

地震が起きたときに、身を守る最大のポイントは、日頃からの十分な備えと冷静な判断力です。被害をむやみに拡大することがないように、以下の10ヶ条を確認し、いざというときの行動基準を身に付けておきましょう。

When we have an earthquake, it is most effective for escaping from danger that you have well preparation and circumstantial judgment with calm. We had better check 10 items as below and learn criteria of action for disaster. These can prevent expansion of damage.

# 地震

## 安全対策 10ヶ条

**その1**



**まずは身の安全を**

地震に備えて、家具の転倒や落下物対策は準備が必要です。ケガを負ってしまうと、火の始末や避難の遅れの原因になるので、十分な対策を。

**その2**



**すばやく火の始末**

地震の際は、調理器具や暖房器具といった火の始末を最優先に。「火を消せ」と声をかけ合うことで、火災が起こる危険を未然に防ぎましょう。

**その3**



**戸を開けて 出口の確保**

地震の震動で建物がゆがみ、ドアや窓が開かなくなることもあります。そのため、揺れを感じたら入り口を確保することもお忘れなく。


**その4**



**火が出たらすぐ消火**

地震の2次災害として第一に、拳がるのが火事。万一出火しても、あわてずに消火を行いましょう。隣近所にも協力を求め、初期消火に努めましょう。

**その5**



**あわてて外に 飛び出さない**

避難をする際、あわてて外に出るのは禁物。瓦やガラスなどの落下物に注意しながら、落ち着いて避難することを心がけましょう。

**その6**



**狭い路地やブロック塀には近づかない**

避難の際は、ブロック塀や門柱、自動販売機などには、近づかないように。地震の震動で倒れる恐れがあり、ケガをしてしまう危険性があります。

**その7**



**山崩れ、がけ崩れ、土石流に注意**

地震が発生した際は、山間部では土砂崩れ、海岸地帯では津波の恐れがあります。居住地の自然環境を把握して2次災害の防止に努めましょう。

**その8**



**避難は徒歩で**

避難をする際は、徒歩で避難しましょう。マイカーなどを使用すると、危険が伴うのはもちろんのこと、緊急車両の通行の妨げになってしまいます。

**その9**



**協力し合って応急救護**

お年寄りや身体の不自由な人などがケガをした際は、みんなで助け合って応急救護を行いましょう。地域災害のときは、協力し合う体制が大切です。

**その10**



**正しい情報を聞く**

地震などの自然災害が発生した場合は、正しい情報を知ることが非常に大切です。テレビやラジオで、正しい情報をつかむことを心がけましょう。