

①身を守る ②出口の確保 ③火元の確認



今日できる地震対策 家の中は大丈夫ですか？ 部屋を安全に。まずは家具の転倒防止。

① 部屋をすっきり保つ 外に出ているものが少なければ、その分危険も減ります。

② 家具の配置を見直す 器具で固定する前に、まず置く位置をチェック。

大きな家具は倒れて危険だけでなく、避難経路をふさぎます。出入口のそばや廊下、窓際に大きな家具を置かない。寝ている場所に倒れてくるものを置かない。

頭上から時計や額をはずす。

③ 家具を固定する

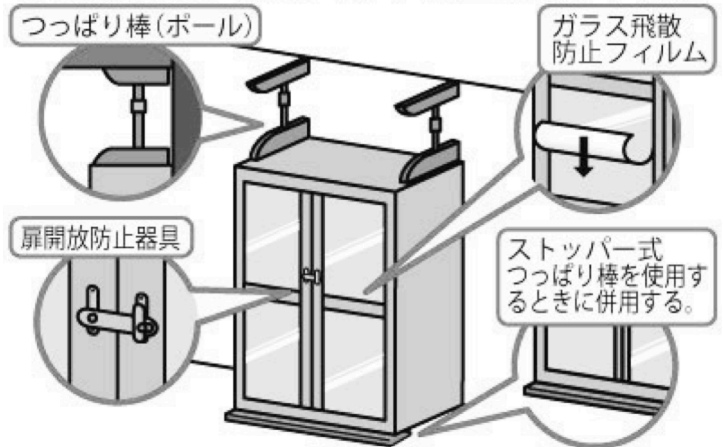
より安全性を高めるために、器具を使って [家具類の転倒・落下防止対策の例]

壁や天井に固定。食器棚の中身が飛び出さないような工夫をしましょう。

冷蔵庫や電子レンジ、大型テレビなども固定しましょう。本棚は本が飛び出さない工夫が必要。重い本は下の段に。

いろいろな器具が市販されています。

自分では出来ないという方は信頼できる工務店などに相談しましょう。



④ 日中も薄いカーテンをひく

薄いカーテンでも引いておくと窓ガラスが割れても破片が散らかるのを防げます。

飛散防止フィルムを貼れば、なお安全です。

⑤ 足元の安全を

割れたガラスや食器などが散らばった場所でも歩けるように、底の厚いスリッパ（スニーカーならなお良し）を就寝中も身近に置きましょう。

⑥ 蓄光テープで道しるべ

停電に備え暗い場所で光る蓄光テープを避難経路（ドアや瀧過の壁、階段など）に貼ることで目印になります。枕元に置く懐中電灯やメガネケースにも。

⑦ 枕元に懐中電灯を

夜に地震が起きると停電で外に出ることも困難になります。

懐中電灯、メガネ（ケースに入れて）を枕元に置いておきましょう。