



①身を守る ②出口の確保 ③火元の確認

地震の心得 10ヶ条

第1条 わが身と家族の安全

大きな揺れは、1分程度です。丈夫なテーブルや机などの下に身をかくし、頭を保護するようにしましょう。

第2条 戸を開けて出口の確保

地震の揺れでドアがゆがみ、部屋に閉じ込められることがあります。戸を開けて出口を確保しましょう。

第3条 グラッときたら火の始末

火が出たらすばやく消火。火の始末が大きな災害を防ぎます。小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。コンセントを抜きましょう。

第4条 あわてて外に飛び出すな

むやみに外に飛び出すのは危険です。周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動しましょう。

第5条 戸外では頭を保護し危険なものから身を避ける

屋外にいるとき地震に襲われたら、ブロック塀が倒れてきたり窓ガラスや看板などが落ちてきます。安全な建物か近くの広い場所へ避難。

第6条 百貨店・劇場などでは係員の指示に従って行動を

大勢の人が集まる所ではパニックが起きる心配があります。巻き込まれないように、冷静な行動を心がけましょう。

第7条 自動車は左に寄せて停車 規制区域では運転禁止

勝手な行動は混乱のもと。カーラジオの情報により行動しましょう。

第8条 山崩れ・崖崩れ・津波に注意

山崩れ・崖崩れ・津波の危険地域ではすばやく避難しましょう。



第9条 避難は徒歩で。持ち物は最小限度に

自動車を使うと渋滞を引き起こし、消火活動や救援救護活動の妨げになります。避難は徒歩で、荷物は必要最小限の物だけにしましょう。移動時は、狭い道やビルの看板の下は避ける。

第10条 デマで動くな。正しい情報で行動

災害時はデマなどに惑われやすくなります。報道機関や区市町村、消防・警察などからの情報に注意しましょう。

自治会館には水も食糧も備蓄品は準備していません。家庭での備蓄をこころがけましょう。