

## 6. 非常持出品の準備

地震時には、電気、ガス、上下水道、通信設備が被害を受ける可能性があります。また、緊急時にはすぐに避難できるように、日頃から災害に備えて準備しておくことが大切です。

**非常持出品** すぐに避難できるように準備しておきましょう。

- 飲料水(一人最低1.5ℓ)  非常食  簡易食器  ラジオ  懐中電灯  救急箱、常備薬
- 生理用品  トイレットペーパー  軍手、マスク、防寒具  ヘルメット、防災ずきん
- 着替え  通帳、保険証など貴重品  携帯電話、各充電器



**非常備蓄品** ライフラインが復旧するまでの間、生活できるように備えましょう。

- 最低3日分の食料(缶詰、チョコレートなど)  飲料水(一人1日約3ℓ)  簡易食器  洗面用具
- カセットコンロ、ボンベ  ビニールシート、毛布  ライター、ロウソク  簡易トイレ



## 7. 地震時の心得

### ◆避難時の心得

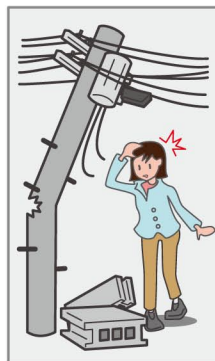
#### 出火防止の確認

避難する前にもう一度、火の元やブレーカーを落としたか確認しましょう。



#### 安全な服装

長袖、長ズボンなどの安全な服を着用し、建物のそばを避けましょう。



#### 階段から避難

避難時は、エレベーターを利用せず階段から避難しましょう。



#### 足もとに注意

電柱、ブロック塀、ガラス、切れた電線などに注意しましょう。



#### 安否情報を知らせる

玄関などに、避難先や安否情報を記したメモを張っておきましょう。

### ◆地域で協力して避難

避難をするときは、一人ではなく家族や地域の方々と一緒に避難するようにしましょう。また、地域の方々と助け合って行動できるように、普段から近所のお年寄りや障がいのある方などと交流を持ったり、災害時の行動について話し合う等、地域の防災力を高めましょう。

