

地震 に対する 10の備え



身の安全の備え

家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう

- ・けがをしたり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。



けがの防止対策 をしておこう

- ・食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- ・散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。



家屋や塀の強度を 確認しておこう

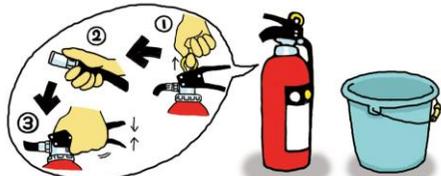
- ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。



初動対応の備え

消火の備えを しておこう

- ・火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（溺れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。



火災発生時の早期発見と 防止対策をしておこう

- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- ・普段使用しない電気器具は、差し込みプラグをコンセントから抜いておく。
- ・電気やガスに起因する火災発生防止のため感震ブレーカー、感震コンセントなどの防災機器を設置しておく。



非常用品を 備えておこう

- ・非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- ・車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。



確かな行動の備え

家族で 話し合っておこう

- ・地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- ・外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- ・家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- ・普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。



地域の危険性を 把握しておこう

- ・自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- ・自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。



防災知識を 身につけておこう

- ・新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- ・消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。



防災行動力を 高めておこう

- ・日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身に付けておく。



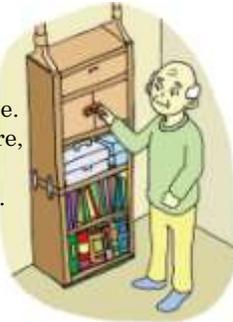
10 WAYS TO PREPARE FOR AN EARTHQUAKE



Protect Yourself

Keep furniture from falling or moving.

- Set furniture in places so as not to cause injuries or hamper your escape.
- Secure the furniture, TV or personal computers in place. Keep them from falling or moving with a quake.



Be prepared to avoid injuries.

- Take measures to keep cupboard and window glass from shattering and scattering.
- Keep a flashlight handy in case of power failure.
- Have slippers or sneakers on hand; they can protect you from shattered glass or others.



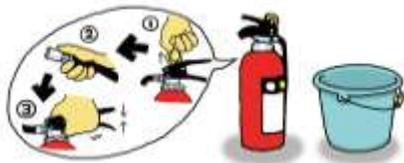
Confirm the strength of your house and walls.

- Have your home inspected for earthquake safety and reinforced if necessary.
- Reinforce concrete and block walls so they won't collapse.



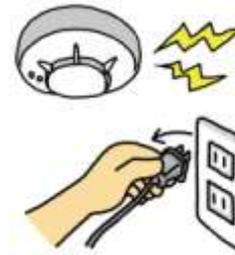
Always be ready to extinguish fires.

- Keep a fire extinguisher within easy reach. Also, keep water in the bathtub for firefighting —with children safely kept off.



Take steps for fire prevention and early detection.

- Install fire alarms in your home for early warning.
- Keep electrical appliances unplugged when not in use.
- To prevent electric or gas fires, install circuit breakers or outlets with a seismic shut-off function.



Prepare emergency supplies in advance.

- Know where your emergency supplies are.
- Plan how to utilize ordinary items such as car jacks and radios in an emergency.



Be Prepared and Ready to Act

Meet with your family to discuss what you would do.

- Decide each family member's role in case of an earthquake : fire prevention, initial fire fighting, and other tasks.
- Make sure your family knows how to contact and where to reunite when you cannot return home or are separate after a quake.
- Confirm evacuation sites and routes as a family.
- Discuss with your family how to prepare to cooperate you're your neighbors.



Know potential hazards in your area.

- Keep informed how your area can be dangerous with the local hazard map.
- Walk around your school/office area to see what can pose dangers or help you in an emergency. Then prepare your own safety map.



Keep informed about disasters.

- Keep yourself informed about disasters via newspapers, television, radio and the Internet.
- Attend meetings and classes at fire stations to learn lessons from past earthquakes.



Train yourself for emergencies.

- Participate in disaster drills. Learn skills for self protection, fire prevention, fire fighting, rescue, first aid, emergency reporting, evacuation, and others.



Keep Calm and Act Well

地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

【高層階（概ね10階以上）での注意点】

- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



地震 その時10のポイント

落ちついて 火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類や ガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



門や塀には 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



ふんわり ふむふむ
(防災キャラクター)

確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。



協力し合って 消火・救出・応急救護

- ・近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力し合って消火を行い延焼を防ぐ。
- ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



正しい情報 確かな行動

行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。



避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。



火災や津波 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部や川沿いでは、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



When You Feel A Quake Or Hear The Emergency Earthquake Warning...

QUAKE! Protect Yourself First.

- Be prepared and protect yourself from an earthquake when you hear an earthquake warning announcement or feel a quake.
- Stay under a large table until a quake is gone. Keep yourself safe from falling or moving objects during a quake.

【High-rise Building with 10 or More Floors】

- Upper floors may be shaken for several minutes.
- Large, slow shakes may let the furniture fall down or move across the room.



10tips for EARTHQUAKE SAFETY



Funwari Fumufumu
(Life Safety Mascot)

Right After An Earthquake

Keep Calm. Check All Fire Sources. Put Out Fire Quickly.

- If you were using any sources of fire or heat, turn them off when the shaking calms down.
- If a fire starts, put it out quickly and calmly.



Keep Calm. Panic May Cause You Injuries.

- Be careful of fallen objects or shattered glass in the home.
- Stay inside. Roof tiles, broken window glass or signboards may fall down and hit you.



Keep Away From Gateposts And Walls.

If you feel an earthquake outside, stay away from concrete walls and other objects which may fall over.



Make Sure You Have Ways Out: Open Doors And Windows

Secure an exit for escape when the shaking stops.



After An Earthquake

Make Sure Your Family And Neighbors Are Safe.

After you confirm your family's safety, check your neighbors' safety and if fires broke out nearby.



Work Together On Firefighting, Rescue And First Aid.

- Work together to prevent fire spread by street fire extinguishers when you find a fire in your neighborhood.
- Work with your neighbors to free victims from under debris or fallen furniture and to give first aid.



Get The Right Information. Take The Right Action.

Get accurate information sent by the government, broadcasting stations and railroad companies.



Make Sure Electricity And Gas Are Off Before Evacuation.

In need of evacuation, turn off circuit breakers and the gas at the main before your evacuation, to prevent electrical shorts which may result in an electric fire after recovery and gas leakage.



Stay Away From Fires And Tsunami.

- Call out to each other and take refuge in a temporary assembly spot or evacuation area when the community faces a large fire that endangers and threatens lives.
- Leave the coast as soon as possible for a higher and safer place in the event of a large quake or tsunami warning at the seaside or riverside.

