

こんな場所で地震に遭ったら

家の中



- テーブルの下にもぐりこむ。
- すばやく火を消す。
- 窓や玄関の扉を開け、脱出口を確保する。
- スリッパを履き、ガラスの破片から足を保護する。

オフィスビルの中



- 机上のOA機器の落下に注意し、すばやく机の下にもぐりこむ。
- エレベーターは使わない。
- 外へ逃げるときは落下物に注意する。

学校の中



- 急いで教室から飛び出さないで、まずは机の下にもぐり、頭を保護する。
- 地震のゆれが収まってからは教職員の指示に従う。
- 廊下、体育館では、ガラス窓から離れてしゃがむ。

エレベーターの中



- すべての階のボタンを押し、最初に停止した階へ降りる。
- 降りるとき、火災が発生していないか周囲の状況を確認してからにする。
- 停電などで、ドアが開かなくなったら非常ボタンを押し、指示を待つ。

スーパー・デパートの中



- 買い物かごやバッグ等で頭を保護する。
- 倒れやすいショーケースから離れる。
- あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従う。
- 避難のときは階段を使う。

屋内では...

屋外では...

車の運転中



- ハンドルをしっかり握り、少しずつスピードを落として道路の左側に止め、エンジンを切る。
- ゆれが収まるまで車外に出ず、カーラジオで地震情報を確認する。
- 車から離れるときは、キーをつけたままにし、ドアロックもしない。

電車や駅のホーム



- つかまって!! 立っているときはつり革や手すりに両手でつかまる。
- 座っているときは、足を踏ん張って前かがみ姿勢をとり、カバンで頭を保護する。
- 電車の外には出ないで、乗務員の指示に従って避難する。
- ホームでは、柱などの固定物につかまる。
- 時刻表示板、自動販売機からはできるだけ離れる。

住宅街・商店街・ビル街



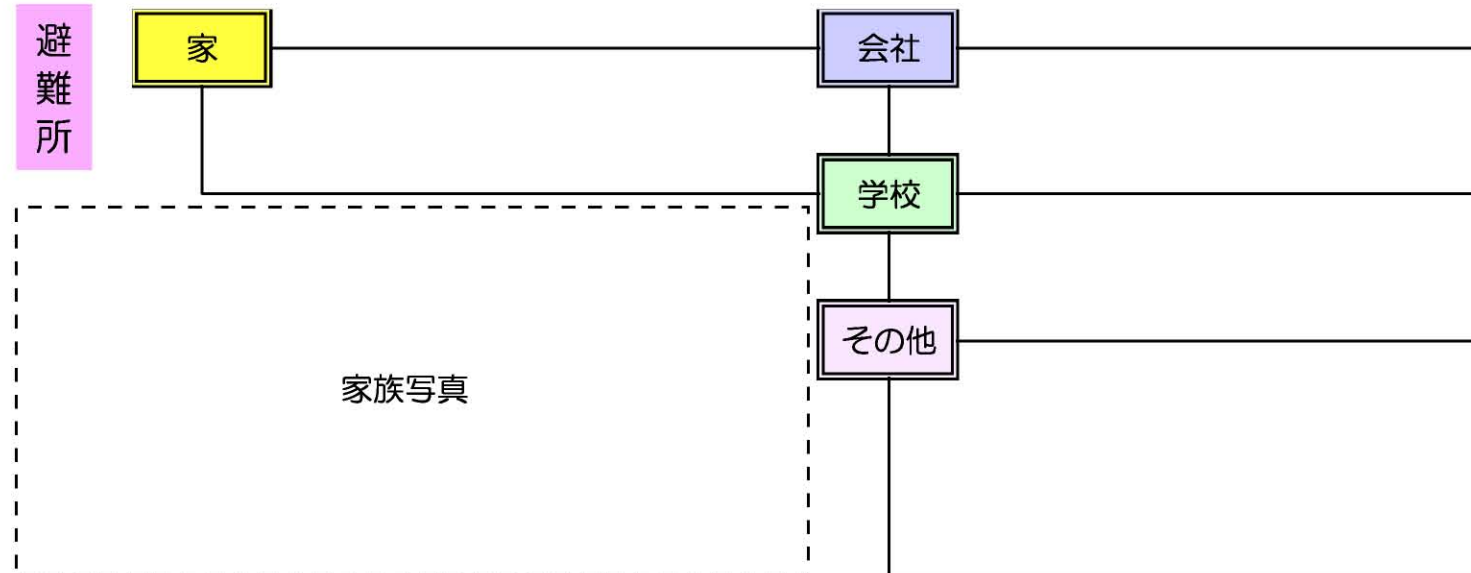
- ブロック塀や石塀、電柱からすぐ離れる。
- 間口の広い木造の建物や自動販売機のそばには近づかない。
- ガラスの破片、看板などの落下物に注意し、持ち物で頭を保護する。

わが家の避難所

家族構成

名前		名前	
血液型	連絡先	血液型	連絡先
名前		名前	
血液型	連絡先	血液型	連絡先
名前		名前	
血液型	連絡先	血液型	連絡先

避難所



※避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性は15kg、女性は10kg程度を目安にリュック等の持ちやすい状態で準備しておきましょう。

非常時持出品

<h3>食料品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> あめ玉 	<h3>雑貨</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ライター・ローソク <input type="checkbox"/> 缶切り・ナイフ <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、箸 <input type="checkbox"/> 滑り止め付軍手 <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> ビニールレインコート <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> ゴミ袋・ビニール袋 	<h3>救急セット</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 常時服用している薬 <input type="checkbox"/> 包帯・三角巾 <input type="checkbox"/> 風邪薬 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> ガーゼ 	<h3>貴重品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 現金 (円) <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証コピー <input type="checkbox"/> 免許証コピー <input type="checkbox"/> 重要書類コピー
<h3>衣類他</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 <input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 			