

## 地震への備えの再確認や取るべき行動のチェックリスト

### （住民編）

#### 迅速な避難体制・準備

- 地域のハザードマップで地震、津波、土砂災害等のような危険が想定されるかを確認する
- 安全な避難場所・避難経路等を確認する
- 家族との連絡手段を決めておく
- 非常持出品（食料、水、常備薬、懐中電灯、携帯ラジオ等）を、就寝時でもすぐに持ち出せるように準備する
- すぐに逃げれる服装で就寝する
- 出入口に避難の支障となる物を置かない
- 耐震性が低い建物や、土砂崩れや津波浸水のおそれがあるところには、できるだけ近づかない
- 倒壊危険性のあるブロック塀等には近づかない
- 屋内のできるだけ安全な場所、安全な部屋で生活する
- がけ崩れのおそれがある地域では、がけに近い居室で寝るのを控える
- 津波、土砂災害等のリスクが高いところでは、不安がある場合に避難できる安全な知人宅、親類宅等を検討する

#### 家具類の転倒及びガラス飛散防止対策など室内の対策

- 窓ガラスの飛散防止対策をする
- タンス類・本棚の転倒防止対策をする
- キャスター付きの収納、ベッド等を固定する
- テーブル・椅子のすべり防止対策をする
- テレビをテレビ台に固定し、テレビ台のすべり防止対策をする
- 食器棚の転倒・ガラス扉の飛散・引き出しの飛びだし防止対策をする
- 冷蔵庫の転倒防止対策をする
- 電子レンジの落下・すべり防止対策をする
- ベッド頭上に物を置かない
- 高い場所に物を置かない

### 出火や延焼の防止対策

- 火災警報器の電池切れがないことを確認する
- 不要な電気機器等の使用を控え、コンセントのプラグを抜く
- コンロやストーブの周囲に燃えやすい物を置かない
- 消火器を取り出しやすい場所に置く
- プロパンガスのボンベを転倒しないよう固定する
- 漏電遮断機や感震ブレーカー等を設置する

### 地震発生後の避難生活の備え

- 水や食料の備蓄を多めに確保する
- 簡易トイレを用意する
- 携帯ラジオや携帯電話の予備バッテリー等を準備する