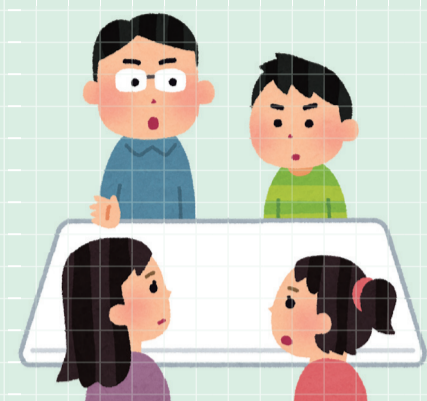


# 大地震に備える

近い将来、南海トラフ地震が発生した場合、大きな揺れのために建物被害が発生した場合にはそれまでの日常の生活が送れなくなる可能性があります。日頃から地震等の自然災害への備えを進めておきましょう

## 地震発生時の連絡先や連絡方法を決めておく

✓ 外出時に災害が起きたときに備えて、家族で話し合っ集合場所を決めておきましょう。



✓ 災害直後には、通話が集中して電話が繋がりにくくなります。直後には通じなくとも連絡を取ることが可能なメールやLINEの利用が有効です。



✓ 災害が起こったときの家族の役割分担、職場や学校の電話番号、家族のルールなどをまとめた「防災メモ」をつくっておきましょう。



## 地震発生時の対応を身につける

✓ 家の中にいる時は、あわてて外に飛び出さないようにしましょう。

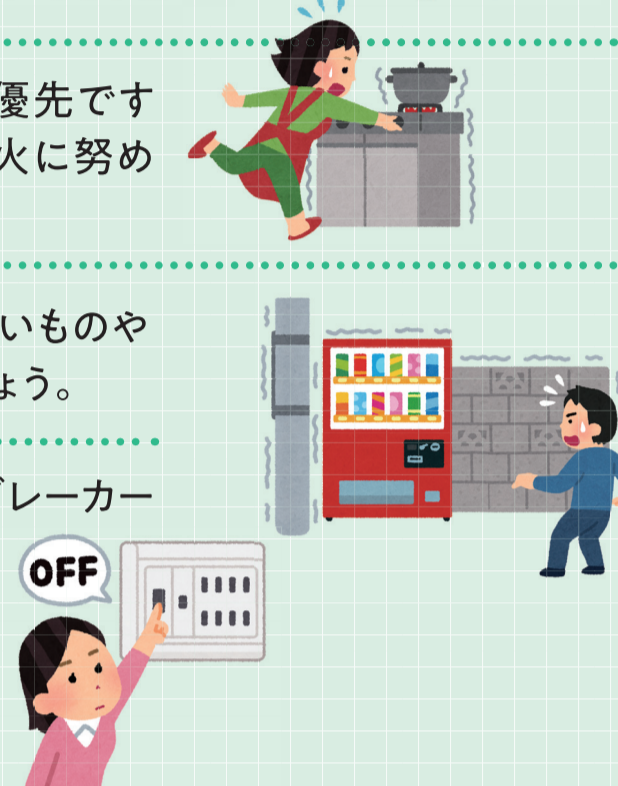
✓ 「しゃがむ・かくれる・そのままつ」の3つの動作を身につけましょう。



✓ 自分の身を守ることが最優先ですが、可能な範囲で初期消火に努めましょう。

✓ 揺れを感じたら、倒れやすいものやブロック塀からは離れましょう。

✓ 避難する時には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。



## 避難する場所をあらかじめ確認する

✓ 蟹江町では、災害時の避難先を定めています。最寄りの避難先を確認しておきましょう。

✓ 災害時には避難所が被災している可能性や、移動に危険を伴うケースも考えられます。また、避難所での密集を避けるためにも『分散避難』することも重要です。状況に応じて安全な避難先を選択してください。

✓ 安全な場所に親戚や知人宅等がある場合には緊急時の避難先として日頃から相談しておきましょう。



## 避難の方法

✓ 災害が発生したときにはデマが飛び交いがち。噂に惑わされず、テレビ、ラジオ、役場等からの情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。

✓ 役場から避難の指示・勧告等が出たら、それに従いましょう。また、役場からの指示・勧告等がなくても、危険と判断した場合は、すぐに避難しましょう！

✓ 小さなお子さんが学校や託児所にいる場合には、可能な範囲で迎えにいきましょう。

✓ 避難する時は原則として徒歩で避難しましょう。

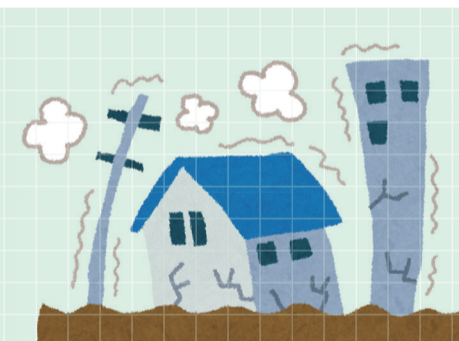
✓ 携帯品は背負える範囲のものにとどめ、服装は動きやすいものにししましょう。

✓ 最寄の小・中学校などが避難所に指定されています。身の回りの避難所を日ごろからチェックしておきましょう。



## 地震保険に加入する

✓ 地震は発生予測が非常に困難である上、その被害額も甚大なものになることが予想されます。地震が起こったときの経済的な備えは極めて重要です。



✓ 地震保険は地震・噴火またはこれらによる津波を原因とする火災・損壊・埋没または流失による経済的な被害を補償する地震災害専用の保険です。

✓ 火災保険では、地震を原因とする火災による損害や、地震により延焼・拡大した損害は補償されません。

✓ 地震保険は、火災保険とセットでの契約となりますので、火災保険とセットでご契約ください。すでに火災保険を契約されている方は、契約期間の途中からでも地震保険に加入できます。

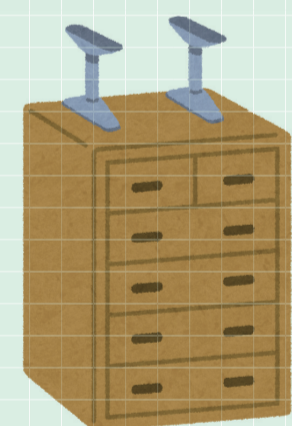


✓ 払い込んだその年からの控除対象となります。

## 住まいの地震対策を行う

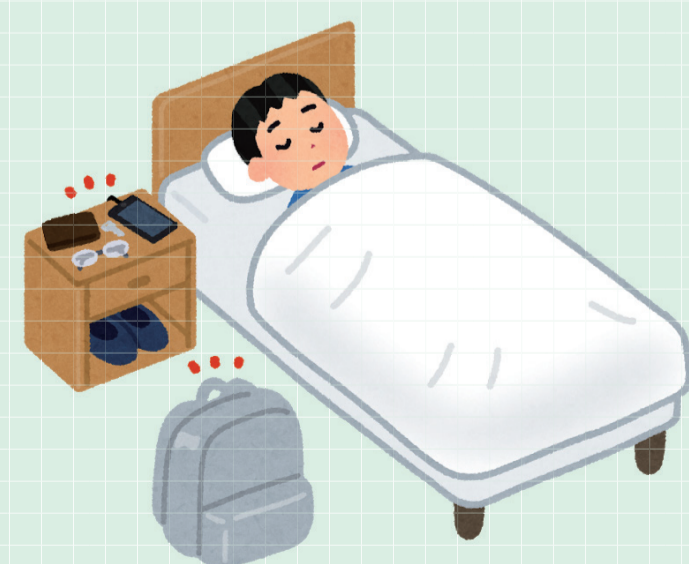
✓ 大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておきましょう。

✓ 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。



✓ 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具やモノを置かないようにしましょう。

✓ 手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスル等を備えておきましょう。



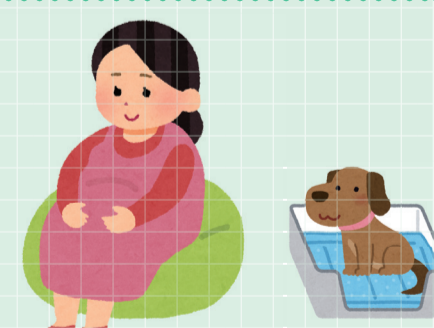
## 防災グッズを揃えておく

✓ 非常持出品や非常用の備蓄品の準備しておきましょう。

✓ 水道やガス、電気といったライフラインが復旧するまでには時間がかかります。最低3日分以上、できれば1週間分の食品と飲料水、衛生用品なども用意しておく安心です。



✓ 妊婦さん、乳幼児、要介護者がいるご家庭、ペットのいるご家庭等、家族構成や実情に合った準備しておきましょう。



✓ 日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備蓄し、補充しながら日常の中で消費していく『ローリングストック』が有効です。



## 避難先での心得

✓ 家屋が無事であれば、自宅避難生活を送ることも考慮しましょう。環境変化が比較的少なくて済みます。事前に住宅の耐震化を行い、食料や水などを備えておくことが大切です。

✓ 避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうことがあります。エコノミークラス症候群や熱中症に十分注意しましょう。

✓ 避難者同士がトラブルにならないためにも、所持品に名前を書いておきましょう。怪しい人を見かけたら、警察が施設の担当者に連絡しましょう。

✓ 避難先では、ルールを守り、みんな支えあい、助け合いましょう。



✓ 風邪、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。感染症対策としてこまめな換気、手洗い、うがいをするなどしましょう。

