

熊本地震を機に!

地震対策に関する 注意喚起

地震はいつ、どこで発生するか分かりません。

日頃から「備え」を確認し、自分自身と大切な人の命を守りましょう。

この機会に
「備え」を
見直しましょう!



1 災害時の備え (停電・断水・自宅待機)



- 大規模地震では、停電や断水が数日続く場合があります。
- 飲料水や非常食、懐中電灯、モバイルバッテリー、常備薬などを日頃から準備しておきましょう。
- 自宅で安全に過ごせるよう、家族との連絡方法や備蓄品の確認をお願いします。

2 災害時の暑さ対策



- 夏季の災害では、停電によりエアコンが使用できず、熱中症の危険性が高まります。
- 飲料水や経口補水液、冷却シート、保冷剤などを備え、こまめな水分補給と体温管理を心掛けましょう。
- 体調に異変を感じた場合は、無理をせず早めに涼しい場所へ避難してください。

※ 冷房が使えない環境では、汗の蒸発で体温が上昇し、体温が平常以上になることも忘れないようにしましょう。

3 災害時の避難場所



- 地震発生時は、周囲の状況に応じて落ち着いて行動することが重要です。
- 建物内では落下物から身を守り、安全を確認して避難してください。
- 津波や土砂災害の危険がある地域では、ためらわず速やかに安全な場所へ避難しましょう。
- 日頃から自宅や職場周辺の避難場所を確認しておくことも大切です。

4 車中泊を行う場合の注意点



- やむを得ず車中泊を行う場合は、エコノミークラス症候群の予防が重要です。
- 定期的に車外へ出て歩く、足首やふくらはぎを動かす、水分を十分に補給するなど、長時間同じ姿勢を避けてください。
- また、狭い閉鎖空間の中で一酸化炭素中毒にも十分注意してください。
- このような事態に備えるためにも、**ガソリンは半分の状態を心掛け、意識しましょう。**

今日、帰宅したら**3分だけ**確認してください!

- ✓ 飲料水・非常食はありますか?



- ✓ 家族との連絡方法は決まっていますか?



- ✓ 避難場所・避難経路は確認していますか?



「備え」は
あなたと大切な人
を守る力になります。



防災で最も大切なのは、「災害が起きてから考えること」ではなく、
「災害が起きる前に備えること」です。
今回の機会に、ご家庭や職場での「備え」をぜひ見直してください。

