

地震が起きた
“直後”を生き抜く
～揺れが収まった直後の行動～

火を止めよう!



火災の対策! 慌てずにガスコンロやストーブを消そう!

家が安全じゃなかったら

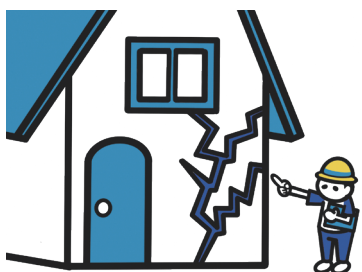


非常用持出袋を持っていち早く逃げよう!

STEP UP! 非常用持出袋を作る ▶



家の状態を確認しよう!



壁にひび(クラック)が入っているかなど、家の状況を確認!

家が無事だったら



無事を知らせよう!

「燃えるごみ」の袋や黄色の布を使って周囲に無事を知らせよう!

STEP UP! 安否確認の流れ ▶



在宅避難をしよう



食べ物は冷蔵庫の中身など消費期限が早いものから食べよう!

STEP UP! ローリングストック ▶



携帯トイレを
使おう!

地震が起きたら通常のトイレは使わないで! 下水管がつまっているかも!

地震が落ち着いた
“その後”を生き抜く
～必要な物資を備えておこう!～

備蓄をしておこう①



食糧…1人1日3食

飲料水…1人1日3L

食糧と水は必需品! 長期化に備えて1週間分の備蓄をしよう!

備蓄をしておこう②



カセットコンロがあればあたたかい食事を食べられる!

携帯トイレを備えよう



災害時は通常のトイレを使わない!

推奨備蓄数

1人1日5回×7日分=35回分

ごみは可燃ごみと分けて保管!



使い方はわかるかな? 備蓄するだけでなく携帯トイレを試してみよう! 使い方などは以下の動画をチェック!

まるっとわかる!
災害時のトイレ事情動画

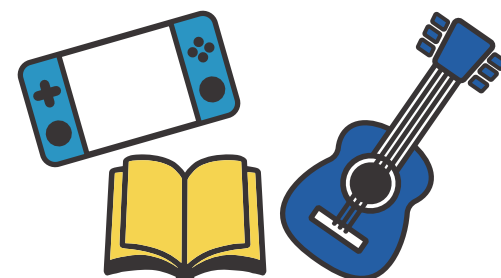


お口の健幸も忘れずに!



お口の中がバイキンだらけになると病気になってしまい、最悪死に至ることも…

ストレス対策をしよう!



自分の趣味や好きなものでストレスを軽減できるようにしよう!