

突然の大地震に備えよう 自分の身・家族を守ろう

ポイント30

1 リビング・寝室の場合

- 1 玄関の出入口整理してあり、ドアを塞ぐものがないか
- 2 本棚やタンスが、倒れた時ドアをふさがないか
- 3 枕元に鍵や懐中電灯・笛などがおいているか
- 4 室内履きやサンダルなど用意してすぐ使えるか
- 5 観音開きの戸棚の戸が金具などで開かないようになっているか
- 6 ガラス製の置物の下に固定ジェルなどつけているか

2 お風呂の場合

- 7 入浴後も湯をバスタブに残し、ポリタンクで運べるか
- 8 タオルやバスタオルが、すぐ手の届く所に用意してあるか
- 9 洗面器など、とっさに頭を守れるものがあるか
- 10 割れた鏡など踏んでもケガしないよう風呂用サンダルが用意してあるか
- 11 風呂場のドアの近くに倒れやすい家具等が置いてないか

3 トイレの場合

- 12 トイレットペーパーなどを、頭上に大量にストックしていないか
- 13 テッシュ等を備蓄してあるか

4 キッチンの場合

- 14 食器棚のガラス戸にガラス飛散防止シートなど貼ってあるか
- 15 食器棚前面の底にマット等を入れ重心を後ろにしているか
- 16 観音開きの戸棚の戸が金具などで開かないようになっているか
- 17 冷蔵庫・食器棚を壁や天井に金具等（突っ張り）で固定してあるか
- 18 頭上の棚の重い物や、鍋等を収納していないか
- 19 テーブルの下は物を置いてないか
- 20 ラップ・小袋・アルミホイル・水など備蓄しているか
- 21 台所のガス・ストーブは消してあるか

5 会社編

- 22 机周りの書類は整理してあり、机の下に身を入れるか
- 23 本棚の書籍や資料が隙間なく並んでいるか
- 24 電源タップがたこ足配線になっていないか
- 25 コンセントのまわりにほこりが溜まっていないか
- 26 非常口の位置・周りは整理してあるか確認

6 避難に関して

- 27 家族と避難場所・経路等を話し合っているか
- 28 避難グッズなど用意してあるか
- 29 ブレーカーは落としたか
- 30 伝言ダイヤルなど使えるか