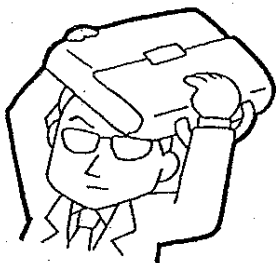


頭を守り姿勢を低くし、
状況判断することが大切です

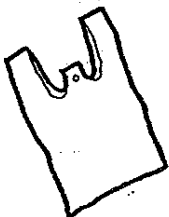
こう



のちょっとしたお菓子

ニール袋の活用法

- ・体温保持で着用
- ・仕分け・運搬
- ・簡易トイレ



自 助 避難所に行かなくても自宅で過ごせる心がまえ

- ・地震などの災害に対する知識の共有
- ・家族構成にあわせて1週間程度の食料品・飲料水を準備
- ・避難場所と安全な避難経路の確認
- ・普段から近所の方とのつきあいを心がける
- ・非常持ち出し袋や乾電池などの点検（半年に一度が目安）、そして家族の話し合いを心がけましょう

橋の上

橋の欄干につかまり、姿勢を低くし、揺れが収まったら岸に近い方に避難する



川のそば

上流にダムがある場合、決壊のおそれあり
下流の場合は津波が遡ってくるので、河川から横方向に逃げる



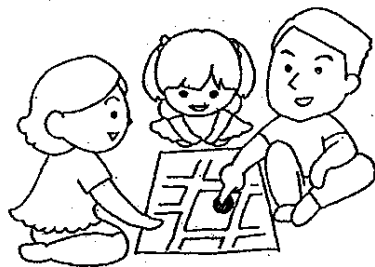
のあ
など



が機能して
肢もある。

てんでんこ

災害が起きた時でんでんばらばらに逃げ、自分の命を守る考え方

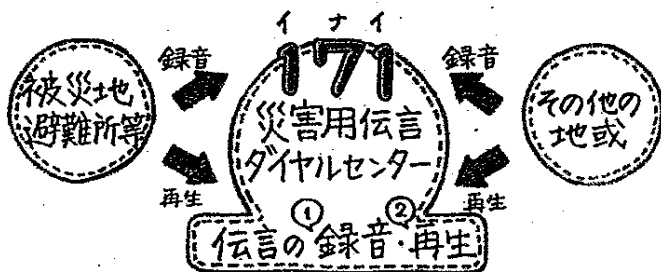


家族で安否確認の方法を話し合しましょう！

イナイ 伝言ダイヤル(171)

NTT 災害伝言ダイヤル(171)は、地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合、提供が開始されます。

☆「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行って下さい。



※災害時は通話しようとする回線がふさがれやすく、通話障害が発生するので通話は避けましょう！