

【日常の備え一例】

1. 電気

- ・照明の代替えとなるもの（懐中電灯、ろうそく等）
- ・IHヒーターの代替えとなるもの（カセットコンロ、ボンベ、調理不要の食料等）
- ・暖房器具の代替えとなるもの（灯油ストーブ、アルミシート、カイロ、防寒着等）
- ・入浴できないことに備える（タオル、着替え、体ふきシート等）
- ・その他（乾電池、手回し発電機等）

2. 水道

- ・飲み水の確保
- ・使い水の確保
- ・簡易トイレ
- ・給水タンク、給水袋

3. ガス（復旧が遅れることも考慮する）

- ・調理（カセットコンロ、ボンベ、IHヒーター、IH対応調理器具、電気ポット等）
- ・入浴（電気の項目と同様）

4. その他

- ・自転車（ガソリン不足、道路の崩壊に備えて）
- ・小銭（公衆電話使用のため）
- ・家族や学校の連絡先一覧
- ・手回し発電機機能付きラジオ

【こんな場所で地震にあったら】 宮城県公式ホームページより

○屋内の場合

1. エレベーター

- ・各階のボタンを全部押し、止まった階で降り、階段で避難。

2. デパート等

- ・カバン等で頭を保護しながら、壁際に身を寄せる。
- ・揺れが収まったら、係員の指示に従い、落ち着いて避難。

3. 劇場・ホール

- ・カバン等で頭を保護しながら、しゃがみ込み、様子を見る。
- ・揺れが収まったら、係員の指示に従い、落ち着いて避難。

○屋外の場合

1. 商店街等

- ・その場に立ち止まらず、カバン等で頭を保護しながら、安全な場所に避難。

2. 地下街

- ・耐震性、防災施設の面でも、比較的安全な場所なので、慌てないで、係員の指示に従い、落ち着いて避難。

※指示がないときは、カバン等で頭を保護しながら、壁づたいに避難しましょう。

3. 電車・バス

- ・つり革や手すりにしっかりつかまり、乗務員の指示に従い、落ち着いて避難。

※勝手に車外に飛び出すことは、かえって危険です。

4. 車の運転中

- ・交差点をさけて、道路の左側に停車し、エンジンを切って、カーラジオで情報収集。

- ・避難は徒歩で、鍵はつけたまま、ドアロックはしない。

※貴重品は、忘れずに持ち出しましょう。

5. 海岸・河口

- ・すみやかにその場から離れ、高台に避難し、津波情報に注意する。

※津波注意報や警報が発表された場合は、解除されるまで、絶対に海辺等の低地に近づかないようにしましょう。

6. がけ付近

- ・すみやかにその場から離れ、安全な場所に避難する。

※大きな揺れが収まって、余震でがけ崩れが起こる場合があるので、注意しましょう。

①周囲の状況 ②意識の有無 ③協力者 ④AED ⑤119 ⑥人工呼吸 ⑦心臓マッサージ
⑧血液にできるだけ触らない清潔な布を当てて直接圧迫する。心臓より傷口を高くする
4命を救う(応急手導法)

P14の解容例