



グラツときたら身を守れ!

地震への備え

発生前の備え

非常時の連絡先と避難経路を家族で確認

- 家族が離ればなれで被災した場合は、安否確認が必要です。
- 被災地では携帯電話やメールがつながりにくくなりますので、NTTの「災害用伝言ダイヤル171」や「災害用伝言板」などの活用方法を知っておきましょう。
- 自宅から避難所までは実際に歩いて、所要時間や安全なルートをチェック!

Check 37ページ



備蓄品・非常持出品の準備

- 備蓄品は最低3日分の水と食料品が目安。定期的にチェック。
- 非常持出品は避難生活に必要な物を。リュック系がベスト。
- 玄関や寝室など、すぐに持ち出せるところに置きましょう。

Check 27~29ページ



グラツときたら?

屋内では

- ☑ 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する
- ☑ 慌てて外に飛び出さない
- ☑ 調理中だったときは、無理に火を消そうとしない
- ☑ エレベーターでは、近くの階に停止させ、すぐにおりる



屋外では

- ☑ ブロック塀や自動販売機などから離れる
- ☑ 看板や割れたガラスの落下に注意
- ☑ 丈夫なビルの中に避難する
- ☑ 山やがけの近くでは、落石やがけ崩れに注意



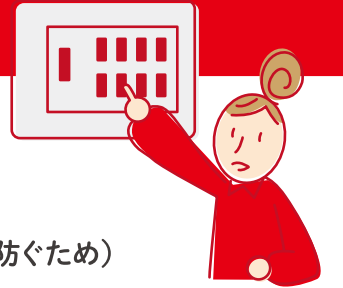
車の運転中は

- ☑ 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とす
- ☑ ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す
- ☑ 揺れが大きい場合は、道路の左側に停止する



揺れがおさまったら

- ☑ 火の始末をする(揺れている最中は、やけどの恐れがあります)
- ☑ ドアを開けて出口を確保する
- ☑ ラジオなどで情報収集をする
- ☑ 避難するときは電気のブレーカーを下げる(復旧した時の火災を防ぐため)



Check

緊急地震速報を見聞きしたら?

緊急地震速報は、気象庁が震度4以上の地震が予想される地域に対して発表します。テレビ・ラジオ・携帯電話・防災行政無線等で情報を入手できます。見聞きしたら1分程度は安全な場所で身を守りましょう。

※震源に近い場所では、速報より早く揺れが始まる場合もあります。

見聞きしたら、すぐに身を守る行動を! 突然起きても慌てずに!



電気で幸せをつないでいく
TOVWAグループ
 制御配電システムメーカー・アマミール製造販売
東和電機工業株式会社



東和グループは
 JFLサッカーチーム
 ラインメール青森を
 応援しています!



沢田内科医院

院長 澤田直也

〒036-8261 弘前市茂森新町1丁目6の4
 TEL 0172-37-7755 FAX 37-7788

警戒レベル

特集

水害

災害 土砂

竜巻 暴風

台風

火災

雷

地震

雪害

停電

火山

持出品

避難所

緊急連絡先