

# 防災対策のヒント

日本の広い地域で地震や大雨・台風などの災害が発生しています。  
日ごろからの備えで被害を少なくすることができます。  
災害時のポイントや防災のポイントを紹介します。



## 地震がきたら(緊急地震速報を受けたら)



### 身を守る

- ・【家の中】机やテーブルの下に入る【外】ブロック塀、看板、ガラス窓から離れる



### 揺れがなくなったら

- ・火事を防ぐため、火の元を確認し電気のブレーカーをおとす
- ・出火したときは落ち着いて消火する
- ・ドアや窓を開けて、出口を確保する



### 逃げる時・避難所に向かう時

- ・非常持ち出し品\*は最小限に・靴下や靴を履く・徒歩で避難する
- ・バッグやクッションなどで頭を保護する
- ・落下物から身を守るため、建物、塀、看板、ガラス窓から離れて歩く
- ・テレビ・ラジオ・インターネット・行政から正しい情報を得る▶[NHK地震速報](#)



\*非常持ち出し品・・・水、非常用食料、薬、携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池、ライター、軍手、缶切り、タオル、雨具、下着、靴下、貴重品、パスポートや在留カード、マイナンバーカード、保険証及び連絡先のコピーなど

## 日ごろの備え

- 緊急速報メールを受信設定する
- 災害用伝言サービスを体験する
- 避難所の場所を確認する
- おおさか防災ネット・ハザードマップを確認する
- 家具類の転倒・落下・移動を防止する
- 非常持ち出し品を準備する
- 家族、友達、大使館の連絡先を携帯電話に登録し、連絡先メモも用意する

### 大雨・台風がくる前に・・・



- ・テレビ・ラジオ・インターネットでは正確な情報をキャッチ
- ・家のまわりの安全点検、風で飛ばされやすいものは屋内に移す
- ・外出は避ける・非常持ち出し品を準備する

▶ [気象庁HP](#)