

### 3-6. 地震から身を守るためには How to protect yourself from the Earthquake

#### 日頃からの対策を行いましょ

地震から身を守るためには、「住宅の耐震診断」や、「家具の固定、配置」など日頃からの対策が必要です。

#### ■ 家の耐震性を確認し、耐震化をしましょう

市は住宅の耐震化促進に努め、「木造住宅耐震診断士派遣事業」「木造住宅耐震改修等補助事業」を実施しています。

わが家の「耐震性」を点検し、「耐震補強」をして、より安心・安全な地震対策を行いましょ。

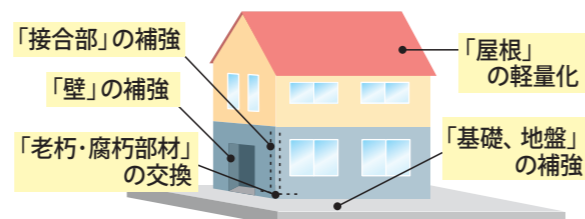
※重い屋根を軽く総改修するなど、簡易な方法により耐震性を向上させる対策（簡易耐震改修）も補助金の対象となります。

##### 対象となる住宅

昭和56年5月31日以前に着工され、完成している木造住宅  
長屋または共同住宅で、それぞれ2分の1以上が住宅として使われているもの

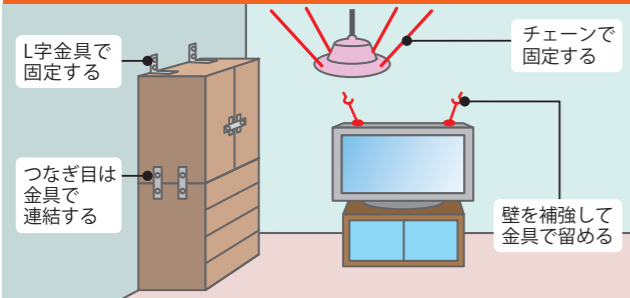
お問い合わせ先 向日市 建設部 公共建物整備課

##### ●住宅の耐震化例



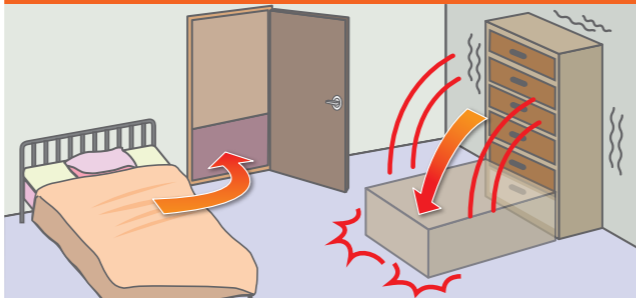
#### ■ 家具の転倒防止・家具の配置に注意しましょ

##### 家具が倒れないように固定しましょ



家具やテレビなどを固定し、転倒や落下を防止する。

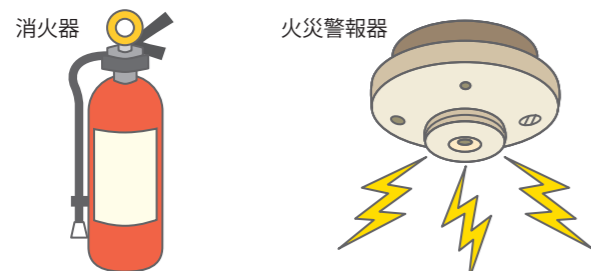
##### 家具の配置に注意しましょ



寝室には倒れそうな家具を置かない。  
扉をふさぐような配置をしない。

#### ■ 二次災害にも備えましょ

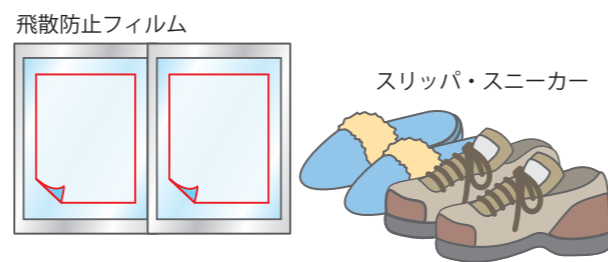
##### 火災への備え



消火器や火災警報器の設置及び点検。  
感震ブレーカーの設置。

電池交換は10年を目安。

##### 室内での備え



窓ガラスや食器類の破片対策として、飛散防止フィルム、スリッパなどの準備。

### 3-7. 地震時の避難行動 Action to be taken at the time of the Earthquake

#### Point 1 身の安全を確保 Point1: Protecting yourself



#### 家の中では

##### 料理中なら...



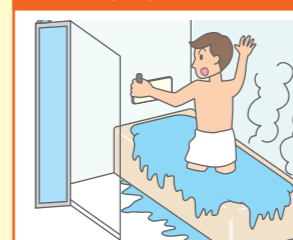
まずは身を守り、落ち着いたら火を消しましょ。

##### 寝ていたら...



布団や枕で頭を守り、家具が倒れてこないところに身を伏せましょ。

##### 入浴中なら...



あわてて飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょ。

##### TVを見ていたら...



重い家具の近く、電灯の真下などから離れましょ。

#### 家の外では

##### 買い物中なら



買い物カゴや鞆で頭を守り、店員の指示に従いましょ。

##### 車の運転中なら



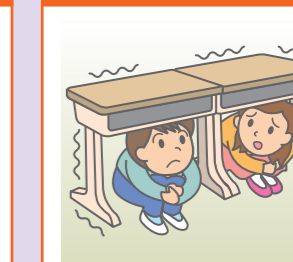
道路の左に寄せて止め、ドアはロックせずにキーを置いたまま避難しましょ。

##### 電車に乗っていたら



吊革や手すりにつかまり、体が放り出されないようにしましょう。

##### 仕事・授業中なら



本棚やロッカーが倒れたり、窓ガラスが割れたりするので注意しましょ。

##### ビル街を歩いていたら



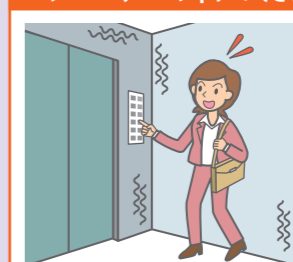
ガラスの破片、看板などに注意しながら近くの安全な場所に避難しましょ。

##### 住宅地を歩いていたら



ブロック塀・門柱の転倒、ガラス・瓦の落下、切れた電線に注意しましょ。

##### エレベーターの中にいたら



すべての階のボタンを押し、動かないなら非常用連絡ボタンを押しましょ。

##### 地下街にいたら



停電になっても誘導灯がつくので、落ち着いて係員の指示に従いましょ。