

文京区版

地震

防災マニュアル



まずは落ち着いて
冷静に行動しよう

地震発生

- 震災時にやってはいけないこと!
- 火の使用
 - エレベーターの使用
 - 慌てて飛び出す



Step 01 揺れが収まるまで身を守る

スーパーで

自宅や学校、会社で

公共交通機関で

屋外で



Step 02 避難の準備

常備薬

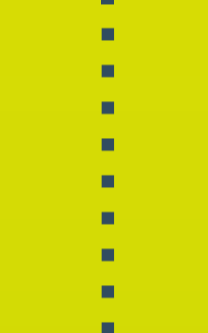
メガネ

靴

パスポート

携帯電話

ブレーカーを切り、ガスの元栓を占める



デマに注意!

Step 03 情報収集

ラジオ

各種アプリの活用

- Twitter- @tokyo_bousai
- NHK ワールドTV
- NHK ワールドラジオ日本

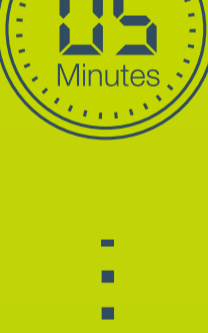
TV

脱出口の確保

安否確認

電話はつながりにくく、使えない可能性があります。

SNSなどで自分の現状を報告しよう!



Step 04 避難の判断

学校・会社にいたらその場を動かない!

学校・会社 + 火災 > 避難場所

今いる場所に危険を感じたら、避難場所へ



事前の備え

日常的に備蓄をし、災害に備えよう!



確認

月に1,2度のペースで消費しながら備蓄する

ローリングストック法



3日分の非常食を備えるようしよう

