

◎大地震への備え	
耐震化、家具等の転倒防止 検討、実施	火災、発災に強い環境づくり <ul style="list-style-type: none">▶ 防災設備の点検▶ 耐震診断（昭和56年5月以前に着工されたマンション）▶ 各専有部分、共用部分の安全性点検（転倒防止器具取り付け等）▶ 高層住宅の揺れ、地震管制運転装置付エレベーターへの改修必要性チェック
地域を知り、地域の隠れた 危険の把握	まち歩き（避難マップを活用し避難場所、消火設備、 防災倉庫、貯蓄庫、病院確認） <ul style="list-style-type: none">▶ 避難経路歩きで途中の倒壊、落下物があるかチェック▶ 避難の為のう回路を事前探索▶ 終了後、地図などにまとめ共有化
防災用品の備蓄、消火器設 置	各戸で少なくとも3日分の備蓄品 <ul style="list-style-type: none">▶ 飲料水（9ℓ/人/3日）、食料品、トイレパック、ポリタンク、台車、ウエットティッシュ、懐中電灯、携帯ラジオ、携帯用充電器、乾電池、卓上コンロ、貴重品、救急医薬品、紙皿、紙コップ、常備薬、生理用品、ビニール袋、タオル、軍手、食品用ラップ▶ マンション全体で準備を検討するもの 担架や救急用品、救急用資機材、エレベーター内の備蓄
災害時に家族間で連絡方法を 決めておく	連絡方法の確認 <ul style="list-style-type: none">▶ 災害用伝言ダイヤル（171）固定電話使用（毎月1日、15日に体験利用可）▶ 災害用伝言板（Web171）パソコン、携帯電話使用（毎月1日、15日に体験利用可）▶ 非常持出品の確認 <p>懐中電灯、携帯ラジオ、救急医薬品、常備薬</p> <ul style="list-style-type: none">▶ 居住者名簿の整理と災害時行動マニュアルの作成
災害時に避難する場所を決 めておく	避難場所の確認 <ul style="list-style-type: none">▶ （避難場所には、地域により多少違いがあるが、概ね下記の様な場所の指定あり）▶ 一時避難場所（ひとまず避難する自治会、町内会など地域で取り決めている避難場所）▶ 広域避難場所（火災による熱や煙から生命を守る為に一時的に避難する場所）▶ 地域防災拠点（避難生活を送る場所）
防災訓練への参加	訓練と広報 <p>（参考）「シェイクアウト」訓練＊毎年・継続・1分間の防災訓練等</p> <ul style="list-style-type: none">▶ 地域訓練、講習会参加▶ 避難路、ベランダの避難脱出口の周知▶ ベランダに物を置かない事の徹底
◎発災直後	
まずは、身の安全確保	屋内にいる時 <p>＊「シェイクアウト」訓練＊毎年・継続・1分間の防災訓練」 あわてて外に出ず、ドアや窓を開け出口確保</p> エレベーター内 外にいる時 <ul style="list-style-type: none">▶ まずクッションなどで頭の防御▶ 丈夫な机の下等にて身体防御▶ 停止させ停止階で降車、避難時使用は危険▶ 閉じ込められた時は、非常ボタン等で救助連絡▶ 倒壊物に注意（自販機、ブロック塀、電柱、電線、ガス漏れ箇所等）▶ 道路の液状化や地割れ、土砂崩れ、がけ崩れ注意
怖いのは、火事	<ul style="list-style-type: none">▶ 速やかに火の始末（消火器の設置場所、使い方の日頃の確認）▶ 119番通報と初期消火・避難
お年寄り、障害者安否確認 と移動	<ul style="list-style-type: none">▶ 家族、近隣の声掛けと安否確認をし、安全な場所への移動▶ 倒壊家屋や転倒家具の下敷き負傷者の救出・救護
避難時のガス、電気対応	避難する時は、ガスの元栓と電気ブレーカーのシャットダウン
津波対応	強い揺れや長い揺れを感じたら、最悪の津波を想定し、高い所へ避難