

令和8年 **3**月の**安らぎ**通信



外出先で大地震！ 命を守る10の鉄則

- ①かばんなどで頭・首の後ろを守る 揺れている間は動かず低姿勢
- ②塀、建物の外壁などから離れ低姿勢 崖や斜面、盛り土、石垣から離れる
- ③海や港、川、運河に近い場合、すぐに高台に避難
- ④店舗内では、棚・ガラスケースなどから離れ、通路側で揺れが収まるのを待つ
- ⑤家族と合流時間と場所を事前に具体的に決める
- ⑥エレベーター内では全階のボタンを押し、最初に開いた階で降り、階段・非常口に
- ⑦出血したらガーゼや生理用品、汗パッド、食品用ラップで傷口を強く圧迫止血
- ⑧列車内などで被災したら線路には下りず、誘導指示に従う
- ⑨揺れが収まり安全を確保できたら、災害用伝言ダイヤルなどに安否を登録
- ⑩気象庁、自治体など公的な防災情報を確認

☆スマホの電池、消耗防ぐ

* 普段から周囲を観察し、「今もし揺れたらどうするか」を考える癖をつける

* スマホを少しでも長く使うには、節電モードに切り替えたり、通話せずに短いメッセージの発信を選んだりして、なるべくバッテリーを温存。

● 地下街や地下鉄構内で被災した場合、揺れが収まったら早めに地上に移動

● 公園や広場などが遠ければ、新しい鉄筋コンクリート建物の1階などに一時避難

● 人混みにいたら人の流れに逆らわず、密集エリアを避ける

(2026年2月14日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)