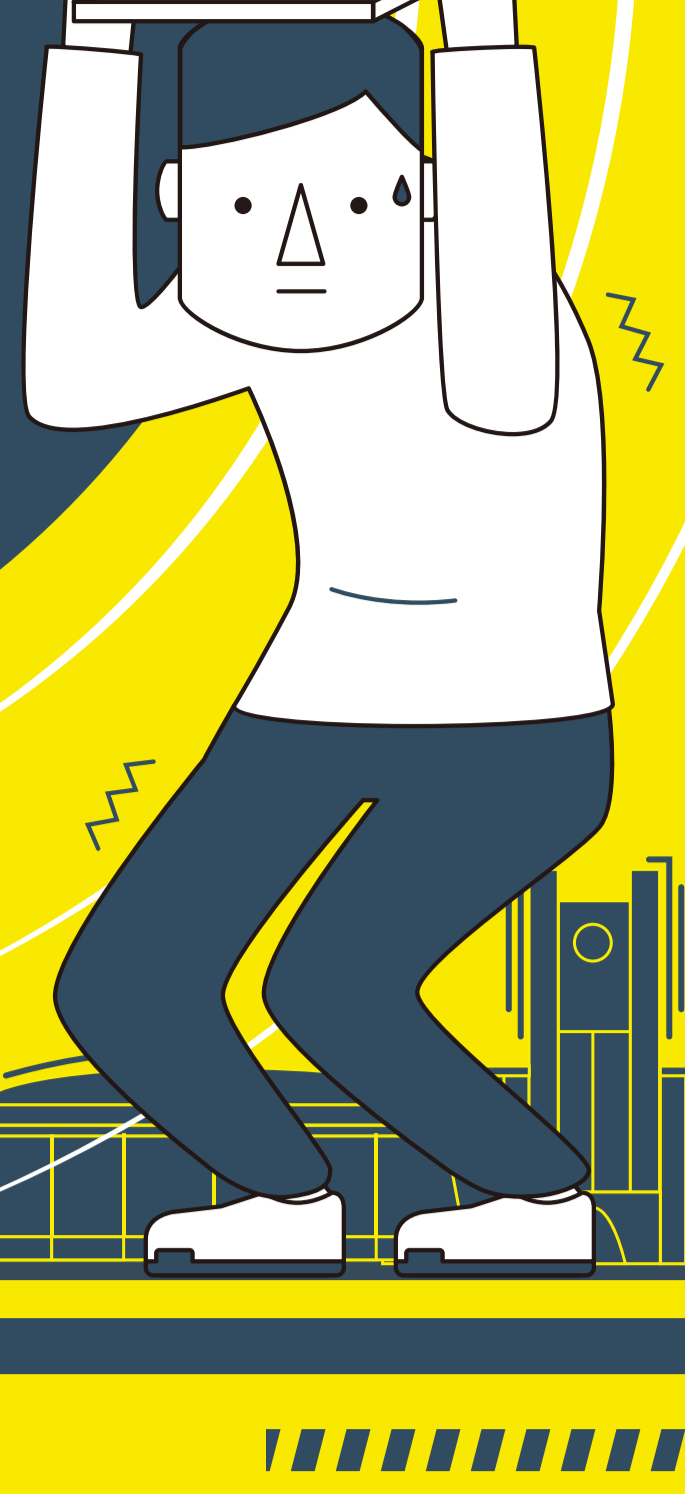


文京区版 地震 防災マニュアル



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



ブレーカーを切り、
ガスの元栓を占める

Step 02 避難の準備

常備薬

メガネ

靴

パスポート

携帯電話



デマに注意!

Step 03 情報収集

ラジオ

各種アプリの活用

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

App

NEWS

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

学校・会社 + 火災 > 緊急避難場所

今いる場所に危険を感じたら、
緊急避難場所へ



事前の備え

日常的に備蓄をし、災害に備えよう!

確認

消費

購入

備蓄

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にしよう

