

**揺れる前に耐震・固定!**

地震による揺れから身を守るためにまず行う対策は、建物の耐震化や室内の家具の固定が有効です。

■家具などの転倒防止器具を無償で設置します

安全安心課 ☎66◆1156

70歳以上の高齢者や障がい者世帯などを対象に、家具転倒防止器具を4点まで無償で設置します。

■住宅の耐震診断・耐震改修お助けします

建築住宅課 ☎66◆1132

・昭和56年5月31日以前に建設された木造住宅について、無料耐震診断や耐震改修の補助（最高90万円）をします。

・鉄筋コンクリート造などの住宅の耐震診断の費用を補助します。

・65歳以上の高齢者や障がい者世帯などを対象に、耐震シエルト設置の費用を補助します。

ホームセンターなどで販売されている家具の固定グッズも効果的です。背の高い家具を置かないなど、自分でできる対策を行います。

# 揺れに備える

地震が起きたとき、まずは自分の身が安全に助かることが大切です。そのためには「揺れる前の耐震・固定」と「揺れたときの3つの姿勢」が肝心です。

阪神淡路大震災では死因の7割強が、建物の倒壊や家具の転倒による圧死でした。適切な対処をしておけば助かったかもしれないこれらの歴史を、忘れないようにしましょう。

**揺れた時の3ステップ!**

次の3つの動きを覚えてください。自分の身を守る基本行動です。

揺れを感じたら



①ドロップ!  
(しゃがむ)



②カバー!  
(頭を守る)



③ホールドオン!  
(動かない)

