

地震発生



まずは自分の命を守ろう

強い揺れにより家具が転倒し下敷きになるなど、負傷し命を落とすケースも少なくありません。地震発生時は周囲の様子も見ながら、ものが倒れてこない・落ちてこない場所に移動し最優先で自分の命を守りましょう。

屋外

ガラスや看板、がれきなどの落下物に注意し、手荷物などで頭を守り頑丈な建物に逃げましょう。

室内

テーブルの下や、ふとんにもぐって身を守りましょう。無理に火を消そうとしないようにしましょう。



揺れがおさまったら



火元を確認

揺れが落ち着いた状態から火を消そうとするのは危険です。鍋ややかんの転倒に注意し、揺れがおさまってから火を消しましょう。



出口を確保

揺れがおさまったら周囲の安全を確認し、いつでも避難できるように部屋の扉や窓、玄関のドアなどを開けて出口を確保しましょう。



家族の安全を確認

揺れがおさまったら家族など一緒にいる人たちとお互いのケガの有無を確認し、軽いケガをしていた場合は応急処置をしましょう。

約3分後



非常用持ち出し品を確保

日頃から防災グッズや必要最小限のものをリュックサックなどにひとまとめにしておきましょう。



出火していないか確認

電気ストーブや配線などの電気関係、石油ストーブなどに対して注意が必要です。

外出する場合はブレーカーを必ず切る

地震による停電後の電気復旧時に発生する通電火災を防ぐため、ブレーカーを落としましょう。



閉じ込められたら

部屋に閉じ込められたり、身動きができなくなったりした場合は、体力を残すために大声をあげず、かたいものでドアや壁を叩いて音を出し、自分の居場所を知らせましょう。



約5分後

伝言板サービスで伝言を残す

伝言ダイヤル、災害用伝言板(web171)など、被災者の安全確認を行えるサービスを利用しましょう。

詳しくは P57

情報を収集



テレビやラジオ、インターネットなどを利用して、常に最新の情報を入手しましょう。

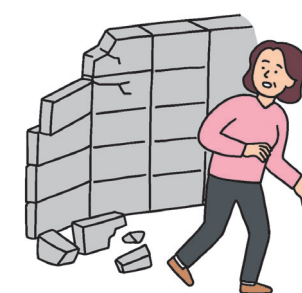
詳しくは P34

避難するときは



車は使わず徒歩で避難

渋滞による被害の拡大を防ぐため、地震や津波の場合は原則徒歩で避難しましょう。



ガラスや塀に近寄らない

屋外ではガラスの破片やブロック塀などの崩れによるケガに注意しましょう。



避難するかどうかの判断を

情報を確認して周囲の様子を確かめ、その場所とその時の状況で避難するか判断が必要です。安全が確保されている場合は自宅に待機し、少しでも危険を感じた場合は指定の避難場所へ避難しましょう。

約10分後

数時間後

地域で協力して消火・救出活動しよう

近所の人たちや自主防災組織の人などと協力して、近隣の住民(特に子どもや高齢者などの要配慮者)の避難を確認し、消火・救出活動にあたりましょう。