

## 地震から身を守る行動

地震が起こったときには、まず自分の身を守ることが重要です。揺れを感じたときの一瞬の判断が生死を分けることもあります。

前触れもなくやってくる地震に冷静に対処できるよう、学び、そして備えましょう。

最初の大きな揺れは、およそ **1** 分間

**地震発生時**

わが身と家族を守る

**1~2分**

揺れがおさまったら

**3分**

みんなの無事を確認  
火災の発生を防ぐ

**5分**

ラジオなどで  
正しい情報を！

**10分**

**数時間**

**3日  
くらい**

津波から身を守る

津波のおそれのある地域では、すみやかにできるだけ高い場所に避難しましょう

隣近所・地域を守る

### ●身を守る

立ってられないような大きな揺れを感じたら、丈夫な机などの下へ身を隠す、家具から離れるなど、まずは身を守る行動をしましょう。

### ●逃げ道の確保

ドアや窓を開け、逃げ道を確保しましょう。

### ●可能であれば、火を消す。

危険を伴うので、無理はしないこと。落ち着いたらガスの元栓を閉める。

### ●家族の安全を確認

倒れた家具の下敷きなどで怪我をしていないか。

### ●屋内でも、靴をはく

ガラスの破片などから足を守る。

### ●隣近所の安全確認

一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯に声をかけ、安否を確認する。

### ●近所に火災が発生していれば、初期消火を行う

大声で知らせ、消火器やバケツリレー等を行う。

### ●正しい情報をつかむ

ラジオや市町村、自主防災組織の情報を聞く。デマに注意。

### ●電話はなるべく使わない

緊急連絡電話が優先。安否確認は「災害用伝言ダイヤル171」や、携帯電話の「災害用伝言板」で行う。

### ●ガス栓を確認、ブレーカーを落とす(通電火災に備える)

### ●非常持ち出し品を身近に用意する

### ●水を溜める

トイレ排水用の水を溜める(特に高層階に住む高齢者などの方)。

### ●家屋崩壊などの恐れがあれば、すぐに避難する

ブロック塀やガラスに注意。車は使用せず、徒歩で避難する。

## 協力して消火活動、救出・救護活動を!

### ●消火・救出活動

自主防災活動に参加し、消火や救出活動を行う。

### ●生活必需品は備蓄でまかなう

災害発生から3日程度は、外部からの応援は期待できない。協力しあい、秩序ある生活を営もう。

### ●災害情報・被害情報の収集

### ●壊れた建物・家屋には入らない

