

地震対策

地震が起きたらどうするか？

一瞬の判断が生死を分けることもあります。「あわてず、落ち着いて。」行動しましょう。

緊急地震速報

「最大震度5弱以上」の揺れが予測された場合に発表されます。テレビやラジオ、携帯電話などで、数秒から数十秒後に地震が来ることを知らせます。ただし、震源に近い地域では、速報が間に合わないことがあります。

地震発生

揺れを感じたら

- 落ち着いて、自分の身を守る
- 火の始末をすばやく（無理はしない）
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確認

揺れがおさまったら

- 火元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴を履く
- 非常持出品を保管場所から取り出す



1分～2分

津波、がけ崩れ、建物倒壊などの恐れがあるときは、すぐに避難！！

3分～5分

余震に注意しながら

- 隣近所の安全を確認
特に一人暮らしの高齢者など、災害時要援護者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。
- ラジオなどで情報を確認
- 電話はなるべく使わない



5分～10分

- 子どもを迎えに行く
自宅を離れるときは、行き先を書いて出入口に貼る。
- さらに出火防止を
(ガスの元栓・電気ブレーカー)



10分～数時間

- 消火・救出活動
隣近所で協力して消火や救出を。あわせて消防署等へ通報する。

～3日くらい

- 生活必需品は個人の備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に警戒する



避難生活では

- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を

地震発生！その時どうする？

家の中

- 頭を守る（机の下等へもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意）。
- 無理して火を消そうとしない。■ 裸足で歩き回らない（ガラスの破片等で怪我をする）。



住宅街

- ブロック塀や門柱等から離れる。■ 屋根瓦等の落下に注意。
- 切れて垂れ下がっている電線には触らない。



車の運転中

- 急ブレーキは事故のもと。徐々に減速して、道路の左側に停車する。■ カーラジオ等で情報確認。■ 車を離れる時は、エンジンを止めてキーはつけたまま、ドアロックもしない。



電車やバスの中

- つり革や手すりにつきかりつかまる。網棚からの落下物に注意する。
- 座っている時は、足をふんばって上体を前かがみにして手荷物等で頭を保護する。



海岸や河口付近

- 津波に備え高台に避難する。津波注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。



地震に備える

家族で防災会議を開きましょう

家族が離ればなれになったときにあわてないように、普段から連絡方法や避難場所（集合場所）を話し合っておきましょう。



地震に強い家にしよう

自分の住んでいる土地の地盤、家屋の耐震度を確認し、必要があれば対策をしましょう。



家の内外の危険箇所をチェックしよう

居間や寝室には極力倒れそうな家具を置かないようにしましょう。また、ガラスの飛散、落下物対策、屋内外の整理整頓をしましょう。



家具の転倒を防止しよう

家具が転倒すると、下敷きになってけがをしたり、避難の障害となったりします。耐震金具の利用や家具の配置を工夫するなどしましょう。

