

地震への備え

1 地震が発生した時の行動を知ろう

地震発生！まずは身を守る

津波の危険がある場合は
できるだけ高いところに全力を尽くして避難！

- 室内にいるとき -



まず低く、頭を守り、動かない

◎小さな揺れの時点で逃げ道を確認し、落下物が少ない閉じ込められない場所に退避できたらgood！

- 外にいるとき -



ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる。
窓ガラスなどの落下物から頭を守り、空き地や公園に避難する。

運転中



- ①ハザードランプを点灯後、徐々にスピードを落とし、空き地や道路の左側に車を寄せて停車する。
- ②情報を収集し、車を離れる際は、車検証などの貴重品を持ち、車のキーはつけたまま、ドアはロックせずに避難する。

エレベーター



すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
閉じ込められたら、インターフォンで救助を要請する。

外出中



一斉に帰宅しようとする、渋滞による緊急車両の妨げや、群衆事故（人混みにもまれて亡くなる）の危険があります。状況を確認し、移動は控えましょう。

状況を確認し、近くの安全な場所で情報を共有

地震発生から
2～3分

火元を確認し、出火していたら初期消火を行う。
家族や隣近所の安否を確認する。

5～10分

出火防止のため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。

一時集結場所や地域の集会所で近隣の方と情報を収集・共有し、協力して消火活動や救助活動をする。
※一時集結場所とは一時的に身を守るために避難する場所で、公園やグラウンドなどが指定されています。裏面ハザードマップで場所を確認しましょう。

地震がおさまリ、周辺の安全が確認できたら自宅の被害を確認

※被害があった場合は、片付ける前に被害状況を撮影して記録する



自宅で生活できる…自宅に留まり在宅避難をする

⇒余震に気を付けながら、できる範囲で避難所の運営や地域の活動に協力する。



自宅で生活できない…避難所や親戚・知人宅、車などに避難する

⇒避難所では集団生活のルールを守り、協力し合いながら生活しましょう。
拠点避難所は、震度5強以上のときに、市の職員が安全を確認後、開設します。

2 想像して今できる備えをしよう

実際に地震が起こったとき、どのような状況になるのか、想像してみましょう。
不便になるのはどんなことか、そのときに必要になるものは何かを考え、それに対する備えをしましょう。
地震後の生活を具体的にイメージし、家族や友人と話し合うことが重要です。

下のページ **災害への備え** を読んで、今できる備えをしておきましょう！

