

地震が来たら

大きな地震が発生したときは、パニックにならず冷静になることが大切です。「あわてず、落ち着いて行動する」ための行動パターンを覚えておきましょう。しばらくしてから余震が起こることもあるので気を付けましょう。

地震発生時に自宅にいるときの行動

シェイクアウト

地震発生

- 落ち着いて、まずは自分の身を守る
机の下などへもぐり、倒れてくる家具や落下物から身を守る。
- 脱出口を確保する
ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。



- 1 ドロップ ▶ 姿勢を低く!
- 2 カバー ▶ 体・頭を守って!
- 3 ホールドオン ▶ 揺れが収まるまでじっとして!



1〜3分

- 揺れが収まったら火の元を確認
出火していたら落ち着いて初期消火を。
- 家族の安全を確認
倒れた家具などでけがをしていないか確認する。

- 靴を履いて逃げる準備を
ガラスの破片などから足を守る。
靴がなければ厚手のスリッパで代用。



3〜5分

- 危険を感じたらすぐに避難
● 家が倒壊するおそれがあるとき。
● 火が天井に燃え移ったとき。

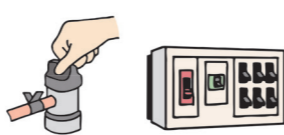
- 避難指示があったら急いで避難
- 非常用持ち出し品を準備する
- ラジオなどで情報を確認
間違った情報や噂などに惑わされないように。

- となり近所の安全を確認
高齢の方のみの世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。

5〜10分

- 避難するときは車は使わない

- 家を出る前に出火防止策を
ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。



数10分間

- 消火・救出活動
となり近所で協力して消火や救出活動をする。



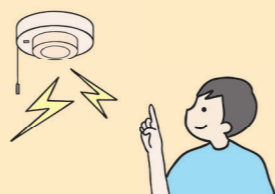
3日程度

- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 壊れた家に入らない
- 災害情報、被害情報の収集
市の広報に注意する。
- 自主防災組織を中心に行動する
- 協力しあって集団生活のルールを守る



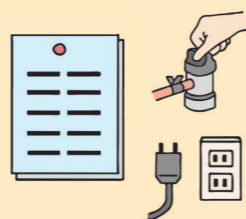
住宅用火災警報器で被害を減らしましょう

- 住宅用火災警報器など防火機器を住宅に設置することが義務づけられています。
- 住宅用火災警報器は、住宅火災による煙や熱を自動的に感知し、音声など警報を発します。警報器の設置を徹底することで、住宅火災の死者が大幅に減少しています。
- 住宅用火災警報器は、電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため年2回程度点検をし、10年を目安に交換しましょう。



生活の中に防火の習慣を

- ガスの元栓、こたつのコンセントなど、寝る前に火の元を点検する習慣をつけましょう。点検項目をリストにして、それを見ながら確認していくのもひとつの方法です。また、高齢の方や子供、傷病者、障がい者の部屋は、出来るだけ外へ逃げやすい場所にしましょう。



地震の際の避難行動

地震発生

自宅

- 情報収集
しばらく自宅で様子を見る。テレビやラジオなどで情報収集。



- 建物の倒壊、火災の発生など身の危険を感じたら
- 避難の呼びかけ、避難の指示があったら

自宅・周辺が安全になった

指定緊急避難場所

P20、21に該当施設を掲載しています。

- 一次避難
災害が発生したとき、一時的に危険を回避するための避難場所。
市が指定した公園や広場など。(公園、学校の校庭など)



- 自宅が倒壊や延焼などの被害にあったら

指定一般避難所、指定福祉避難所

指定一般避難所はP18、19、指定福祉避難所はP22に該当施設を掲載しています。

- 二次避難
災害の危険性が拡大し、長期避難が想定されるときに開設する避難所。
(集会所、小学校、中学校など)



緊急地震速報とは

地震の発生直後に、震源近くで地震波をキャッチし、強い揺れが始まる前に素早くお知らせするものです。最大震度が5弱以上または最大長周期地震階級が3以上と予想されたときに、テレビやラジオなどを通じて「もうじき揺れること」が伝えられます。緊急地震速報を確認してから強い揺れが来るまでの時間は、数秒〜数十秒しかありません。自分の身を守ることを優先して行動しましょう。

避難をする場合は

- 避難する前にもう一度、火の安全を確認する。ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。
- 荷物は最小限の非常用持ち出し品に限り、リュックサックに入れて背負う。
- ヘルメットか防災ずきんをかぶる。
- 長袖・長ズボンを着用する。
- 軍手や皮手袋をはめ、靴は底の厚い履きなれたものにする。
- 移動するときは狭い道、塀のそば、川べりは避ける。
- 決められた最寄りの避難所へ徒歩で移動する。

