



# 地震発生後の行動

大きな地震が発生した際、冷静に対応するのは難しいものですが、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、地震発生時の基本的な対応パターンを覚えておきましょう。

## 平常時

- 家屋の耐震強化や家具の転倒防止など、自宅の安全を強化しましょう。
- 非常時の行動と連絡方法を家族と確認・約束しましょう。
- 備蓄品やペットの避難用品を準備するとともに、季節ごとに確認・更新しましょう。
- 地域の防災訓練に参加しましょう。



## 地震発生

- 机やテーブルなどの下へもぐり、身を守りましょう。
- 倒れてくる家具や落下物に注意しましょう。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保しましょう。
- 車はハザードランプを点灯してゆっくり停車しましょう。



## 1～2分

- 消火を確認し、ガスの元栓を閉めましょう。
- 火元を確認し、出火していたら初期消火しましょう。
- 家族の安全を確認しましょう。
- 靴を履き、ガラスの破片などから足を守りましょう。
- 非常用持出品を手近に用意しましょう。



避難する場合 **津波・がけ崩れの危険が予想される地域は身の安全を確認してすぐ避難**

## 3分

- 余震に注意しながら、いったん屋外で、生命の安全を守りましょう。
- 隣近所の安全を確認しましょう。特に、一人暮らしの高齢者など要配慮者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認しましょう。
- 火が出たら大声で知らせ、協力して消火につとめましょう。



## 5分

- テレビ・ラジオなどで災害情報を確認しましょう。
- 救助の通報を優先するために、電話はなるべく使わないようにしましょう。
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難しましょう。避難の際、ブロック塀の倒壊やガラスの落下に注意しましょう。
- 避難の際、車は使わないようにしましょう。



## 5～10分

- 通電火災を防ぐため、電気のブレーカーを落としましょう。



## 10分～数時間

- 各自治会が定めた要領で「安否確認」を実施しましょう。
- 火災が発生したり、人が閉じ込められている場合は、地域で協力して初期消火・救出活動を行いましょう。あわせて消防署等へ通報しましょう。
- 安否を確認できない場合は、被害にあっている可能性があります。地域で連携して対応しましょう。



## ～7日くらい

- 災害発生から3日間は人命救助を優先するため外部からの生活物資応援が届かない場合があります。
- 災害情報、被害情報を収集しましょう。
- 自宅が壊れて危険な場合は、避難所へ避難しましょう。
- 自宅が大丈夫な場合は、自宅での生活を継続しましょう。
- 大きな地震の後には、余震に注意しましょう。



## 避難生活では

- 避難所の運営は、自治会を中心として、町と協力しておこないましょう。
- 集団生活のルールを守りましょう。
- 助け合いの心を持ちましょう。

