

地震から身を守るために

地震発生

1～2分

避難準備

3分

5分

5～10分

10分～数時間

～3日くらい

避難生活では

- まず自分の身を守ります。机やベッドの下に身をかくし、寝ている時はふとん・枕で頭を守ります。
- 火元の確認と初期消火をします。小さな揺れでも火を消し、ガスの元栓を閉めます。
- ドア・窓を開けて脱出口を確保します。



- 家族の安全を確認します。家屋の倒壊・山崩れなどの危険があればただちに避難します。

- 屋内でもくつを履きます。ガラスなどから足を守り、すぐに避難できるようにしておきます。

- 地域の災害時要援護者の安否を確認します。



- 非常持出品を手元に用意します。近所の出火を確認します。



- 地震・津波に関する情報を収集します。ラジオなどから正しい情報を集め、デマに惑わされないようにしましょう。

- 自宅を離れる時は、電気のブレーカーを落とし、行き先をメモに書いて、玄関など目立つところに貼ります。
- 津波の危険性がある場合は、より高い場所へ避難します。
- 津波はくり返し襲ってくるため、波が落ち着くまで避難します。
(参考：津波がおさまる通常の状態に戻るまでに、およそ6時間から十数時間かかると言われています。津波警報が解除されるまでは避難スペースにとどまってください。)

- 自主防災組織やとなり近所と協力して、救急救出・消火活動を行います。消防署等への通報もします。
- 避難する時は集団で行動します。避難は徒歩とし、ブロック塀、切れた電線、ガラス窓には近づかないようにします。

- 集団生活のルールをまもりましょう。
- 非常備蓄品を取り出します。自足の生活が原則ですが、地域での助け合いも大切です。



地震から身を守る10のポイント

地震から身を守る最大のポイントは、日頃の備え。ケガや火災などの二次災害を引き起こさないためにも、いざという時の行動を覚えておきましょう。

1. まず身の安全を

倒れやすい戸棚や本棚からすぐ離れ、丈夫なテーブルや机の下に身をかくす。



6. 狭い道やブロック塀には近づかない

ブロック塀や門柱・自動販売機などは倒れやすいので要注意。



2. すばやく火の始末

「火を消せ！」と声をかけあい、ガスコンロやストーブなどの火を完全に消す。



7. 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意

ラジオやテレビで正しい情報を聞き、津波警報が発表されたら、高い所へ逃げる。



3. 戸を開け出口を確保

特にマンションなどでは、出口の確保が重要。逃げ道を失ったら避難できない。



8. 避難は徒歩で

決められた場所へできるだけ集団で避難。持ち物は最小限に。



4. 火が出たらすぐ消火

火災が発生してもあわてず初期消火に努める。消火器具の備えは忘れずに。



9. 協力し合って応急救護

多数の負傷者がいれば、地域ぐるみで応急救護。



5. 外へ逃げるときはあわてずに

あわてず、落ち着いた行動を。逃げるときは、瓦やガラス・看板などの落下に注意。



10. 正しい情報を聞く

うわさやデマにとらわれず、ラジオやテレビで正しい情報を。

