



# 大地震! その時あなたは……



平成 23 年の東日本大震災からすでに 4 年が経過しました。しかし、いまだに余震が起こるなど大きな爪痕を残しています。また、近年は各地で火山活動に伴う地震が起こっています。地震から自分や家族を守るため、今一度確認をしておきましょう。

## まずは身の安全を最優先!!

### 地震発生を知る

・現在、全国瞬時警報システム（Jアラート）の普及により、地震の発生をある程度事前に知ることができます。

#### ※全国瞬時警報システム（Jアラート）とは

地震などが発生した際に、瞬時に防災無線等を自動起動させ、サイレンや放送により情報を伝達するシステムです。

なお、震源地に近い地域は速報が遅れる場合があります。



### 揺れている最中

・大きな揺れの場合、火を消すことよりも、まず先に近くのテーブルの下へ潜ったり、クッション等を使い身の安全を確保し、揺れが収まるまで待ちましょう。



### 揺れが収まったら

・速やかに火の始末をし、ガスの元栓を閉めたり電気のブレーカーを「切」にしましょう。



・頭をクッションや頭巾等で保護しながら屋外へ避難しましょう。そのときに、普段から準備していた非常物出し品等を忘れずに!

・ドアや窓が変形して開かなくなることがあるので、戸を開けて出口を確保しましょう。



日ごろから備えましょう!

### ★家具の転倒防止をする

家具が転倒すると避難に時間がかかったり思わぬ怪我をしたりします。



### ★非常持ち出し品を用意しておく

いざという時にすぐに持ち出せるよう、支援体制が整う**3~7日分**を目安にしっかり準備しておきましょう。



### ★家族や地域で防災について話し合っておく

避難場所の確認や、緊急時の連絡方法を話し合っておきましょう。

### もしも怪我をしてしまったら?

大規模災害時は救急出場が多発するため、救急車の到着が遅れる場合がありますので、自助又は共助で助けあい、応急手当をしましょう。



そこでワンポイント!



サランラップを使って保温や、新聞紙等を添え木代わりにした固定といった方法もあります。また、出血がある場合は、清潔なハンカチやタオル等で上から押さえて止血します。そのときに、怪我をした人の血液が自分につかないように気をつけましょう。

