

巨大地震発生！ その時どうする？



緊急地震速報とは…？

強い揺れが始まる数秒から数十秒前に、テレビ、ラジオ、防災行政無線や携帯電話等でお知らせします。震源地に近い地域では、緊急地震速報が間に合わない場合もあります。

地震が起きたとき、一瞬の判断によりどんな行動をとるかで、生死が左右されることもあります、パニックに陥らず冷静に行動するための対応を覚えておきましょう。

また、地震はいつどこで起こるかわかりません。屋内、屋外または自動車運転中かもしれません、それぞれの状況に応じた危険回避のポイントも覚えておくことが大切です。



揺れが治まったら

余震に注意

緊急地震速報



1 あわてずに、まず身の安全を確保

空振りでもいいので、緊急地震速報発令時や小さい揺れの時に確実に身の安全を確保しましょう。



● 屋内にいたら…

- 頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れましょう。
⇒ 倒れそうな家具等をささえることより、身の安全を考えましょう。
- ガラスや物が散乱しているため素足で歩かないようにしましょう。
⇒ 厚手のスリッパやスニーカーを履きましょう。
- 大勢の人が出入りする場所では、あわてずに係員の指示に従いましょう。
⇒ あわてて出口や階段に殺到しないようにしましょう。



1 ~ 5分

2 火の始末、避難路を確認

火元から離れていたり、その場で消せない場合は無理をして消火しないでください。扉を開けて避難路を確認しましょう。



5 ~ 10分

3 家族の安全を確認

家の中にいる家族の安全を確認し、隣近所にも声をかけ助け合い、地域の避難場所に行き、情報交換をしましょう。



10分~数時間

4 協力して消火、救出、救護活動

本格的な救援活動が行われるまでは、住民の皆さんの助け合いが重要です。



情報を確認

5 デマに注意

ラジオなどで正しい情報を確認して、デマに惑わされないようにしましょう。

● 屋外にいたら…

- ガラスや看板などの落下物に注意し、バッグなどで頭を保護して、空き地や公園に避難しましょう。建物、ブロック塀、自動販売機などには近づかないようにしましょう。
- 山やがけ付近にいる時は、落石やがけ崩れに注意しましょう。



● 自動車を運転していたら…

- 車を運転中は、ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に車を寄せ、エンジンを切り、徒歩で避難しましょう。
⇒ 車のキーは、つけたまま避難しましょう。
⇒ 車検証、貴重品は忘れずに持ち出しましょう。



日ごろの備えは？



『家具類の転倒防止をする』

家具が転倒すると、その下敷きになってケガをしたり、逃げ遅れてしまうことがあります。寝室には背の高い家具を置かないようにし、避難しやすい部屋にしておきましょう。



『非常持出品を用意する』

支援体制が整う3日分を目安に生活必需品を家族分用意して、いつでも取り出せる場所においておきましょう。



『防災について考える』

家族と地震発生時の対応や避難場所、家族との連絡方法をあらかじめ話し合い、確認しておきましょう。

