

# 地震がおきたら・・・

## ！ 緊急地震速報

強い揺れが予想される数秒から数十秒前に、テレビやラジオ、市の防災行政無線や携帯電話等で「間もなく強い揺れがくること」を知らせてくれます。ただし、震源に近い地域では強い揺れに間に合わないことがあります。



地震発生

地震だ！身を守れ！

- 強い地震を感じたら、まずは自分の身を守りましょう。
- 机の下などへ避難しましょう
  - ガラスや落下物に注意しましょう

～1分

火の元よし！家族は無事かな？

- 揺れが収まってきたら、火の元を確認して避難経路を確保しましょう。
- 火を消し、ガスの元栓を閉めましょう
  - ドア等を開けて、避難経路を確保しましょう



～10分

逃げる前に持ち物チェック

- 避難経路を確保した後は、避難の準備をしましょう。
- 非常持出品を用意しましょう
  - 家が倒壊しそうな時など、家にいることが危険な時は、一とき避難広場（公園等）に避難して余震に備えましょう

大丈夫ですか



～3日間

余震に注意

地震の後もしばらくは余震に警戒しましょう。震災直後は、役所や消防なども応急活動や救急救助活動に追われています。

- 食料や水など生活必需品は、最低3日分は備蓄しましょう
- 自宅に入る前には、建物や周りの安全を確認しましょう

～数時間

お隣さんは大丈夫かな？

- 隣近所の安全の確認をしましょう
- 一人暮らしのお年寄りなど、災害時に避難が必要な方には積極的に声をかけて安否を確認しましょう
- 隣近所で協力して、初期消火や救出活動しましょう
- ラジオやインターネット等で災害や被害情報を確認しましょう
- 出火防止のため、電気のブレーカーを切りましょう
- 自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを家族で決めた場所に隠しましょう

緊急地震速報

## ！ お住まいを今すぐチェック！

地震が起きると、家具の転倒、家電製品の落下、窓ガラスの破損などが原因となり、大きなケガをするおそれがあります。事前に家具の配置や取り付けを工夫し、わが家の安全性を高めましょう。

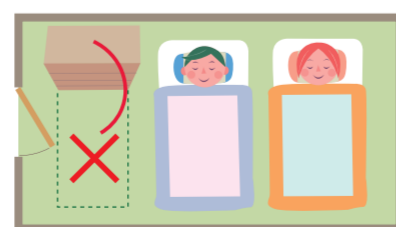


窓ガラス

ガラス飛散防止フィルムを貼り、割れたガラスが飛び散るのを防ぎましょう。



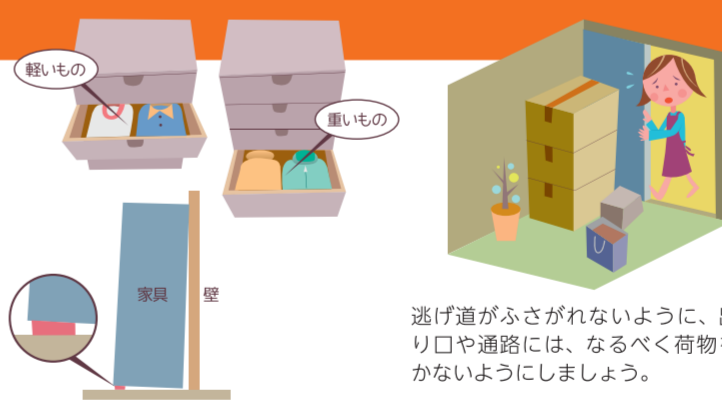
寝ている間の地震対策



寝ている場所に家具が倒れてこないように、配置しましょう。

収納にひと工夫

タンスや本棚などにもものを入れる場合は、重いものは下に、軽いものは上に収納しましょう。



家具の下に板やパッドなどを噛ませ、壁にもたれ気味に配置しましょう。

逃げ道がふさがれないように、出入り口や通路には、なるべく荷物を置かないようにしましょう。

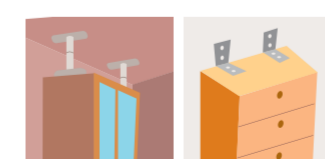
Point

過去の大地震では、火を消そうとして火傷などのケガをした方がいます。「地震だ！火を消せ！」は古い言葉です。まずは身を守ってください。

Point

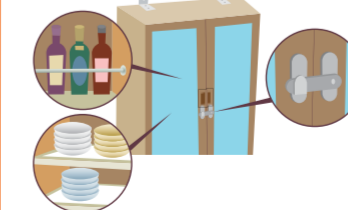
窓ガラスなどが割れておちてくるおそれがあります。外に飛び出さず、落ち着いて次の準備をしてください。

家具の固定



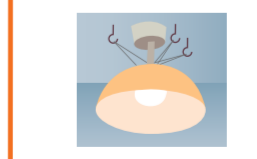
壁や柱と家具を固定するタイプ、天井との間につかえ棒をして固定するタイプがあります。家具や室内の状況によって使い分けましょう。

扉・引き出しの対策



飛び出し防止枠を設置し、地震発生時に扉・引き出しが開かないように固定しましょう。

蛍光灯に要注意



強い地震では吊り下げ式蛍光灯も激しく揺れ、落下や破損のおそれがあります。チェーンなどで補強しましょう。

