

地震発生！ そのときどうする

資料提供：防災士 潮田敏雄氏

地震発生

落ち着いて、まずは自分の身を守る



1分～2分

- ◎揺れがおさまったら、火の元を確認する
(コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。火が出ていたら消化する)
- ◎家族の安全を確認
- ◎靴をはく (ガラスの破片などから足を守る)
- ◎ドアや窓を開けて逃げ道を確保する



3分

- ◎非常持ち出し品を準備する
- ◎隣近所の安全を確認
(一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯には積極的に声をかけ安全を確認する。必要であれば避難の補助を)

5分

- ◎ラジオなどで情報を確認
(間違った情報や噂などにまどわされないように)
- ◎家屋倒壊などの恐れがあれば避難する



5分～10分

土砂災害の恐れがある場合はすぐに避難

- ◎子どもがいれば迎えに行く
- ◎家を出る前に出火防止策を
(ガスの元栓を閉め、ブレーカーを切る)



10分～数時間

- ◎消化・救出活動
(隣近所で協力して消火や救助活動を行う)

～3日くらい

- ◎生活必需品は備蓄でまかなう
(災害発生時から3日程度は、外部からの応援は期待できません)
- ◎災害情報、被害情報の収集
(市の広報に注意する)
- ◎壊れた家には入らない



余震に注意!

崩れる危険性がある建物には近寄らない

避難生活では

- ◎ 集団生活のルールを守る
- ◎ たすけあいの心で

安全に避難するために

避難のタイミングを見逃さないように

大地震が発生し家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、すばやく非難する必要があります。「まだ大丈夫」と思うのではなく、少しでも記念を察知したら早めに非難するようにしましょう。

避難のタイミング

- ◎ 市から避難勧告や避難指示ができたとき
- ◎ 高齢者など非難に時間がかかり人は避難準備、要援護者避難情報が出たとき
- ◎ 土石流、がけ崩れ、地すべりなどの恐れがあるとき
- ◎ 近隣で火災が発生し、延焼の恐れがあるとき
- ◎ 自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき
- ◎ 危険物が爆発する恐れがあるとき

安全な避難のポイント

- ◎ 非難する前に、もう一度火の元を確かめ、電気のブレーカーを切る
- ◎ 非難は必ず徒歩で（山間部など一部地域を除く）車やオートバイは禁止
- ◎ 高齢者や子どもはしっかりと手を握り誘導する
- ◎ 近所の人たちと集団で避難する
- ◎ 避難場所へ移動するときは、狭い道、塀のそば、川べりを避ける
- ◎ 避難は指定された避難場所へ

避難するときの服装

- ◎ ヘルメット（防災ずきん）をかぶる
- ◎ 長そで・長ズボン着用（燃えにくい木綿製品がよい）
- ◎ 非常持ち出し品はリュックサックに入れて背負う
- ◎ 軍手や手袋をはめる
- ◎ 靴は底の厚い、履きなれたもの