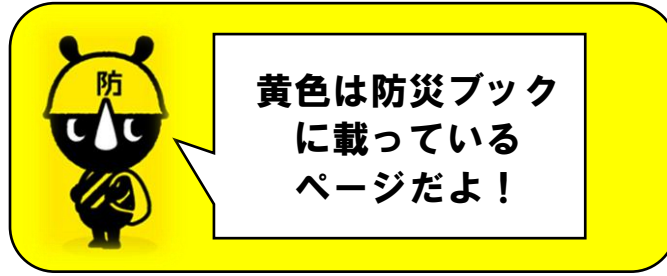




今すぐできる心構え!

地震 その時10のポイント



ココが大事!

地震が発生したら、どこにいてもまず自分の身を守る! 揺れがおさまったら落ち着いて行動を!

地震時の行動

P.17. 20~

地震だ! まず身の安全

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

【高層階(概ね10階以上)での注意点】

P.36

- 高層階では、揺れが数分続くことがある。
- 大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



地震直後の行動

落ちついて 火の元確認 初期消火

P.18

- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

P.18

- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開け 出口を確認

P.19

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確認する。



門や塀には 近寄らない

P.19

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



自宅にいる時だけでなく外出時はどうしたらいい? 防災ブックを見てみよう。

家の中では?

- リビング・キッチンにいたら→P.20、21
- 寝室にいたら→P.22、23
- 2階、トイレ、風呂にいたら→P.24



外出先では?

- オフィスにいたら→P.26、27
- 繁華街にいたら→P.28
- 学校にいたら→P.29
- 駅、電車内にいたら→P.30、31
- 車内、道路上だったら→P.32、33
- 空港にいたら→P.35
- スーパーやコンビニにいたら→P.34
- 劇場・ホール・スタジアムにいたら→P.34
- 地下街にいたら→P.35
- 高層ビルにいたら→P.36、240
- エレベーター内にいたら→P.36

地震後の行動

P.37. 48~51

火災や津波 確かな避難

- 地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



P.42

正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



P.44

確かめ合おう わが家の安全 隣の安全

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



P.52. 53

協力し合って救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



P.47

避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

