

# 地震がきたら

たとえ地震が発生しても、あわてず、ひとつひとつ冷静に対処していくことが大切です。地震が発生してから考えるのではなく、ふだんからどのように行動したらいいのか、あらかじめ決めておきましょう。

## 地震発生

0~2分

### 1 まず身の安全を（自助）

- 机やテーブルの下に身を隠す。
- ドアや窓を開けて避難口の確保を。
- 火の始末は揺れがおさまってから。
- あわてて外に飛び出さない。冷静な判断を。



2~5分

### 2 余震に備える

- スリッパや靴を履き、けがを防ぐ。（割れたガラスなどに注意）
- 家族の安否を確認。（倒れた家具の下敷きになってないか確認）
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。（火元を確認。火災を防ぐ。）
- 万が一火災が発生したら初期消火。  
（出火しても天井に燃え移る前なら大丈夫。あわてず消火。）
- 建物倒壊や土砂災害が発生するおそれがある場合は避難。



5~10分

### 3 避難の準備を

- 非常持出品を手元に準備。
- ラジオをつける。（正しい状況の把握に努める。）
- ひとりで対応できない場合は大声で周りに知らせる。  
（重症を負ってる人や火災を発見したとき。）



10分～  
数時間

## 4 隣近所と協力する（共助）

- ・隣近所に声をかける。（お互いの安全の確認・確保）
- ・自治会、自主防災会と協力して活動。（無理はせず、困難な場合は協力を呼びかける。）

- 自分と家族・自宅の安全が確認できた場合
- ・避難より消火・救助活動を優先。

## 5 避難する場合は

- ・避難は原則徒歩で、荷物は軽く。
- ・ガスの元栓、電気のブレーカーを再確認。
- ・隣近所と協力して行動を。
- ・落下物や自動販売機やブロック塀の転倒に注意。
- ・川べり、がけなどを避ける。



数時間  
～3日

## 6 周りとの協力

- ・何事も周りとの協力して行動を。

### ●自宅倒壊のおそれがない場合

- ・水と食料は家にあるものでまかない、余裕があれば隣近所とわけあう。
- ・けがの手当、安否や被害情報など必要があれば避難所へ。

### ●避難所にいる場合

- ・住民同士、または行政や施設管理者と協力して避難所を運営する。

家族  
会議

風水害

地震

火災

避難  
支援

地域  
防災

応急  
救護

備え

記録

## 自宅が一番近い避難所です。—だから備えを万全に—

地震で家がつぶれたり、家具の下敷きになったりしては、その後の救助や応急対策がいかにかきちんとしていても元も子もありません。

耐震診断・改修の実施、家具の固定など事前にできる予防対策で、安全で安心な家にしましょう。自分や家族の命を救うことが、被害者、救助者を増やさない、そして地域における被害を最小限に抑えることになります。

自身の安全を確保してから、今度は積極的に支援する側、援助する側にまわってください。

大震災においては、向こう三軒両隣をはじめとした地域の助け合いが減災の大きな力となります。

**自分や家族の命を守り、地域を災害から守りましょう！**

防災・減災の第一歩は、自分の周りからです。

