

地震から身を守る

地震から身を守る

大きな地震が発生した時の行動

地震発生!

命を守る

- 「頭を保護する」「大きな家具から離れる」「丈夫な机の下に隠れる」など、落ち着いて、自分の身を守る。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。



1~5分

家族を守る

- 家族の安全を確認。
- 火の元を確認・初期消火。
- 足をケガしないように靴をはく。
- 非常持ち出し品を手元に用意する。
- 余震に注意。



5~10分

地域を守る

- 隣近所の安全を確認。
- ラジオなどで情報を確認。
- 電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める。
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する。



10分~数時間後

助け合いの心で...

- 協力して消火・救出活動。
- 壊れた家には入らない。
- 水・食料は備蓄でまかなう。
- 引き続き余震に注意。
- 災害情報、被害情報の収集。

避難生活

- 避難所等では集団生活のルールを守る。

緊急地震速報

地震発生直後、震源近くの地震計により強い揺れの到達時間や震度を予測し、強い揺れが到達する前に、テレビやラジオ、携帯電話等でお知らせするものです。

震源からの距離によって、揺れの到達予測時間は数秒~数十秒と差がありますが、緊急地震速報を見聞きした場合、少なくとも1分間程度、身の安全を守り、地震に警戒をしましょう。

※詳しくは気象庁ホームページを参照ください。http://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/

命を守る行動

こんな場所で地震が起こったら...

○ 道路を歩いている時...

- ビルの窓ガラスの破片、看板などの落下物に注意し、持ち物などで頭を守る。
- 近くの広場や頑丈なビルに一時避難し、様子を見る。



○ 自動車を運転している時...

- 急停車せずに、徐々に減速し、道路の左側に停止し、エンジンを止める。
- 避難する時は、かぎを付けたまま歩いて避難する。
- カーラジオで災害情報を聞く。



○ 交通機関を利用している時...

- カバンなどで頭を保護する。
- 緊急停止に備えて、つり革・手すりにしっかりつかまる。



○ エレベーターの中にいる時...

- 全ての階のボタンを押し、一番近い階で止まったらすぐに降りる。
- 停電などでドアが開かなくなったら、緊急連絡ボタンを押し、指示を待つ。

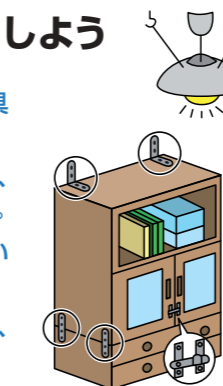


家具の転倒・落下防止をしよう

家具の配置・転倒防止を考えましょう!

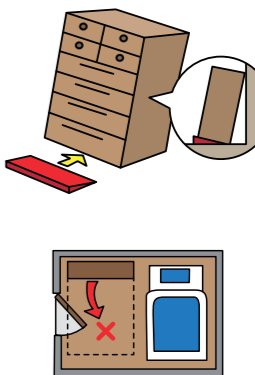
○ 耐震金具を利用しよう

- 本棚やタンスなどの重い家具が倒れないように固定する。
- 重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぎます。
- 食器棚などの扉が開かないように金具で留める。
- 吊り下げ式照明器具は、チェーンなどで留める。



○ 置き方に工夫を

- 家具の下部の前方に転倒防止するための板などを入れ、壁にもたれ気味にします。
- 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す。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように、配置の工夫をします。



○ ガラスの飛散防止を

- 割れたガラスが飛び散るのを防ぐため、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

