

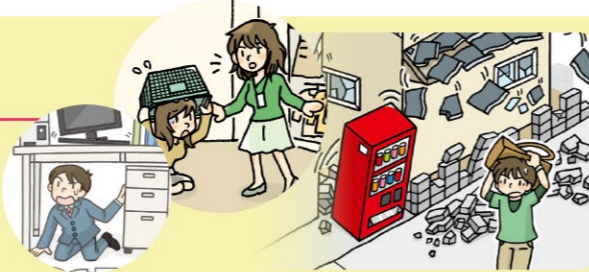
地震・津波に備える①

地震発生！まず何を？地震が起きたときの行動マニュアル

地震発生から
1〜3分

まずはとにかく「身を守る」!!

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたりしたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。



屋内では

- 家具・ガラスから離れる
- 頭を守る



あわてて外に飛び出すのは危険!

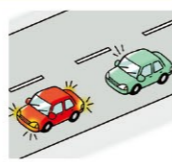
屋外では

- ブロック塀や自動販売機などの倒壊に注意する
- 建物のガラス窓、看板などの落下物に注意し、身を守る場所に逃げる



自動車運転中は

- ハザードランプをつけ、徐々に減速し、停車する



鉄道・バス乗車中は

- 手すりやつり革につかまる

地震発生から
5分

「揺れ」がおさまったら…

揺れがおさまったら、慌てず落ち着いて行動しましょう。



火元の点検

コンロやガス器具、ストーブを消すなど

出口の確保

扉や窓を開けて出口を確認する

状況の確認

家族や周囲の安全確認・確保を行う

情報を入手

テレビなどで正しい情報を入手する

地震発生から
数時間〜

「地域で協力」し合おう!!

隣近所も同じように被災しています。安否確認を行い被害が出ている場合は、協力し合って避難・消火・救出・救護活動を行いましょう。

- 行方不明者の確認
- 要配慮者の手助け
- 消火活動
- けが人の救出・救護



津波警報等がある場合は
P13

「直ちに避難」!!

海岸から「離れ」、
「より高い場所」に避難しましょう。

浸水エリア外でも安心しない!!



地震の震度 気象庁 震度階級

震度0



人は揺れを感じないが、地震計には記録される。

震度1



屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。

震度2



電灯などがわずかに揺れる。

震度3



屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

震度4



電灯などが大きく揺れ、眠っている人のほとんどが、目を覚めます。

震度4以上の揺れが予想された場合、**全国瞬時警報システム (Jアラート)** により**緊急地震速報**が流れます。

震度5弱



大半の人が恐怖を覚え、物につかまると感じる。棚の食器類、書棚の本が落ちることがある。

震度5強



物につかまらなると歩くことが難しい。補強されていないブロック塀が崩れることがある。

震度6弱



立っていることが困難になる。固定していない家具が移動し、倒れるものもある。

震度6強



地面をはわないと動くことができない。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが増える。

震度7



耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

地震発生! 必ず行うこと

最優先で自分の命を守る!

揺れが来たらすぐに頭を守るなどの安全確保の行動を!

身のまわりの地震対策



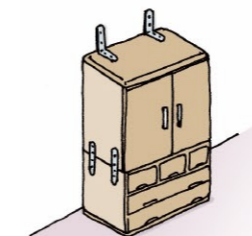
わが家の耐震診断

家の間取りから、水まわり、ガスの位置、電気のブレーカー等を把握しましょう。家具の耐震診断は専門家に相談し、補強等を実施しましょう。



ブロック塀の点検

ひび割れや壊れているところはないか、特に通学路、避難路に面している所はしっかり補強しましょう。



家具の転倒防止

寝室、居間、乳幼児のいる部屋にはできるだけ家具は置かないようにし、壁などにしっかり固定しましょう。



高い所に重たい物を置かない

地震時の落下によるケガの原因になるので、家具の上にテレビなどの重い物を置かないようにしましょう。