



地震が起きたときは？

大きな地震が発生したとき、一瞬の判断が大切です。いざというとき「あわてず落ちついて」行動するために、基本的な行動をおぼえておきましょう。

「地震発生時」の行動

地震発生！ まずは自分の安全を確保する

- 緊急地震速報や、大きな揺れがあったときは、まずは自分の安全をいちばんに考えて行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、ものが「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」ところで、揺れがおさまるまで様子を見る。



「地震直後」の行動



初期消火と火元の確認

- 可能であれば初期消火を行う。ただし無理はせず、避難を優先し、119番通報や周囲に助けを求めろ。
- 自動で火が消えないときは、揺れがおさまってから、あわてずに火を消す。

出口を確保する

- 揺れがおさまったのを確認してから、ドアや窓を開けて、いつでも避難ができるように出口を確保する。

あわてた行動はけがのもと

- 家の中では、転倒や落下した家具、割れたガラスなどに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくる危険があるので外に飛び出さない。

状況に応じた避難

- 自宅が倒れるおそれがあったり、近くで大きな火災が発生したときは、広場や避難場所などに避難する。

防災 記入チェック欄

緊急地震速報がきてから地震が発生するまでにできること

緊急地震速報は、地震の震源から強い揺れがとどく直前に知らせる情報です。最大震度5弱以上が予想されるときに、テレビやラジオなどで知らせます。緊急地震速報から揺れるまでの時間は、数秒から十数秒しかありません。身の安全を守ることをいちばんに行動しましょう。また、直下型地震など震源が近いときは、速報が間に合わないこともあります。

安全な場所へ移動

出口の確保

火元の確認

カーテンを閉めてガラスの飛散防止

ペットをケージの中に入れる

など

