



# 地震発生! その時どうする?

大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起こっても慌てず、落ち着いて行動するために、次の行動パターンを覚えておきましょう。



## 自助

### 地震発生 とにかく身を守る

### 危険を回避する

## 共助

### 地域を守る

#### 自宅で備える 平時～地震発生前

##### まずは事前の備え

家具の配置の見直しや固定などを行い、家具の転倒によるケガなどを防ぎましょう。また、食料品や飲料水など、非常持ち出し品や備蓄品の準備をしましょう。



#### グラッときたら!! 0～2分

##### 身の安全を確保

姿勢を低く、まず落下物から頭や身体を守りましょう。

慌てて外に飛び出さないこと!



#### 揺れがおさまったら 2～5分

##### 火災の発生を防ぐ 避難経路の確認

揺れがおさまったら、次のことを行いましょう。

- すばやく火の始末をする
- ドアや窓を開けて逃げ道を確認
- 家族の安全の確認、確保
- ガラスの破片などから足を守るため履物をはく
- 余震に注意する



#### 安全確認のあと 5～10分

##### 正しい情報を収集

身の安全が確保できたら、次のことを行いましょう。

- ラジオなどで正しい情報を確認
- 家屋の倒壊の恐れがあれば避難
- 出火防止のためガスの元栓、電気のブレーカーを切る



#### 外に出たあと 10分～数時間

##### 隣近所の安否確認、 助け合い

隣近所の安否確認をし、みんなで協力し合いながら近隣住民の救出・救護にあたりましょう。

- 消防署への通報
  - 火災発生時の初期消火活動\*
  - けが人の救護
- ★消火が無理な場合は逃げる



#### 災害情報に注意 ～3日くらい

##### 災害・被害情報に注意 余震に警戒する

被害の程度や余震の状況により、避難所への避難を検討しましょう。

- 災害情報、被害情報の収集  
市の広報などに注意する
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に注意する
- 生活必需品は備蓄でまかなう

#### 避難所では

##### 自主的な避難所運営

避難所の円滑な運営には、自主防災会と地域住民の協力が不可欠です。避難生活施設運営委員会を中心に、協力して避難所を運営しましょう。



### 屋内にいたら…

#### 家の中

- ▶ テーブルや机の下に隠れ、身を守る。
- ▶ 座布団や雑誌などで頭を保護し、家具や窓ガラスから離れる。
- ▶ 割れたガラスなどで、ケガをする危険があるため裸足で歩かない。

#### スーパー・コンビニ

- ▶ 陳列棚から離れ、踊場や柱の近くへ移動する。身動きがとれない場合はカバンや買い物かごなどで頭を保護し身の安全を確保する。
- ▶ 係員や店員の指示にしたがう。

#### エレベーター

- ▶ すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- ▶ エレベーターに閉じ込められたら備え付けのインターホンで救助を要請する。



### 屋外にいたら…

#### 路上

- ▶ 窓ガラス、看板などの落下物からカバンなどで頭を保護して、空き地や公園などに避難する。
- ▶ ブロック塀や自動販売機などには近づかない。

#### 鉄道・バス乗車中

- ▶ 手すり・つり革にしっかりつかまる。
- ▶ 座っている場合は低い姿勢をとり、カバンなどで頭を保護する。

#### 自動車を運転中

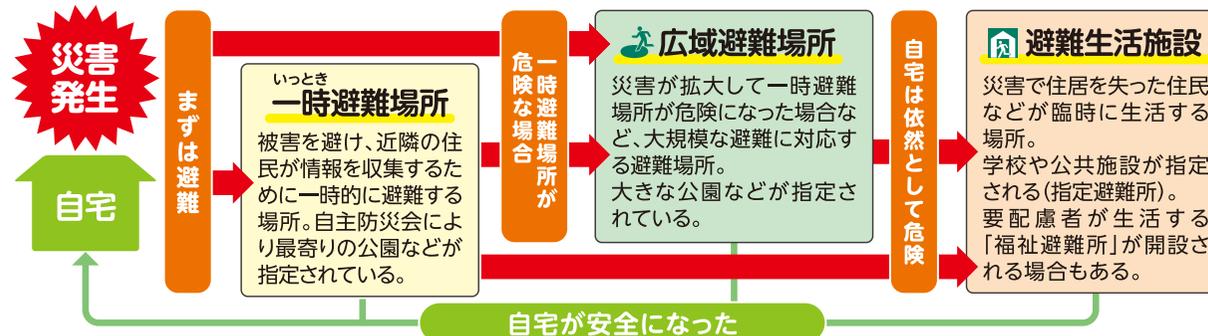
- ▶ ハザードランプを点灯し、周囲の車に注意を促す。
- ▶ 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- ▶ カーラジオなどで情報収集。
- ▶ 車を離れる時は貴重品を持ち、キーやスマートキーをつけ、ドアロックはせずに連絡先を残す。

#### 海岸・河川のそば

- ▶ 速やかに高台へ避難する。より遠く、より高い場所へ逃げる。河川や海岸には近づかない。



### 地震発生時の避難の流れ



◀ 身の危険を感じたら自らの判断で安全な場所に避難してください ▶

災害の種類やその時の状況・規模に応じ、適切な避難先・避難経路を複数選択できるよう普段から検討する

### 避難行動要支援者支援制度について

「避難行動要支援者支援制度」は、災害時に自力での避難が難しい方を地域で支えるための取り組みとして、住所や氏名、年齢等の個人情報の提供に同意した方をまとめた名簿を市が作成し、自治会、民生委員・児童委員、地区社会福祉協議会に提供することで、隣近所が助け合う速やかな避難につなげることを目的とした制度です。避難行動への支援を必要とし、地域の避難支援者へ提供する名簿の掲載に同意される方は、意向調査書を送付いたしますので、福祉総務課までご連絡ください。

#### 避難行動要支援者支援制度については

大和市 あんしん福祉部 福祉総務課 地域福祉係(保健福祉センター5階)  
TEL 046-260-5604 FAX 046-262-0999



詳しくはこちら