

地震発生!その時の行動は!

地震が発生したとき、自分や家族が安全に身を守るには、「**あわてずにいかに落ち着いた行動をとることができるか**」がポイントになります。被害の規模によりますが、大地震発生から3日間は公的支援が得られない可能性があります。この期間、自分たちで乗り越えられるような行動パターンを覚えておく必要があります。

地震発生

2~5分

5~10分

10分~
数時間

1日~
3日間位

1. 本震の揺れの目安は1分間程度

- ・丈夫な机の下にもぐるなどして、自分の身を守る
- ・可能であれば、ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する
- ・可能であれば、コンロの火を消し、ガスの元栓をしめる

2. 落ち着いて周囲を確認

- ・ガスの元栓、ブレーカーをOFF、初期消火
- ・家族の安全を確認
- ・靴をはく（ガラスの破片などから足を守る）

3. 避難準備を開始する

- ・非常持出袋を確認（ムリに探さない!）
- ・ラジオをつけて被害情報を確認
- ・電話はなるべく使用しない（回線が制限）

4. 隣近所と協力して避難開始

- ・隣近所に声をかけて、お互いの安否を確認
- ・協力し合って消火・救援活動を行う
- ・お年寄りや要援護者の人には積極的に協力する

5. 避難所生活では

- ・災害用伝言ダイヤル※などを活用し、離れた家族に連絡
- ・食料は備蓄でしのぎ、外部からの応援を期待しない
- ・壊れた家の中に入らない
- ・集団生活のルールを守り、助け合い、譲り合う



※災害用伝言ダイヤル

災害時は電話回線が制限され、電話が非常に通じにくくなります。

離れた家族や知人に対してメッセージを残し、聞くことができるのがこのサービスです。

災害用伝言ダイヤル

171

伝言録音は 伝言再生は

171

171

1

2

市外局番からの電話番号 市外局番からの電話番号



●MEMO：地震の揺れと被害想定（参考：気象庁震度階級関連解説表）

震度0	震度1	震度2	震度3	震度4
人は揺れを感じない。	屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。	屋内にいる人の多くが揺れを感じる。釣り下がっている電灯などが揺れる。	屋内にいるほとんどの人が揺れを感じ、棚の食器などが音をたてることもある。	眠っているほとんどの人が目を覚ます。部屋の不安定な置物が倒れる。歩行中の人も揺れを感じる。
震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
家具の移動や食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることがある。	タンスなど重い家具や、外では自動販売機が倒れることがある。車の運転は困難。	立っていることが困難。壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなる。	立ってられない。はわないと動けず、家具のほとんどが倒れ、戸が外れてとぶ。	自分の意思で行動できない。大きな地割れや地すべり、山崩れが発生する。