

地震発生! そのときどうする?

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。地震が起きても「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。



地震発生時の行動パターン

危険を感じたら
すぐに非難を

地震発生

- 落ち着いて、自分の身を守る
机の下などへもぐる。倒れている家具や落下物に注意を
- 火の始末はすばやく
コンロの火を消し、ガスの元栓を止める
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する

1～2分

- 火元を確認・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
- 非常持出品を用意する

3分

- 隣近所の安全を確認
一人暮らし高齢者などに声をかけ、安否を確認する
- 余震に注意

5分

- ラジオなどで情報を確認
間違った情報に惑わされないように
- 電話はなるべく使わない

5～10分

- 出火防止を
ガスの元栓を閉め電気のブレーカーを切る

10分～数時間

- 消火・救出活動



～3日くらい

- 生活必需品は備蓄でまかなう
災害から3日間は自分で生活できる備蓄を
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らない

避難生活では

- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心で

