



地震は突然起こります!!

# 地震が起きたらどうする?!

## 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だよ!



#### 屋外では

- 倒壊物・落下物に注意
- 係員の指示に従う
- エレベーターは全てのボタンを押し、停止した階で降りる



#### 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、タバコなど

#### 出口の確保

家の傾きで扉が開かなくなるのを防止

#### 状況の確認

家族や周囲の安全確認・確保を行う

#### 情報を入力する

テレビなどで正しい情報を入力する

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、協力しあって避難・消火・救出・救護活動を行いましょう。

- 行方不明者の確認
- けが人の救出・救護 [P42へ](#)
- 消火活動
- 要配慮者の手助け [P44へ](#)



津波警報・注意報がある場合は

### 「直ちに避難」!!

海岸から「より遠く」、「より高い場所」に避難しましょう。

浸水予測外でも安心しない!!



# 備えあれば憂いなし！地震への備え

## ▶ わが家の地震対策チェック

地震による被害を減らすために自宅の安全対策について点検しましょう。

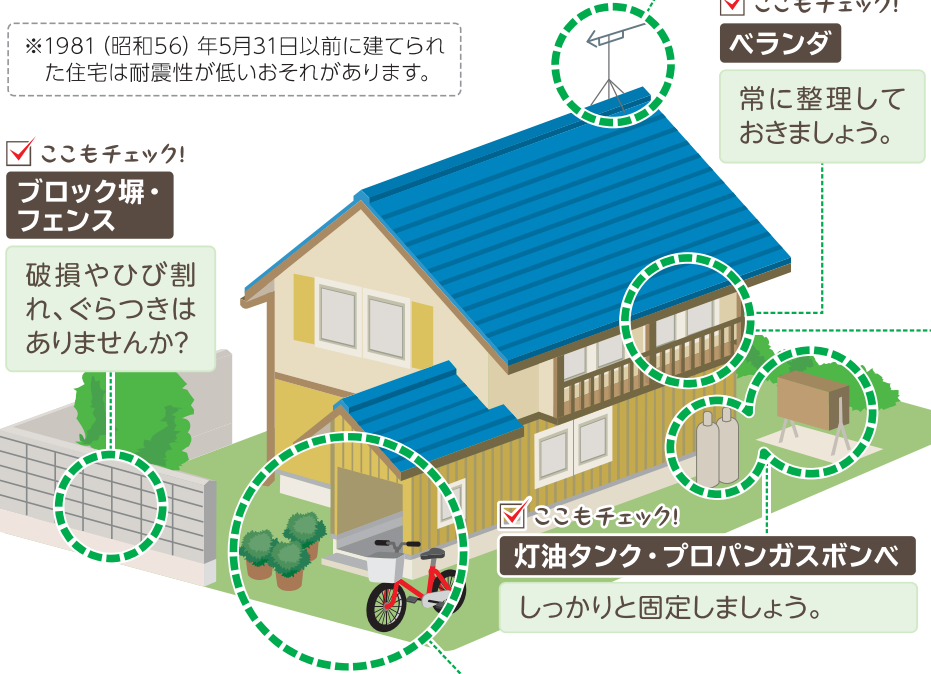
住宅の耐震性に不安がある場合は耐震診断※を行い、補強等を実施するようにしましょう。

※1981(昭和56)年5月31日以前に建てられた住宅は耐震性が低いおそれがあります。

✓ここもチェック!

**ブロック塀・フェンス**

破損やひび割れ、ぐらつきはありませんか？



### ■ 屋根・アンテナ



屋根の破損、アンテナのぐらつきはありませんか？

ひさん  
ガラス飛散  
たいさく  
対策には  
カーテンモ  
だいに  
大事なの

### ■ 窓ガラス



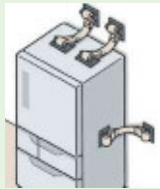
飛散防止フィルムを貼りましょう。

### ■ 玄関まわり



避難しやすいように常に整理しておきましょう。

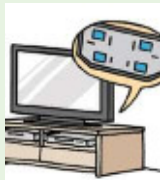
### ■ 冷蔵庫



地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものも多く、室内の散乱は逃げ遅れの原因にもつながります。家具の配置や固定具合を見直し、安全対策に努めましょう。

背の高い家具や本棚は、L型金具や支え棒などで固定しましょう。重い物は下に、軽い物は上に収納しましょう。

### ■ テレビ・パソコン



低い位置に置き、耐震粘着マットなどで固定しましょう。

出入口や就寝位置と重ならないように家具を配置しましょう。

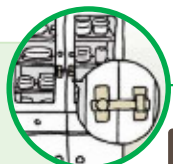
家具の上に割れやすい物を置かないようにしましょう。

### ■ 暖房機器



周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

扉にはストッパーを、ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。



**扉ストッパー**

