

地震が起きたら、その時どうする？

◆家の中では…

①まず、身の安全を



家具・家電の転倒や落下物に注意して、頭を保護し丈夫な机の下などに身を隠しましょう。

②戸を開けて出口の確保



強い揺れで部屋がゆがみ、ドアが開かなくなることがあります。玄関、部屋のドアなどを開けて、避難口を確保しましょう。

③あわてて外に飛び出さない



近くの建物から、ガラスや瓦などが落ちてくることもあります。慌てて外に飛び出さないようにしましょう。

④揺れがおさまったら火の始末



揺れがおさまったら、慌てずガスの元栓を閉めましょう。炎が燃え上がってしまった場合には、すぐに避難しましょう。

◆外出中、路上や街中にいた場合は…

- ブロック塀や自動販売機の転倒に注意しましょう。
- 看板や割れたガラスの落下に注意しましょう。
- ビルなどの建物から離れ、持ち物や両手で頭を守り、近くの公園や広い場所に避難しましょう。



◆地域では…

①協力し合って救出活動、応急救護

- 地域ぐるみで協力体制を作りましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人、けが人などに声をかけみんなで助け合いましょう。



②避難は徒歩で

マイカーでの避難は危険なうえ緊急車両の障害になります。ルールを守る心のゆとりを持ち、冷静に徒歩で避難しましょう。

※ 徒歩での避難が優先されるのは地震発生後に限ります。

河川の氾濫や洪水の発生が予想される場合で、指定避難所以外の避難先へ避難する場合は、移動距離に応じた交通手段を選択しましょう。