

5. 地震が起きたときの行動（重要な自助・共助）

地震発生直後の行動は、自助、共助の防災活動が極めて重要です。

日ごろからの話し合いや、防災訓練を繰り返し行い、震災に備え不安を取り除くことが必要となります。

（1）緊急地震速報の活用

地震の発生は、緊急地震速報で早く知り、大きな揺れが来る前に身の安全を確保できます。緊急地震速報を聞いたら、直ちに自分の安全確保の行動をとりましょう。

緊急地震速報は、気象庁から地震の発生を発表する警報です。

気象庁では、地震が発生すると、地震の規模や震源を即座に観測し、震源地で震度5弱以上が予測される場合に、震度4以上の強い揺れが予測される地域に対して発表して、事前に揺れへの警戒を呼びかけるものです。

発表は、テレビ・ラジオの視聴中や、携帯電話などから突然、警報音が鳴り、「～緊急地震速報です、強い揺れに警戒してください～」と発せられます。

また、防災行政無線でも放送されますので、強い揺れの前に、ごく短い時間を活用して、自らの身を守ったり、家族へ地震の発生を呼びかけるなどにより、被害の軽減を図りましょう。



「緊急地震速報」が運用されても、地震への備えができていなければ身の安全を守ることにはできません。「緊急地震速報」を活かすためには、家具の固定や家屋の耐震化等を、実施しておくことが不可欠です。

※震源地が近い場合は、緊急地震速報より先に大きな揺れが発生することがあります。

(2) 自分や家族による救命（自助）

- ・ 家具の転倒防止措置を講じる
- ・ 自宅の中でも、より安全な一時退避場所を確保する
- ・ 避難路には物を置かない

など、地震発生から3分間は、
「自らの命は自ら、家族の命は
家族で守る」という、常に地震
を想定した、備えが必要です。



(3) 地域の力による救命（共助）

- ・ 日頃から隣近所の「顔の見える関係づくり」に努める。
- ・ 自主防災訓練による防災力の強化をする。
- ・ 自主防災組織での防災資機材の確保をする。

など、地震発生から3時間～3日間までは、地域の方々の命を守るため、互いの助け合いによる人命救助の活動を実施する。

- ・ 障がい者や高齢者などの、安否確認を実施する。

◆「黄金の72時間」の人命救助活動

災害現場では「黄金の72時間」という言葉があります。

大震災時に、市民の皆様の大勢の命を救うことができるのは、普段からの防災活動がとても重要です。

