



# 安全・安心のまちづくりのため

## 地震からのサバイバル 地震を感じたら…とにかく落ち着いて行動しよう

IN

### うちにいるとき



**地** 震でゆれている時間は、大きな地震の場合は、数分間つづくことがあります。ゆれを感じたら、じょうぶな机やテーブルの下にもぐるなどして頭を守ります。落ち着いて、まずは自分の身の安全を確保しよう。

**地** 震のあとでもっともこわいのはやはり火災。ゆれがおさまったらすぐに火の始末をしよう。大きくゆれている最中にムリをして火を消そうとすると、大やけどをすることがあるので注意しよう。また、もしまわりのものに火がついてしまっても、小さいうちならば落ち着いて消し止めよう。



**お** わてで外に飛び出さないようにしましょう。屋根がわらや看板などが落ちてきてけがをすることがあります。また、はだだとガラスなどの破片が足にさざったりして、とても危険。

**か** れがおさまったら、ドアを開けて出口を確認しよう。うごくときは家中でもスリッパなどをはこう。

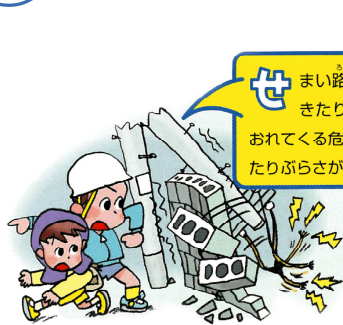


**逃** 避するときは、徒歩で、必ずつづをはき、ヘルメットや防災ずきんをかぶろう。また、持ちものは非常持ち出し品など、必要最小限のものにしよう。

**正** しい情報を入手しよう。災害現場の混乱状態では、いろいろなお知らせやデマが生まれ、それによって人が傷ついたり、被害をさらに甚重なものにしてしまうことがあります。ラジオなどから発表される信頼できる情報をたよりに、おちついて行動しよう。



### 外にいるとき



**せ** まい路地や塀際には、かわらなどが落ちてきたり、ブロック塀やコンクリート塀がたおれてくる危険性があるので、ちかよらない。切れたりぶらさがったりした電線も危険なので注意。

**余**

震に注意。大きな地震が発生すると、その後長く余震がつづく場合があります。余震は、かなり大きなゆれになることもあるので、くずれかけた建物の下などに近づかないなど、注意が必要です。



**ガ** けや川べりは地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので注意しよう。山くずれ、がけくずれには十分に注意。海や川(河口部)のそばにいるときは、津波に注意しよう。

**電**

車に乗っているとき、デパート、映画館などでは、係員の指示にしたがって行動しよう。



出典：消防庁（わたしの防災サバイバル手帳）