

5

地震から身を守る

・・・『冷静』に『あわてず』に行動しましょう・・・

地震発生時の行動

大規模な地震が発生した時に、冷静に判断し行動することは難しいものです。あわてずに落ち着いて行動するために、地震発生時の行動パターンを覚えておきましょう。

時間経過別行動のポイント

地震発生

地震発生直後 (地震発生～1分)

大きな揺れを感じたら、まず落ち着いて身の安全を確保し、揺れがおさまるまで待ちましょう。あわてて外に飛び出さないようにしましょう。

- ・机やテーブルの下などに身をかくす
※倒れてくる家具や落下物に注意する
- ・座布団やクッション、雑誌などで頭を保護する
- ・家具やガラス面から離れる
- ・使用中の火気は素早く火を消す
※揺れが激しいときは無理せず、大揺れがおさまってから火を消す
- ・家族間で声を掛け合う



1分

揺れがおさまったら (1分～2分)

火災の発生を防止し、家族の安全を確保しましょう。

- ・台所やストーブなどの火の元を確認する。出火したら大声で知らせ初期消火
- ・家族の安全を確認する
- ・ガラスの破片などから足を守るため靴をはく
- ・ドアや窓を開けて、出口を確保する
※津波やがけ崩れが予測される地域はすぐに避難する



3分

家族の無事を確認したら (3分～5分)

みんなの無事を確認し、火災の発生を防ぐ

- ・隣近所に声を掛け合い、みんなで安全を確認する
※ひとり暮らしの高齢者などがある世帯には積極的に声をかける
- ・火災が発生したら、大声を掛け合いみんなで初期消火
- ・余震に注意する



5分

隣近所の無事を確認したら (5分～10分)

- ・ラジオなどから正しい情報を入手して、デマに惑わされない
※NHK・民放のほかコミュニティ放送 (FM 湘南ナパサ：FM78.3MHz など) でも災害情報を聞くことができます。
- ・ガス栓をしめ、電気のブレーカーを切る
- ・避難準備をする
※避難には原則として車は使用しない。徒歩で避難しましょう
- ・家屋の倒壊や延焼火災などの危険があれば避難する



10分

協力して消火、救出・救助活動 (10分～)

- ・避難後は、みんなで協力して消火、救出・救助活動
- ・災害情報や被害情報を収集する

