

地震は前触れも無く突然発生します。まずは自分の命を守り、慌てずに行動しましょう。自分が無事なら、安全に避難ができ、周りの人を助けることもできます。

命を守る行動を



地震の揺れから身を守る「安全行動①-②-③」



- ①まず低く… 強い揺れで自分が倒れる前に体勢を低くして地面に近づく
- ②頭を守り… 固定された机やテーブルの下に入って(なければ腕や荷物で)頭を守る
- ③動かない… 揺れがおさまるまで動かず、じっとしている。慌てて外に出ない

自宅や建物内で被災した場合

揺れを感じたら

自分の身を守る

- 丈夫なテーブルや机などの下で身を伏せる。
- 座布団やクッションなどで頭を守る。
- 揺れがおさまるのを待つ。



火元を確認

- 小さな揺れの時にはすぐに火を消す。
- 揺れがおさまってから、すべての火を消す。
- 避難するときはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。



出口を確保する

- 玄関や窓を開けて出口を確保する。
- 玄関や窓が再び閉まらないように、手近なものを挟みこんでおくとよい。



落ち着いて行動する

- 慌てて外に飛び出さない。
- 割れたガラスの破片などに注意する。スリッパや室内でも靴を履く。



正しい情報を入手する

- テレビやラジオ、防災行政無線などから正しい情報を得る。
- デマに惑わされないように注意する。



みんなで避難する

- なるべく複数人で集まって避難する。



揺れがおさまったら

家族の安否を確認

- 声をかけて安否を確認する。
- 離れている家族とは、あらかじめ決めておいた連絡方法で安否を確認する(集合場所に集まる、災害用伝言ダイヤルの利用、親類への伝言等)。



近所の人々の安否を確認

- 近所の人に声をかけて安否を確認する。
- 身体の不自由な方やお年寄りには特に注意を払う。



外出先で被災した場合

道路・路地

- ブロック塀、自動販売機などのそばから離れる。
- 窓ガラスや看板、壁タイルの落下などに注意し、頭をカバンなどで保護する。



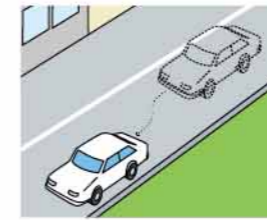
地下街

- 火災が発生しなければ比較的安全。
- 停電時は、非常照明がつくまでむやみに動かない。
- 館内放送や係員の指示に従い、一つの非常口に殺到せずに地上に出る。



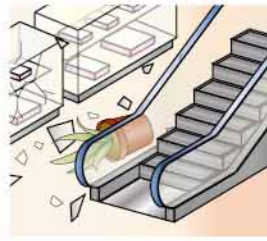
運転中

- 徐々にスピードを落として、道路の左側に停車。
- エンジンを切り、揺れがおさまるまでは車内に留まる。
- 避難するときは、車のキーはつけたまま、ドアをロックせずに窓を閉める。



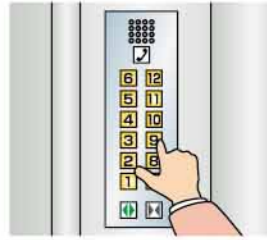
繁華街・大きな建物

- 商品棚から離れ、柱や壁際に身を寄せる。
- 最新のビルや地下街は、耐震性が高いので、外には出ない。
- 店舗では場内放送や係員の指示に従う。



エレベーター内

- すべての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りる。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け、非常電話で助けを求める。



電車・バス

- 緊急停車・急ブレーキに備える。
- 座っている場合は姿勢を低くして頭部を守る。立っている場合は手すりやつり革をしっかり握る。
- 乗務員の指示に従う。



海岸で地震が起きたら(津波への備え)

旅行先など、海岸や海に近い地域にいる時に地震が発生した場合、揺れへの対応に加えて、津波に注意することが非常に大切です。

- 「強い揺れ」「弱くても長い揺れ」を感じた、「津波警報」「津波注意報」などを見聞きしたら、すぐに海岸から離れて、可能な限り高い場所へ避難しましょう。
- 津波は何度も発生し、後から来襲する波のほうが波高が高い場合があります。
- 「津波警報」「津波注意報」が解除されて安全が確認されるまでは、決して海岸には近づかないようにしましょう。
- あらかじめ「津波避難場所」や「津波避難ビル」の場所、高台などへの経路を確認しておきましょう。

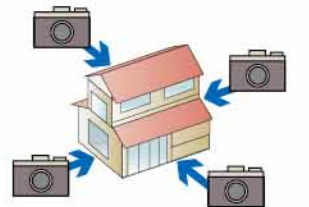
津波標識



地震の後の行動

◆片付ける前に被害状況を写真に残しましょう

これからの生活再建への支援を受けるために、被害を受けた時の状況を写真に残しましょう。撮影した写真は、支援に必要な罹災(りさい)証明書の発行や、保険会社への損害保険請求に役立ちます。撮影はスマートフォン等のカメラでも大丈夫です。出来るだけ詳細に、いろいろな方向から撮影しておきましょう。



◆罹災証明書を申請しましょう

罹災(りさい)証明書は、地震や風水害などの自然災害により被災した住家の被害の程度を、自治体が証明するものです。この証明書は、被災者生活再建支援金の支給や住宅の応急修理など、様々な被災者支援措置を受ける際に必要となります。

罹災証明書はすぐに交付されません。申請後、町の職員等による「被害認定調査」で被害程度を認定する必要があるため時間がかかります。できるだけ早くの申請をお願いします。

