

地震 その時 10のポイント

橋本防災士の会

地震時の行動

1. 地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や物が「落ちてこない」「倒れてこない」ガスの元栓を締めて避難する。



地震直後の行動

2. 落ち着いて火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。

3. あわてた行動 ケガのもと

- ・屋内で転倒、落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

4. 窓や戸を開け 出口を確保

- ・揺れがおさまった時に、避難できるよう出口を確保する。

5. 門や塀には 近寄らない

- ・屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

地震後の行動

6. 火災や津波 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身に危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



7. 正しい情報 確かな行動

- ・ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

8. 確かめ合おう 我が家の安全 隣の安否

- ・我が家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

9. 協力し合って救出・救護

- ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

10. 避難の前に 安全確認 電気・ガス

- ・避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



風水害の備え

橋本防災士の会

日頃の備え

1. 避難場所を確認しておく
2. 住まいの周辺の地形を確かめておく
3. 強風や大雨に備えて家の補修をしておく



台風の接近や大雨に備えて

4. 外出は控える
 - ・ テレビやラジオの気象情報に注意する
5. 停電に備えて懐中電灯、携帯ラジオなどを用意しておく
断水に備えて飲料水を確保しておきましょう
6. 避難に備えて持出し品を用意する



避難の心得

7. 周りの状況を見きわめて、早めに避難する
 - ・ 外出している人と早めに連絡を取り、居場所などを確かめる
8. 避難勧告が出された時は、自分で判断せず、すみやかに指定されている避難所へ避難する
9. 火の始末や戸締りを確認して避難する
10. 家族そろって避難する
 - 動きやすい服装を選ぶ
 - 持ち物は必要最小限とする

避難場所

