

自助

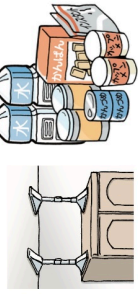
身を守る

地震発生

自宅で備える

平時～地震発生前

家具の配置の見直しや固定などを行い、家具の転倒によるケガなどを防ぎましょう。また、食料や飲料水などの自宅避難生活お役立ちグッズの備蓄など、備えを進めましょう。



まずは事前の備え

グラツときた！！

0～2分

グラツと揺れたら、まず落下物から身を守りましょう。
・机の下に入る
・クッションなどで頭を保護する
・家具から離れる
・ガラス面から離れる



とにかく自分の身を守る

大きな揺れがおさまった！

2～5分

台所やストーブなどの火の始末をしましょう。避難のときは**ブレーカーを切る**こと、**ガスの示燈を閉める**ことも忘れないようにしましょう。
STOP!
LPGガス



火の始末をし、しっかり火災防止

火の始末のあと

5～10分

自分の身の安全を確保できたら、次のことを行いますよ。
・家族の安全の確認、確保
・ガラス片や転倒家具に注意
・避難のための出口の確保



家の安全確認、確保

外に出たあと

10分～半日

隣近所で安否の確認をして、協力し合い、近隣住民の救出、救護にあたりましょう。
・倒壊家具や転倒家具の下敷きになっっている人の救出
・火災発生時の初期消火活動
・けが人の救護
・消防署への通報



隣近所の安否確認、助け合い

避難所へ避難後

半日～

避難所の円滑な運営には、自主防災組織、自治協力団体、地域住民の協力が不可欠です。協力して、避難所を運営しましょう。



自主的な避難所運営

地域を守る

共助

地震の震度（気象庁震度階級）



震度4以上の揺れが予想された場合、全国瞬時警報システム（アラート）により緊急地震速報が流れます。

震度4
電灯などが大きく揺れ、眠っている人のほとんどが目を覚ます。

震度7
耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。

屋外の安全対策

地震による被害を減らすために、自宅の安全対策について点検しましょう。
住宅の耐震性に不安がある場合は、耐震診断を行い、補強等を実施するようにしましょう。

屋根



・屋根のひび割れ、ずれ、はがれなどができないか確認しましょう。
・アンテナはしっかりと固定しましょう。

窓ガラス



・万一の為にガラス飛散防止フィルムを貼りますよ。
・強化ガラスにしましょう。

室内の安全対策

地震時のケガの原因は、家具などの転倒によるものもほとんど多く、室内の散乱は逃げ遅れてしまう原因にもつながります。家具の配置や固定具合を見直し、安全対策に努めましょう。

テレビ・パソコン



・できるだけ低い位置に固定して置き（家具や耐震マットなどで固定しましょう）。

暖房機器



・自動消火装置付きのものを選び、周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

地震の発生

災害の情報

住民自らの判断

自宅が無事なら自宅待機



戻れる状況になった場合

避難が必要な場合



一時避難場所
・広域避難場所

一定期間の避難が必要な場合

基幹避難所

避難指示（緊急）が発令された場合は、市が指定する避難所へ避難してください。

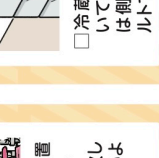
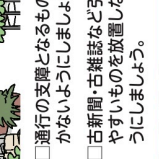
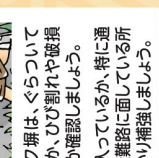
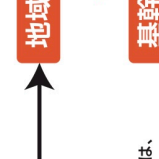
避難勧告、避難指示（緊急）が発令された場合は、市が指定する避難所へ避難してください。

避難勧告、避難指示（緊急）が発令された場合は、市が指定する避難所へ避難してください。

避難勧告、避難指示（緊急）が発令された場合は、市が指定する避難所へ避難してください。

避難勧告、避難指示（緊急）が発令された場合は、市が指定する避難所へ避難してください。

避難勧告、避難指示（緊急）が発令された場合は、市が指定する避難所へ避難してください。



玄関まわり



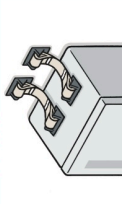
・通行の支障となるものを置かないようにしましょう。
・古新聞、古雑誌など引火しやすしいものを放置しないようにしましょう。

ブロック塀



・ブロック塀は、ぐらついているか、割れや破損はないか確認しましょう。
・鉄筋が入っているか、特に通学路・避難路に面している所はしっかりと補強しましょう。

冷蔵庫



・冷蔵庫ストッパーを用いて冷蔵庫の天板、または側板と壁との間をベルトで固定しましょう。

家具



・背の高い家具や本棚は、し型金具や突っ張り棒などで固定しましょう。タンク・本棚などに収納する時は重い物を下に、軽い物を上に収納しましょう。