

1

地震発生！！
あなたはどう行動する？

①地震が発生したら...

5ページ

②火災が発生したら...

8ページ

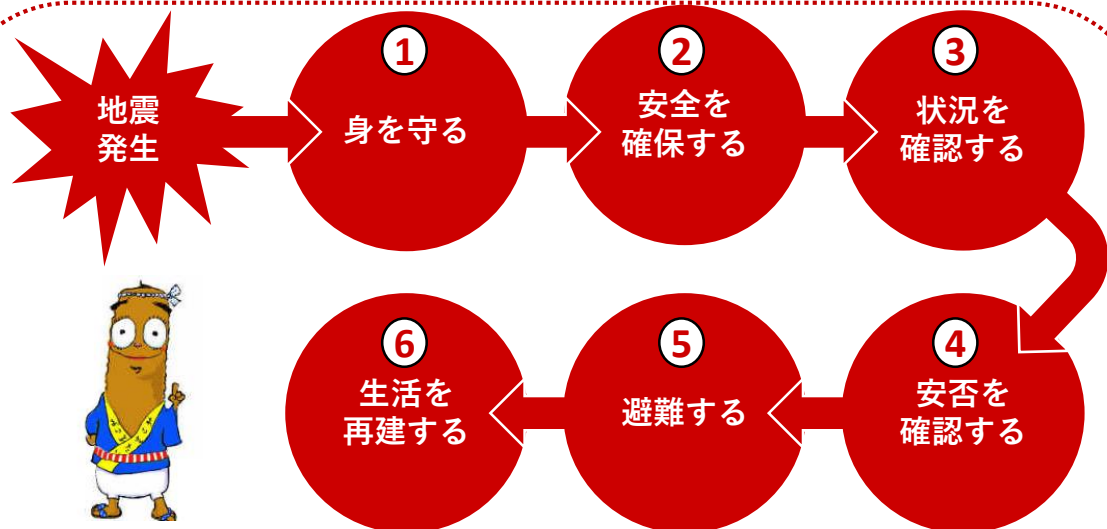
③地震に備える

9ページ

1

地震が発生したら...

地震発生!! あなたはどう行動する?



自ら守る「自助」はもちろん、近隣の人々が助け合う「共助」が極めて重要です。

大きな揺れを感じたら、まずは自分や家族の身を守ることが大切です。その後、周囲の安全や状況を確認したうえで、ご近所同士で助け合うことで、地域の被害を減らすことにつながります。

地震発生

① 身を守る

地震が発生したときの適切な行動は、そのときにいる場所によって違います。

屋内にいたら・・・

- ものが落ちてこない、倒れてこない場所に移動し、頭を守りましょう。
- コンロから離れましょう。鍋、やかんの熱湯がこぼれて危険です。

屋外にいたら・・・

- 落下物から頭を守りましょう。
- ガラスや立て看板、ブロック塀から離れましょう。

自動車を運転していたら・・・

- 道路左側に停車し、エンジンを切りましょう。

揺れが収まった

② 安全を確保する

- 揺れが収まったら、火の元を確認し、ガスの元栓を閉めましょう。
- 出火した場合は、落ち着いて消火しましょう。
- 窓や扉が開かなくなることがあります。出口を確保しましょう。
- 車から離れるときは、キーを付けてドアをロックせず、離れましょう（キーレスであれば、外から見える場所にキーを置くなどしましょう）。その際に、連絡先のメモを残し、車検証などを持って離れましょう。

③ 状況を確認する

- 家族の安否を確認しましょう。災害用伝言板の活用など、災害時に家族同士で連絡可能な方法を事前に決めておきましょう。
- テレビやラジオなどで震源地や震度等の災害に関する最新情報を収集しましょう。

情報の入手先一覧は25ページ

地域での共助

④-1 安否を確認する（共助）

ご近所でお互いに無事を確認しましょう。また、自主防災組織等で協力して、地域の避難行動要支援者（お年寄りなど）の安否確認を行いましょう。

④-2 安否を確認する（救助・初期消火活動）

- 閉じ込められた人がいたら、自主防災組織等で協力して助けましょう。
- 火災が発生したら、初期消火を行いましょう。
- 大きな火災の場合、速やかに周りに知らせましょう。
- 消防に連絡しましょう。



避難する

⑤-1 避難する（一時避難）

- 建物被害、火災の発生など、危険がある場合は、地域で定めた一時避難場所に集合した後、広域避難場所に避難しましょう。
- 避難する前に、自宅のブレーカーを遮断しましょう。停電が復旧したときに破損した家電製品から出火の恐れがあります。

⑤-2 避難する（避難支援）

- 避難に際しては、自主防災組織等やご近所で協力して、避難誘導や避難行動要支援者（お年寄りなど）の避難を支援しましょう。

⑤-3 避難する（自宅が居住不可の場合）

安全に生活できる場所に避難する。

- 自宅が被災し、居住できない場合は、町指定の広域避難場所（避難所）、親戚・知人宅などに避難しましょう。
- 避難所では、避難者同士が協力し、ルールを守って生活しましょう。

⑤-4 避難する（自宅が居住可能な場合）

自宅での生活を継続する。

- 自宅に危険がない場合は、できるだけ自宅（耐震性のある建物）で生活を継続しましょう。

⑥ り災証明書を申請する

り災証明書とは、町が被災状況の現地調査等を行い、家屋の被害程度の認定を行い、証明するものです。り災証明書は、各種被災者支援制度を利用する際や、保険金の請求、税金の減免などさまざまな支援制度を受ける場合に必要になります。

生活の再建



2

火災が発生したら...

地震発生

①
早く知らせる②
初期消火する③
避難する

火災が発生!! まず第一にご近所に火事を知らせ、すみやかに119番通報を...

ご近所に知らせるとともに、119番通報や初期消火を行いましょう。初期消火で火を消せない場合や危険を感じたら、無理をせず素早く避難しましょう。

① 早く知らせる

火災が発生したことを周りに知らせましょう。

- 大声で「火事だ!」と周りに知らせる。
- 119番通報する。



② 初期消火する

消火器や身近にあるバケツを使って、早めに消火しましょう。個人での消火が困難な場合はご近所・地域の協力を得て、消火にあたきましょう。



消火困難な場合

③ 避難する

火災が延焼したり、身の危険を感じた場合は、命を優先して速やかに安全な場所へ避難して下さい。



3

地震に備える

□ 屋内の備え

● 家具

- ・ 床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定する。
- ・ タンスが上下に分かれている場合は、連結する。
- ・ ベッドは、家具が倒れない位置に置く。

● 食器棚

- ・ L字型金具、ワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には留め金を付ける。
- ・ ひも、ベルトにより食器などが落ちないようにする。

● テレビ

- ・ 粘着マットを敷いて、転倒、落下を防ぐ。

● 冷蔵庫

- ・ 裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

□ 屋外の備え

● 屋根

- ・ アンテナや屋根瓦は補強しておく。

● ベランダ

- ・ 落ちるものが無いように整理整頓をする。植木鉢、エアコン室外機は固定する。

● 窓ガラス

- ・ 強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼ったりする。

● ガスボンベ

- ・ ガスボンベを鎖でしっかり固定する。

● ブロック塀など

- ・ 土中の基礎部、控え壁、鉄筋が入っていないものは補強する。フェンスなどへ転換する。

□ 建物の耐震診断と耐震補強

昭和56年以前に建築された建物は、いわゆる「旧耐震基準」によって建築されているため、耐震性が不十分なものが多く存在します。そのため、まずは、耐震診断を実施し、耐震性を把握しましょう。耐震性が不十分であった場合は、耐震改修や建替えを検討しましょう。