地震発生! その時、起こること



地震が来るまでのわずかな時間を自分の身を守るために最大限活用しよう



緊急地震速報

地震発生

- 大型家具の転倒
- 家屋の倒壊
- ビルの窓ガラス・看板の落下

● **あわてず身の安全を確保しよう!**
机の下にもぐる、毛布をかぶる、頭を抱え丸くなるなど状況に合わせて身を守り、揺れが収まるのを待ちます。屋外では、ビルからの落下物、ブロック塀などの倒壊、切れた電線などに注意しましょう。



1~2分 揺れが収まる

- 火災、津波が発生
- 山崩れ、がけ崩れが発生

● **津波や山・がけ崩れの危険がある場所から、すぐ避難を!**
● 火を止める　● ドアや窓を開け脱出口を確保

3分 避難の準備

- 床にはガラスが散乱

● **くつを履く**
● 非常持出品を手元に用意

! 日頃から枕元にくつを用意しておき、割れたガラス片などから足を守りましょう!



5分 家族は?

- 電話はつながらない

● ネット、テレビ、ラジオなどで気象庁の地震情報やニュースから、正確な情報を確認しよう
● 家屋倒壊の危険性があれば避難
● 離れた家族の安否を確認
安否確認は電話をなるべく使わず**災害用伝言サービス**で。

10分 隣近所は?

- 避難の呼びかけ
- 救助活動

● 自分や家族の身の安全を確保しながら、近所に避難を呼びかけ、協力し合って救助活動を



1~3日 避難生活

- 自宅が安全でない場合は避難所へ

給水車、支援物資が届き始めるが、道路などの被害が大きければ、まだ支援が届かない可能性も…

● 備蓄で乗りきろう
● ネット、テレビ、ラジオなどで気象庁の地震情報やニュースから、正確な情報を確認しよう
● 余震に警戒しよう
● 避難所の運営に積極的に参加しよう
● 避難所では助け合おう

災害用伝言サービス

災害時電話がつながりにくい時のサービス。毎月1日と15日、防災週間(8月30日~9月5日)に体験できます。家族などと使用方法を確認しておきましょう。

● 災害用伝言ダイヤル(NTT)
伝言の録音 171→1
▶自分の電話番号を入力
伝言の再生 171→2
▶伝言を残した人の電話番号を入力

● 災害用伝言板(携帯電話会社など)インターネットを利用して安否確認の登録と確認ができます。

詳しくは各携帯電話会社のホームページか、防災首都圏ネットをご覧ください。
※防災首都圏ネットのホームページに、各携帯電話会社の災害用伝言板ページへのリンクがあります。

伝言サービス 首都圏

知っておこう! 津波からの身の守り方

ためらわず、すぐ避難する!
津波から身を守るには、できるだけ高いところに自分が避難する他はありません。大津波警報、津波警報などが発表されたら、すぐに避難しましょう。



避難は原則、徒歩で!
津波からの避難は徒歩が原則です。しかし、徒歩避難が難しい高齢者などのために車を利用する場合、市町村の避難計画に従い、安全に避難しましょう。

警報解除までは避難を続ける!
津波は繰り返し何度も襲来します。第1波が小さくても、より大きな波が来る可能性もあります。
また、地球の裏側で発生した地震による津波が、翌日に日本に到達し被害をもたらしたチリ地震や、震度3でも大津波が押し寄せた明治三陸津波地震などの例もあります。揺れが小さくとも安心せず、警報が解除されるまでは避難を。



津波が来る!どこへ逃げる?

まずは、自治体があらかじめ指定する公園や広場、津波避難タワーなどの「指定緊急避難場所」へ!

指定緊急避難場所の探し方
自治体ホームページやハザードマップで確認できます。災害が起きる前に、家族全員で確認しましょう。

自宅が安全でない場合は?
自宅で安全に過ごせない場合は「指定避難所」へ移動します。

● 自治体ホームページやハザードマップで確認できます。災害が起きる前に、家族全員で確認しましょう。
● 自宅から持ち出すもの…食料や日用品などの非常用持出品。原則3日以上、できれば1週間分を用意しておき、支援物資が届くまで乗り切りましょう。
● 体調管理のための備え…医薬品や暑さ・寒さ対策、衛生用品など自分や家族に必要なものを、いつでも持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。
● 防犯対策…避難所では窃盗や詐欺、性犯罪などの犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や施設担当者に連絡しましょう。