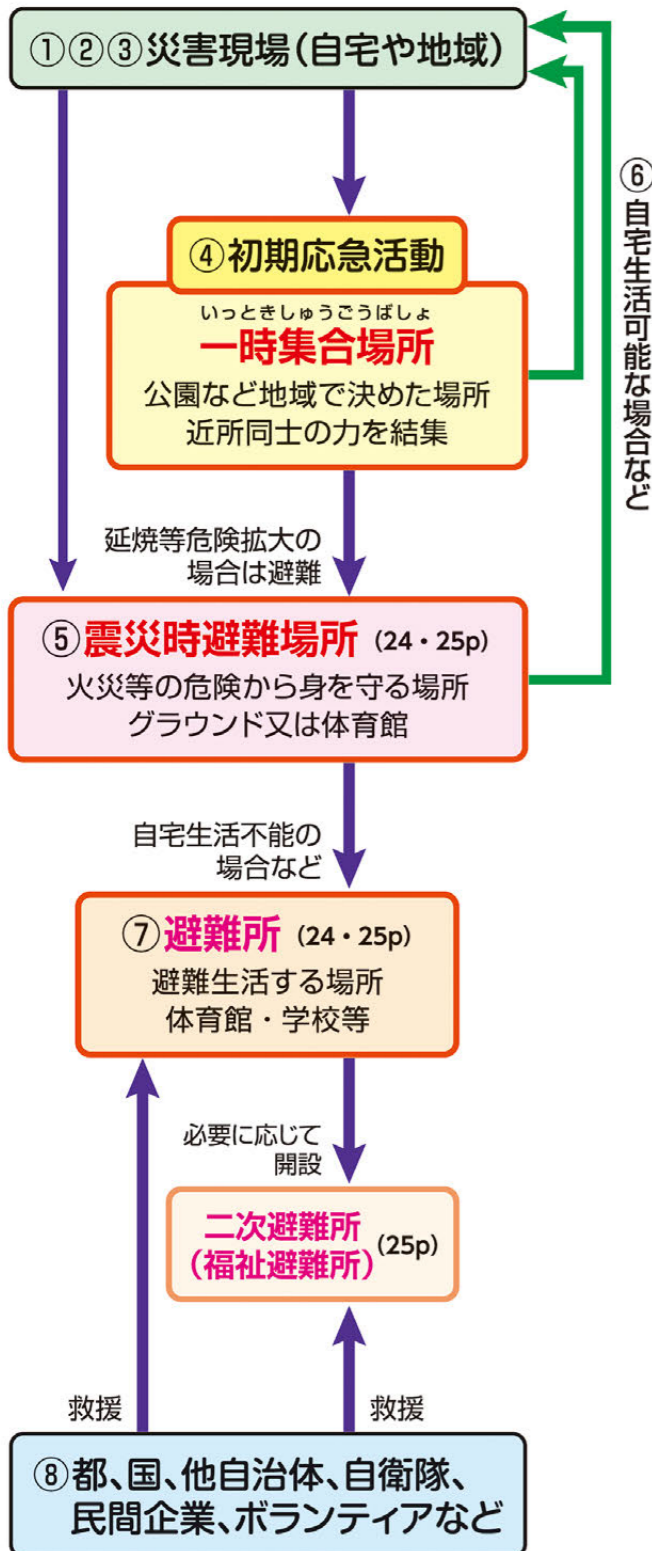


(3) 震災時の行動をイメージする

地震は突然やってきます。地震の揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたらまず自分の命を守り、ケガをしない、あわてずに行動することが大切です。

地震発生



① 地震だ!まず身の安全 地震発生~2分

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、とにかく自分の身を守る行動をする。ケガをしないことが重要。

② 揺れがおさまったら火の始末

揺れがおさまったら出火防止のため、台所やストーブの火を消し、電気の熱器具はプラグを抜く。ガラスなどが散乱しているので足をケガしないように注意する。ブレーカーを落とす。

③ 屋外に避難し、状況確認

強い余震が発生し、家が倒壊したり、土砂崩れが発生する場合がある。家族の身の安全を確保したら、「**非常持出袋**」を持って屋外に避難するとともに、周囲の状況確認や情報収集をする。

④ 市民により初期応急活動を実施

災害初期での、消防や警察など公的機関の救援は、ほとんど不可能。市民一人ひとりが協力して、隣近所や避難行動要支援者の安否確認、倒壊家屋からの救出、ケガ人の救護搬送、初期消火活動などを行い、被害を最小限にする。

⑤ 安全確保のため避難場所へ避難

火災の延焼拡大や煙により危険性が高くなった場合など、安全確保を最優先すべきと判断した場合は、「**震災時避難場所**」へ避難する。

⑥ 帰宅

火災等がおさまり、自宅に被害が無く安全である場合は帰宅。

⑦ 避難生活

自宅に倒壊等の危険がなく、生活が可能な場合は自宅に留まります(**在宅避難**9p参照)。自宅での生活が困難になった方は、「**避難所**」等で避難生活することになります。高齢者や障害者、妊産婦など避難生活に何らかの配慮が必要な方のために、必要に応じて「**二次避難所(福祉避難所)**」が開設される。

⑧ 復旧活動開始

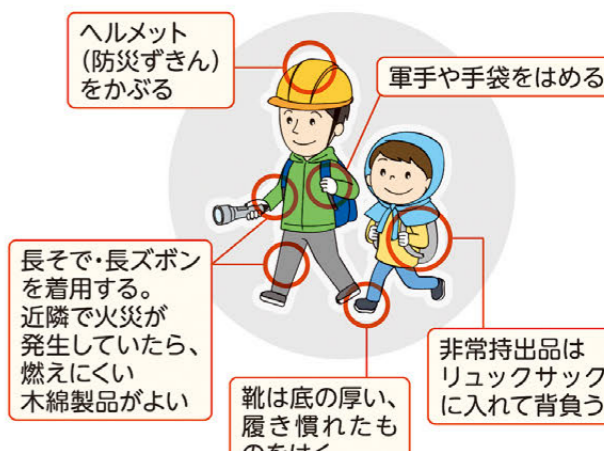
全国各地から応援がやってきます。地域の力とボランティアや行政機関との協力で生活再建と地域復興を進め、早く通常の生活を取り戻せるようにしていく。

(4) 震災時の動き

屋内にいた場合

- **家の中では**
 - ・玄関のドアを開けるなど避難路を確保する。
 - ・テーブルの下に隠れ身を守る。余裕がなければ座布団などで頭を保護する。
 - ・ガラスの破片等だけでけがをするので、裸足で歩き回らない。
 - ・ガスの元栓の処置など、火の始末をすみやかに。
 - ・要配慮者の安全確保を。
- **集客施設では**
 - ・カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。
 - ・係員の指示に従い、落ち着いて行動する。
- **集合住宅では**
 - ・ドアや窓を開けて避難口を確保する。
 - ・エレベーターは使わず、階段を使って避難する。

POINT 避難するときはこんな服装で



屋外にいた場合

- **路上や街中では**
 - ・ブロック塀崩壊や自動販売機転倒に注意。
 - ・ビルなどの建物のそばは倒壊や窓ガラス落下の危険があるので離れる。
- **集客施設・地下街では**
 - ・係員の指示に従い、落ち着いて行動する。
- **エレベーターでは**
 - ・ただちに全てのボタンを押し、停止した階で降りる。
 - ・閉じ込められた場合は非常ボタンを押し救助を求める。
- **自動車運転中では**
 - ・道路左側に落ちて停止。
 - ・車を離れる場合はカギを付けたままにする。
- **鉄道・バス乗車中では**
 - ・手すり・吊革にしっかりつかまり、係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

帰宅困難者とならないために

- 通勤・通学者の心得10か条
1. あわてず騒がず、状況確認
 2. 携帯ラジオをポケットに
 3. 作っておこう帰宅地図
 4. ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
 5. 机の中にチョコやキャラメル(簡易食料)
 6. 事前に家族で話し合い(連絡手段、集合場所)
 7. 安否確認、災害用伝言ダイヤル等や遠くの親戚
 8. 歩いて帰る訓練を
 9. 季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
 10. 声をかけ合い、助け合おう

★災害時帰宅支援ステーション

これらのマークが掲示された店舗では、災害時に飲料水やトイレ、情報提供などの徒歩帰宅者支援を受けることができます。



《在宅避難のすすめ》

地震により水道や下水道などのライフラインが使えなくなったとしても、**自宅に倒壊の危険がなく住める場合は、自宅に留まり生活をする「在宅避難」をしましょう。**大地震発生時における避難所は、多数の避難者が押し寄せ、混乱が発生する可能性があるほか、プライバシーの確保も困難となります。また、環境の変化により体調を崩すこともあり、快適な生活空間とはならないためです。

災害発生時にも、住み慣れた自宅で家族と生活できるよう、日頃から食料や飲料水、簡易トイレの備蓄などの防災対策をしておきましょう。



自宅に被害が無くても	水道が出ない	水洗トイレの使用	児童生徒の安全確保
水道、下水道、電気、ガスなどのライフラインが止まる場合があります。家庭の備蓄品を使ってください。	給水拠点、またはその後の被害の状況に応じて設置される応急給水栓に、市民が自ら容器を持参し飲料水を取りに行きます。	使用できることが発表されるまでは、便袋を使用してください。ゴミとして回収します。	市立小中学校では、安全が確認されるまでは、児童生徒は帰宅させず学校で安全を確保します。