

## 地震発生時の行動 『 自宅の場合 』

発生直後

### 自分と家族の安全確保

緊急地震速報を見聞きしたり、地震の揺れを感じたら、慌てずに近くの丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠したり、座布団やクッションなどで頭部と目を保護します。



揺れがおさまったら

### 火の始末と初期消火

大きな揺れがおさまったら火を消し、ガスの元栓をしめます。万が一出火したらすぐに消火活動を行います。



### 逃げ道の確保

玄関や窓などを開けて逃げ道を確保します。  
あわてて外へ飛び出さずに、周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動します。



### 正しい情報入手

余震のおそれもあるので、テレビやラジオなどで正確な情報入手します。



状況が落ち着いたら

### 隣近所の安否確認

わが家の安全を確認後、隣近所の安否を確認します。  
倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を発見したら、付近の人と協力して救出・救助にあたります。



### 避難が必要な場合

ブレーカーを落とし、ガスの元栓をしめ、安全を確認します。動きやすい服装で、持ち物は最小限にして背負い、靴を履いて徒歩で避難します。

災害時要援護者の方には、逃げ遅れのないよう声を掛け合い、協力して避難します。

