

## 地震避難の心得

地震が発生した際に、動揺せず落ち着いて行動できるように、地震発生時の初動について時間ごとにしたらよいのか確認しておきましょう。

### ！ 緊急地震速報を受信

震源の規模、予想される揺れの強さなどを、強い揺れが始まる前にお知らせするものです。

地震による  
揺れが発生

### 地震発生直後

#### ！ 命を守る行動をとりましょう

- 落下物から頭を守る体勢や、ブロック塀など倒壊の恐れのある場所から離れるなど、身の安全を確保する。
  - 安全を確保したら揺れが収まるまで次の行動に移らない。揺れが収まったら行動を開始する。
  - 足元に注意をしながら火の始末をする。
- ※自宅以外の場所で地震が発生した場合についても考えておく。
- 〈例〉スーパーにいた場合
- 買い物かごをかぶり(隙間を開けて密着させない)、頭を守る。
  - 倒れそうな商品棚から距離を取る。



### 地震発生から3分

#### ！ 余震に注意しながら周囲の状況を確認しましょう

- 身の周りを確認し、被災状況を確認する。
- テレビ、ラジオ、携帯電話など、情報収集の手段を確保する。

### 地震発生から5分～

#### ！ 次の行動を考えましょう

- テレビ、ラジオ、携帯電話などから情報収集する。
- 被害状況から、自分のいる場所が倒壊する恐れがあれば脱出する。自分のいる場所が安全であれば無理に避難をせず、その場にとどまりさらに情報収集を行う。
- 避難用の備蓄品や服装を確認し、食料や懐中電灯、携帯電話のバッテリーなど家族の事情に合わせて持ち出す物品を選定する。

#### ！ 状況に応じた行動をとりましょう

- 今いる場所が危険であると判断した場合、避難所へ避難を始める。
- 自分の身の安全を確保した上で、地域における消火活動や救助活動に参加する。
- 家族の安否確認、職場や学校への安否連絡を行う。



## さまざまな状況に対応した備えを

普段から、避難した時に何が必要となるのか家族や地域内で話し合いをしておきましょう。

以下の品目は備えておくとうまい物品の一例ですが、必要のない人には重要性が分からないことも多いため、人ごととせず改めて確認しておきましょう。

### 生理用品

被災地では長期間入浴できないこともあるため、汗拭きシートなどと合わせてポーチに入れておき、自宅や職場に置いておくと安心です。



### ベビーフード

いつも食べているものを、使い慣れた食器とセットで持ち出せるように備えておきましょう。

また、乳児用の液体ミルクは、避難所でお湯がない場合でも授乳できるため便利です。



### 紙おむつ

東日本大震災の際には災害用のトイレ不足により行列が発生し、待てない人が配布された成人用おむつに用を足したという事例もありました。家族にトイレの我慢が難しい子どもや高齢の人などがいる家庭は、必ず事前に備えておきましょう。

