

頭部を落下物から守り、危険物から離れてください。

●誘発される危険

地震発生時、地震の揺れ以外にも、次のような災害が発生する危険があります。

- ・津波
- ・ため池の決壊や土砂災害
- ・火災

●発災後

大きな地震が発生した場合、余震が続く、本震に近い規模の地震が再び襲ってくる恐れがあります。一度目の揺れに耐えた家屋であっても、二度目の余震によって倒壊する危険があります。

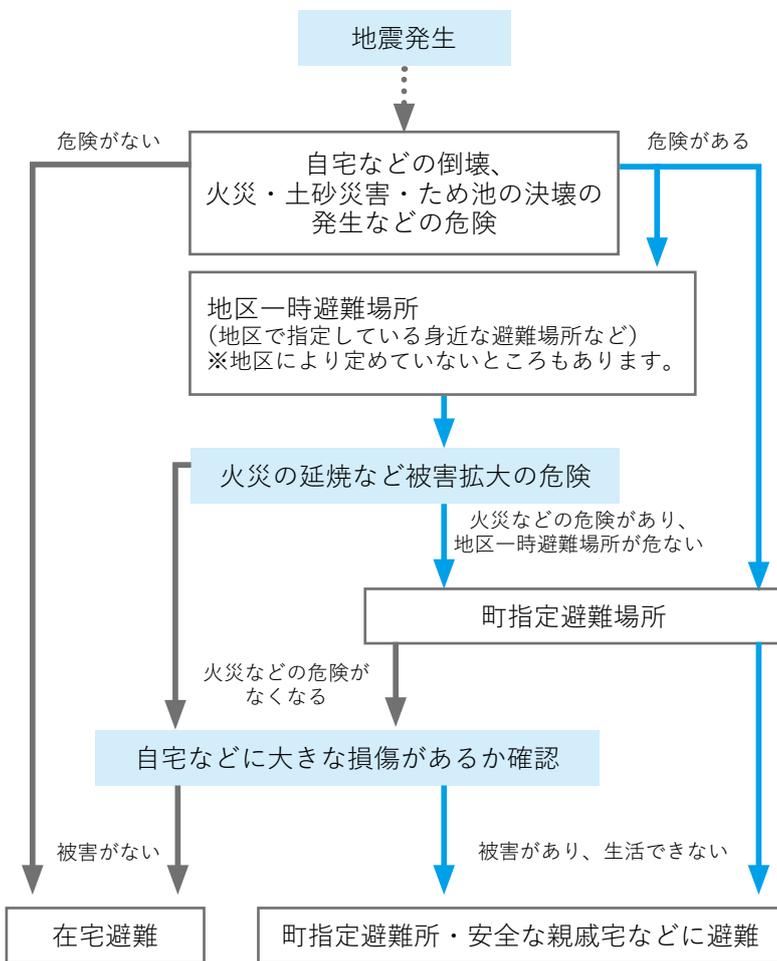
余震による家屋倒壊の恐れがある場合は、安全な避難場所に避難してください。自宅が安全と判断した場合は、在宅避難を選択しましょう。

「避難」とは

大地震が発生したとき、安全な場所にいる方は避難所に避難する必要があります。ただし、避難の判断によって生死が分かれる場合があります。どこが安全か自分で判断し、選択してください。

「在宅避難」という選択肢

地震発生から避難までの流れ



自宅にとどまる？ 避難所などに避難？ 判断のポイント

- ・自宅に住めないほど家屋の被害はないか
- ・余震による倒壊の恐れはないか
- ・隣家の倒壊などで自宅に被害が及ばないか
- ・火災や土砂災害などの危険性はないか



●避難所に行かない避難生活

避難所生活は共同生活であり、プライバシーを守ることが難しいことや環境整備が完全でないことなど、生活形態の変化やストレスで、心身にさまざまな影響を及ぼすことが考えられます。

避難所への避難のほか、避難所へ行かない避難の方法も考えましょう。

●過ごしやすい避難先の検討

在宅避難をするにあたり大切なこ

地震発生後、自宅の安全が確保できた場合は、自宅での在宅避難も選択肢の一つです。自宅は住み慣れた安心できる場所のため、避難方法として最もストレスが少ない避難先になります。

また、親戚宅や友人宅などへ避難することも考えておきましょう。

被災後も自宅で過ごすために

とは、自宅を自分や家族の身の安全を守る場所にすること。大地震が発生しても「倒壊しない家」「家具が倒れない家」にしておくことが重要です。自宅の地震対策は、あなた自身にしかできません。出入口付近に家具などを置かない、家具の転倒防止対策を行うなど、できることから一つ一つ対策を講じましょう。