

大地震発生直後

1

まずは最優先で自分の命を守る

地震発生直後は、適切な判断ができなくなります。立っていることが困難になり、固定していない家具が移動、倒れることも。周りの状況を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動します。また、窓からは絶対に離れてください。窓ガラスの破片などが頭を直撃すると、命を落とす危険もあります。

机の下に移動する場合は、机が固定されていない場合は、机の脚をしっかりとかきつけて固定します。机などが無い場所では、座布団やカバンなどで頭を守ってください。



2

数秒～数分後 揺れが収まったら

落ち着いて行動する

家具が転倒したり、ガラスが飛散したりしています。厚手のスリッパなどを履いて落ち着いて行動します。

出口の確保
火元の確認

部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて、避難経路を確保します。

台所で調理中の場合など、火の始末は揺れが収まった後にあわてずに行います。

閉じ込められたら

とにかく慌てないこと。大声を出し続けると体力を消耗してしまいます。近くにあるものをたたいて音を出したり、笛を鳴らしたりして、自分が屋内にいることを知らせます。

3

在宅避難・避難所生活

避難のタイミング

避難の判断によって、生死が分かれる場合があります。むやみに動くことは危険です。

まず、現在の状況（火災や避難指示など）を確認。火災の危険があったり、避難指示があったりする場合は避難場所に避難してください。危険がなく、家にも大きな被害がなく、自宅で居住の継続ができる状況であれば、在宅避難をしましょう。

自宅以外で安全な場所にいる場合は、すぐに帰宅せずにその場にとどまって様子を見ます。

避難するときの注意

●ブレーカーを落とす。
倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると「通電火災」が発生する恐れがあります。

一定以上の揺れが発生したときに、自動的に通電を遮断する「感震ブレーカー」を利用すると忘れる心配がなく、便利です。

●ガスの元栓を閉める。
ガス漏れがあったときに爆発の恐れがあります。
●屋根瓦・ブロック塀などの落下物から身を守る。
●切れた電線には触らない。感電の危険があります。

避難所生活

避難所とは、自宅へ戻ることができない被災者が避難生活を送るための場所。仮設住宅や、新居への入居が決まるまで生活の拠点となります。

しかし避難所では飲食物や生活必需品も限られた最低限のものしか手に入らず、望むものが手に入るわけはありません。環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

4

日常生活に向けて

応急仮設住宅に入る
親戚・知人宅に移る

住居を失った場合は、応急仮設住宅に入居できます。しかし、入居には所得などの条件があり、入居できる期間は原則2年間です。親戚や知人の家に同居させてもらうことも一案です。

仕事を失った方は、仕事を見つけないと収入がなければなりません。避難所生活から抜け出し、できるだけ早く自立への道を歩みましょう。

地震発生の瞬間から再建までの流れは想像できましたか？

全ての防災は事前対策にあります。できることから始めること、日頃から小さな地震でも身を守る行動をとることなどを習慣づけることが、自分と家族の身を守ることにつながります。