

# 地震から命を守るために



## 平常時から耐震化・家具の固定、グラツきたら身を守る

地震はいつ来るかわかりません。いまから備えましょう。

### 建物の耐震化や家具の固定をしておきましょう

自宅の地震対策を確認

平成7年の阪神・淡路大震災では犠牲者の約8割が建物の倒壊や家具の転倒で命を落としています。地震の被害は一瞬のため、起こる前の備えが第一です。特に昭和56年以前に建てられた木造住宅の場合は、必要に応じて耐震補強しましょう。



### グラツきたら、まず身を守る

緊急地震速報を見聞きしたり、地震の揺れを感じたら、すぐに身を守りましょう。

#### 屋内にいるとき

机やテーブルの下に入るなどして頭を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう。

- 耐震性の低い建物にいる場合は、ドアなどを開けて避難路を確保し、外に出ましょう。
- 揺れがおさまってから、落ち着いて火元を確認しましょう。

#### 屋外にいるとき

建物、木、電柱から離れ、かばんなどで頭を守り、小さくなって揺れがおさまるのを待ちましょう。



### 緊急地震速報は唯一の事前情報

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間はごくわずかです。この短い間に落ちてくるものや倒れてくるものを避け、あわてずに身の安全を確保しましょう。

速報が間に合わない場合もありますので、地震の揺れを感じたときは身を守る行動をとりましょう。



### 安全確保行動「シェイクアウト」訓練のお願い

地震時に慌てずに身を守る行動をとるためには、経験しておくことが必要です。

市では、防災行政無線を用いた緊急地震速報放送訓練の際、安全確保行動「シェイクアウト」の実施をお願いします。

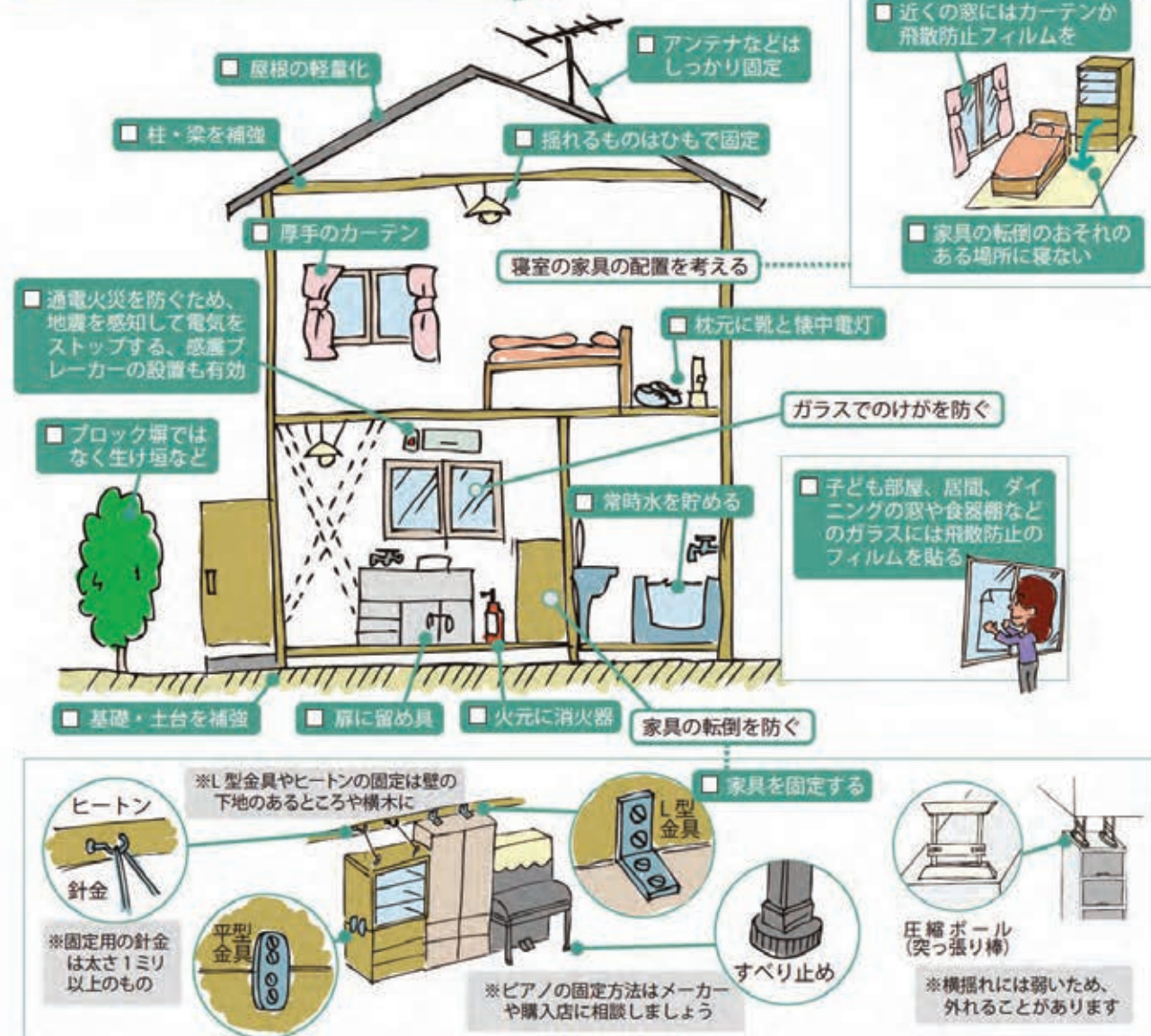
### シェイクアウト訓練のやりかた

1. まず、姿勢を低くします。
2. 机の下などにもぐり、頭を守ります。
3. 揺れがおさまるまで動かないようにします。

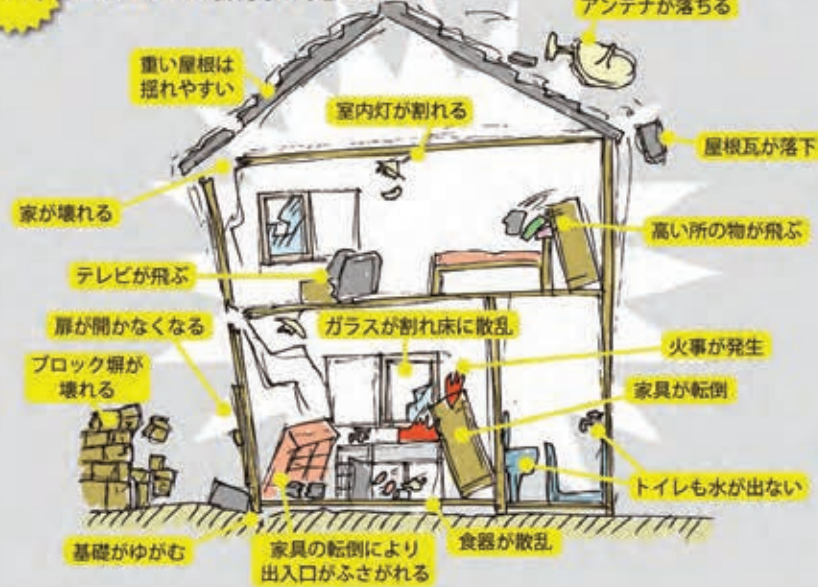


出典：日本シェイクアウト提唱会議

## 自宅の地震対策をチェックしましょう



### 危険 このような被害が発生します



### 避難所に避難する必要があるとき

自宅で生活できそうなきは避難所に避難する必要はありません。以下のようなときは避難しましょう。

- 余震により、家が倒壊する危険があるとき。
- 周辺で火災が発生しているとき。
- 余震により、がけ崩れの危険があるとき。

安全な親戚・知人宅や市の指定避難所へ避難しましょう。

市の指定避難所は、

11ページの「避難施設一覧」

市の指定避難所の位置は、

12～25ページの各地区の「水害ハザードマップ」

で確認しましょう。