

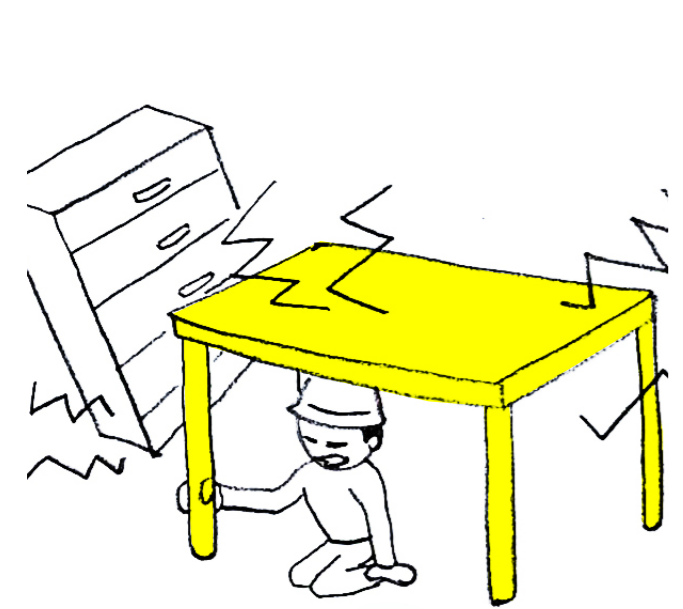
地震＆津波への備え まずは安全を確保して状況の確認を

地震発生時に 気をつけること

命を守る行動をとる

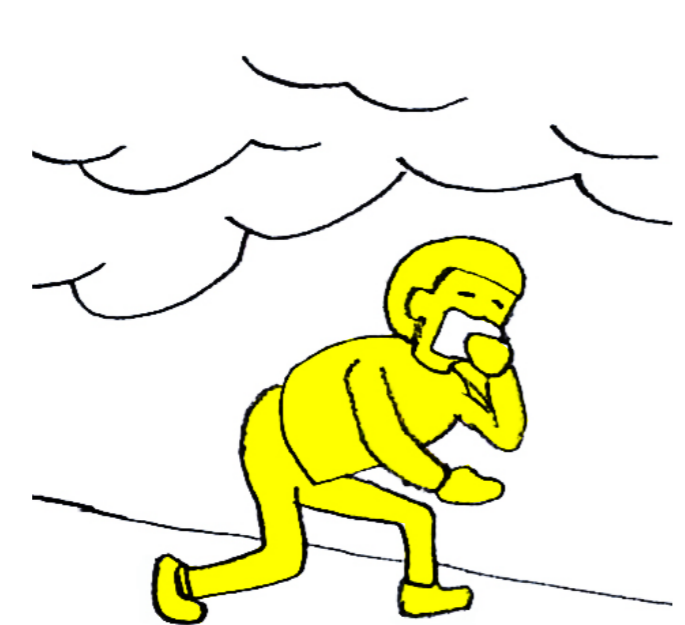
頭を守って 安全の確保を

物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に身を隠して頭を守ります。



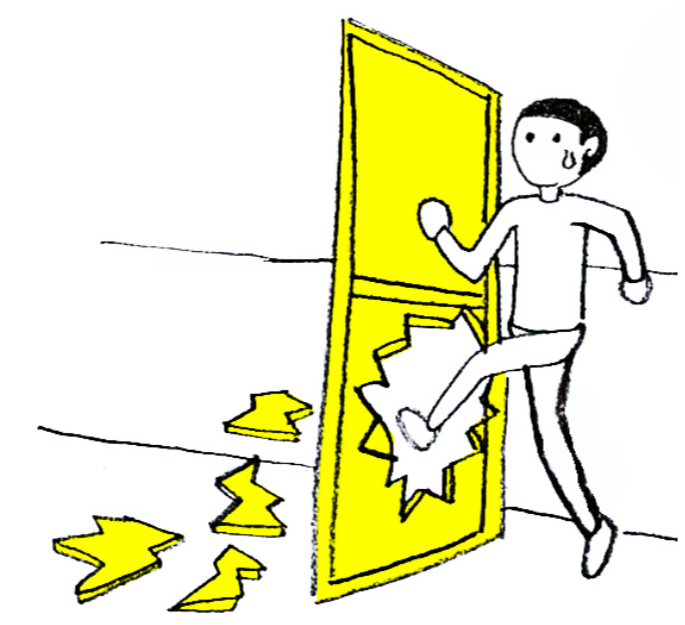
火災時は 煙から逃れる

ハンカチなどで口・鼻をおおひ、低い姿勢で煙を吸わないように移動。前が見えない場合は、壁伝いに避難します。



マンションの ベランダ避難

ベランダには、蹴破ることができる「隔て板」や、避難用のはしごを収納した「避難ハッチ」があります。

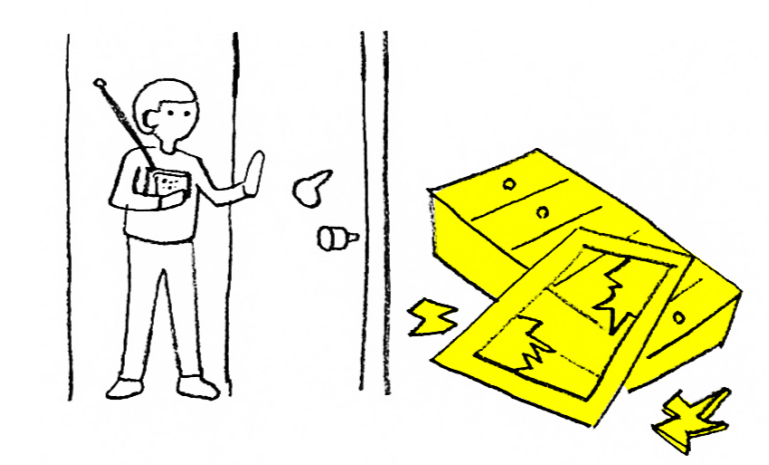


家族や身の回りの状況を確認

揺れがおさまったら、周囲の状況を確認して、落ち着いて行動してください。

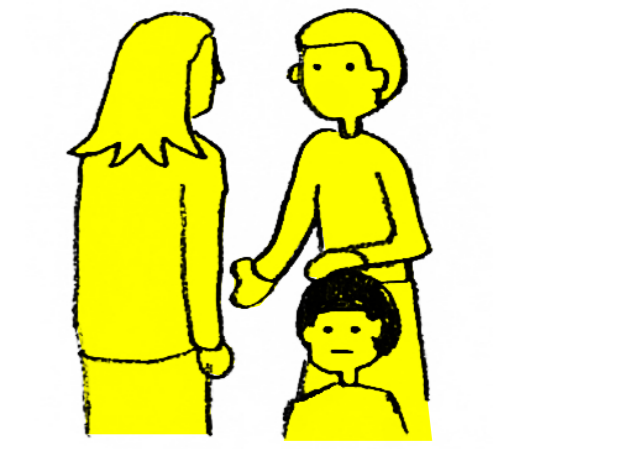
家の中を確認

火が消えているかや、避難経路があるかなど、家の中の状況を確認しましょう。



家族の安否を確認

家族が無事か確認を。家族が離れた場所にいる場合、LINEなどのSNSを使うことも有効です。



家の周りの状況を確認

慌てて外に飛び出すと、落下物に当たる危険が。落ちそうな看板や外壁がないか、火災が起きていないか、目と耳で確かめて。



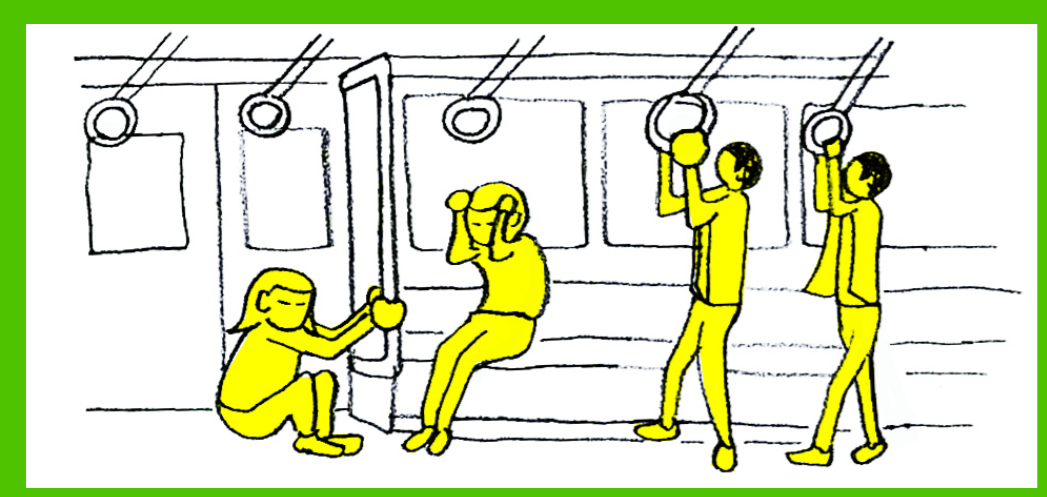
ご近所の安否確認

いざという時は助け合いが大切です。ご近所に声をかけて、ケガ人がいないか、避難の手助けが必要か確認を。



電車に乗っているとき

座っている人はカバンなどで頭を守り、立っている人は姿勢を低くしてください。乗務員の指示に従ってください。



車を運転しているとき

減速し、道路の左側に停車します。車を残して避難する場合は、緊急車両が来た時に動かせるようにキーはつけたままに。



地震＆津波への備え 避難の前に確認しておくこと

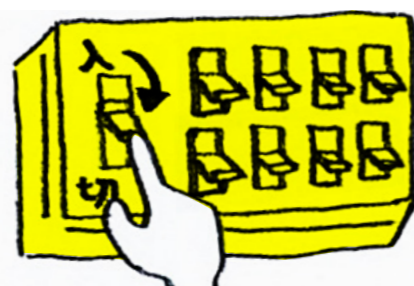
地震発生時に 気をつけること

家から避難する前に注意すること



火は小さいうちに消す

消火器や水バケツで消火を。
ただし、炎が天井に届くなど危険を感じたら、すぐに避難を。



ブレーカーを落とす

スイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、火災のおそれがあります。



安否メモを残す

避難先や家族の安否情報を書いた貼り紙を残して避難します。



ガスの元栓を閉める

ガス管などが壊れると、復旧時にガス漏れによる爆発のおそれがあります。



伝言板・SNSで連絡する

家族への電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意。SNSもうまく活用を。

安全な服装で避難しよう

感染対策も踏まえた身支度をして、防災バッグを持って避難しましょう。避難時に必要なものを日頃から点検しておきましょう。

避難時の身支度

- ヘルメット・防災頭巾
- 動きやすい服装
- 履き慣れた底の厚い靴
- 軍手・厚手の手袋
- 防災バッグ

マスクをつける
(粉塵対策)

手袋をつける

靴を履く

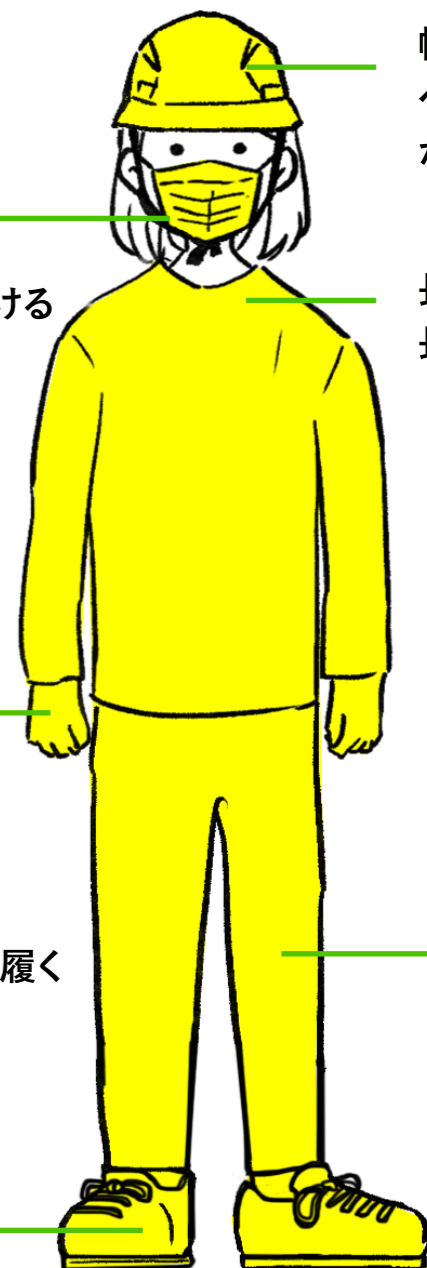
帽子
ヘルメットをかぶる

長ズボン
長袖を着る

寒さ・暑さに合わせて考えましょう。

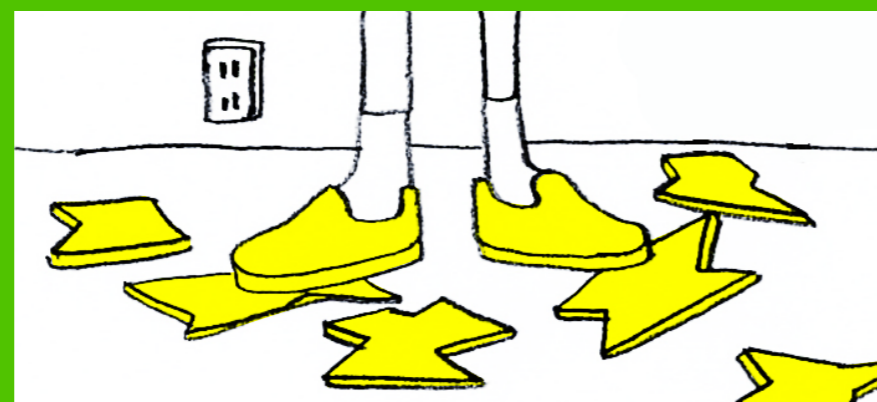


アルコール消毒液を用意し、こまめに手を消毒しましょう。



足をしっかり守ろう

被災地は壊れたものや、割れたガラスなどで、足場が非常に悪くなります。
安全のために、家の中でも靴を履きましょう



倒れている人がいたら救護・応急手当を

災害時は直ちに避難するのが大前提です。ただし、自分の安全が確保できたら、可能な範囲で、倒れている人の救護や応急手当を。



迷わず協力を頼む

声をかけて反応がない場合は、大声で付近の人に協力の依頼を。軽いケガの対処法や、心肺蘇生法、AEDの使用法など、日頃からチェックを。

地震&津波への備え 避難するときに注意すること

地震発生時に 気をつけること

落ち着いて行動する



地下では壁伝いに移動

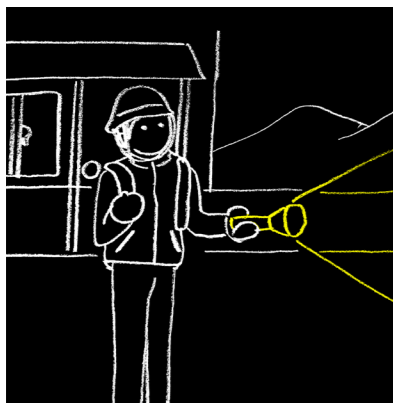
地下には60mごとに非常口があります。壁伝いに避難し、空いている非常口を探しましょう。

人混みはできるだけ避ける



人が折り重なって倒れる「群集雪崩」の危険もあります。できるだけ人混みは避けてください。

夜間の避難は特に注意を



夜間の避難は暗くて状況がわかりにくく、転倒などの危険があります。懐中電灯を使って安全を確認し、慎重に避難しましょう。

落下物などに気をつける



塀などから離れる

瓦の落下や割れたガラスに注意。ブロック塀や自動販売機が倒れてきて押しつぶされる危険もあります。

ひび割れたビルは危険



外壁やタイルが落下する危険があります。絶対に近寄らないでください。

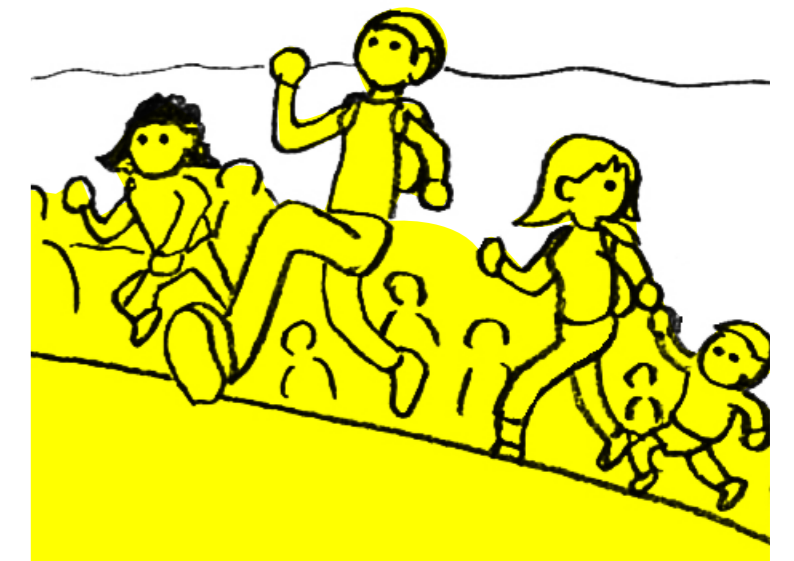
切れた電線には触らない



切れたり、垂れ下がっている電線は、感電の危険があります。絶対に触らないでください。

津波に気をつける

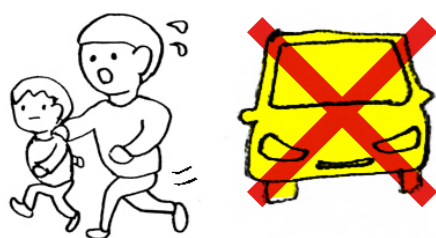
! 津波警報発表時は
直ちに避難を!



揺れを感じなくても津波が発生することがあります。津波警報発表時は、直ちに近くの高台や津波避難場所などに避難を。

安全に避難するために

徒歩で避難しよう



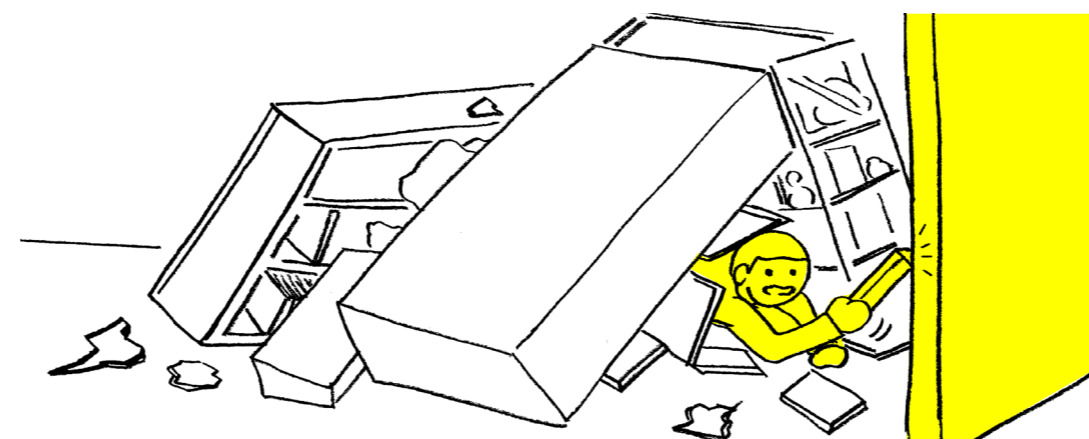
緊急車両の妨げにならないよう、車は使わず、原則、徒歩で避難を。

階段で避難しよう



エレベーターは閉じ込められる危険があるので、階段を使ってください。

万が一閉じ込められたら



スマホで大きな音を出す、硬いものでドアや壁を叩くなどして、外の人に知らせてください。

避難所と避難場所の違い

避難場所



命を守るために緊急に逃げる場所

避難所



自宅が被害を受けて、避難生活をする場所

! 緊急時はとにかく安全な避難場所へ。
地震の揺れや津波などが落ち着いたら避難所へ。

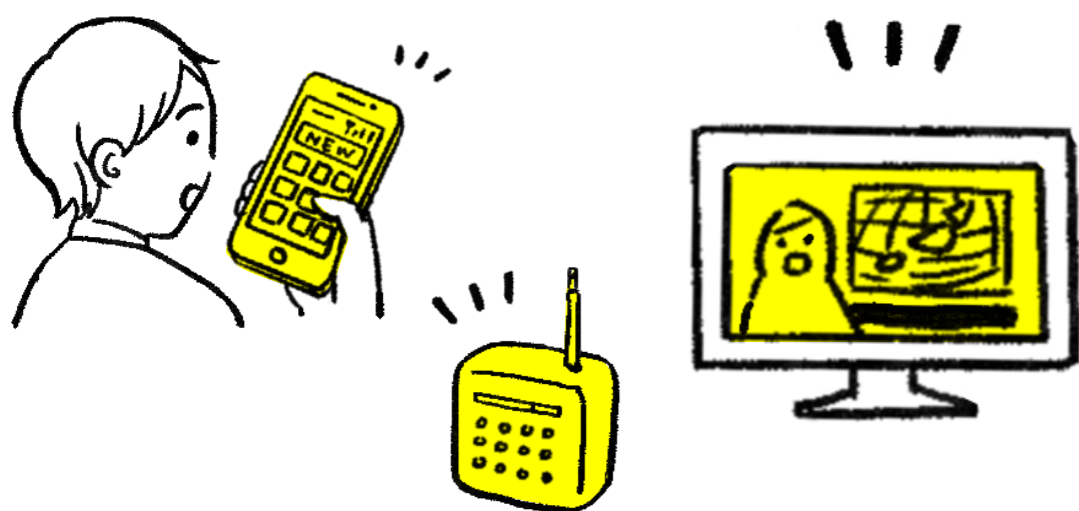
地震発生時に 気をつけること

地震&津波への備え 避難を判断する情報入手しよう

SNSでつながる
防災アクション
ガイド

スマホ・テレビ・ラジオなどを うまく使いこなそう

災害時は、刻々と状況が変化します。
テレビやラジオ、防災部線なども使い、
最新の情報を確認して適切な行動を。



スマホアプリ

- NHKニュース防災 ニュース全般
- Yahoo!防災速報 避難情報など
- Yahoo!天気 気象情報

SNSアカウント

- NHK ニュース @nhk_news
- 自治体 都道府県や 市区町村

テレビ

- ・災害時の最新の情報はNHKで
- ・気象庁の臨時会見は要チェック

自治体の公式HPやエリアメール、防災無線
などでも地域に重要な情報入手できます。

! SNSではデマが出回ることがあります。
信頼できる情報が必ず確認を。

避難が必要な状況

以下の場合はその場に留まると命の危険があります。すぐ避難してください。



火事が迫っている場合

住宅密集地の火災では、大きな公園や
広域避難場所など安全な場所に避難を。



津波が迫っている場合

大津波警報や津波警報が発表されたら、
直ちに高台や津波避難場所に避難を。



家が倒壊する危険がある場合

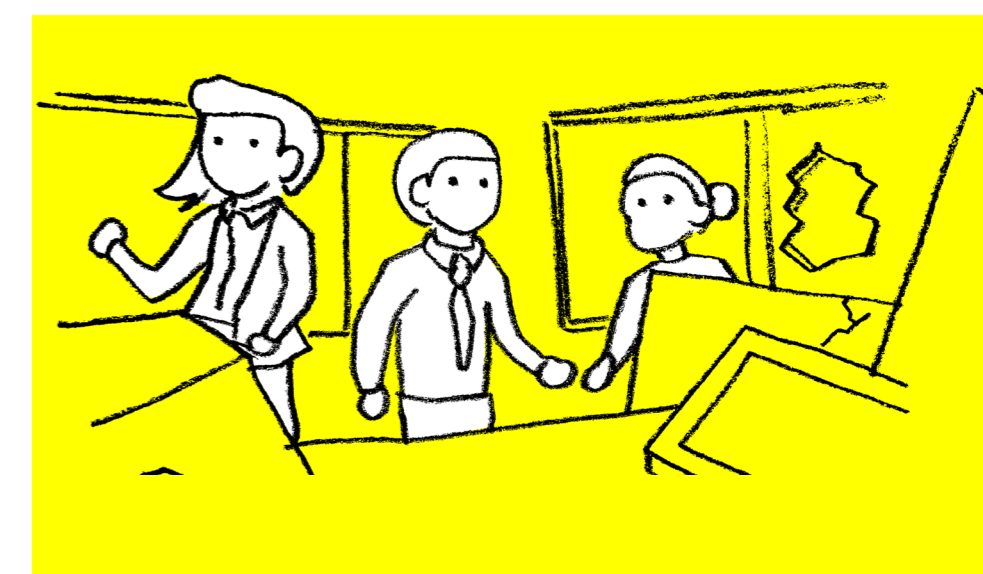
傾いた建物や、古い耐震基準の建物には
入らないでください。



急な斜面や崖に面している場合

土砂災害警戒区域など、崩れやすい急
な斜面や崖に面している場合は注意を。

無理に帰宅しない



屋外には危険がたくさんあるので、
会社や学校で安全が確認されたら、
とどまって様子を見ましょう。