

## 地震発生後の行動

- 自分や家族の安全を守るためには、地震が発生しても、慌てず行動できるかがポイントとなります。
- いざという時に慌てないように、地震発生後の標準的な行動パターンをしっかりと覚えておきましょう。

### 地震発生時

#### 【自宅では】



- 慌てず落ち着いて行動しましょう。



- テーブルなどの下にもぐり、身を守りましょう。
- 窓や家具から離れましょう。

#### 【お店や乗り物では】



- エレベーターは使わず、係員や乗務員の指示に従いましょう。
- 商品などの落下に気を付けましょう。

### 地震発生から数時間

#### 【身の安全を確保しましょう】



- ガラス片でケガをしないようスリッパや靴をはきましょう。



- テレビやラジオで正しい情報を入手しましょう。
- 「さっぽろ防災ポータル」や防災アプリ「そなえ」を確認しましょう。

#### 【近所の方と助け合いましょう】



- 近所の方と安否確認をしましょう。
- 建物に閉じ込められた人もいますので、協力して救助活動を行いましょう。

## 地震発生後の行動

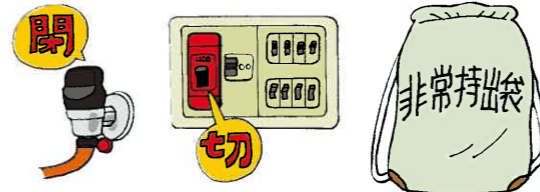
▶ 「さっぽろ防災ハンドブック」でも地震発生後の行動を確認することができます。

さっぽろ防災ハンドブック 検索 <https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/aramasi/panf.html>



### 地震発生から数日間

#### 【避難する場合】 ※ P9参照



- 火災予防のため、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としましょう。
- 食料や飲料水のほか、衣料品や防寒衣など必要なものを用意しましょう。

※ P13参照



- 高齢者や障がい者などの要配慮者には積極的に避難を手伝いましょう。

#### 【自宅で生活する場合】



- ドアや窓が開閉できるかどうか、電気や水道が使えるかどうか、家の被害を確認しましょう。



- 備蓄品で生活します。  
(しばらくは電気や水道は使えません)

#### 【避難所での生活】

- 避難所は被災者が生活する場所であり、被災者による自主運営が基本です。
- 共同生活のルールにしたがい、積極的に運営に協力しましょう。
- 集団生活のため風邪が流行しやすく、ストレスも多いので、衛生面や体調管理に気を付けましょう。



2018年北海道胆振東部地震

#### 【もとの生活に戻るために】



- 様々な生活再建支援制度を活用しましょう。



- 町内会などの地域のコミュニティ再建や地域の見守り活動へ協力しましょう。