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】

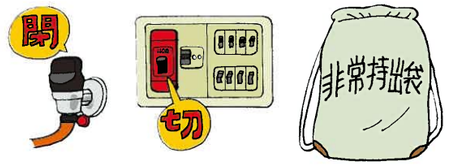
● 近所の方と安否確認をしましょう。
● 建物に閉じ込められた人もいますので、協力して救助活動を行いましょう。

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。