

# 地震に備える

保存版

甚大な被害をもたらした東日本大震災から5カ月。今もなお多くの方が避難生活を送っています。自然災害はいつ発生するか分かりません。自分たちの生命・財産を守るためには、災害発生時の心構えを持つとともに、どう行動するか考え、家族や近隣の人と話し合うなど、日ごろから備えることが大切です。いざというとき落ち着いて行動できるように、定期的に確認しましょう。





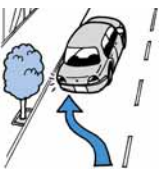
【詳細】区総務企画課地域安全担当 ☎861-2400内線480

## 地震発生

### 地震が発生したら、どうするかを考える

緊急地震速報を受けたとき、揺れを感じたとき、どこにいても身を守るように、場所に応じた行動を日ごろから意識しましょう。

#### ● 揺れが収まるまで ●

<b>家の中</b> ○丈夫な机やテーブルの下にもぐる ○座布団などで頭を守る ○すぐに消せる場合は、火を消す（無理に消そうとはしない） ○慌てて外に飛び出したり、階段を駆け下りたりしない 	<b>屋外</b> ○バッグなどで頭を守る ○窓ガラスや看板など落下する恐れのあるものから離れる ○ブロック塀や自動販売機など倒れそうなもの、垂れ下がった電線には近づかない 	<b>地下鉄や電車、バスの中</b> ○緊急停車することがあるので、つり革や手すりにしっかりつかまる ○荷物棚からの落下物に気を付ける ○乗務員などの指示に従う 
<b>店の中や地下街</b> ○店員や係員の指示に従う ○バッグなどで頭を守る ○割れ物の陳列棚から離れる ○慌てて出口に殺到しない ○エレベーターやエスカレーターを使わない 	<b>エレベーターの中</b> ○全ての階のボタンを押して最寄りの階に停止させ、すぐに降りる	<b>運転中</b> ○急ブレーキをかけない ○ハザードランプをつけて、徐々にスピードを落とし、道路の左側に寄せて止まる ○カーラジオなどで情報をよく聞き、規制に従って行動する 
	<b>海岸や、海に近い川岸</b> ○直ちに高台などに避難する ○警察・消防などの指示に従う	

#### ● 揺れが収まったら ●

##### 身の安全を確保

- スリッパや靴などを履く（室内でもガラス片でけがをすることがある）
- 火を消す
- 戸や窓を開けて避難用出口を確保する
- 家族の安全を確認する
- テレビ・ラジオで正しい情報を入手する

##### 隣近所の助け合い

- 近所の人々の安否を確認する
- 負傷者への応急手当や、建物に閉じ込められた人の救助、消火活動などに協力する

##### 避難場所に行く場合

- 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- 非常持ち出し袋を持ち、徒歩で避難する
- 高齢者や障がい者などの避難を手伝う

**広域避難場所：**地震などにより大規模な火災が発生したときに、炎や煙から身を守る場所。区内の避難場所は北郷公園（北郷8条9丁目）、川下公園（川下2651）、東部市場旧予定地（流通センター7丁目）です。

**収容避難場所：**冬の災害や、長い時間避難が必要な場合の避難場所。白石4ページで近くの避難場所をご確認ください。

**一時避難場所：**一時的な避難が必要なときに、家族や近所の人々の安全を確保する場所。地域の公園などが指定されています。

