



# 地震と津波への心得

3

## 地震が起きたその時！

地震の揺れを感じたり、「緊急地震速報\*」を確認したら、周囲の状況に応じてあわてずに身の安全を確保し、避難行動をとりましょう。

### 身を守る

まず身を守るようにしましょう。強い揺れは、長くても1分程度です。



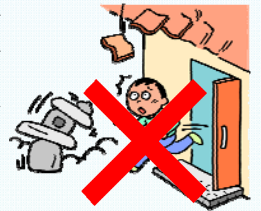
### 戸口・窓を開けて出口を確保

地震によって家が傾く場合もあります。まず戸口や窓を開けて出口を確保しましょう。



### 急に外に飛び出さない

屋内の方が安全な場合が多いので、急に外に飛び出さず、しばらく様子を見ましょう。



### ブロックや落下物に注意

狭い路地やブロック塀の近くは避けましょう。外にいた場合は広場や公園に避難しましょう。



### 海岸付近

すみやかに高台などに避難し、津波情報をよく確認しましょう。  
※津波は2度、3度とやってきます。また、1度目より大きな津波が来ることもありますので波が引いたからといって海岸付近に戻ってはいけません。



\*「緊急地震速報」：気象庁より地震の発生が予測される場合に、テレビ・ラジオ・携帯電話等で提供される情報です。詳しくは、気象庁ホームページの「緊急地震速報について」(<http://www.seisvol.kishou.go.jp/eq/EEW/portal/index.html>)をご確認ください。

## 地震に備えておくべき事

地震に備えて、「落下・転倒防止対策」「火災防止対策」「身の安全対策」を行うために、家の中の安全チェックを実施しましょう。

ガラスには飛散防止フィルムを張りましょう。

吊型電灯はチェーンなどを用いて落下を防止しましょう。

冷蔵庫は倒れないように、金具などを使って固定しましょう。

家具はL字金具やツッパリ棒などで固定しましょう。家具の上に、重いものや壊れやすいものは置かないようにしましょう。

ストーブは自動消火付のものを。周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。

二段重ね式の家具はつなぎ目を金具でしっかり連結しておきましょう。

テレビは飛び出さないように免震シートやストッパーを付けましょう。

家具と壁や柱の間にすきまができないように、板などを家具の下に差し込んで寄りかかるように固定しましょう。



### ■家の周りも確認しましょう！

- ・アンテナや瓦の補強をしましょう。
- ・植木鉢などの整理整頓をしましょう。
- ・ガスボンベ等は鎖などで固定し、動かないようにしましょう。
- ・ブロック塀や門柱は倒れないように補強し、ひび割れや鉄筋のサビも修理しましょう。