



地震

その時あなたは…

最近、各地で地震が発生している
二コースが多いですね。
家で地震が発生した場合に適切な
行動がとれるよう、心構えを身に
つけておきましょう。
また、地震発生時には、経過する
時間ごとにとるべき行動が変わりま
す。日頃からイメージしておくこ
とが大切です。

◆あなたと家族の安全のために!!
地震から身を守る10カ条

- ①まず、身の安全
揺れを感じたり、緊急地震速報を
受けたときは、わが身と家族の身
の安全を優先する。
- ②グラツときたら火の始末
揺れが収まったらガスコンロやス
トープの火を消しましょう。
- ③窓や戸を開けて出口の確保
- ④あわてて外に飛び出さない
あわてて外に飛び出せば、瓦の落
下、ガラスの破片でかえって危険
です。

- ⑤火がでたら、あわてず初期消火
もし、火がでて天井に燃え移ら
なければ大丈夫。落ち着いて初期
消火をしましょう。
- ⑥みんなで助け合い応急救護
身のまわりでケガをした人を見か
けたら、みんなで協力して応急救
護をしましょう。また、お年寄り
や身体の不自由な人にも声をかけ
みんなで助け合いましょう。
- ⑦正しい情報で落ち着いた行動
デマやうわさに振り回されず、ラ
ジオなどの正確な情報で落ち着い
た行動をしましょう。
- ⑧避難は徒歩で冷静に
日頃から避難場所を確認し、いざ
というときに落ち着いて行動しま
しょう。
- ⑨狭い路地や塀に近づかない
ブロック塀、門柱、自動販売機な
どは倒れやすいので近づかない。
- ⑩エレベーターは使用しない
エレベーターは、停電で途中停止
するなど危険です。

※日頃の防災対策があなたと家族の
命を守ります。
『もしものとき』のために、家族で
防災について話し合ひましょう。



90

防災訓練に
参加しよう

◆訓練の種類

- ①初期消火訓練(消火器やバケツなど)
火災の拡大を防ぐためには、初
期消火活動が欠かせません。
いったん燃え広がると大規模な
火災へとつながるおそれがあり
ますので、基本的には火を出さ
ないことが大切です。
- ②避難訓練
地震等による建物の倒壊・損傷、
洪水や大規模な火災により地域
住民の生命・身体に危険が及ぶ
場合は、直ちに安全な場所への
避難が必要になります。
- ③救出・救護訓練
災害時には多数の負傷者が出る
ことも想定して、応急手当の方
法や倒壊家屋の下敷きになった
人の救出方法などを習得し、訓
練しましょう。

災害の規模が大きければ大きいほ
ど、人命救助や消火など緊急対策の
需要が増大するため、防災関係機関
(公助) はすべての地域に手が回ら
ない状況にあります。早期に実効性
のある対策をとることが難しい場合
は、住民一人ひとりが、自分の身は
自分の努力によって守る(自助)、災
害時の被害を抑えるとともに、普段
から顔を合わせている地域や近隣の
人々が集まって、互いに協力し合い
ながら防災活動に取り組む(共助)
ことが必要です。

地域の实情に即した訓練を実施し、
地域の防災力の向上を図ることで
「いざ」というときに備えましょう。



▲ 初期消火訓練



▲ 避難・救出救護訓練

このほかにも情報収集・伝達訓練
炊き出し訓練、図上訓練などがあり
ます。
訓練は、参加者全員が協力し合い、
ケガをしないように安全第一を心掛
けで行いましょう。