

災害に強いまちづくりをめざして

あ、地震だ！
そのときどうする

地震に備えて

大きな地震が来たとき、『あわてず、落ち着いて』行動するために
取るべき行動を確認しておきましょう。

3 秒
地震だ！

- ① まず、我が身の安全を守れ
- ② 玄関を開けて出口の確保
- ③ あわてて外に飛び出さない



1～2分
ゆれがおさまった！

- ① すばやく火の始末
(調理器具・暖房器具)
- ② 家族の無事を確認
- ③ 家の中でも靴やスリッパをはく
(割れたガラスでケガをすることがある)



「山崩れ」・「崖崩れ」・「津波」が予想される山間部、海岸や河川部の皆さんはすぐに避難！

避難の前に、ガスの元栓、電気のブレーカーを切る

4 分
隣近所に声をかける

- ① 近所で助け合う
・火事はないか？
・隣のお年寄りは大丈夫か？
・ケガ人はいないか？
- ② ガスの元栓、電気のブレーカーを切る
- ③ 余震に注意



4～10分
ラジオをつける

- ① ラジオやテレビで正しい情報を得る
・電話はなるべく使わない
- ② 徒歩で避難する
- ③ 外出中の家族に行先メモを残す



☆あわてず 落ち着いて！ 『火事・救急』は119番

津波からの避難



地震があったら、津波がくる！すぐ避難！の心構えを日ごろから持ちましょう。

☆0.3mの津波でも危険です！

津波は、高さ 0.2m～0.3m程度の津波も人は速い流れに巻き込まれてしまう恐れがあり大変危険です。津波注意報が発表されたら速やかに海岸や河川部から離れてください。



☆隣近所で声をかけあい、徒歩で避難！

津波は地震発生後、早ければ数分で来ることがあります。まずは、自分の命が最優先ですが、隣近所の人たちと声を掛けあい、徒歩で高台に避難しましょう。

『高齢者や身体の不自由な方』が徒歩で短時間に高台に避難するのは困難です。自力で逃げられる人は、車の渋滞を避けるために車は使わないようにしましょう。



☆向こう3軒両隣による災害時の助け合いの『きずな』づくりに取り組んでみませんか。

『災害時に支援を必要とされる方』は、日常生活でも何らかの助けを必要とされる場合もあります。災害はいつやってくるかわかりません。日常での町内会や地域との交流そして高齢者や身体の不自由な方への見守りが災害時に生きてきます。日ごろから顔の見える関係を構築し、いざというときに備えましょう。



☆ 釧路市連合防災推進協議会 ☆ 釧路市家庭防災推進員連絡協議会

【参考資料】一般社団法人北海道町内会連合会発行（防災ハンドブック）