

安全確保行動1-2-3 (シェイクアウト)

- ①姿勢を低く!
- ②頭を守る!
- ③動かない!



安全確保行動1-2-3は地震発生時に身を守る方法として、とても重要で簡単な方法です。周囲の状況に応じて、あわてず身の安全を確保しましょう。

家の中で大きな揺れを感じたら

まずは身の安全を守る

- 地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保しましょう。ある程度揺れがおさまってから、次の行動に移りましょう。

揺れがおさまったら火の始末

- 揺れがおさまったらガス器具やストーブなどの火を消しましょう。
- 出火しても天井に燃え移る前なら慌てず消火器などで初期消火に努めましょう。
- 通電火災を防ぐため、避難前に電気ブレーカーを落としましょう。

戸を開けて出口を確保

- マンションなどの中高層住宅では出口の確保が重要です。逃げ口を失い閉じ込められないようにしましょう。

慌てて外に飛び出さない

- 家屋倒壊の心配から外へ逃げる場合、瓦やガラスなどの落下物には十分注意し、お年寄りや子どもとは手をつないで避難しましょう。

正確な情報を

- テレビやラジオをつけ、報道機関や市からの正確な情報を得るようにし、SNSなどのデマには惑わされないようにしましょう。



外出先で大きな揺れを感じたら

屋外にいるときは

- 持ち物で頭を守りましょう。
- 建物から離れ、公園や空き地など安全と思われる場所へ避難しましょう。
- ブロック塀、自動販売機、ショーウィンドウから離れましょう。

スーパーなどの建物の中では

- ガラスや陳列棚から離れ、落下物から頭を守りましょう。
- 場内放送や係員の指示に従い、慌てず落ち着いて行動しましょう。

車を運転しているときは

- 徐々に速度を落とし、道の左端に止めてエンジンを切りましょう。
- 車を離れるときは鍵を付けたままで、ドアロックをしない(スマートキーは車内に置いておく)。



自宅が安全なら「在宅避難」

「災害が起きたら避難所に行くしかない!」そのように思っていないですか?でも避難所で暮らすことは選択肢のひとつに過ぎません。避難所では環境の変化などによって体調を崩す人もいます。住まいの防災対策や日常備蓄を行うことで、可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。

※自宅周辺に水害や土砂災害の危険がある場合には、安全な場所への避難が必要です。

大地震発生時の基本的な避難の流れ

