

地震の揺れがおさまったら… まずは、冷静に

1 けががないか自分の体を確認する

けがの具合に応じて、家族または自分で手当をするか助けを求めましょう

そのためには…

- 消防署が開催している救命講習を受講しておく
- 救急箱を準備しておく

2 周囲の安全を確認する

《自宅にいる時》

- 飛散したガラス片や転倒した家具などでけがをしないようにスリッパや靴を履く
- 窓や戸を開け、出口を確保する

- 火を使っていたら消す（出火していたら、安全を確保しつつ消火する）
- ガスの元栓を閉める
- 停電していたら、電気ブレーカーを落とす

そのためには…

- 消火器を準備しておく
- 消防訓練に参加しておく
- 感震ブレーカーを設置しておく



《自宅以外の建物内にいる時》

会社や施設の指示に従って行動する

無事や安全が確認できたら… 事前の家族の決め事が不安を少なくします

1 状況から今後の行動を決める

《自宅にいる時》

- 余震などにより自宅が危険であるか確認する
- 危険があったら、家族で決めておいた集合場所・避難場所に徒歩で避難する

そのためには…

- 集合場所・避難場所を決めておく
- 避難グッズを準備しておく（食べ物・飲み物・携帯電話用バッテリー・常備薬など）



車したまま、車内に鍵を残す

そのためには…

- 子どもの通園・通学先の避難対応を確認しておく
- 避難グッズを準備しておく（食べ物・飲み物・携帯電話用バッテリー・常備薬など）



2 家族などに状況を連絡する

家族で決めておいた手段で連絡する

そのためには…

日頃から電話以外の連絡方法を決めておき、体験しておく（ショートメールサービス・SNS・災害用伝言サービス）



《自宅以外にいる時》

- 交通状況を把握する
- 無理に帰らない（頑丈な建物内や一時滞在施設に留まる）
- 車を道路上に残して徒歩移動をする場合は、道路脇に停

家の中のあぶないところさがし

下の部屋の中で間違っているところ（地震が起こるとあぶないところ）を探して丸をつけよう！



回答は、24ページにあるよ！

災害時における情報収集

白岡市安心安全メール



ハザードマップ



市公式ホームページ



市公式ツイッター



大地震に備えよう

地震概要

地震名：平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震

発生日時：平成23年3月11日14時46分

最大震度：7

白岡市震度：5強

白岡市内での主な被害・状況

住家（一部損壊（瓦など））：536件

ブロック塀など：43件

帰宅困難者（避難所利用）：156人

人的被害の報告はなし

地震により倒れたブロック塀（白岡市内）

東日本大震災から11年が経過します。皆さんは、地震発生時にどこでどのように過ごしていたでしょうか。今回の特集では、東日本大震災における市内の被害を振り返るとともに、地震時にとるべき基本行動を紹介いたします。この機会に、あの時どのようなことに困ったか、防災用品の備蓄や避難行動はどうするかなど、御家族と話し合ってみましょう。

地震発生（ぐらっと）したら… 地震時の基本行動は2つ

1 安全な場所に逃げ込む（3つの危険から離れる）

地震時の危険は主に以下の3つ。これらの危険からすばやく離れよう！



倒れてくる物

落ちてくる物

動いてくる物

2 頭を守り安全姿勢を取る

近くに安全な場所がないときは、頭を守ろう！



持っている物で頭を守る

姿勢を低くし手で頭を守る

その他には…

車に乗っている時



ゆっくりとスピードを落として、道の左側に停車する

電車・バス・エスカレーターに乗っている時



急停止に備えて、つり革や手すりにつかまる

エレベーターに乗っている時



停止した階ですぐに降りる。閉じ込められたら全ての階のボタンと非常ボタンを押す