

# 地震・津波災害②

地震・津波から身を守るために「とるべき行動」を確認しておきましょう。

## 地震・津波の対策



### まず、身を守る!



机やテーブルの下などにもぐり、身を守りましょう。

### 自動車運転中は…

- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意をうながす。
- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とす。



### 屋内外では…

- 屋内施設にいる場合は係員の指示に従う。
- 屋外にいる場合は持ち物や両手で頭を守り、公園や広い場所に避難する。



### 身の回りの安全確保



コンロなどの火を消す。火が出ても落ち置いて初期消火。



家が傾いてドアが開かなくなないように、すばやく窓や扉を開けましょう。

### 避難の判断を



火災、家屋倒壊の危険やガス爆発等、二次災害の兆候はないか確認しましょう。



テレビ・ラジオ・防災行政用無線などで、正しい情報を聞きましょう。

### 高台へ避難!



より高い場所へ逃げる  
浸水予測外でも安心しない!



海岸から「より遠く」ではなく、「より高い高台」へ避難しましょう。

### 救護・消火活動



注意報、警報が解除されるまで海辺や河川には近づかないようにしましょう。



地域ぐるみで協力し合い、応急救護・消防活動を行いましょう。

### しばらくは警戒を



3日間は備蓄品で自活できるよう、日頃から準備をしておきましょう。



余震・津波に警戒し、テレビ・ラジオ・防災行政用無線などから正しい情報を聞きましょう。

急いで最寄りの避難場所へ  
避難しましょう！

危険と判断  
したら…

避難はできるだけ徒歩で持ち物は少なく!  
隣近所に声を掛け合いましょう!!

### 避難時の注意点

- 動きやすい服、ヘルメット、底の厚い靴。
- 家族や知人への連絡メモを残す。
- ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切る。
- 自宅での安全確保が可能な場合、待避所などの密を避けるため「在宅避難」も検討する。

わが家の防災メモ を確認し合いましょう!

※本誌の最後のページにあります。



### 地震の震度（気象庁震度階級）

震度0



人は揺れを感じない。

震度1



屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。

震度2



電灯などがわずかに揺れる。

震度3



棚の食器類が、音を立てることもある。

震度4



ほとんどの人が驚く。  
電灯などが大きく揺れ、眠っている人のほとんどが、目を覚ます。

震度5弱



大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚の食器類、書棚の本が落ちることがある。

震度5強



物につかまらないと歩くことが難しい。補強されていないプロック棚が崩れことがある。

震度6弱



立っていることが困難になる。固定していない家具が移動し、倒れるものもある。

震度6強



はわりと動くことができない。  
耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。

震度7



耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。