

地震災害 行動マニュアル

地震が起きたらどうするか？

大地震が起きた際、落ち着いて行動するには、日頃から万が一を想定し、取るべき行動を確認しておくことが重要です。



災害情報テレホン ☎55-0119

火事や大事故が発生した場合に、テレホンサービスでお知らせします。

村山市 防災 緊急情報ホームページ



地震災害時の行動

身の安全が最優先

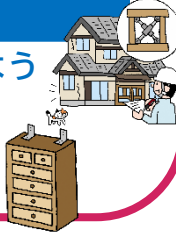
- 倒れてくる物から身を守る
- 座布団など手短かなもので頭を守る
- 冷蔵庫、タンスなどから離れる
- 戸を開け、逃げ道を確認
- 2階にいたら無理して逃げない
- 慌てて外に飛び出さない



日頃の備え

家の安全点検をしよう

- 耐震診断の実施
- 家具の転倒防止
- 高いところに物を置かない



大地震発生！
0～2分

火の始末
2～5分

家族の安全確保
5～10分

隣近所の救出・救護
10分～半日

地震災害時の行動

速やかに火の始末、初期消火

- 足元に注意し行動、ガラスに注意！
- 火が出たら大声で周りに知らせる



日頃の備え

自信を持って消火できるよう、**防災訓練に参加しよう**

- 消火器を備え付け、使用方法の確認をする
- 断水に備え、風呂水のくみ置きをしておく

地震災害時の行動

家族の安全確保

- お年寄り・子供を安全な場所へ
- 救護が必要なら大声で呼ぶ
- 家屋倒壊の恐れがあれば避難
避難する場合は、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める



日頃の備え

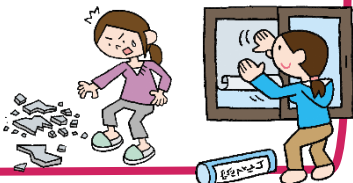
家族で防災会議を開こう

- 役割分担や連絡方法を決めておく
- 高齢者などを守る準備



ガラスによるケガ防止

- スリッパや運動靴を用意
- 飛散防止フィルムで補強する



緊急一時避難場所

指定避難所

親族等へ自分の居場所を伝えよう

災害伝言ダイヤル（☎171）や携帯キャリアが提供する災害伝言版を活用しましょう

地震災害時の行動

隣近所の救出・救護

落ち着いたら隣近所の人たちの安否確認をしましょう。また、協力し合って被災者の救助、救護を当たり前に行きましょう。



日頃の備え

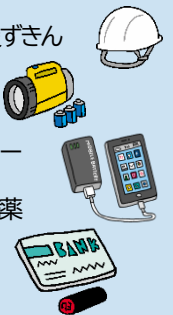
普段から隣近所の協力体制を作っておこう

- 防災訓練への参加
- 避難場所、避難場所の確認



非常持出品

- ヘルメット、防災ずきん
頭を守る
- ライト
停電時、移動の際に
- モバイルバッテリー
電源を確保
- 救急医療品、常備薬
キズ薬、解熱薬など
- 貴重品
通帳、身分証明書など



非常備蓄品

- 非常食
簡単に食べられるもの
- 飲料水
3リットルを目安に
- 生活用品
衣類、毛布など
- 工具類
スコップ、ボールなど

