

地震発生時の行動ポイントと避難の流れ

地震発生時の行動ポイント



- 火の元確認
 - ・揺れが収まったら、火の元確認と初期消火
- 安否確認
 - ・家族の無事を確認



- 近所の安全確認
 - ・自分の家族や家の安全を確認後、近所の安全を確認
- 協力し合って救出・救護
 - ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近所で協力し、救出・救護
 - ・けが人がいたら、応急手当

避難の流れ



いっとき 一時集合場所	近所の安否確認や救出・救護を行うために一時的に集まる場所で、町会・自治会等で定めている。
広域避難場所	震災時、火災の延焼の危険から避難する場所。
地区内残留地区	震災時、火災の延焼の危険が少なく、広域避難場所に避難する必要がない地区。
避難所	災害による家屋の倒壊等で被害を受けた人の一時的な生活場所で、水・食糧・情報などを供給する。
二次避難所	避難所での生活が困難で、介護などのサービスが必要とする高齢者や障害者の一時的な生活場所。

地震発生

1~2分

2~5分

5~15分

- 自分の身を守る
 - ・机の下などへ
 - ・ガラスや落下物に注意!



- 避難経路の確保
 - ・散乱したガラスでけがをしないように家の中から靴をはき、窓や戸を開け、出口を確保
- 漏電・ガス漏れに注意
 - ・避難する時は、ガスの元栓、電気のブレーカーを遮断

自宅に被害や火災がなくても、安否確認や近所の助け合いのため、一時集合場所へ集まる。

一時集合場所

地区内残留地区の方 または 火災の延焼の危険なし／自宅に被害あり

火災の延焼の危険あり

広域避難場所

火災の延焼の危険なし／自宅に被害あり

火災の延焼の危険なし／自宅に被害なし

地区内残留地区の方 または 火災の延焼の危険なし／自宅に被害なし

避難所



自宅の修復が終了し、自宅での生活可能

自宅

応急手当の基礎知識

AEDを使った心肺蘇生法

- 1 肩を軽くたたきながら、声をかける
大丈夫ですか?
- 2 119番通報とAEDの手配を頼む
反応がなければ、大声で近くの人に助けを求める。
誰か来て下さい! あなたは、119番通報を、あなたはAEDを持ってきて下さい。

3 気道の確保と呼吸の確認を行う



4 普段どおりの呼吸がなかったら、人工呼吸を2回行う(※)

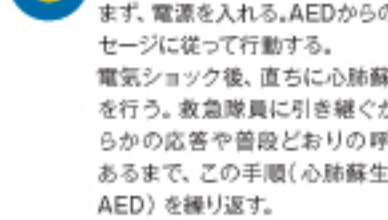


※傷病者の口から出血している場合など、人工呼吸ができない時は省略できる。

5 人工呼吸後に、すぐに心臓マッサージを行う(心肺蘇生法)



6 AEDが到着したら



いざというときのために

- 出血
清潔なハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫する。感染症防止のため、血液に触れないようにする。
- 骨折
骨折部分を動かさないように、上下の関節に幅の長い板(そえぎ)を当て、三角巾などで固定する。
- やけど
すぐに、水道水で冷やす。衣服着用の時は、脱がず冷やす。十分冷やしてから、清潔なガーゼなどで覆う。

NTT災害用伝言ダイヤル 171

家族間や知人間の安否確認などの連絡に活用できます。ご利用にあたっての事前契約などは一切不要です。

伝言の録音方法	伝言の再生方法
171→1 (××) ××××-×××× ガイダンスが流れる	171→2 (××) ××××-×××× ガイダンスが流れる

●携帯電話会社各社は、「災害用伝言サービス」を提供しています。
※災害用伝言ダイヤルと災害用伝言サービスは毎月1日と防災週間(8月30日~9月5日)などで体験することができます。



地域の皆さんの協力が必要です!

大規模災害が発生した場合には、各防災機関が全力で救助活動を行います。そのような状況で被害を最小限にするためには、地域の皆さん一人ひとりの協力が必要です。また、町会・自治会等(※1)や地域防災協議会(※2)の活動も重要です。
「自分たちのまちは自分たちで守る」ために、災害時に協力して行動できるように、日頃からご近所士のコミュニケーションを図り、地域の町会・自治会等の活動に積極的に参加しましょう。

(※1) 町会・自治会等とは地域の皆さんが自主的に組織し、地域の防災や防犯、祭礼などの活動を行っている組織です。これらの活動は、地域住民のつながりの形成や地域防災力の向上などに大きな役割を果たしています。

(※2) 地域防災協議会とは大規模災害に対して、近隣の町会・自治会等や事業所などが協力して消火活動、救出救助活動、避難所の運営などを行う組織です。

防災チェックリスト

災害はある日突然起こります。ご自分やご家族を守るためには、日頃からの備えが非常に重要です。



定期的にチェックしましょう

- 家族で災害時の行動(連絡方法や集合場所)について話し合っている。
- 家具は安全に配置し、転倒防止・ガラスの飛散防止対策を行っている。
- 住宅の耐震化を行っている。
- 非常持出品・備蓄品を準備している。

1	2	3	日付を記入	1	2	3
☐	☐	☐		☐	☐	☐
☐	☐	☐		☐	☐	☐
☐	☐	☐		☐	☐	☐
☐	☐	☐		☐	☐	☐
☐	☐	☐		☐	☐	☐

防災に関するお問い合わせ・ご相談は各防災機関まで。⇒裏表紙をご覧ください。

私の情報記入欄

氏名	備考
生年月日	年 月 日 性別 男・女
住所 電話番号	TEL
かかりつけ医の 名称・住所・ 電話番号	TEL
アレルギー・ 持病・服用薬等	TEL
家族の氏名・ 連絡先	TEL
	TEL