

～地震対策マニュアル～

愛知県警察

地震などの自然災害は、いつ起きるか分かりません。
日頃の「心構え」や「物」の準備次第で被害を最小限に抑えることができます。

あなたは今、大地震が来ても**大丈夫ですか！？**

大地震が発生する前にできること

大 地震が起きる前にやるべき準備はたくさんあります。

1 家族会議を開こう！

大地震が発生したときの「避難場所」や「連絡方法」をどうするか、
家族で話し合っておくことは非常に大切です。

チェック項目

- 非難場所とその行き方
- 家族への連絡方法
- 貴重品や非常持出品の準備
- 災害伝言ダイヤル「171」の使い方

※ わたしの「安全・安心」チェックシート
を参考にしてください。

2 家のチェックをしよう！

今、住んでいる家はどのレベルの地震まで耐えることができるのか、
危険な場所はないか一度確認してみましょう。

チェック項目

- 窓ガラスに飛散防止フィルムが貼ってありますか。
- 家具等の転倒防止措置はとってありますか。
- 家具等の上に重い物が載せてありませんか。
- 家具等を柱や壁、天井に固定してありますか。
- 照明器具の落下防止対策はとってありますか。
- 寝ている場所に家具が落ちてくるようなことはありませんか。
- 家の耐震性は大丈夫ですか。

3

家の外をチェックをしよう！

家の外にもチェックすべき場所や準備しておくことがあります。

チェック項目

- 家や家の周りでブロック塀など大地震が起きたときに転倒、倒壊等のおそれがあるものが無いか確認できていますか。
- 町内会や自治会の防災訓練や講習会に参加していますか。
- 会社や学校から家まで歩いて帰ってみたことはありますか。

大地震が発生したら！！

大 地震が発生したときには、次のことに注意してください。

屋内の場合

- 机の下にもぐったり、クッションなどで頭を守ってください。
- 家具等から離れてください。
- 慌てて外に出ないでください。
- 揺れている時に外に出ないでください。

屋外の場合

- バッグ等で頭を守ってください。
- 自動販売機など倒れてきそうなものの近くから離れてください。
- 電車やバスに乗っているときは、手すりやつり革に両手でしっかりつかまってください。
- 自動車を運転しているときは、ゆっくりスピードを落として停車してください。

注意！！

ここで示した、対処法はごく一部です。

状況に応じて、最も人的被害が軽減と思われる行動をとってください。



揺れが収まったら！！

揺れが収まったら、次のことを行ってください。

屋内の 場合

- 家族の無事を確認してください。
- 玄関や裏口、窓を開けて、出口を確保してください。
- ガスの元栓を締めてください。
- 電気のブレーカーを切ってください。
- 怪我等をした人がいたら、近所の人と協力して助けてください。

屋外の 場合

- 周りの被害状況を確認してください。
- 怪我等をした人がいたら、付近の人と協力して助けください。
- 家族に無事を連絡してください。
- 電車、バス、デパートなどでは、乗務員や係員の指示に従ってください。
- 地下鉄のホームや地下街にいるとき、慌てて出口に行かないでください。
- 自動車が通行できないときは、道路外や道路端に止め、エンジンキーを付けたままドアロックをしないで、その場に自動車を置いて避難してください。

誤った情報に注意！！



「地震を体験したことがあまりない方」

「日本語がよく分からない方」

は、地震が起きたときに、誤った情報を信じてしまうことがよくあります。

地震が起きたときは、報道や行政機関のウェブサイト等、信頼できる情報源で真偽を確かめ、落ち着いて行動するようにしましょう！！

「普段から準備しておくこと」を家族で話し合い、
「大地震が発生した時に、どうすればいいのか」をよく考えておきましょう！