

地震が起こった時

自助：自分と家族の命を守る

地震が起きたときの対応

自宅編

台所・リビング



テーブルの下にはいる。

お風呂・トイレ



逃げるのは揺れが収まってから。
その後、避難路の確保をする。

寝ているとき



ふとんやまくらで頭を守り、ベッドの下などに避難しましょう。

もしも火が出たら



慌てて火を消さない。
消火は揺れが収まってから。

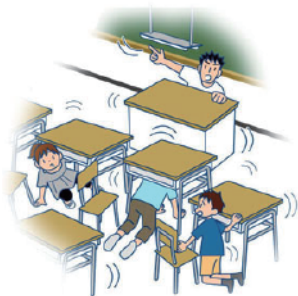
外出編

会社



窓から離れる。

学校



机の下にはいる。

デパート



商品棚から離れる。

バス 電車



とにかく何かにつかまる。

山の近く



山の斜面から離れる。

ブロック塀



ブロックから離れる。

車を運転中



キーをつけたまま車から離れる。

エレベーター



止まったら降りる。

※上記はあくまで一例です。状況に応じて命を守る行動をしましょう。

シェイクアウト訓練



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

シェイクアウト訓練とは、地震の際の安全確保行動1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。

日頃から緊急地震速報訓練で訓練をしておきましょう。

