

◎もし大地震が起こったら

もしも、突発的に大地震が発生したら？

1. グラツときたら **自分の命を守る（自助）**

- ・ 机などの下にはいって、落下物から身を守りましょう
- ・ 扉を、出口を確保しましょう（ゆがんで開かなくなることがあります）
- ・ 屋外では、カバンなどで頭を守りましょう

2. 揺れがおさまったら **家を守る（共助）**

- ・ もしも出火したら、小さいうちに消火しましょう
- ・ 家族を助け出しましょう
- ・ 電気のブレーカー・ガスの元栓などを切りましょう
- ・ 外出中の家族が無事かどうか、連絡をとりましょう

3. 隣近所、 **地域を守る（共助）**

- ・ 周囲の被害の様子を確認しましょう
- ・ みんなで協力し、近所の人を助け出しましょう
- ・ 近所に住む**避難行動要支援者（※）**の方々の安否を確認し、救助・援助しましょう
- ・ もしも出火していたら、隣近所で協力しあって、消火しましょう

地震発生～最初の3日程度 とりあえずの生活を

- ・ 困難なことは、地域で助け合いましょう

4. 3日以降～ **復興へ（公助）**

- ・ 被害状況が把握され、支援体制が徐々に整います



※避難行動要支援者とは？

地震災害等がおきたときに、自分ひとりでは避難や避難生活が困難な人（高齢者、障害のある人、乳幼児、日本語のわからない人など、災害発生時に避難行動など臨機応変に対応することが難しい人たち）を把握し、災害時の安否確認、救出救護、ケアなどを行う体制を作りましょう。また、日ごろから交流する機会を持ち、声を掛け合えるまちづくりをしましょう。（**避難行動要支援者の支援について、33ページをご覧ください**）