

耐震化・家具の固定が第一

地震から身を守る方法

建物の耐震化や家具の固定 をしておきましょう

- 平成7年の阪神・淡路大震災では犠牲者の約8割が建物の倒壊や家具の転倒で命を落としています。
- 地震の被害は一瞬のため、起こる前の備えが第一です。特に昭和56年以前に建てられた木造住宅の場合は、必要に応じて耐震補強しましょう。



阪神・淡路大震災で倒壊した建物（一財）消防防災科学センター「災害写真データベース」



グラツきたら、まず身を守る

- 揺れを感じたら、丈夫なテーブルや机などの下に身を隠し、頭を保護するようにしましょう。屋外にいるときは、頭上からの落下物や、倒れてくる壁などに注意しましょう。

緊急地震速報は唯一の 事前情報

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間はごくわずかです。この短い間に落ちてくるものや倒れてくるものを避け、あわてずに身の安全を確保しましょう。速報が間に合わない場合もありますので、地震の揺れを感じたときは身を守る行動をとりましょう。



揺れたらすぐに身を守る行動を

緊急地震速報を見聞きしたり、地震の揺れを感じたら、すぐに身を守りましょう。

建物の中にいるとき

机やテーブルの下に入るなどして頭を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう。



- 耐震性の低い建物にいる場合は、ドアなどを開けて避難路を確保し、外に出ましょう。
- 揺れがおさまってから、落ち着いて火を消しましょう。

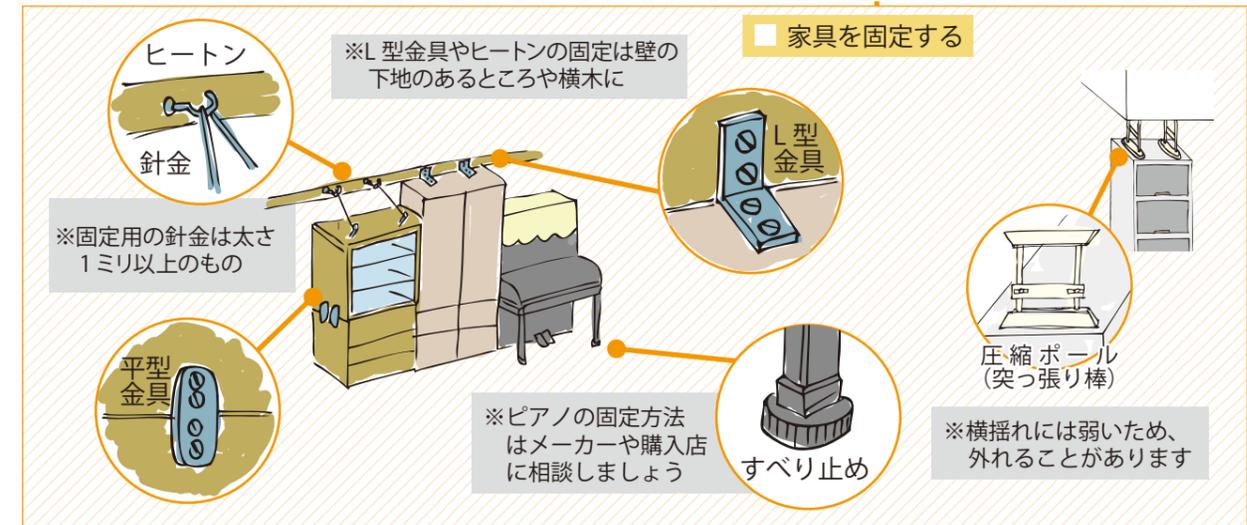
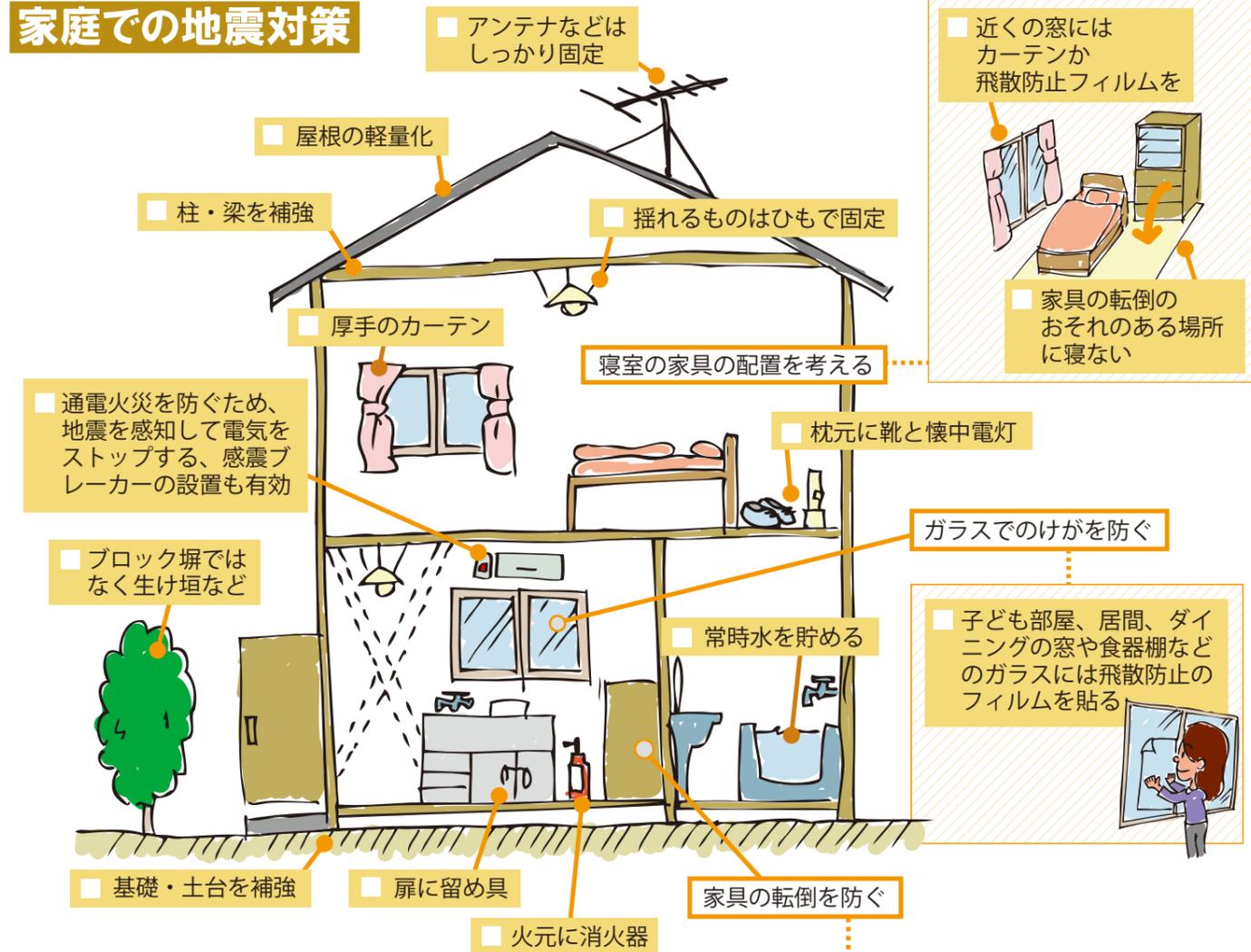
外にいるとき

建物、木、電柱から離れ、かばんなどで頭を守り、小さくなって揺れがおさまるのを待ちましょう。



揺れから身を守るための対策をチェックしましょう

家庭での地震対策



職場での地震対策

