

防災を考える日

～ テーマ「地震・津波から身を守る行動

を確認しましょう」～

内容

- 1 今月のテーマ
- 2 地震発生時に自分の身を守る行動
- 3 避難の際の心構え
- 4 避難経路の確認
- 5 非常持ち出し品の点検

各家庭で身の安全確保方法や避難場所・避難経路の確認を行いましょ。また、企業・商店などでも避難誘導の方法やマニュアルの確認を行いましょ。



気仙沼市総務部危機管理課

988-8501

宮城県気仙沼市八日町1-1-1

電話番号:

0226-22-3402

FAX 番号:

0226-22-1467

電子メール:

kikikanri@kesenuma.miyagi.jp

今月のテーマ

「防災を考える日」の今月のテーマは、「地震・津波から身を守る行動を確認しましょう」です。地震や津波が発生した場合、あわてず身の安全を確保することが大切です。「自分の身は自分で守る」ことを第一に考え、いざという時に適切な行動がとれるよう、皆さんで話し合ってみましょう。

地震発生時に自分の身を守る行動

- ・地震によって動けなくなる前に、地面に伏せて低く構える。
- ・机やテーブルの下に入り、頭を守る。机やテーブルが無いところでは、自分の手や腕、持ち物等で首から頭を守る。
- ・揺れが収まるまで動かない。
- ・揺れが収まったら、あわてず状況確認。避難を開始する。

避難の際の心構え

- ・地震の揺れで津波避難を失念しない。
- ・揺れ後の過剰な情報収集行動を控える。
- ・津波浸水想定や過去の津波経験にとらわれない。
- ・地震後に無駄な移動をしない。

避難経路の確認

避難経路に危険箇所などがないか確認しましょう。

- ・ブロック塀など、地震によって倒れてくるものがあるかどうか確認する。
- ・屋根の瓦など、地震によって上から落ちてくるものがあるかどうか確認する。
- ・周りにがけや山の急斜面など、地震によって崩れてくるかどうか確認する。
- ・周りに木造の古い家が集まっているなど、地震によって火が出て燃え広がりやすいかどうか確認する。
- ・高台までの道が今いる場所よりも低いところへ下っていく道かどうか確認する。

※津波避難では、時間と余力のある限り、安全な場所を目指すことが基本です。避難目的地までもっとも安全かつ早く避難できる最短コースを避難しましょう。

非常持ち出し品の点検

いざという時に備え、非常食、携帯ラジオ、懐中電灯、貴重品、救急用品、衣類などの非常持ち出し品を点検しましょう。

※避難直前に非常持ち出し品を準備するのは避け、避難を優先しましょう。

また、避難後に持ち出し品を取りに戻ることも絶対やめましょう。