



# 地震！そのとき まず何を？

阪神・淡路大震災では、瞬間的な大きな揺れのために発生直後に約4割の人が「何もできなかった」と答えています。いざというときに行動できるよう日頃からイメージしておきましょう。



**街中では**  
ブロック塀や自動販売機が倒れてくる可能性があるため、ビルや建物のそばから離れる。

**電車、バスの乗車中は**  
つり革、手すりにしっかりとつかまる。

**運転中は**  
あわててスピードを落とさない。ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す。



## 落ち着いて、身の安全を確保！

**まず自分の身を守る**

- 机やテーブルの下に身を隠す（ガラス面や家具から離れる）
- 火の始末は揺れがおさまってから

**2～5分後揺れがおさまってから**

- 火の始末  
南海トラフ地震はゆっくりとした大きな揺れが1～2分以上続くとされています

**安全を確保する**

- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保
- 家族の安否を確認
- スリッパや靴を履いて、けがを防ぐ
- 火災が発生したら**初期消火**

**5～10分後逃げる用意**

- 非常持ち出し品を手元に確保
- テレビ、インターネット、ラジオなどで情報を把握
- ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす

**10分～数時間後隣近所の安否を確認する**

- 自主防災組織と協力し消火、救出活動
- 要配慮者がいる世帯を優先

**数時間後～3日みんなで協力する**

- 水、食料は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報を集める
- 壊れた建物には入らない

「SOSカード(中央のページ)」を持つ人がいたらみんなで助け合う

建物が倒れそうなときは避難所へ  
中央のページ  
避難所マップ



## 初期消火の3原則 早く知らせる、消火する、逃げる

初期消火は周辺地域への延焼を防ぎます。地域とわが家を守るために、自主防災活動に積極的に参加しましょう。

いつもの備え9ページ「地域で備える」

**知らせる** 119番通報をする。

**消火する** 消火器、水のほか座布団でたたき、毛布で火をおおうなど手近なものも活用する。

**逃げる** 炎が天井にまで達したら、消火を止めてすぐ逃げる。逃げる時は、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。

## 安心+茨木市の防災

### 地震防災マップ

災害時の被害を最小限にするために、市が発行している「地震防災マップ」でお住まいの地域の揺れやすさや危険度を確認しておきましょう。

Webでもご覧いただけます 🔍 検索 茨木市地震防災マップ

