

STEP  
02

## 揺れがおさまったら、身の回りの安全を確認しよう！

### 📣 落ち着いて！火の元を確認、初期消火

関東大震災は昼食の時間帯に発生したため、火災による被害が大きかったことが特徴の一つです。  
火の始末は揺れがおさまってから行いましょう。  
出火したときは、慌てずに消火しましょう。  
いざという時のために、家庭用の消火器を備えることも検討しましょう。



### 📣 窓やドアを開け、出口を確保

大きな揺れにより建物がゆがみ、ドアなどが開かなくなることがあります。  
揺れがおさまった後に、窓やドアを開け、すぐに避難ができるよう出口を確保しましょう。



## 自分の安全が確認できたら、隣近所の安全も確認しよう！

### 📣 隣近所の安全

自分の身の安全や自宅などの安全を確認後、隣近所の安否や出火の有無をお互いに確認しましょう。



### 📣 地域で協力し合おう

近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などを使って、無理のない範囲で協力して消火を行い、延焼を防ぎましょう。日頃から、地域の街頭消火器の場所を確認しておきましょう。  
倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人がいたら、無理のない範囲で協力して救出・救護しましょう。



STEP  
03

## 安全な場所へ移動しよう！

### 📣 正しい情報を基に判断しよう

テレビやラジオ、自治体からの情報(ホームページやSNS)などの正しい情報を基に行動しましょう。  
県防災ポータルサイトもチェック！▶



### 📣 避難の前に、もう一度安全確認

自宅から避難するときは、電気機器の通電火災\*やガス漏れなどを防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めてから避難しましょう。  
\*停電からの復旧後、再通電時に発火する火災



### 📣 周りをよく見て行動しよう

外に出ると、転倒物・落下物・ガラスの破片など危険があるかもしれません。慌てて行動すると、けがをする恐れがあります。周りをよく見て避難しましょう。



### 📣 「指定緊急避難場所」と「指定避難所」を確認！

#### あなたの地域の避難場所をチェック！

お住まいの市町村のホームページなどで確認し、以下に書き留めておきましょう。また、家族や大切な人と共有しておきましょう。

●指定緊急避難場所 災害の危険から一時的に逃れるための施設	・ ・ ・
●指定避難所 災害から避難した被災者が一定期間滞在する施設	・ ・ ・

### 📣 危険な場所には近づかない

揺れがおさまっていても、ブロック塀や崖には、崩壊や土砂崩れの危険があるため、絶対に近づかないようにしましょう。



### 👉 高い建物では…

マンションや高いビルなどでは、震源から離れた場所でも、高層階で大きく、長く揺れることがあります。(長周期地震動)

家具などが大きく動いたり、転倒・落下したりする危険があります。大きな家具などはしっかりと固定しておきましょう。



### 👉 外出時は、むやみに帰宅しない

災害発生直後に、多くの人が一斉に徒歩で帰り始めると、沿道の火災や建物からの落下物、集団転倒など思わぬ事故に巻き込まれる恐れがあります。

災害が発生したら、まずは身の安全を確保し、職場や学校などの安全な場所にとどまり、状況が落ち着いてから帰宅しましょう。

徒歩帰宅を支援する施設はこのステッカーが目印！▶



### 👉 安否確認手段

災害直後は多くの人が一斉に電話を使うため、つながりにくくなります。

安否確認の手段として「災害用伝言ダイヤル(171)」「災害用伝言板」など、災害時にメッセージを残す方法があります。毎月1日、15日などに体験できますので、試してみましょ。▶

災害用伝言サービス 検索



### > 防災イベントに参加しよう

九都県市合同防災訓練(千葉県会場)

我孫子市

大地震が発生したことを想定し、被災者の救出救助や避難所設営など、実践的な訓練を行います。

また、防災用品の紹介や災害時に使用するバイクなどの車両展示の他、最新のVR機器や地震体験車による災害疑似体験コーナーもありますので、ぜひお越しください。

日時 9月2日(土)10時~13時

会場 川村学園女子大学(我孫子市下ケ戸1133)他

内容 救助機関による救出救助実動訓練や避難所設置・運営訓練、展示コーナー、VR災害疑似体験 など

問い合わせ 県防災対策課 TEL043-223-2150



令和4年千葉県会場 救出救助訓練の様子

### > アンケートにご協力ください

内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため、避難意識などに関する調査を実施しています。ご協力をお願いいたします。

回答方法 右の二次元コードから回答フォームにアクセスして回答(所要時間:約8分)

実施期間 8月31日(木)終了予定

問い合わせ 内閣府防災担当

地震防災対策アンケート 内閣府 検索

