

# 地震発生！ その時どうする？

震度6以上の地震発生！



## 1. 地震だ！ まず、自分の身を守る(地震発生から0~2分)



- 丈夫な机の下にもぐる(又は衣類、座布団等で頭を守る)、大揺れが収まるまで
  - 倒れそうなタナ・家具・ガラスからすぐ離れる
- ※身の守り方は、自宅の状況・発生時の状況によって各自が判断

## 2. 大揺れがおさまった (発生から2~5分)



- 火事が発生したら初期消火に努める、消えなければ近所に助けを求める
- 家の中の安全確認、ガラス飛散をさけてスリッパ等を履く
- 玄関や部屋のドアを開け出口を確保する
- 電気のブレーカーを落とす(復電火災防止)
- ガスの元栓を閉める(復旧時のガス漏れ防止)



## 3. 「無事です」プレートを掲示 (発生から5~10分)

- 震度6以上の場合は  
忘れずに掲示しましょう！

## 4. 隣近所の安否確認、助け合い、避難 (発生から10分~30分)



- 隣近所の「無事です」プレートを確認し、掲示していない家があれば安否の確認をする
- 隣近所が協力し、可能な範囲でけが人の救出や救護にあたる
- 自宅が安全でない場合は、近くの避難広場(セントラルパーク、つくし野小、つくし野中)に一時(いつとき)避難する
- 家屋が倒壊して火災が発生した場合や、避難指示が出た場合は、近くの避難広場(セントラルパーク、つくし野小、つくし野中)に避難する
- 避難広場で経過を見たのち、自宅が戻れる状態なら自宅に戻る
- 自宅に戻れない人は、避難施設(つくし野小、又はつくし野中)へ移動する
- 自宅備蓄の水がなくなったときは、セントラルパークで給水を受けられる



## 5. 「避難施設」はつくし野小、又はつくし野中 (どちらでも良い)



- 避難者登録を行い、市や自治会・自主防災支援隊の指示に従う
- つくし野小又はつくし野中の備蓄食料や生活用品は避難者優先です

- ケガをした場合、「災害拠点連携病院」は「町田慶泉病院」(042-795-1668)
- 町田市防災行政無線 フリーダイヤル:0800-8000-5181
- 家族相互の安否確認(NTT 災害伝言ダイヤル):171