

山形村区長の会
山形村

- ・揺れが始まるまでの短い時間を使って身を守る行動をとりましょう。
身を守る行動とは、揺れを感じた時の行動と同じです。

- ・机の下などに身を隠す、倒れやすい棚などから離れる、など身の安全を確保しましょう。
- ・クッションなどが近くにあれば、頭部を保護しましょう。
- ・家の倒壊の危険を感じたら直ちに家の外に避難しましょう。

- ・揺れが収まったら、使用中のコンロやストーブなどの火を消します。
揺れている時に、無理に火を消そうとしないでください。
- ・ガス器具の元栓を締め、電気器具のコンセントを抜きましょう。
- ・出火したら、小さな火のうちに消火器などで消し止めます。
自分だけで消火できないときは、大声で隣近所に助けを求めましょう。

- ・自宅とその周囲の被害状況を確認し避難が必要か判断します。
倒壊や延焼などの恐れがあれば、直ちに避難してください。
- ・隣近所で声を掛け合い、負傷者や要救助者がいないか、確認しましょう。
支え合いマップの要支援者（要配慮者）を助けましょう。
- ・スマートフォン、ラジオ、テレビなどで地震情報、被害情報などを確認し、
避難の判断材料にしましょう。

①安否確認を行います。

[illegible]

地震の時の家族の役割分担表

山形村区長の会
山形村

②地震発生時の行動分担を決めます。

内 容	氏 名	内 容	氏 名
ラジオ・テレビで 情報を確認		消火器・バケツの 用意	
火を消す		飲料水を確保	
ガスの元栓を締める		棚の上から物を下す	
電気器具の コンセントを抜く		家具などを倒れない ようにする	
危険物を安全な ところに移す		非常時持ち出し品の 確保	
窓ガラスなどに ガムテープをはる		すぐに戻ってこれな い家族への伝言が有 れば書いておく	
出入り口を確保		子どもや 高齢者の世話	
家族の安否確認を する			

上記以外に役割分担があれば記入してください。

いつ起こるかわからない災害。

日頃からの心がけが大切です！

家族で地震の時の行動を話し合いましょう。