

地震を理解する 情報を活用する

## 地震から命を守る

東京管区気象台

地震津波防災官 本多 誠一郎

### 3. 自身と大切な人の命を守る

#### 事前の備え

##### ■ 命を守るために

家屋耐震化、家具・家電の固定、出火・延焼を防ぐ防火対策

##### ■ 避難するために（地域を知る）

避難所・避難経路確認、地域の危険度把握

##### ■ 情報入手するため

携帯電話・スマートフォン（充電器）、携帯ラジオなどの準備

##### ■ コミュニケーション

家族の集合場所・安否確認方法の確認（災害用伝言ダ

イヤル・災害用伝言版）、防災訓練への参加

##### ■ 生き抜くために

非常用持ち出し品と備蓄品の備え



2

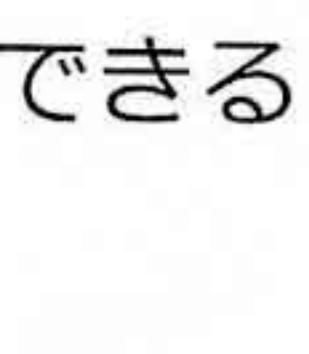
#### 地震時の行動

##### ■ まずは強い揺れから身を守る

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を見聞きした時は第一に身の安全を確保する。
- ・「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所に移動する。
- ・幼児や高齢者、障害者の行動をサポート

##### ■ 高層階での注意点

- ・高層階では揺れが数分間続く
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下、大きく移動する。



3

#### 地震からの行動

##### ■ 避難は避難場所だけとは限らない

自宅が安全な場合は在宅避難

##### ■ 正しい情報の入手と適切な行動

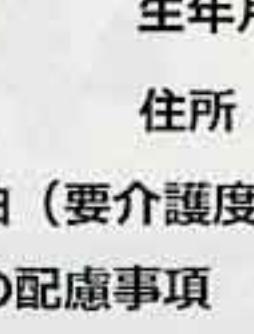
テレビ・ラジオ、スマートフォン（含む充電器）等により、気象台や行政等から生活情報、地震情報などを入手

##### ■ 地域での助け合い

自宅安全確認、近隣の安否確認、救出・救護活動

##### ■ 引き続く地震活動への注意

##### ■ 復旧・復興、生活再建



4

#### 地震から命を守る

- ・地震は事前に発生を知ることはできない
- ・地震動から逃れることは不可能（津波は逃げる）
- ・地震のゆれで命を落とすことはほとんどない

- ・事前の備えや日頃の備えが命を守る
- ・まずは自身の命を自ら守る
- ・自身の命があれば周りの人を助けることができる

- ・自治体の助けは時間をおくることがある
- ・地域での助け合いには組織が力を発揮する（リーダー）
- ・地域での日頃の取組がいざというときに命を守る

#### 流山市 地域支え合い活動

～孤立死防止と災害への備え～

この活動は、自治会・民生委員・消防・警察・地域包括支援センター等の関係機関・市が協力して行っています。

流山市社会福祉課（04-7150-6079）

※支援の内容は自治会等によって異なります。

平成25年6月の災害対策基本法の改正により、災害時の避難に配慮や支援をする方の名簿（避難行動要支援者名簿）の作成が市町村に義務付けられました。

流山市では、災害時の支援と孤立死防止に向けた日頃からの支え合いを両輪にして、地域支え合い活動として作成しています。

※緊急連絡先（別居の家族・親族等）の情報は流山市でのみ保管します。

名簿の個人情報の取り扱いについて

名簿を提供する地域の支援関係者に対して、目的的利用・漏えいの禁止、名簿管理者の選任等を定めた協定を締結しています。

また、災害対策基本法・流山市地域支え合い活動推進条例によって守秘義務が課せられています。

#### 支え合い活動対象者名簿の登録手順

名簿登録手順

登録手順

登録手順