

身を守るための訓練を実施してみましよう！！

自分や家族の安全を確保するためには、地震が発生しても慌てずに行動できるかがポイントになります。いざというときに慌てないように地震発生時の行動を覚えておきましょう。

訓練内容

★緊急地震速報が流れたら（地震発生時：0分～1分）

①自分と家族の安全確保する

落ち着いて、近くの丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠します。体を隠す場所がない場合は、座布団やクッションなどで頭を保護します。

※火を消すのは、揺れが収まった後にする。

★大きな揺れがおさまったら（地震発生時：1分～5分）

②火の始末と初期消火

火を消し、ガスの元栓をしめます。出火したときは落ちついて消火します。

③逃げ道の確保

玄関などの扉を開けて逃げ道を確保します。あわてて外へ飛び出さず、周囲の状況をよく確かめて落ちついて行動します。

④隣近所の安否確認

わが家の安全を確認後、隣近所の安否を確認します。

⑤情報の入手

余震のおそれもあるので、テレビやラジオなどで正しい情報を入手し落ち着いて行動します。

⑥避難行動

避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓をしめ、安全確認してから避難します。地震災害に限らず、非常品持出袋を用意しておきましょう。