

# そのとき、助かるために

## 大地震発生! そのときどうなる

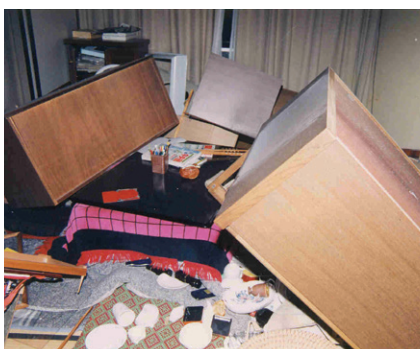
- 大地震が発生したとき、強い揺れの中で、私たちは安全な場所に逃げることはできません。
- そのことを十分に理解して、いざというときに対処できるように日ごろから備えましょう。
- さらに、あなたと家族の身を守るために、わが家を安全な空間に改善しましょう。

阪神・淡路大震災の  
ときに約4割は  
「何もできなかった」

アンケート調査によれば、阪神・淡路大震災では、地震が発生した直後に約4割の人は「何もできなかった」と答えています。地震が発生したとき、強い揺れに身動きが取れなかった人もいれば、パニックに陥った人も多かったはずです。

いざというときに冷静に行動できるように、どのような行動をとればよいか日ごろから確認しておきましょう。〈p.8-10に詳細〉

負傷者の大半が  
家具の転倒や  
落下物によるもの



地震直後の屋内  
(写真提供：阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター)

死因の約8割は  
建物倒壊などによる  
窒息死・圧死

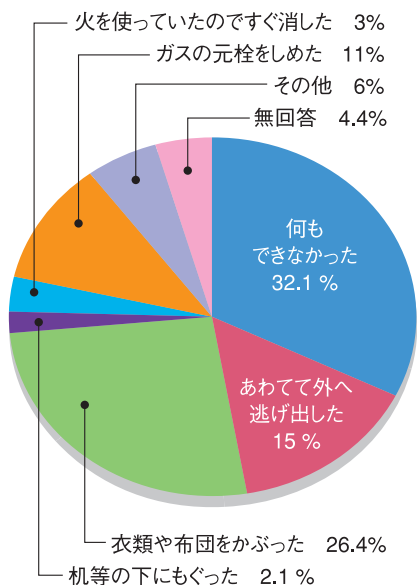
(阪神・淡路大震災)

阪神・淡路大震災で亡くなった人の約8割は、建物倒壊の下敷きなどによる窒息死や圧死によるものでした。

わが身と家族の安全を確保するために、まずは耐震診断や家具の固定を行いましょう。特に、古い建物は倒壊の危険性が高いので、維持補修や耐震改修も行いましょう。

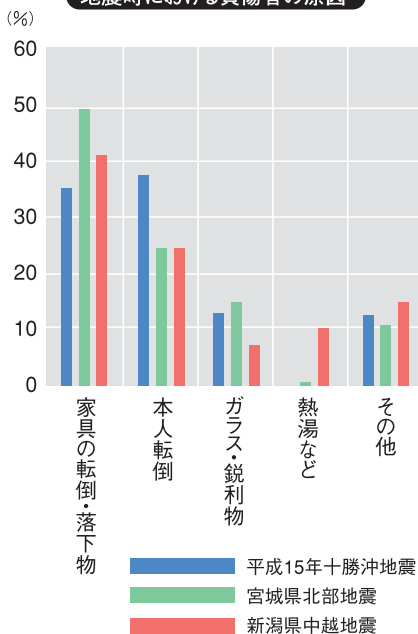
〈p.11-12に詳細〉

### 地震時の行動



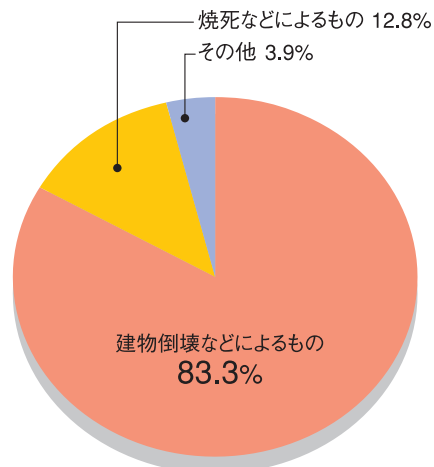
神戸市消防局監修 生活あんぜん・あんしん情報誌「雪」  
地震発生! そのとき市民は・・・阪神・淡路大震災における市民行動調査の結果 > (1995年5月号掲載)

### 地震時における負傷者の原因



出典:「家具類の転倒・落下防止対策推進委員会における検討結果」  
東京消防庁(平成17年3月)

### 阪神・淡路大震災における死因



出典:「神戸市内における検死統計」  
兵庫県監察医(平成7年)

# 大地震発生! そのときどうする

- 大地震が発生したとき、まず守るのはあなたの命です。特に、内陸直下型地震の場合には瞬間的に極めて強い揺れに襲われるので、どのような場所においてもすぐにできるだけ安全な場所に身を置いて、揺れがおさまってから次の行動に移るようにしましょう。
- 南海トラフ地震の場合は、ゆっくりとした大きな揺れが数分以上続くと言われているので、どうにか動けるようになった時点で、次の行動に移りましょう。
- 安全が確保されたら、家族の無事を確認するとともに、隣近所の人たちと協力して消火、救出、救援活動などを行いましょう。<p.16-22に詳細>
- 電話の使用はなるべく控え、「災害用伝言ダイヤル 171」を利用するようにしましょう。<p.23に詳細>

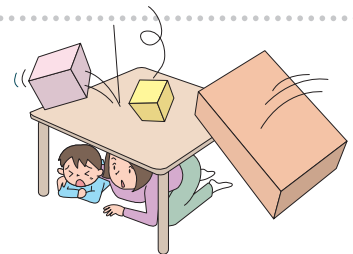
## 常に余震に備えて行動しましょう



### 0~2分 まず身を守る

激しい揺れ

- 机やテーブルの下に身を隠す  
(ガラス面や家具から離れる)
- 火の始末は揺れがおさまってから



### 2~5分 安全を確保する

揺れが収まってから

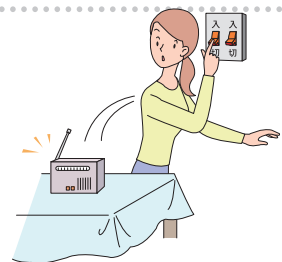
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保
- 家族の安否を確認
- スリッパや靴を履いて、けがを防ぐ
- 火災が発生したら初期消火  
(一人で対応できない場合は大声で周りに知らせる)



### 5~10分 避難に備える

少し落ち着いてから

- 非常持出品を手元に確保
- 周囲の様子を確認
- ラジオ、テレビなどで正しい情報を把握
- ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす
- 外出中の家族への連絡メモを残す



### 10分~ 数時間 隣近所と協力する

- 自宅を離れるときは戸締りを忘れずに
- 隣近所に声をかけ、安全を確認
- 自治会や自主防災組織と協力して活動
- 避難する場合は車を使用しない



### 数時間 ~3日 みんなで協力する

- 水、食料は備蓄でまかなう  
(余裕があれば周囲の人たちと分け合う)
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた建物には立ち入らない



※時間は目安です。状況に応じて順次行動してください。