

～命を守る行動を～

# 地震 そのとき

自分の命は  
自分で守る！

堺市西区自治連合協議会  
安全・安心のまちづくり部  
自主防災委員会

③ ヤマオリ

## 地震発生！ 身の安全確保

- 安全な空間へ
  - ・落ちてこない
  - 物が・倒れてこない 場所へ移動
  - ・移動してこない
- 出口を意識
- 揺れが収まるまで待つ
  - ・落下物、ガラス破片に注意



① ヤマオリ



## 0～2分 安全確認

- 避難経路を確保
  - ・戸、窓を開ける
  - ・くつをはく
- 火元の確認を
  - ・ガスの元栓を閉める
  - ・電気のブレーカーを切る
  - ・出火したら初期消火
- 閉じ込められたら  
自分の存在を知らせる
  - ・音が出るものを叩く、笛を吹く



① ヤマオリ



## 3～5分 状況確認

- 正しい情報の入手
    - ・津波情報を確認
    - ・自分の安全を確保しつつ  
近隣の被害を把握
  - 家族の安否確認
    - ・外出家族との連絡には  
災害用伝言ダイヤル等を活用
- 「忘れて<sup>いない</sup>171」災害用伝言ダイヤル



④ ヤマオリ

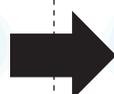
## 5～10分 避難

- 危険があれば避難
  - ・家屋の倒壊、火災の延焼
  - ・津波・大津波警報が出たら  
(津波避難対象地域の方は)  
JR阪和線を目標に  
東の高い所へ避難！！
- 非常用持出し袋を持つ
- 余震に注意



## 10分～数時間 救出・救助

- 近所の安否・安全確認
  - ・火が出ていたら大声で叫べ！
- 近所で救出・救助
  - ・隣り近所で協力
- 近所で消火活動
- 自主防災組織との連携



## ～7日 自活しよう

- 非常用持出品や  
備蓄品で自活
- 1週間以上の備蓄
  - ・水：1人1日3ℓが目安
  - ・食べながら備える  
ローリングストック法



### 非常時の連絡先・電話番号

連絡先	TEL
連絡先	TEL
連絡先	TEL
一時的な避難場所	
指定避難所	
メモ(家族内での決まり事など)	

本パンフレットは堺市西区HPよりダウンロード  
できます。

※災害時は本パンフレットを参考に、状況に応じて  
各自判断のうえ行動してください。