



普段からできること ～地震が発生する前に～

家の中の安全対策

大きな家具(本棚やたんす、食器棚など)が倒れたり、扉が開かないように固定しましょう。また、地震による通電火災には一定以上の揺れを感知すると自動的にブレーカーを落とし、電気を遮断する感震ブレーカーが有効です。



地震 地震が起きたら

揺れているとき

まず身を守ることを最優先に！姿勢を低くして頭を守り、むやみに動かずに、揺れが収まるのを待ちましょう。

在宅中の場合

- 倒れそうな家具から離れ、テーブルなどの下に隠れて頭を守ります。
- 余裕があれば、閉じ込められないよう扉を開けましょう。
- 慌てて外に出るのは危険です。



外出中の場合

- 屋外で
ブロック塀や自動販売機、看板など、落下したり倒れる危険があるものから離れ、かばんなどで頭を守りましょう。
- 学校で
頭を守り、机の下などへ隠れましょう。先生の指示に従い、慌てずにみんなと一緒に行動しましょう。
- 駅や商業施設で
係員の案内に従い行動しましょう。垂れ下がった電線などから離れてください。
- エレベーターの中で
全ての階のボタンを押し、速やかに降ります。降りられなくなったときは、インターホンで外部と連絡を取ります。

揺れが収まったら

落ち着いて周囲を確認して、ラジオなどで情報を収集するとともに、家族の安否確認をしましょう。また、大きな地震の後には、余震がしばらく続く場合がありますので注意しましょう。

自分の周りの様子を確認

在宅中の場合

- 電気ブレーカーを落とし、ガスの元栓を締め、出火を防ぎましょう。
- 落下物や足元に注意しながら、家の内外を確認します。
- 近所の人と声をかけ合います。

外出中の場合

- 落下物や足元に注意しながら、周辺を確認します。
- 余震に備えて、ブロック塀や看板などから離れましょう。
- 自分がいる場所が津波の影響がないか確認します。

情報の収集

テレビやラジオなどで、地震や津波の情報を確認しましょう。

家族の安否確認

「災害用伝言ダイヤル171」「災害用伝言板web171」で伝言の確認・録音をします。

災害用伝言ダイヤル・伝言板について ▶P9

「とどまる」か「帰る」か「避難する」かを決める

在宅中の場合

自宅に被害がなければ「とどまる」、被害があれば避難所などに「避難する」ことを決めます。

外出中の場合

外出中でも安全な場所にいるならその場に「とどまる」、自宅に被害がなければ「帰る」、被害があれば避難所などに「避難する」ことを決めます。



広告



一般社団法人

群馬県建設業協会 安中支部

安中市安中3-25-7

TEL.027-381-0633
FAX.027-382-6377

安中土建(株)

安中市安中3-15-17
TEL.027-381-0300

(株)飯沼組

安中市松井田町新堀甲1347
TEL.027-393-1260

(株)大手組

安中市宿中1-2-31
TEL.027-381-0420

関東建設工業(株)

安中市高別当347-1
TEL.027-382-2711

小板橋建設(株)

安中市松井田町八城甲28
TEL.027-385-6305

土屋建設(株)

安中市松井田町五科1634-1
TEL.027-395-2923

(株)野口組

安中市板鼻2-8-44
TEL.027-381-0709

萩原建設(株)

安中市下秋間654
TEL.027-381-2850

(株)萩原工業

安中市松井田町土塩499
TEL.027-393-1480

峰岸土木(株)

安中市松井田町横川271-1
TEL.027-395-3711

(株)ユ一キ建設

安中市松井田町人見800-1
TEL.027-393-3950

(五十音順)