

# 仙台市地震防災アドバイザー室へようこそ!



## ■ 地震がおさまったら真っ先に何をするの?

平成16年4月30日掲載

明日と言わず、地震対策はきょう今日(京)から!

本日のテーマは「地震がおさまったら真っ先に何をするの?」……。



市民医学講座(H16.3.18実施)  
～近づく宮城県沖地震に備えて～

地震の揺れがおさまった直後には、まだ揺れが続いているような感じや、また揺れるのではないかと恐怖で、「急いで逃げなければ」と、今いる建物からあわてて飛び出したくなるかもしれません。

でも、もし地震の後のあなたの周りに、ガラスの破片が散らばっていたら、屋根からカワラがいまにも落ちてきそうだったらどうなりますか?

地震で揺れている間には何とか無傷でいられても、その後の行動が悪くてケガをしたら何にもなりません。やはり「身の安全が第一」です。まずは自分の周囲がどうなっているかよく観察して行動しましょう。

次に、揺れがおさまったら何をすればよいか考えてみましょう。

1. まわりの家族等の無事を確認する。
2. 火元を確認する。(火事になっていたら消火する。)
3. 余震に注意する。
4. ケガの応急手当をする。
5. 建物の被害を確認する。
6. 非常持出品を確認する。

その他にも、いろいろ考えられますね。またこれは、その時あなたがどこにいるかによっても違ってくるでしょう。いざというときには臨機応変に対応しなければなりませんので、ここでもし地震が起こったらどうする?! を折りに触れて考えてみてはいかがでしょうか。

最後に普段から心がけておきたいことを挙げます。自分はどこまでできるかチェックしてみましょう。

- 消火器を使えますか?
- 応急手当はできますか?
- 非常食・非常持出品の準備は万全ですか?
- 家族の安否確認方法等を、「家族会議」で話し合っていますか?



初期消火には、消火器が有効です。