

地震発生!

## 家の中にいたら

まずは倒れてくる物や  
落下物等から自分の身  
体を守ろう。



# 地震直後の 行動

地震は前触れなくやってきます。どんなときでもパニック  
にならず冷静に行動しましょう。

### 就寝時

寝ているときは布団や枕で頭を守り、  
ベッドの下など家具が倒れてこな  
いところに身を伏せます。



### 風呂・トイレ

風呂やトイレにいるときもあわて  
て飛び出さず、ドアや窓を開けて出口  
を確保しましょう。



ひとことメモ

子どもと一緒にいるときはダンゴムシのポーズ。  
普段から子どもと一緒に遊びながら教えておこう。



## 家の中にいたら

揺れている間は絶対火に近づかないで！  
揺れがおさまったことを確認してから、ガスの元栓、ストーブやアイロンなどの火災予防を行おう。



あわてて外に飛び出さないで！  
落下物や塀などが倒れてきてけがをすることもかもしれないので、家の中の安全な場所で揺れがおさまるのを待とう。  
避難路の確保のため、ドアを開けておこう。



**家の周囲を確認する！**  
揺れがおさまったら、自宅の被害や近隣の家の被害、火災がおきていないかを確認して、避難所に行くべきか判断しよう。

## エレベーターに乗っていたら

エレベーターに乗っているときに揺れを感じたら、すぐに全部の階のボタンを押して停止した階で外に出よう（自動的に最寄り階に停止するものもあるよ）。

### 停電の場合は

停電で真っ暗になっても、インターホンや非常用のボタンで外部に連絡し、落ち着いて救出を待ちましょう。



## 地下街にいたら

地下街等は頑丈につくられているよ。停電になっても誘導灯がつくので、あわてて地上に出ようとせずに、落下物に気をつけて落ち着いて行動しよう。大勢が一気に出口に殺到すると非常に危険なので、避難誘導の放送に従おう。



## 職場・オフィスにいたら

災害が発生したときは、あわてて帰ろうとせず、今いる安全な場所にとどまることが大切です。そして、混乱が落ち着き、交通機関の運行再開や安全が確認できてから帰宅しましょう。



大きな災害で、電車やバスが止まると、駅の周辺は帰宅しようとする人であふれて、救急車や消防車などの緊急車両が通れなくなってしまうんだ。  
徒歩で帰宅しようとする、建物の倒壊や落下物でけがをするかもしれないし、途中で疲れて動けなくなるかもしれないよ。

### 事業者にお願ひすること

従業員のために3日分の飲料水などを備蓄しておきましょう。また、従業員の安全確認の方法を決めておきましょう。

#### 備蓄例

- 水
- 食料(パックご飯、カップ麺、缶詰め、レトルト食品 など)
- ヘルメット ● 毛布
- 簡易トイレ(排泄キット含む)
- 懐中電灯 ● 救急用品
- ラジオ など



### 徒歩で帰ることが できる方は

最寄り駅からの安全な徒歩ルート、災害時帰宅支援ステーション、一時滞在施設等、いざというときのために調べておくことが大切です。

災害時帰宅支援  
ステーション



いざというときにあわてないよう、職場の防災対策(棚の転倒防止等)についても確認しておこう。



## 安否確認をしよう!



災害直後は、安否確認の電話が殺到して電話回線がとつても繋がりにくなるんだ。そんなときに役立つのが「災害用伝言サービス」だよ。

## 災害用伝言サービス

### 災害用伝言ダイヤル171

電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」です。

#### ご利用方法

1 7 1 にダイヤル

音声案内

録音は 1

再生は 2

音声案内

被災地の方は自宅の電話番号、被災地以外の方は被災地の方などの電話番号を市外局番からダイヤル。  
(携帯電話も登録可能)

市外局番 市内局番 お客様番号  
0

音声案内

音声案内に従い、録音(再生)

---(災害用伝言ダイヤル171が体験利用できます)---

- 毎月1・15日 00:00~24:00
- 8月30日 9:00~9月 5日 17:00
- 正月三が日(1月1日 00:00~1月3日 24:00)
- 1月15日 9:00~1月21日 17:00

#### 事前準備

これらのサービスの使い方を、日頃から話し合っ、練習しておきましょう。あらかじめ連絡方法を決めておくだけで、いざというときの不安を減らすことができます。また、普段から集合場所を確認しあっておくことや、家族の携帯電話番号をメモしておくことも大切です。



### 災害用伝言板 web171

インターネットを利用して被災地の方の安否情報を確認する「web伝言板」です。

#### ご利用方法

<https://www.web171.jp> へ

アクセスまたは  
web171 と検索

伝言を登録する被災地の方などの  
電話番号を入力

被災地の方などの電話番号を市外局番から入力。(携帯電話も登録可能)

説明に従い 登録/確認

## 正しい情報をとろう!



安全で正しい行動を取るためには、信頼できる場所の正しい情報が必要だよ。

## 大阪防<sup>ぼうさい</sup>災アプリ



大阪市では「大阪防災アプリ」を日頃から活用していただくように推奨しています。

災害時は通信が不安定! 今すぐダウンロードしておきましょう!

### こんな情報をとることができるよ!

- 避難情報や避難所情報
- 気象情報、雨雲レーダー
- 備蓄品チェックリスト
- 防災マップ、水害ハザードマップ
- 安否確認ツール
- 各防災リンク集
- 防災クイズ



大阪防災アプリ

検索



### 情報取得の心得

インターネットやSNSは、早く情報を得られる反面、不正確な内容もまぎれているので注意が必要です。誰が発信している情報なのかをよく確認し、うわさ話にまどわされないようにしましょう。確かな情報源としてテレビやラジオ、大阪防災アプリからの情報も活用しましょう。

