

もし、明日の朝7時に地震が起きたら。

朝食の準備をしている人。子どもの登校を見送る人。仕事へ向かう支度をしている人。家族それぞれが、いつもと変わらない朝を過ごしているその瞬間、大きな揺れが突然襲った――。

家具が倒れ、食器が飛び散ります。停電でテレビやインターネットは使えなくなり、スマートフォンも通信

が集中して、家族や友人と連絡が取れなくなるかもしれません。道路や橋が被害を受ければ、通勤や通学にも大きな影響が生じます。そのとき、まず何よりも優先すべきことは、「自分の命を守る」ことです。

揺れを感じたら、丈夫な机の下に身を隠し、頭を守りましょう。倒れそうな家具や窓ガラスから離れ、慌てて外へ飛び出さないことが大切です。また、揺れている最中に無理に火を消そうとすると、転倒やけがにつながる危険があります。揺れが収まってから火の元や周囲の状況を確認

認し、安全を確保したうえで、必要に応じて避難しましょう。

大きな地震では、揺れが収まっても安心はできません。余震が続くほか、停電や断水、道路の寸断などにより、普段どおりの生活はすぐには戻りません。災害時は正確な情報を落着いて確認し、冷静に行動することが大切です。

地震は、いつ起こるか分かりません。だからこそ、日ごろから家族で避難場所や連絡方法を確認し、家具の固定や非常持出袋の準備、飲料水や食料の備蓄を進めておきましょう



う。一人ひとりの備えが、自分や家族、地域の大切な命を守ります。

朝7時、いつもと変わらない日常の中で。突然の揺れに、あなたはどの行動しますか？

午前7時を想定したタイムライン

7:00 地震発生

- ・まずは身の安全を確保
- ・丈夫な机の下に入り、頭を守る



7:03 揺れが続く

- ・慌てて外へ飛び出さない
- ・倒れそうな家具や窓ガラスから離れる



7:05 揺れが収まる

- ・家族の安全を確認
- ・靴を履いてけがを防ぐ
- ・火元を確認（無理はしない）



7:10 情報を集める

- ・テレビやラジオ、防災アプリで情報を確認
- ・デマに惑わされず、公的機関の情報を確認



7:20 避難を判断する

- ・建物に危険がある場合は避難
- ・津波や崖くずれの危険がある地域は速やかに避難



7:30 避難を開始する

- ・非常持出袋をもって避難
- ・近所で助けが必要な人がいないか確認



今日から始める地震への備え

100年前の教訓を、命を守る力に。

地震は、いつ、どこで起きるか分かりません。大切なのは、日ごろからの備えです。この機会に、家庭や地域でできることを確認しておきましょう。

● 家族で確認してみましょう

□にチェックを入れて、家族みんなで確認しましょう。

☐ 避難場所を確認した	
☐ 家族の集合場所を決めた	
☐ 連絡方法を決めた	
☐ 非常持出袋を用意した	
☐ 家具の固定をした	
☐ 備蓄品を確認した	
☐ 災害伝言ダイヤル「171」の使い方を確認した	
☐ ハザードマップを確認した	
☐ 避難所まで歩いて行ったことがある	

● 与謝野町の防災情報

最新の情報や災害時の連絡手段などを確認しておきましょう。

町内の避難所一覧 各地域の避難所を確認できます		
地震防災マップ ゆれやすさと地域の危険度を確認できます		
公式 LINE 防災情報や避難情報などをリアルタイムでお知らせします		
公式ホームページ 防災に関する情報や被害状況など随時更新します		

未来の命を守るために、今できることを。

約100年前、この地域は大きな地震に見舞われました。また、7月には熊本県で大きな地震が発生したように、地震は、いつ、どこで起きるか分かりません。だからこそ、備えることが大切です。

家具を固定すること。備蓄品を見直すこと。家族で避難場所を確認すること――。一つひとつの備えが、自分や家族、そして地域の方々の命を守ります。

来年の3月7日、北丹後地震発生から100年。この節目を迎える今だからこそ、100年前の教訓を未来へつなぎ、災害に強いまちを一緒につくっていきましょう。



ワンポイント防災

災害伝言ダイヤル「171」

大規模災害時は、電話がつながりにくなります。そんなときは「171」を利用して、家族に安否を伝えることができます。毎月1日・15日などの体験利用日に、使い方を確認しておくとう安心です。

【使い方】

171にダイヤル ▶ 録音1 ▶ 被災地の方の電話番号を入力 ▶ 伝言を録音・再生

※ 詳しくは、総務省・NTT 西日本のホームページをご覧ください