

地震だ！
津波だ！
生き残り！



宮崎県警察



まず、自分の命を守ることを最優先に考えましょう。自分の命があつてこそ他人を救うことができます。あなたが勇気をもって避難を呼びかけ、行動を起こすことで、周りの人も避難を始め、結果として多くの人の命を救うことができます。

5 率先避難者であれ！



「最善を尽くす」とは「それ以上できることがない」ということです。その時置かれた状況下で最善を尽くし、最後まであきらめずに行動しましょう。

4 最善を尽くす

サバイバル5箇条

1 事前対策を徹底する

2 スイッチを入れる

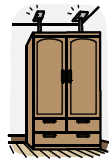
3 想定を排除する

4 最善を尽くす

5 率先避難者であれ！

1 事前対策を徹底する

家具の固定



転倒した家具などに挟まれて身動きがとれなくなると避難ができません。事前に家具などが倒れないようにしておきましょう。

家の中でも割れたガラスなどで足をけがしないように、就寝時は枕元に靴を準備しておきましょう。

準備！



地震の影響でドアが開かなくなることもあるので、すぐ使える場所にバールを準備しておきましょう。

2 スイッチを入れる

地震の揺れが3分以上続いた場合、海溝型地震が発生したと考えられます。「必ず津波が来る」という認識で行動を開始しましょう。

揺れが3分
津波が来るぞ



スイッチ
ON！



できれば
携行して
避難

ラジオなどから地震や津波の情報などを入手し、自分が活動できる時間を確認しましょう。

3 想定を排除する

自治体が公開しているハザードマップは一つの目安であり、これ以上津波は来ないという上限値を示したものではありません。相手は自然です。想定を上回る津波が来ることもあります。より安全な場所へ避難しましょう。

より高い場所へ

