

# 後発地震への備え

【地震時に迅速な避難が必要な場合】

揺れを感じたり、津波警報等が  
発表されたりした場合に、  
直ちに津波から避難できる態勢の準備

## すぐに避難できる態勢での就寝

- ✓ すぐに逃げられる服装で就寝
- ✓ 子どもや高齢者等、要配慮者と同室で就寝
- ✓ 室内で最も安全かつ避難しやすい部屋の使用



## 非常持出品の常時携帯

- ✓ 準備しておいた非常持出品を日中は常時携帯、就寝時は枕元に置く
- ✓ 身分証明書や貴重品を常時携帯
- ✓ 防寒具等、積雪寒冷に備えた装備を手元に置く



【リスクの高い場所に入る可能性がある場合】  
想定されるリスクからの  
身の安全を確保する備え

## 揺れによる倒壊への備え

- ✓ 先発地震で損壊した建物や崩れやすいブロック塀等に近づく際には、地震による倒壊リスクを意識して、倒壊にまきこまれないように行動



## 土砂災害等への注意

- ✓ 先発地震により、土砂崩れの危険性が高まっている場所や地震発生後の津波からの避難が困難な地域に立ち入る際は、そのようなリスクを意識して、いつでも避難できるようにする
- ✓ 崖崩れの恐れがある家では、崖に近い部屋での就寝を控える



後発地震に注意し  
誰もが実施すべき備え

## 緊急情報の取得態勢の確保

- ✓ 携帯電話等の緊急情報を取得できる端末の音量を平時よりも上げておく
- ✓ ラジオや防災行政無線の受信機等を日頃生活する空間に配置



## 平時からの備えの再確認

- ✓ 水や食料等の備蓄の再確認
- ✓ 避難場所・避難経路等の再確認
- ✓ 家具の固定の再確認



出典：青森地方気象台HPより

<https://www.data.jma.go.jp/aomori/earthquake/kouhatujishin.html>



青森地方気象台