

避難の準備は **大丈夫？**

地震への備え

9月1日は「防災の日」です。いつ発生するか分からない地震。もしもの時に、自分や大切な人の命を守るため、この機会に地震への備えについて考えてみませんか。

☎危機管理課 ☎(632) 2052

防災クイズ！
いくつ正解
できるかな？

宇都宮市
危機管理課
加藤 史
主事 相合

在宅中に 地震発生！

Q1 地震発生！
まず何をする？

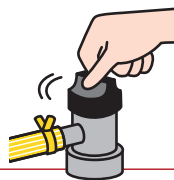
- ① 急いで外に飛び出す。
- ② 机の下に隠れて、脚を持って揺れが収まるのを待つ。
- ③ 倒れそうな家具を押さえる。

Q2 地震が落ち着いた……
避難準備は
どうすればよい？

- ① 火を消して、ガスの元栓を閉める。
- ② ドアを閉める。
- ③ 様子を見るために外に出る。

Q3 避難する時、
注意することは？

- ① 落下物に注意しながら避難する。
- ② ブレーカーは入れたまますぐに避難する。
- ③ 履きやすいサンダルで避難する。



トピック TOPIC

ID 1003515

災害により被災した家屋などの
被害認定調査を実施

災害により家屋などが被災し、
り災証明書などが必要な場合は、
市が被害状況確認の調査を行いま
すので、ご連絡ください。
また、片付けや修理などを行
う際には、スマートフォンなど
で被害箇所を撮影し、保存して
から行ってください。

問 資産税課 ☎(632) 2253

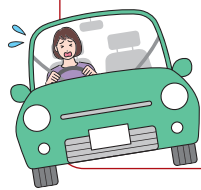
自宅以外にいる時の 避難行動は？

Q4 エレベーターの中で
地震発生！
どう行動する？

- ① 1階のボタンを押して避難準備。
- ② すべての階のボタンを押す。
- ③ 連絡がつくまで待つ。

Q5 運転中に地震発生！
どう行動する？

- ① ハザードランプを灯して、左側に停車する。
- ② ドアをロックして、車からすぐ離れる。
- ③ 鍵を抜いて避難する。



クイズの答え

Q1 ②

まずは自分の身を守ることが最優先です。慌てて外に飛び出さず、机の下に隠れるか、クッションやかばんなどで頭を守りましょう。

Q2 ①

揺れがおさまったら、身の安全を確認した上で、火を消し、ガスの元栓を閉めましょう。ドアを開けて逃げ道を確認し、左のフロア図で避難する必要がある人は、安全を確認してから、避難しましょう。

Q3 ①

避難する時は、看板やガラスなどの落下物に注意しながら行動しましょう。避難前にはブレーカーを落として、漏電による火災などの二次災害を防ぎましょう。また、けがをすることがないように、スニーカーなどで避難しましょう。

Q4 ②

すべての階のボタンを押し、止まった階で降りましょう。また、閉じ込められたら、非常用のインターホンですぐに連絡しましょう。

Q5 ①

ハザードランプを灯して、ゆっくり左側に停車しましょう。車から離れる時は、ドアをロックせず、

自分が避難すべきか 確認しましょう ID 1003234

地震が発生した時のために、下のフロー図を確認しましょう。

火災や土砂災害の恐れがない場合や、家に被害がない場合は、避難する必要はありません。

開設している避難所は、宇都宮市避難所開設状況管理システムなどでお知らせしますのでご活用ください。



▲宇都宮市避難所開設状況管理システム

発災直後

地震による建物倒壊や火事・土砂災害の危険がある

一時避難場所への避難
小・中学校の校庭など

広域避難場所への避難
大きな公園などの広い場所

その他、安全な場所への避難
公園・駐車場・広場など

余震などの揺れが
落ちついてから

家の状況を確認し、被害があって住めない

安全な場所への避難
安全な場所にある親戚や知人宅に身を寄せることも、避難の1つです

避難所への避難
開設している避難所を確認の上、非常持出品を持ち、避難所へは、原則、徒歩で避難しましょう

自宅にとどまる

自宅が災害による被害の危険性がなく、安全な場所にある人は、避難する必要はありません

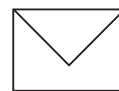
情報を取得しよう



▲LINE「教えてミヤリ」
@utsunomiyacity



▲登録制防災情報メール



▲X (旧Twitter)
@city_utsunomiya



▲市HP



詳しくは、
上のQRコードから
チェック！



- Q6** 防災情報はどこでチェックすればよい？
- ① 市の防災情報メール。
 - ② 市公式LINE「教えてミヤリ」。
 - ③ 家族や知人からの連絡。
 - ④ 市公式X。

**要援護者
支援制度とは？**

正しいものはどれ？

- Q7**
- ① 災害時に支援が必要な人を地域で支え合うための制度。
 - ② 普段の買い物や通院も支援してもらえる制度。
- Q8** 対象は？
- ① 避難に支援が必要な人。
 - ② 市内在住のすべての人。
 - ③ 小学生のみ。

鍵を付けたままにしましょう。

Q6 すべて正解

いざという時のために、事前に登録をしましょう。

Q7 ①

日ごろから声掛け・見守り活動を行い、災害発生時には、誰が支援し、どこに避難するかなどについて、あらかじめ地域住民同士で決めておく制度です。

Q8 ①

在宅で生活している高齢者や障がい者などのうち、自力で避難することが困難で、避難支援を希望する人が登録し、利用できます。