

地震がおきたらどうする？

大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震がおきても「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動パターンを覚えておきましょう。



地震発生

落ち着いて、自分の身を守る
机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意。

揺れがおさまったら…

- 火の始末をする
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する



1~2分

- 火元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく ガラスの破片などから足を守る。
- 非常持出品を手近に用意する

3分

- 隣近所の安全を確認
特に小さい子どもがいる家庭や一人暮らしの高齢者など災害時要援護者(P.30参照)がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火をする。
- 大きな揺れの後も地震活動に注意

5分

- ラジオなどで情報を確認
間違った情報にまどわされないように。
- 電話はなるべく使わない
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する
ブロック塀やガラスに注意。車は使用しないこと。

5~10分

10分~数時間

- 一時避難地で安否確認

~3日くらい

避難所生活

- 生活必需品は備蓄でまかなう
災害発生から3日間は、外からの応援は期待できない。
- 災害情報、被害情報の収集
市の広報に注意する。
- 壊れた家には入らないこと
- 引き続き地震に警戒する

- 自主防災組織を中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を



- 子どもを迎えに
保育所(園)・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れるときには、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。



- さらに出火防止を
・電気のブレーカーを切る(通電火災を防ぐ)
・ガスの元栓を閉める

- 消火・救出活動
隣近所で協力して消火や救出を。あわせて消防署等へ通報する。



屋内にいる場合

● 自宅では

料理中

- 揺れを感じてすぐに火を消せるときは、火を消しましょう。
- 大きな揺れの場合は身を守ることを最優先に。都市ガスでは、震度5程度の揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するマイコンメーターの設置が進んでいるので、決して無理をしないでください。
- 台所には食器棚や冷蔵庫、コンロ上の鍋など、危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れましょう。



寝ているとき

- ふとんやまくらで頭を守り、ベッドの下など、家具が倒れてこないところに身をふせます。
- 暗やみでは、室内の様子を把握しにくくなります。ふだんからまくら元にはスリッパや懐中電灯、携帯ラジオなどを。



● お風呂やトイレに入っているとき

- 風呂場やトイレは比較的 안전한場所といわれています。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。
- タイルなどの落下物に注意を。
- 外釜のお風呂はたね火を消します。



● 集合住宅では

- 家具などで出口がふさがれないように注意。ドアを開けて逃げ道を確保します。
- 玄関から避難できないときには、避難ばしごやロープを利用してベランダから脱出します。エレベーターは使わないこと。



● 学校・勤務先では

学校にいるとき

- 先生や校内放送の指示に従いましょう。
- 教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかり持ちます。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動しましょう。



職場にいるとき

- 窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守ります。
- 揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認しましょう。



屋内にいる場合

●外出先では

デパート・スーパーなどにいるとき

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意。柱や壁際に身をよせ、衣類や手荷物で頭を守りましょう。
- 店員の指示に従って行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、パニックになることがあります。



エレベーターの中

- 地震時管制装置がついているエレベーターは、自動的に最寄りの階に停止するので、停止した階で降ります。装置がついていなければ、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ます。
- 閉じ込められたとき、天井などから無理に脱出するのは危険。非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待ちましょう。



地下街にいるとき

- 地下街は比較的安全といわれています。大きな柱や壁に身をよせ、揺れがおさまるのを待ちます。
- 地下街には約60mおきに出口があるので、あわてないで行動を。
- もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口をおおい、壁づたいに体を低くして地上に避難しましょう。



劇場や映画館にいるとき

- 座席の間にうずくまり、カバンや衣類で落下物から頭を守りましょう。
- 頭上に大きな照明などがある場合には、その場から移動を。
- 閉ざされた空間ではパニックにおちいりがち。あわてず、係員の指示に従いましょう。



緊急地震速報が出されたら

あわてずに

周囲の状況に応じて

まず身の安全を確保する！



緊急地震速報（平成19年（2007年）10月1日開始）は、地震の発生直後に、震源近くで地震波をキャッチし、強い揺れが始まる直前にすばやくお知らせする情報です。最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビ、ラジオ、防災行政無線や緊急速報メールを通じて、もうじき揺れることをお知らせします。

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒しかありません。その短い間に、自分の身を守ることを優先に行動しましょう。

震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

屋外にいる場合

●歩いているとき

繁華街にいるとき

- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意。手荷物などで頭を守り、広場などへ逃げましょう。
- 建物や塀、電柱などから離れましょう。自動販売機の転倒にも注意を。



住宅街にいるとき

- ブロック塀や石壁、門柱から離れましょう。倒壊の危険性があります。
- 屋根がわらなどの落下物に注意しましょう。
- 切れて垂れ下がっている電線には決して触らないように。



橋の上にいるとき

- 橋や歩道橋の上にいるときには、振り落とされないように手すりやさくにしかりつかまりましょう。
- 橋は倒壊の恐れがあります。揺れがおさまったら即座にその場を離れましょう。



●こんなところにいるなら…

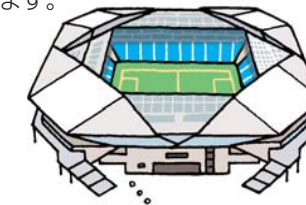
駅のホームにいるとき

- 掲示板や看板などの落下物に注意。
- 改札口に殺到するとパニックになります。大きな揺れがおさまるまで、近くの柱に寄り添い、構内アナウンスに従いましょう。



スタジアムにいるとき

- 出入口に大勢が殺到すると、将棋倒しなどに巻き込まれる危険性があります。また、グラウンドに逃げる方が安全な場合もあります。



海岸やがけ付近にいるとき

- すみやかに安全な場所に避難します。海岸の場合は、高台などに避難し、津波情報をよく聞きます。
- がけを背にした家屋では、普段からがけから離れた部屋を生活の中心にしましょう。とっさに外に逃げ出せるよう室内の避難通路を確保することも忘れずに。



帰宅時の注意点

道の歩き方

なるべく道の真ん中を歩くようにしてください。

ルートを選び方

幹線道路や道幅の広い道路を選ぶようにしましょう。

靴の選び方

底の厚い、はき慣れた靴を用意してください。

いざ帰宅

「災害時帰宅支援ステーション」を利用しましょう。

地震が発生すると、学校などの公共施設のほか、コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなどが帰宅支援拠点としての役割を果たします。



こんなことが可能！支援してくれます

飲料水の補給ができます

一時休憩所として利用できます

トイレが利用できます

道路や被害状況等の情報収集ができます

災害時帰宅支援ステーションのステッカー

乗り物に乗っている場合

●自動車に乗っているとき

車の運転中

- 急ブレーキは重大事故の原因になります。ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車してエンジンを切りましょう。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を確認しましょう。
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路外の場所に移動しましょう。
- やむを得ず道路上に車を置いて離れるときは、窓を閉め、キーをつけたままで。緊急時に移動させることもあるので、ドアロックもしないように。



●バスに乗っているとき

- 座っている場合は前かがみになって、前の座席の背もたれをしっかりとつかみます。
- 立っている場合は、つり革やシートの手すりをしっかりと握るか、しゃがみこんで座席の脚にしがみつくようにしましょう。
- 揺れがおさまってもあわてて外に飛び出さず、運転手の指示に従います。



●車で避難しないように

地震発生時は、消防車などの緊急車両の通行を確保することが大切です。みんなが車を使って避難すると、緊急車両や避難する人たちのじゃまになり、混乱を大きく

してしまいます。山間部の土砂災害危険地域や歩行困難な高齢者や病人のいる家庭など、どうしても車を使わなければならない場合以外は、徒歩で避難しましょう。



●電車に乗っているとき

電車に乗っているとき

- 電車は揺れを感じると、自動的に停車します。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにつかまりましょう。
- 座っているときは、足をふんばって上体を前かがみに。雑誌やバッグなどで頭を保護しましょう。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従うように。



●地下鉄に乗っているとき

- 地下鉄は比較的安全だといわれています。揺れを感じたら、つり革や手すりにつかまって、転倒しないように注意を。
- むやみに線路に降りると高圧電流により感電する恐れがあるので、落ちていて係員の指示を待ちましょう。



●新幹線に乗っているとき

- 新幹線は、地震を感知して走行を止める際、停車による大きな衝撃を受けます。瞬時に前かがみになって、落下物から頭を守るようにしましょう。
- 通路に立っている人は、放り出されないように座席の取っ手をしっかりと握るか、しゃがみこんで座席にしがみつくとよいでしょう。

