

地震対策 地震発生!そんなときどうする

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

緊急地震速報

1~2分

3分

5分

10分
数時間
3日

揺れを感じたり、緊急地震速報を見聞きしたら

- まず、手近な座布団などで頭を保護するなどの避難行動をとる。
- 大きな揺れが来る前に、テーブルや机の下などで身の安全を確保する。



揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱 靴や厚手のスリッパをはく。
- 避難するときは、ブロック塀・自動販売機等に注意



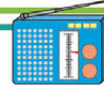
みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 隣近所に声をかけよう
- 隣近所で助け合う。要配慮者の安全確保
 - 行方不明者はいないか。●ケガ人はいないか。
- 出火防止 初期消火
- 初期消火 ●消火器を使う。●バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく。
 - 漏電・ガス漏れに注意 ガスの元栓・電気ブレーカーを切る。●余震に注意



ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる。 ●救出・救護を。 ●防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように。 ●避難時には車は使用しない。
- 電話は緊急連絡を優先する。



協力して消火活動、救出・救護活動を

- 災害情報・被害情報の収集 ●無理はしない。
- 助け合いの心が大切 ●こわれた家に入らない。
- 水、食料は蓄えているものでまかなう。3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく。



屋内にいた場合

家中

- ・緊急地震速報を見聞きしたり、揺れを感じたら、すばやく身の安全を確保する。
- ・火の使用中に揺れを感じたら、揺れが収まってからあわてずに火の始末をする。(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)
- ・乳幼児や病人、高齢者など災害弱者の安全を確保する。
- ・裸足で歩き回らない。(ガラスの破片に注意!)

デパート・スーパー

- ・カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

集合住宅

- ・ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- ・避難にエレベーターは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

劇場・ホール

- ・カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてず冷静な行動をとる。

屋外にいた場合

路上

- ・その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- ・近くに空き地などのないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ・ブロック塀や自動販売機には近づかない。倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

電車などの車内

- ・つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- ・途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- ・乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

海岸付近

- ・高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

車を運転中

- ・ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- ・揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- ・避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

