

# 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

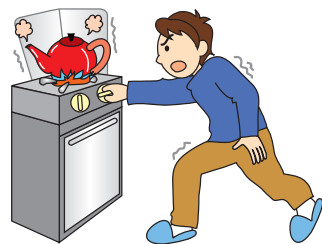
### 揺れを感じたり、緊急地震速報を見聞きしたら

- 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



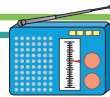
### みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- |            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| 隣近所に声をかけよう | ●隣近所で助け合う 災害弱者の安全確保                  |
|            | ●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・電気のブレーカーを切る ●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 ●避難時には車は絶対に使用しない
- 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 ●無理はやめよう
- 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

### 家の中

- ・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、非常ロ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。

