

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

1~2分

3分

5分

10分
数時間
3日

最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身を守る安全確保 (手近な座布団などで頭を保護)
- 大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



揺れがおさまったら

- 火の確認 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、屋根・ブロック塀・自動販売機等要注意



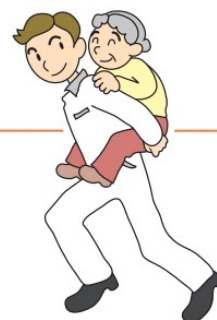
みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------|
| 隣近所に
声をかけよう | ●要支援者の安全確保 隣近所で助け合う | ●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 | ●余震に注意 |
| | ●漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める | |



防災放送などで正しい情報を

- 防災放送や登録制メール等により伝達される町からの情報に注意する
- 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
- 避難時に車は極力使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する
- 災害用伝言ダイヤルの活用



協力して消火活動、救出・救護活動を

- 大声で知らせる ●救出・救護を
- 水、食料は蓄えているものでまかなう 3日間から1週間程度の飲料水と食料の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集 ●無理な救助、消火活動は行わず、自身の安全を第一に考える
- 助け合いの心が大切 ●壊れた家に入らない

屋内にいた場合

家中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- 揺れがおさまったら火の確認はすみやかに(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、高齢者など要配慮者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。

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、係員の指示に従い、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に使わない。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、係員の指示に従う。あわてずに冷静な行動をとる。



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、空き地や公園などの安全な場所に避難する。
- 近くに空き地などがないときは、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などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



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、ラジオ等で情報を収集する。
- 避難が必要ときは、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。

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。

電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。
- 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。

