

地震対策 地震発生!そんなときどうする

地震発生

1~2分

3分

5分

10分
数時間
3日

ぐらっときたら身の安全

- まず、身を守る(テーブルの下や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、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
- 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
- 窓やドアを開け、避難口を確保する
- 建物から出る時は、屋根瓦等の落下物に注意



隣近所で助け合う

隣近所に声をかけよう

- 高齢者、障害者など、災害時要配慮者への声かけ
- 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 消火器等
- 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



スマートフォン・防災アプリ・テレビ・ラジオ等で正しい情報を

- スマートフォン・防災アプリ・テレビ・ラジオ等から正しい情報を把握する



協力して消火活動、救出・救護活動を

- 隣近所で協力して消火・救出活動を行う
- 大規模火災、家屋倒壊の恐れがあれば避難する
- 水、食料は蓄えているものでまかなう
- 避難生活では、助け合いの心が大切 ●こわれた家に入らない

屋内にいた場合

家の中

- 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、高齢者など災害時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)。
- ドアや窓を開けて、避難口を確保する。



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。



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。

施設・集合住宅の共用部分

- 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。

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。
- 近くに空き地などないときは、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。



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。

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。