

# 地震について(その時どうする)

揺れを感じたら、まず自分の身の安全を確保します。屋内の場合、建物が倒壊するおそれがない限り、外には出ずにテーブルの下などに入って、頭と身体を守ります。ガスコンロなどの火元の安全確認は揺れがおさまってから行いましょう。

## 屋内の場合

揺れを感じたら

### 自分の身を守る

- 丈夫なテーブルや机などの下で身を伏せる
- 座布団やクッションなどで頭を守る
- 揺れがおさまるのを待つ



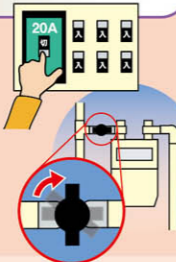
### 出口を確保する

- 玄関や窓を開けて出口を確保する
- 玄関や窓が再び閉まらないように、手近なものを挟みこんでおくとよい



### 火元を確認

- 小さな揺れの時には、すぐに火を消す
- 揺れがおさまってから、すべての火を消す
- 避難するときは、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る



### 落ち着いて行動する

- 慌てて外に飛び出さない
- 割れたガラスの破片などに注意する。スリッパや室内でも靴を履く



### 家族の安否を確認

- 声をかけて安否を確認する
- 離れている家族とは、あらかじめ決めておいた連絡方法で安否を確認する(集合場所に集まる、災害用伝言ダイヤルの利用、親類への伝言等)



### 正しい情報を入手する

- テレビやラジオ、防災行政無線などから正しい情報を得る
- デマに惑わされないように注意する



### 近所の人々の安否を確認

- 近所の人に声をかけて安否を確認する
- 身体の不自由な方やお年寄りには特に注意を払う



### 集合場所に集まる(マンションの場合)

- 決められた集合場所(エレベーターホール等)に集まる
- 部屋の中やエレベーター内に閉じ込められた人がいないか確認する



## 指定緊急避難場所等の集合場所に集まる

### 在宅避難

- 自宅が倒壊や火災のおそれのない場合、自宅で避難生活を送る
- 家庭内備蓄の食料、飲料水、携帯トイレ等で生活を送る



### 避難所への避難

- 在宅避難が困難な場合は、避難所へ向かう
- 非常持出品を持ち、徒歩で避難する



大規模な発災後の生活

## 外出先の場合

揺れを感じたら

### 道路・路地

- ブロック塀、自動販売機などのそばから離れる
- 窓ガラスや看板、壁タイルの落下などに注意し、頭をカバンなどで保護する



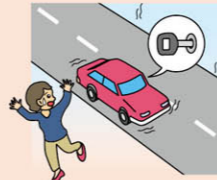
### 地下街

- 火災が発生しなければ比較的安心
- 停電時は、非常照明がつくまでむやみに動かない
- 館内放送や係員の指示に従い、一つの非常口に殺到せずに地上に出る



### 運転中

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する
- エンジンを切り、揺れがおさまるまでは車内に留まる
- 避難するときは、車のキーはつけたまま、ドアをロックせずに窓を閉める



### 繁華街・大きな建物

- 商品棚から離れ、柱や壁際に身を寄せる
- 最新のビルや地下街は、耐震性が高いので、外には出ない
- 店舗では場内放送や係員の指示に従う



### エレベーター内

- すべての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りる
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け、非常用電話で助けを求め



### 電車・バス

- 緊急停車・急ブレーキに備える
- 座っている場合は、姿勢を低くして頭部を守る。立っている場合は、手すりやつり革をしっかり握る
- 乗務員の指示に従う



## 海岸で地震が起きたら(津波への備え)

旅行先など、海岸や海に近い地域にいる時に地震が発生した場合、揺れへの対応に加えて、津波に注意することが非常に大切です。

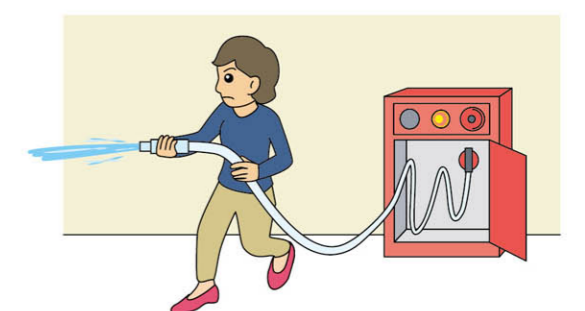
- 「強い揺れ」「弱くても長い揺れ」を感じた、「津波警報」「津波注意報」などを見聞きしたら、すぐに海岸から離れて、可能な限り高い場所へ避難する
- 津波は第二波や第三波など、後から来襲する波のほうが波高が高い場合がある
- 「津波警報」「津波注意報」が解除されて安全が確認されるまでは、決して海岸には近づかない
- あらかじめ「津波避難場所」や「津波避難ビル」の場所、高台などへの経路を確認しておく

### 津波標識



## 火災発生と初期消火

- 火災が発生した場合、どんな小さな火災であっても、大声で「火事だ」と叫び、周りの人に救助と119番通報を依頼します。
- 自主防災組織や消防団などが駆けつけた場合には、消火活動は慣れた人たちに任せて、自身の安全を最優先しましょう。
- 消火器や簡易消火具などで初期消火を行う際は、必ず避難路を確保しておきます。天井に炎が届く、または天井に火が燃え移った時点で初期消火を中止し、すぐに避難します。



地域防災ネットワーク

防災・避難の備え

風水害・土砂・竜巻の備え

防災マップ

地震の備え

地域防災ネットワーク

防災・避難の備え

風水害・土砂・竜巻の備え

防災マップ

地震の備え