

# 地震

## 屋内 にいた場合

### 家の中

- 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。
- 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)。
- 高齢者等の避難行動要支援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)。

### 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。

### 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。

### 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、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などが無いときは、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、緊急車両など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。

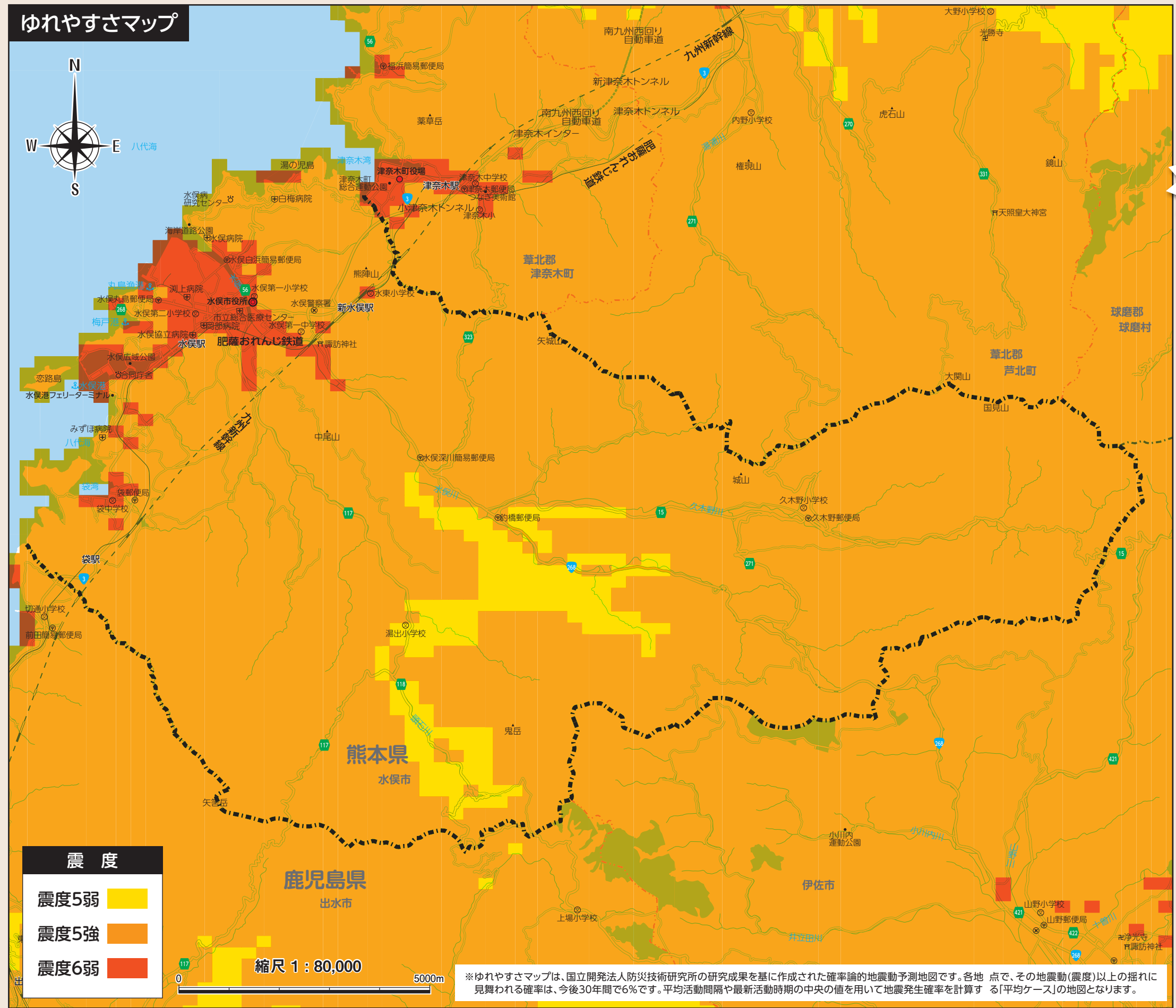
### 海岸付近

- 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。



## 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
- すばやく火の確認…ガスの元栓、コンセント
- 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

- 火元を確認…火が出たら、落ちていて初期消火
- 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、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意
- 津波などの危険が予想される地域はすぐ避難

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●避難行動要支援者の安全確保…隣近所で助け合う</li> <li>●行方不明者はいないか</li> <li>●ケガ人はいないか</li> </ul>
出火防止 初期消火	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●漏電・ガス漏れに注意</li> <li>●電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める</li> <li>●余震に注意</li> </ul>

### ラジオなどで正しい情報を得る

- 救出・救護を
- 市や防災機関、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
- 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

- 水、食料は蓄えているものでまかなう
- 3日間の飲料水と非常用食品の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集
- 無理はやめよう
- 助け合いの心が大切
- 壊れた家に入らない