

地震から身を守る

地震は前触れも無く突然発生します。まずは自分の命を守り、慌てずに行動しましょう。自分が無事なら、安全に避難ができ、周りの人を助けることもできます。

命を守る行動を



- 地震の揺れから身を守る「安全行動①-②-③」
- ①まず低く… 強い揺れで自分が倒れる前に体勢を低くして地面に近づく
 - ②頭を守り… 固定された机やテーブルの下に入って(なければ腕や荷物で)頭を守る
 - ③動かない… 揺れがおさまるまで動かず、じっとしている。慌てて外に出ない
- イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

自宅や建物内で被災した場合

揺れを感じたら

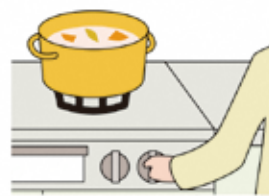
自分の身を守る

- 丈夫なテーブルや机などの下で身を伏せましょう。
- 座布団やクッションなどで頭を守りましょう。
- 揺れがおさまるのを待ちましょう。



火元を確認

- 揺れがおさまったら、火を消しましょう。
- 避難するときは、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。→ 31 ページ参照



出口を確保する

- 玄関や窓を開けて出口を確保しましょう。
- 再び出口が閉まらないように、手近なものを挟みこみましょう。



落ち着いて行動する

- 慌てて外に飛び出さない。
- 割れたガラスなどによるケガ防止のため、スリッパや靴を履きましょう。



◆揺れがおさまったら

家族の安否を確認

- 声をかけて安否を確認しましょう。
- 離れている家族とは、決めておいた連絡方法で安否を確認しましょう。



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確認しましょう。
- デマに惑わされないように注意しましょう。



近所の人や要配慮者に声かけ

- 近所の人や要配慮者に声をかけて安否を確認しましょう。



みんなで避難する

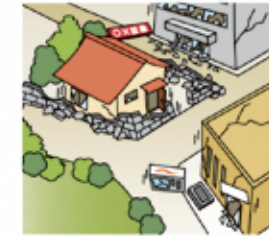
- できる限り単独での避難は避け、2人以上で行動しましょう。



外出先で被災した場合

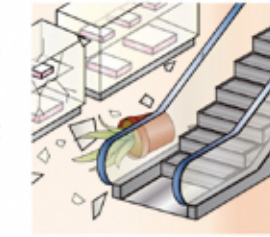
道路・路地

- 頭をかばんなどで保護しましょう。
- ブロック塀、自動販売機などのそばから離れましょう。
- 窓ガラスや看板、壁タイルの落下などに注意しましょう。



繁華街・大きな建物

- 商品棚から離れ、柱や壁際に身を寄せましょう。
- 店舗では館内放送や係員の指示に従いましょう。



地下街

- 火災が発生しなければ比較的安いです。
- 柱や壁際に身を寄せましょう。
- 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ましょう。慌てて出入口に殺到するのは危険です。



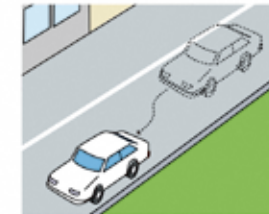
エレベーター内

- すべての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りましょう。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンや非常電話で助けを呼びましょう。



運転中

- 徐々にスピードを落として、道路の左側で停車しましょう。
- エンジンを切り、揺れがおさまるまでは車内に留まりましょう。
- 避難するときは、ドアロックをせず、キーはつけたままにしましょう。



電車・バス

- 緊急停車や急ブレーキに備えましょう。
- 座っている場合は、姿勢を低くして頭をかばんなどで保護しましょう。
- 立っている場合は、手すりやつり革をしっかり握りましょう。
- 乗務員の指示に従いましょう。



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しましょう。
- 津波は何度も発生し、後から来襲する波のほうが波高が高い場合があります。
- 「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ようにしましょう。
- 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きましょう。

津波標識



帰宅困難に備えましょう <徒歩帰宅の心得7カ条>

首都圏で大きな地震が発生した場合、公共交通機関が運行を停止し、外出中の多くの人々が帰宅できなくなる可能性があります。「むやみに移動を開始しない」が原則ですが、事情により徒歩帰宅する方のために、右記の心得7カ条を覚えておきましょう。また外出時のバッグの中に、飲料水やチョコレートなどの携帯食、公衆電話用の10円硬貨など最低限の準備をしておきましょう。

- 留まる 1 連絡手段、事前に家族で話し合い
2 携帯も、ラジオも必ず予備電池
- 知る 3 日頃から、帰宅経路をシミュレーション
4 災害時の味方、帰宅支援ステーション
- 帰る 5 職場には、小さなリュックとスニーカー
6 帰宅前には、状況確認
7 助け合い、励まし合って徒歩帰宅