

# 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

### 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)
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



### 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 ※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで
- 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、屋根がわらの落下やブロック塀・自動販売機などの転倒に注意



### 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

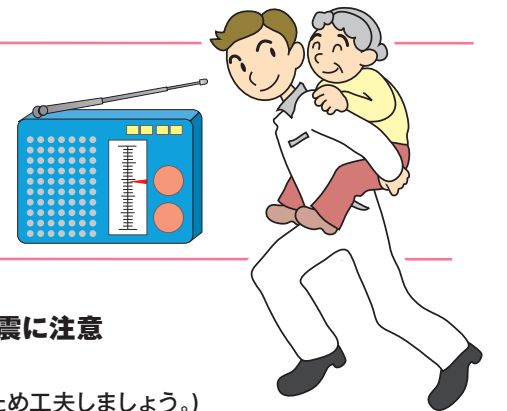
- 要配慮者の安全確保
- 隣近所で助け合う
- 行方不明者はいないか
- ケガ人はいないか

出火防止  
初期消火

- 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
- 初期消火 ●余震に注意

### ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる ●防災機関、自主防災組織の情報を確認
- 救出・救護 ●避難時に車は極力使用しない
- 電話の使用は控える



### 協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 3日以上の備蓄をしておく
- 災害情報・被害情報の収集 ●無理な行動はやめよう ●引き続き余震に注意
- 助け合いの心が大切 ●壊れた家に入らない
- 風呂水を貯めおきしておく (ただし、乳幼児のいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫しましょう。)

## 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)。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者、避難行動要支援者の安全を確保。
- 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ショーケースなどから離れる。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。

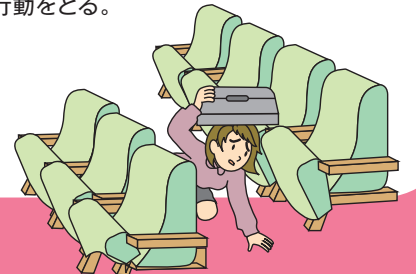


### 集合住宅

- 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

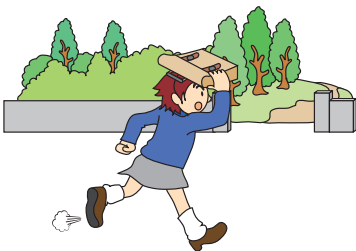
- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示に従う。あわてずに冷静な行動をとる。



## 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近づかない。



### 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、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。

