

安全の確保～地震だ！その時あなたは…

→ 対処のしかたは状況により様々です。まずは自分自身の安全確保を優先して下さい。

屋内にいたら

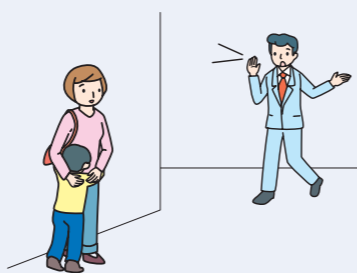
家の中

- 家具類の転倒や落下からテーブルの下に隠れ身を守る（余裕がなければ、手近のもので頭を保護する）。
- 靴を履き、裸足で歩き回らない（ガラスの破片などでけがをする）。
- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末を行い、出火の際には落ち着いて消火する。
- 乳幼児や子ども、病人、お年寄りなど災害時要援護者の安全確保を。



デパート・スーパー

- 窓際は窓ガラスが割れて自分が転落する危険性があるので極力フロアの中央付近へ。係員の指示を聞き、落ち着いた行動を。
- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品棚から離れる。



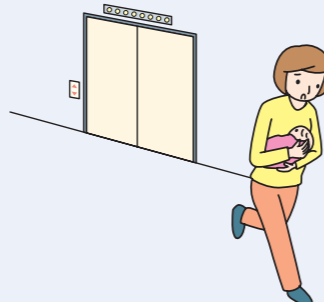
集合住宅

- 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

- 空間の広い建物は天井が落下しやすい。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。



屋外にいたら

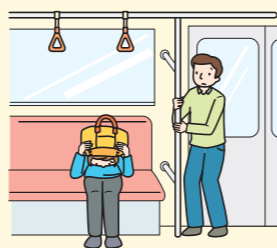


車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、ハザードランプをつけて道路の左側に止め、エンジンを切る。車外に飛び出したりするのは禁物。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで状況を把握する。
- 避難が必要な時は、原則キーはつけたまま、ドアもロックしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出す。

電車などの車内

- 緊急ブレーキが作動するので、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。



路上

- 窓ガラス、看板などの落下物からカバンなどで頭を保護して、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、両側の建物から離れた歩道の中央など、安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機、狭い道などには近づかない。



海岸付近

- 最も恐ろしいのは津波の発生。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絶対に海岸に近づかない。



行動のポイントと避難の流れ

→ 命より大切なものはありません。無理をせず、避難か一時滞在か、帰宅かの状況判断ががきとなります。

行動のポイント



あわてない 大きな揺れは約1分

- まずは自分の身を守る
- 火の始末（ガスの元栓・コンセント）……揺れが大きいときは、揺れがおさまってから。
- 脱出口の確保（ドア・窓）

大きな揺れがおさまったら、火元の確認

- 出火があれば、初期消火……大きな声で「火事だ～」と助けを呼びながら初期消火。
- 家族の安否を確認……家族が家具の下敷きになっていないか。
- 靴、厚手のスリッパを履く……ガラスや食器の破片でけがをしない。
- 非常持出品袋を手元に用意……一次持出品を用意。

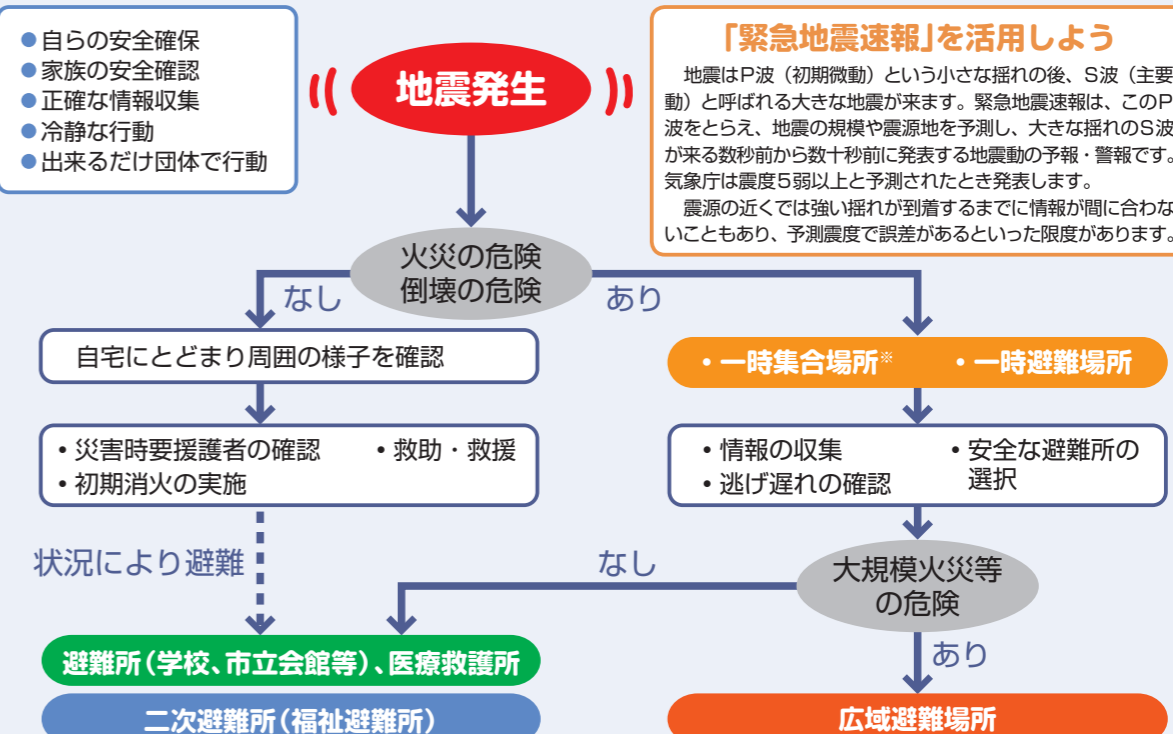
火が天井まで達していたり建物が壊れそうなときは → 避難する

家族の安全を確認したら、近所の助け合い

- 出火があれば、協力して初期消火
- とおり近所の安否確認……近所に逃げ遅れた人はいないか。
- 行方不明者、けが人の救出・救護

火が天井まで達していたり建物が壊れそうなときは → 避難する

避難の基本的な流れ



※一時集合場所とは、避難所に至る前に一時的に避難する身近な小公園などのオープンスペースです。