

地震が起きた！そのときどうする・・・



1～2分

出火が確認された場合は初期消火!

3分

- 非常持ち出し品の準備をする
- 余震に注意

5分

- 隣近所の安全を確認
特に一人暮らしの高齢者など要配慮者には積極的に声をかけ、安否を確認する。
- 家を出る前に出火防止を
ガスの元栓をしめ、電気のブレーカーを切る。

5分～
10分

- ラジオなどで正しい情報を確認
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する

プロック塀やガラスに注意する。できるだけ車は使用せず、徒歩で避難する（山間部など一部地域は除く）。

避難時に注意すること

余震に備える

倒れそうな家具、落ちかけたものや照明がないか注意し、危険を感じるものには近づかない。



土砂災害に注意

長時間雨が降り続いている場合には土砂災害に注意し、かけ地には近づかないように避難する。



車の利用はなるべく控える

災害時に車で避難すると、かえって避難が遅れたり、避難場所やその周辺が渋滞し、救援活動の妨げとなる。

避難時の車利用については、地域ごとに、ルールを作って避難する。



●落ち着いて、自分の身を守る

机の下などに急いでぐり込み、身の安全を確保しましょう。激しい揺れで動けない場合は、火の元などには無理をせず、ふとんや座布団で頭を保護します。また、ドアや窓を開けて逃げ道を確保します。



●津波や土砂災害の恐れがある場合はすぐに避難する



●揺れがおさまったら、火の元を確認 コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。



- 家族の安全を確認
- 靴をはく
ガラスの破片などから足を守る。

屋内にいた場合

家の中

- テーブルなどの下に隠れ、身を守る。
(無理ならふとんや座布団で頭を守る)
- 裸足で歩き回らない。
(ガラスの破片などけがをする)
- 家具などの転倒や落下物に注意。
- 揺れがおさまったら、火の始末。

スーパーなど

- バッグなどで頭を保護する。
- 倒れやすいショーケースなどから離れる。
- 柱や壁ぎわに身を寄せる。
- 慌てて出口に殺到せず、係員の指示に従う。



中高層建物

- ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対に使用しない。
- エレベーターの中にいた場合はすべてのボタンを押し、停止した階で外に出る。



学校・勤務先

- 机の下などに入り、身を守る。
(無理なら座布団や本で頭を守る)
- 学校では、先生や校内放送の指示に従う。
- 職場では、揺れがおさまたらガス湯沸かし器などの火の元を確認する。
- ロッカーなどの転倒や、OA機器の落下に注意する。

屋外にいた場合

路上

- 頭をカバンなどで保護する。
- プロック塀や自動販売機などから離れる。
- 空き地や近くの公園などに避難する。
- ガラスや看板の落下に注意する。
- 倒れそうな電柱や切れた電線などには近づかない。



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、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオなどで情報を収集する。
- 車を離れるときは、緊急時に移動させることもあるのでキーをつけたまま、ドアロックもしない。



電車などの車内

- 急停車することがあるので、つり革や手すりなどにしっかりとつかまる。
- むやみに非常口を開けたり、勝手に降車しない。
- 乗務員の指示に従う。



海や山

- 海岸からはすぐ離れ高台等へ避難する。
- 津波情報をよく聞き、注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。
- がけには近づかないよう普段から心がける。
- 斜面の崩壊など状況を確認しながら避難する。



- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らない

●余震を警戒する

以降、復旧まで

10分～
数時間

～3日
くらい

避難生活

●消火・救助活動

隣近所で協力して消火や救出活動をする。
あわせて消防署等へ通報する。



- 自主防災組織や行政区を中心に行動する
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心で行動する