

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

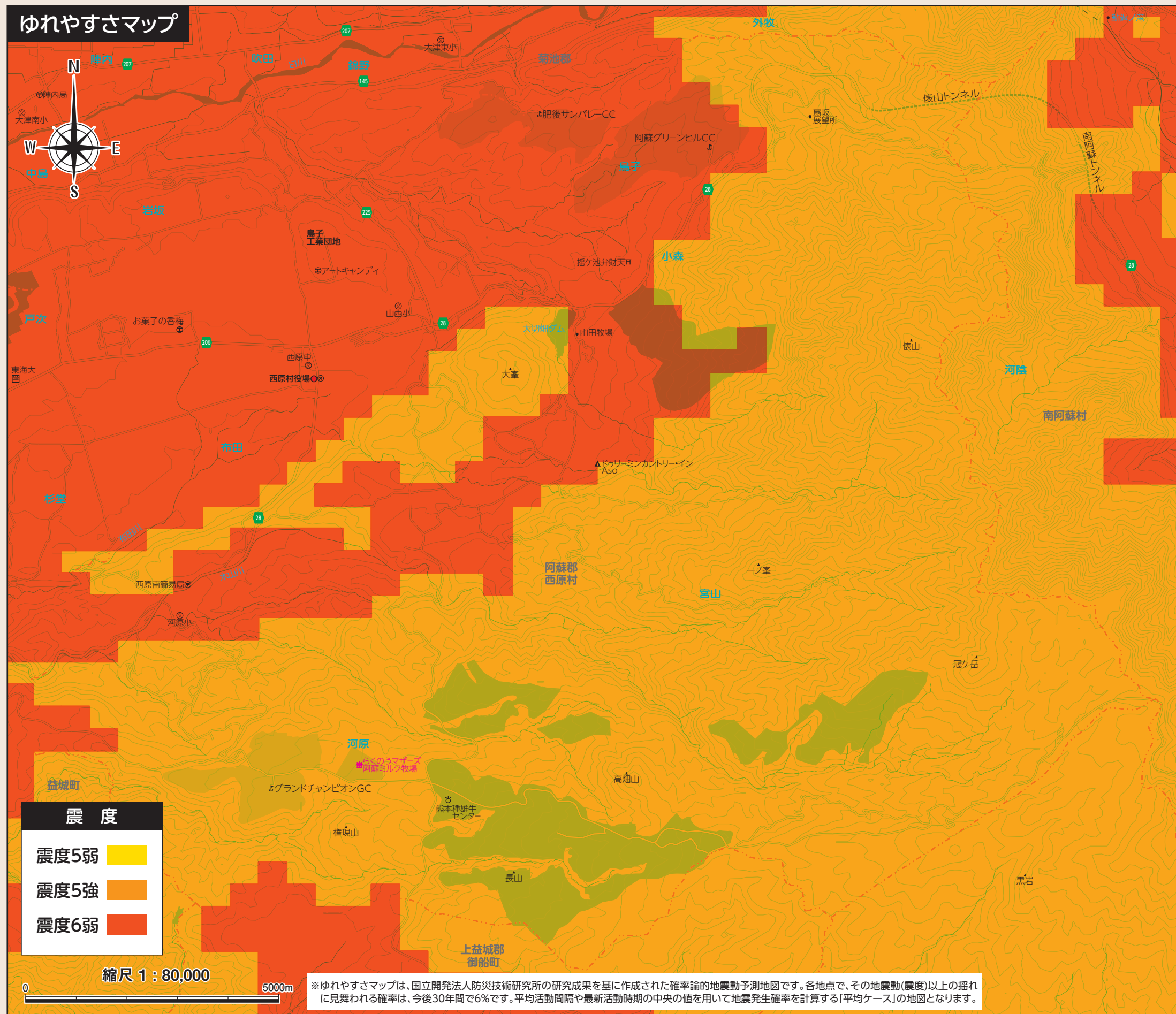
- ### 路上
- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
 - 近くに空き地などが無いときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
 - ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
 - 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

- ### 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

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、落ち着いて初期消火
- 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"> ●避難行動要支援者の安全確保…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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●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 ●余震に注意 |



ラジオなどで正しい情報を得る

- 救出・救護を
- 村や防災機関、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
- 助け合いの心が大切
- 無理はやめよう
- 壊れた家に入らない

