

地震対策について

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

2~5分

5~10分

10分~半日

半日~3日

とにかく自分の身を守ろう！

●地震だ！まず身の安全

- (1)大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、姿勢を低くし、頭を守り、揺れがおさまるまで待ちましょう。
- (2)避難可能な出口も確保しましょう。



しっかり火の始末で、火災防止！

●大揺れがおさまった

- (1)台所やストーブなど火の始末をしましょう。
- (2)避難の時は、電気のブレーカーを下ろし、ガスの元栓を閉めましょう。



わが家の安全の確認、確保！

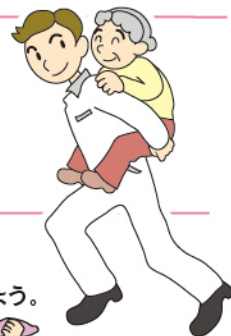
●火の始末のあと

- (1)家族の身の安全を確認、確保し、災害情報、避難情報を入手しましょう。
- (2)すばやく安全な場所に避難しましょう。

隣近所の安否確認、助け合い！

●外に出たあと

家の家具の下敷きになった人の救出や、消火活動を隣近所で協力して行いましょう。



2、3日は自分でしのぐ！

●避難後、数日間

地震発生後の数日間は、水、食料に加え、電気などの供給が途絶える可能性があります。日頃から避難に備えて、生活必需品(非常用品)を準備し、自分でしのげるようにしておきましょう。

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。
- 揺れがおさまったら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)。

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。

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。



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、空き地や公園などの安全な場所に避難する。
- 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。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。