

地震発生後の行動の目安

最初の大きな揺れは1分間

自分の身を守る

転倒の恐れのある家具等から離れ、机等の下に身を隠す。
あわてて外に飛び出さない。



揺れがおさまったら

出火防止・脱出口確保

ガスの元栓を閉め、コンセントを抜く。
火が出たら落ち着いて初期消火。ドア・窓を開けて脱出口を確保する。



地震発生から3日目まで

家族の安全確認、余震に注意

倒壊しかけた家屋に近寄らない。隣近所に声をかけ、状況により、徒歩で避難する。

隣近所で消火・救出・救護

隣近所で協力し、消火、ケガ人の救出・救護にあたる。

自力でしのぐ

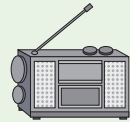
備蓄しておいた飲料水、食料等を利用する。
デマに注意し、正しい情報をつかむ。



地震発生から4日目以降

生活の維持と回復

4日目以降も余震に注意し、情報の収集にあたる。復旧に向け努力する。



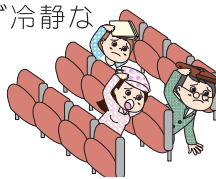
家の中

- 揺れを感じたら、テーブルなどの下に隠れ、身を守る。(余裕がなければ、手近の座布団などで頭を保護する。)
- 揺れがおさまったら、すみやかに火の始末をする。(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに。)



劇場・ホール・デパート・スーパー

- 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。
あわてず冷静な行動を。
- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や窓ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ちついた行動を。



そんなとき どうする



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、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、徒歩で避難を。



海岸付近

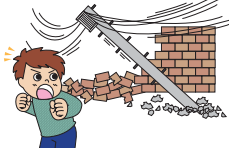
- 揺れを感じたら、ただちに高台などの安全な場所に避難する。津波警報や注意報が解除されるまでは海岸に近づかない。



路 上



- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意。
- 近くに空き地などのないときは、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。
- 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。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。



電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。
- 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ついた行動を。

