

地震発生!! その時の行動

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておきましょう。

家の中 丈夫な机やテーブルなどの下にもぐって机の脚をしっかりと握り、頭を保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。

- ◎突然大きな揺れに襲われたときは、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。
- ◎戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。
- ◎棚や棚に載せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。
- ◎あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。



- ◎台所ではまず、テーブルなどの下に身を伏せ、揺れが収まるのを待ちましょう。
- 1: コンロの近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ちて着いて火を消しましょう。
- 2: 食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。

- ◎トイレや浴室では、ドアを開けて避難路を確保し、揺れが収まるのを待ちましょう。
- 1: 風呂場ではタイルや鏡、トイレでは水洗用のタンクなどが倒れてくる場合がありますので注意しましょう。
- 2: 入浴中は鏡やガラスの破損によるけがに注意しましょう。
- 3: 浴槽の中では、風呂のふたや桶などをかぶり、頭部を守りましょう。



街頭

ビルのそばでは窓ガラスや看板などが落下してくる危険性があります。



- ◎ビルの外壁や張られているタイル、外壁に取り付けられている看板などが剥がれ落ちることもあります。
- ◎ブロック塀や石塀は倒れる危険があります。塀から離れましょう。
- ◎持ち物(バック)あるいは両手で、落下物から頭部を保護しましょう。
- ◎落下物に心配のない安全な場所へ素早く避難しましょう。

運転中

急ブレーキを踏めば予想外の事故を引き起こすことにつながります。

◎揺れを感じたら

- 1: 急ブレーキは禁物です。ハンドルをしっかり握り、前後の車に注意しながら徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車します。
 - 2: エンジンを切り、揺れが収まるまでは車外に出ず、カーラジオから情報を入手します。
 - 3: 避難の必要がある場合は、連絡先を車内の見えるところに書き、車検証などの貴重品を持ち出す。車のキーはつけたままで、ドアはロックせずに、窓を閉めて徒歩で避難します。
- ◎車での避難は、緊急自動車などの妨げになりますのでやめましょう。
- ◎高速道路では、普通の道路を走行中の対処に加え、以下の点にも注意しましょう。
- 1: 高速走行しているのでハザードランプを点灯させ、前後の車に注意を呼びかける。
 - 2: 高速道路では約1kmごとに非常口が設けられており、ここから徒歩で地上に避難することができます。



電車の中

緊急停車に備え、ケガをしないように手すりやつり革をしっかり握りましょう。



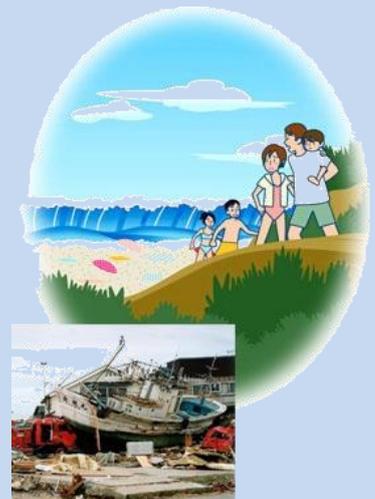
- ◎強い揺れを感知すると電車は緊急停車します。
- ◎座席に座っている場合には、低い姿勢をとって頭部をバックなどで保護し、立っている場合には手すりやつり革をしっかり握って転倒しないようにしましょう。
- ◎停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

海岸

避難指示や勧告を待つことなく、安全な高台や避難地を目指しましょう。

- ◎近くに高台がない場合は、3階建て以上の建物を目指し、3階より上に上がります。
- ◎津波は繰り返し襲って来て、第一波の後にさらに高い波が来ることもあります。いったん波が引いても絶対に戻ってはいけません。
- ◎避難標識が整備されている場合には避難する際の目安になります。
- ◎監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難しましょう。

※ お住まいの海拔は、避難する際の目安となりますので、事前に海拔表示を調べておきましょう！



スーパー・デパート

バックや買い物かごなどで頭を保護し、ショーケースなど倒れやすいものから離れましょう。



- ◎エレベーターホールや比較的商品の少ない場所、柱付近に身を寄せましょう。
- ◎ガラス製品や瀬戸物、その他、陳列棚の商品などの落下・転倒に注意しましょう。
- ◎あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。
- ◎エレベーターが動いていたとしても、エレベーターによる避難はしないようにしましょう。

エレベーターの中

全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りるのが原則です。

- ◎停止した階であわてておられるのではなく、階の状況を見極めて避難しましょう。
- ◎地震の時は同様に閉じこめられている人も大勢いると予想されます。救助がすぐに駆けつけてくれるとは限りません。
- ◎エレベーターに閉じこめられても、焦らず冷静に「非常用呼び出しボタン」などで連絡を取り救助を待ちましょう。



山・丘陵地

落石に注意しながら、急傾斜地など危険な場所から遠ざかりましょう。



- ◎登山やハイキングで山にいる時に強い揺れに襲われた場合には、まず落石から身を守りましょう。
- ◎地震で地盤がゆるみ、崩れやすくなっている可能性がありますので、ガケや急傾斜地など危険な場所には近づかないようにしましょう。