

# 地震に備えて 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(室内にいた場合)

### 地震発生

最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身の安全を確保(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、ストーブ
- 室内に居ることが危ないと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



1~2分

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。※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで。
- 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、屋根がわら・ブロック塀・自動販売機等に注意

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
- 隣近所で助け合う 要配慮者の安全確保
  - 行方不明者はいないか
  - ケガ人はいないか
  - 初期消火
  - 消火器を使う
  - 座布団、毛布、大きめのタオル等の活用
  - 漏電・ガス漏れに注意 ガスの元栓・電気のパレーカーを切る
  - 余震に注意
  - バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく  
(ただし、乳幼児のいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫しましょう)
- 出火防止初期消火



3分

ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる
- 救出・救護
- 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
- 避難時に車は原則として使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する



5分

10分  
数時間  
3日

協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 最低でも3日間、できれば1週間分備蓄しておく
- 災害情報・被害情報の収集
- 無理はやめよう
- 風呂水をため置きしておく(特に高層マンション居住者等)
- 助け合いの心が大切
- こわれた家に入らない

## 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)。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者、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)。



### 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。あわてず冷静な行動をとる。



### 集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベータは絶対使わない。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、周りの危険物に注意し、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。



### 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。

### 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。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。

### 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。

