

## 地震発生時の対処と避難行動

**地震発生**

1~2分

3分

10分

30分  
数時間  
3日

### 最初の大きな揺れは約1分!

- 身の安全を確保!
  - ・落ち着いて机の下などに隠れて身を守りましょう。
  - ・以降、余震の発生に備えましょう。

緊急地震速報が受信できるように、テレビ・ラジオ、携帯電話・スマートフォンなどを身近に用意しておきましょう。

### 揺れがおさまったら

- 火元の確認
  - ・出火していたら初期消火。周囲に大声で「火事だ!」と伝えましょう。
- 同居家族の安否確認
  - ・倒れた家具などの下敷きになっていないか確認しましょう。
- 足を守る
  - ・靴や厚手のスリッパを履いて、ガラスの破片などから足を守りましょう。



### 安否を確認・火災発生を防止

- 自宅の周囲の安全を確認
  - ・近所の人と協力し、怪我人や行方不明者がいないか確認しましょう。火災が発生していたら初期消火を行います。
  - ・要配慮者を安全な場所に移動させましょう。
  - ・漏電やガス漏れがないか確認する。電気のブレーカーをおろし、ガスの元栓を閉めましょう。



### 正しい情報を入手する

- テレビ・ラジオで情報を確認
  - ・防災機関や自主防災組織などから、正しい情報を入手しましょう。
  - ・デマに惑わされないように注意しましょう。
  - ・電話は緊急連絡を優先します。SNSなども活用しましょう。



### 消火・救出・救護活動に協力する

- 被害がなければ共助に参加
  - ・自分や家族などに被害がなければ、困っている人の手助けを行います。
  - ・自分にできる消火・救出・救護などに参加しましょう。

### 被害や危険があれば避難する

- 危険な場所から避難する
  - ・家屋倒壊のおそれがある、がけ崩れの危険がある地域にいる、などの場合は指定避難所へ避難します。

## 地震発生時の対処 (場所別)

### 屋内の場合

#### <集合住宅>

玄関から避難できない場合は、ベランダから避難はしごやロープで脱出しましょう。エレベーターは使用しません。

#### <デパート・スーパー>

柱や壁際に身を寄せて、手荷物やカゴなどで頭を守りましょう。商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意しましょう。店員の指示に従って行動しましょう。

#### <エレベーター内>

すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りましょう。閉じ込められた場合は、非常用ボタンやインターフォンで連絡をとって救出を待ちましょう。

### 屋外の場合

#### <路上>

窓ガラスや看板などの落下物から、手荷物などで頭を守りましょう。公園や空き地に避難しましょう。自動販売機やブロック塀などには近づきません。

#### <車の運転中>

徐々にスピードを落として道路の左側に停車しましょう。車から離れるときは貴重品と車検証を持ち、キーをつけたままにしましょう。ドアもロックしません。

#### <電車・バスの車内>

両手でしっかりと、つり革や手すりにつかまりましょう。座っているときは、足を踏ん張って上体を前かがみにしましょう。

## 家の中の安全対策

### ①食器棚

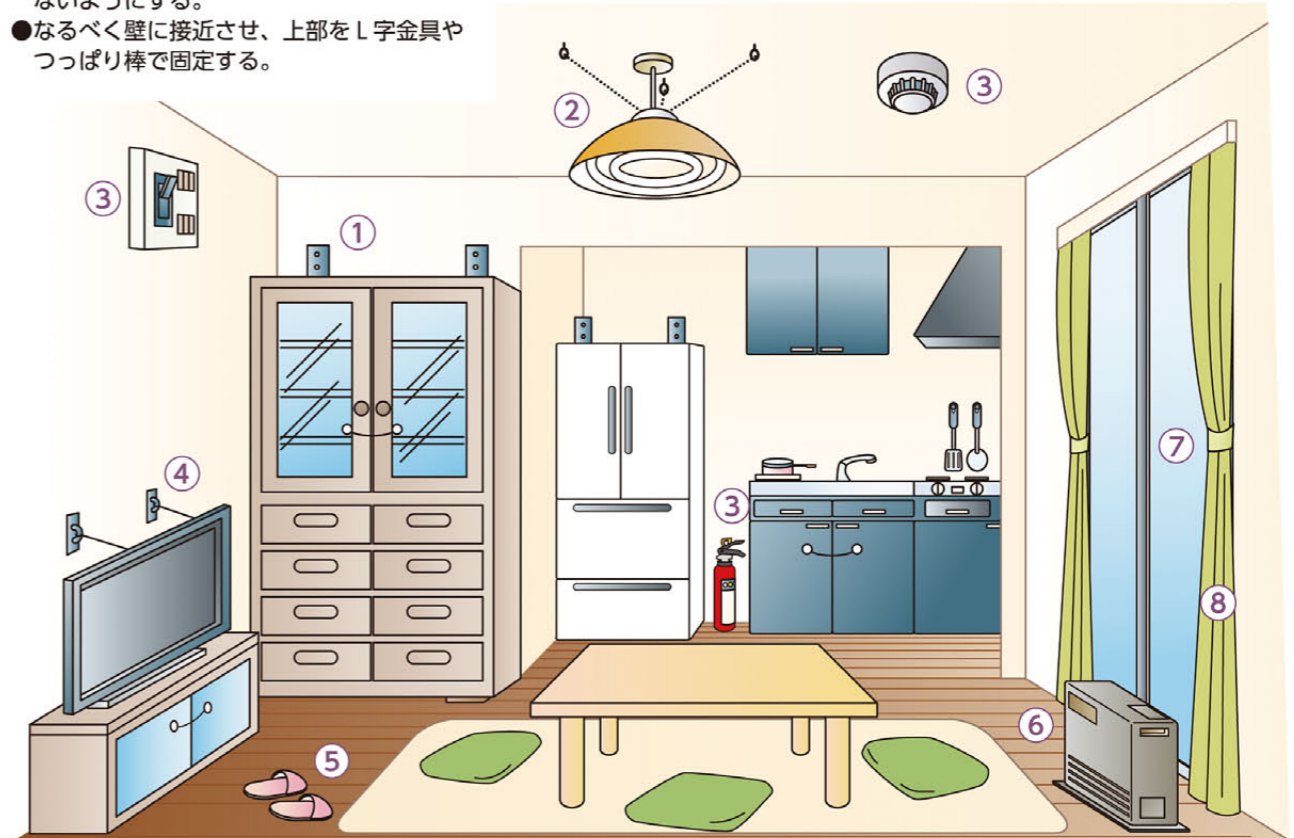
- 扉が開かないように金具をつけ、内部には、すべり止めをつけて、中の食器が飛び出さないようにする。
- なるべく壁に接近させ、上部をL字金具やつっぱり棒で固定する。

### ②照明器具

- 1本のコードでつるすタイプのものは、鎖と金具で数カ所留める。

### ③火災予防

- 火災警報器や感震ブレーカー、消火器等を用意する。



### ④テレビ

- できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで固定する。

### ⑤スリッパ

- ガラス片等によるけがを防ぐため、厚手のスリッパ等の室内履きを用意する。

### ⑥暖房器具

- ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火機能のあるものにする。

### ⑦窓ガラス

- ガラス全面に飛散防止フィルムを室内側に貼る。

### ⑧カーテン

- カーテンは防災加工されたものを使う。

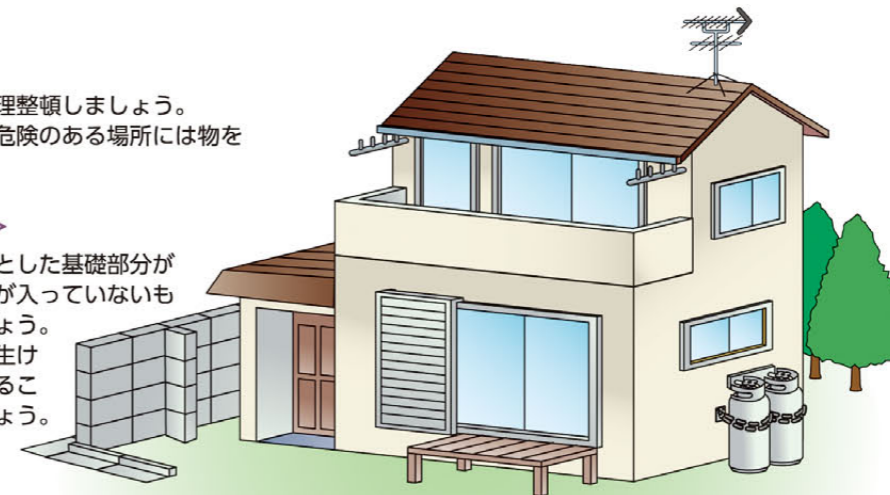
## 家の周囲の安全対策

### <ベランダ>

鉢植えなどは整理整頓しましょう。階下に落下する危険のある場所には物を置きません。

### <ブロック塀>

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強しましょう。ブロック塀から生け垣などに変更することを検討しましょう。



### <屋根>

アンテナや屋根瓦を補強しましょう。

### <窓ガラス>

ガラス貫通防止用フィルムなどを貼りましょう。

### <プロパンガス>

プロパンガスボンベはしっかりと固定しましょう。