

▶ 地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

1～2分

● 最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身を守る安全確保……手近な座布団などで頭を保護、落下物や転倒物を避け丈夫なテーブルの下などに一時避難する

● 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
- 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、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意
- 津波などの危険が予想される地域はすぐ避難

● 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

- 要配慮者の安全確保……隣近所で助け合う
- 行方不明者はいないか
- ケガ人はいないか

出火防止 初期消火

- 初期消火……消火器を使う、バケツリレー、風呂の水はため置きをしておく
- 漏電・ガス漏れに注意
- 電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める
- 余震に注意

5分

● テレビやラジオなどで正しい情報を得る

- 大声でだけが人の確認
- 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
- 避難時に車は極力使用を控える
- 電話は緊急連絡を優先する

10分

数時間

● 協力して消火活動、救出・救護活動

- 水、食料は蓄えているものでまかなう ※3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集
- 無理はやめよう
- 助け合いの心が大切
- 壊れた家に入らない

3日

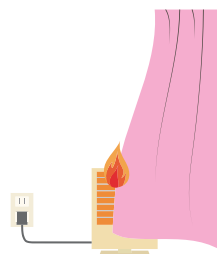
通電火災を防止するために、避難する前にブレーカーを落としてね。



屋内にいた場合

● 家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を最優先に行動し避難できるようドアや窓を開け避難口を確保する
- 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)。



● 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。



● 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。

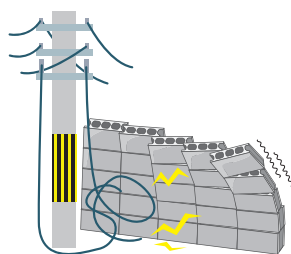
● 劇場・ホール

- 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。
- あわてずに冷静な行動をとる。

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、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などがいないときは、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。
- 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、緊急車両など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。