

# 地震対策 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

**地震発生**

### 最初の大きな揺れは約1分間

- **まず身を守る安全確保**  
「地震から身を守る安全行動1-2-3」を身につけておきましょう。  
安全行動=①姿勢を低く ②体・頭を守って ③揺れが収まるまでじっとして
- **すぐに火を消せるときは火を消す**
- **大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、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
- **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**



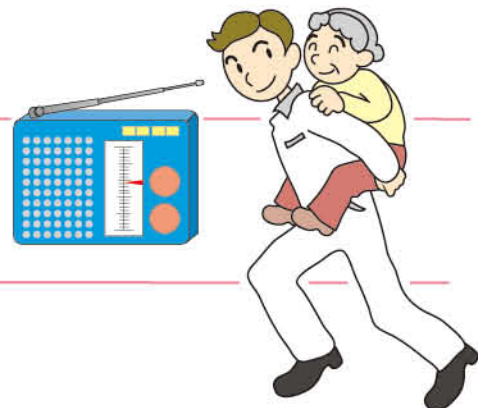
### みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- |                     |  |                                |
|---------------------|--|--------------------------------|
| ● <b>隣近所に声をかけよう</b> | ● <b>要配慮者の安全確保</b>                         | ● <b>隣近所で助け合う</b>              |
|                     | ● <b>行方不明者はいないか</b>                        | ● <b>ケガ人はいないか</b>              |
| ● <b>出火防止 初期消火</b>  | ● <b>漏電・ガス漏れに注意</b> 電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める |                                |
|                     | ● <b>消火器を使う</b>                            | ● <b>バケツリレー</b> 風呂の水はため置きをしておく |
| ● <b>津波の有無を確認</b>   | ● <b>地震のあとには津波が襲来</b>                      |                                |

3分

### ラジオなどで正しい情報を

- **大声で知らせる**
- **災害・被害情報の収集**
- **デマにまどわされないように**
- **電話は緊急連絡を優先する**



5分

### 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** 3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく
- **救出・救護活動**
- **無理な行動はやめよう**
- **助け合いの心が大切**
- **壊れた家に入らない**

10分  
数時間  
3日

## 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)。
- 高齢者、乳幼児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)。



### 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ショーケースなどから離れる。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。
- 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。

### 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、係員の指示に従う。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。

### 列車・バスなどの車内

- 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。

