



地震発生時の行動マニュアル



地震発生から

1分

まずはとにかく「身を守る」!!

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。

屋内では

- テーブルや机の下に入る
- 座布団や雑誌などで頭部を保護
- 家具・ガラスから離れる
- 地下では大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ
- 商業施設や公共施設などでは、慌てずに係員の指示に従う
- エレベーターは全てのボタンを押し、停止した階で降りる

屋外では

- 看板・ガラスなどの落下物に注意
- ブロック塀・カーポート・自動販売機などの倒壊に注意

鉄道・バス乗車中は

- 緊急停車に備え、手すりやつり革にしっかりつかまる
- 座っている場合は、低い姿勢をとり、頭部をカバンなどで保護

自動車運転中は

- ハザードランプを点灯し、周囲の車に注意を促す
- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する
- 車を離れる時はキーやスマートキーをつけ、ドアロックはせずに連絡先を残す

慌てて外に飛び出さないこと!



急いで避難!

危険と判断したら!!

落ち着いて「安全確保」と「状況確認」!!

大きな揺れは、およそ1分程度といわれています。揺れがおさまったら、慌てずに落ち着いて行動しましょう。身のまわりの安全確保と状況確認を行い、避難指示が発令されたり、家屋倒壊などの危険がある場合は、速やかに避難しましょう。

火元の点検

コンロやガス器具、ストーブなどの燃焼器具の火元を消し、二次災害を防ぎましょう

出口の確保

建物の傾きによって閉じ込められないよう、玄関や窓を開け、脱出口を確保しましょう

状況確認

ガラス片や転倒家具などに注意し、家族やまわりの人の安全確認・確保を行いましょう

情報を入手する

テレビ・ラジオ、緊急速報メールなどで災害情報、避難情報を入手しましょう

地震発生から

5分

「地域で協力」しあおう!!

隣近所も同じように被災しています。安否確認を行い被害が出ている場合は、お互いに協力しあいましょう。

- 行方不明者、けが人の確認
- 家屋や家具などの下敷きになっている人の救出
- けが人の救護
- 火災発生時の初期消火
- 手助けが必要な方への協力 (高齢者・障がい者・けが人・病人・妊婦・幼児など)

火災が発生した場合

「初期消火」!!

すぐに大声で知らせる

火災を発見したら、大声や大きな音を立て周囲に知らせ、119番通報をしましょう。

早く消火する

水や消火器、座布団で叩く、布団を被せて密閉するなどして、消火にあたりましょう。

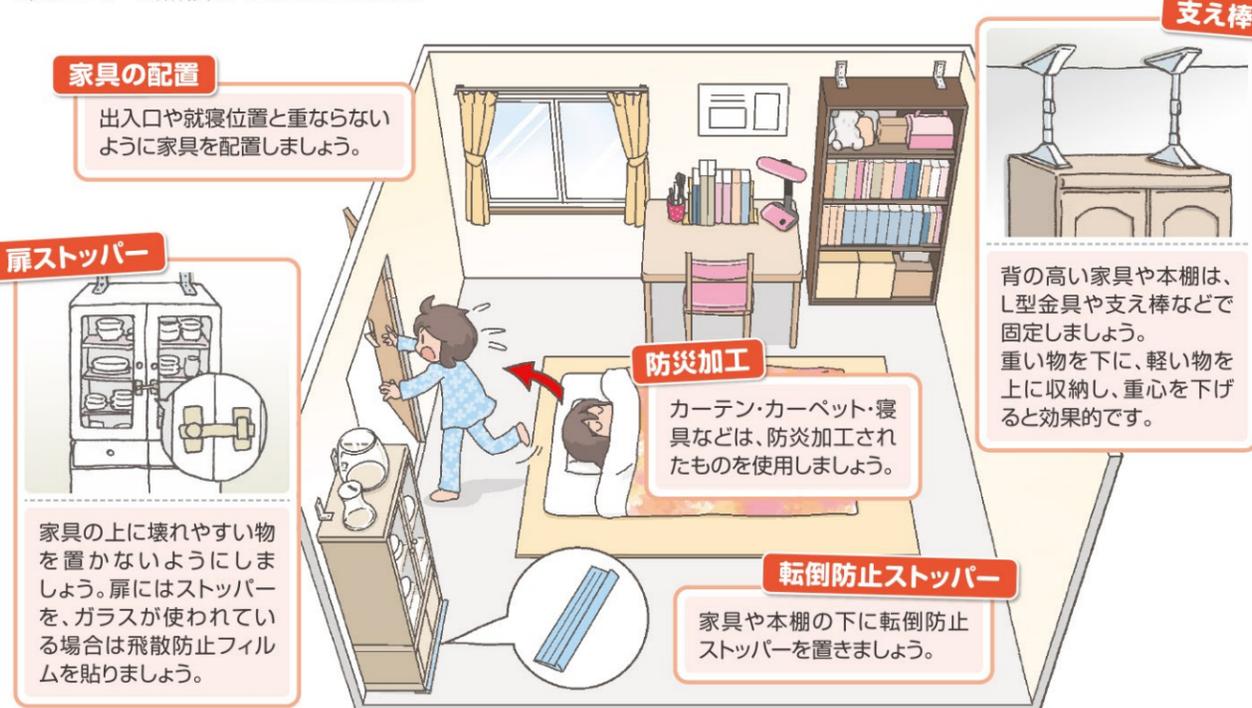
早く逃げる

出火から3分が自力消火の限界です。火が天井に燃え移ったら消火を諦め、速やかに避難を。



地震に備える

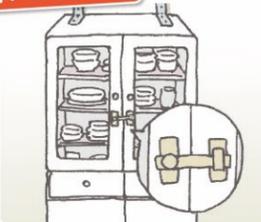
地震は突然起こります。地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものが多く、室内の散乱は逃げ遅れの原因にもつながります。家族の安全と被害を最小限に抑えるためにも、日頃から自宅の安全対策について点検しておきましょう。



家具の配置

出入口や就寝位置と重ならないように家具を配置しましょう。

扉ストッパー



家具の上に壊れやすい物を置かないようにしましょう。扉にはストッパーを、ガラスが使われている場合は飛散防止フィルムを貼りましょう。

防災加工

カーテン・カーペット・寝具などは、防災加工されたものを使用しましょう。

転倒防止ストッパー

家具や本棚の下に転倒防止ストッパーを置きましょう。

支え棒



背の高い家具や本棚は、L型金具や支え棒などで固定しましょう。重い物を下に、軽い物を上に収納し、重心を下げると効果的です。

玄関まわり



古新聞・古雑誌も外に置かない!

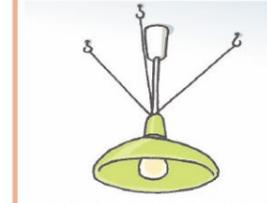
植木鉢や自転車は避難の妨げにならないように置きましょう。

窓ガラス



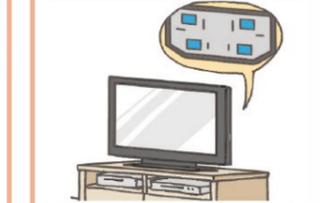
飛散防止フィルムを貼りましょう。カーテンも飛散防止対策になります。

照明器具



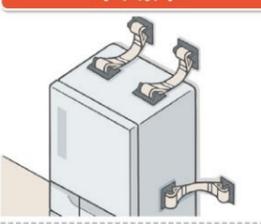
1本コードのみで吊られているものは、チェーンやワイヤーで補強しましょう。

テレビ・パソコン



できるだけ低い位置に置き、耐震粘着マットなどで固定しましょう。

冷蔵庫



ベルト式ストッパーで冷蔵庫の天板、または側板と壁を固定しましょう。

暖房機器



周囲に燃えやすい物や、スプレー缶を置かないようにしましょう。

住宅用火災警報器



寝室と階段(階段は2階に寝室がある場合)への設置が義務付けられています。

消火器・懐中電灯



もしもの火災や停電に備え、すぐに使える場所に置いておきましょう。

電池のチェックも忘れず!

地震災害

