



地震対策について

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

とにかく自分の身を守ろう!

地震だ! まず身の安全

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、姿勢を低くし、頭を守り、揺れがおさまるまで待ちましょう。



火の始末をしっかりと、火災防止!

大揺れがおさまった

台所やストーブなど火の始末をしましょう。避難の時は、ガスの元栓を閉め、可能な場合は、電気ブレーカーを下ろしましょう。



わが家の安全確認、確保!

火の始末のあと

家族の身の安全を確認、確保し、災害情報、避難情報を入手しましょう。また、避難可能な出口も確保しましょう。



隣近所の安否確認、助け合い!

外に出たあと

家の家具の下敷きになった人の救出や、消火活動を隣近所で協力して行いましょう。



2、3日は自分でしのぐ!

避難後、数日間

地震発生後の数日間は、水、食料に加え、電気などの供給が途絶えます。この間、日頃から、生活必需品(非常用品)を準備し、自分でしのげるようにしておきましょう。

2~5分

5~10分

10分~半日

半日~3日

屋内にいた場合

家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保する。
- 揺れがおさまったら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、高齢者など要支援者の安全を確保する。
- ガラスの破片などでケガをする場合があるので、裸足で歩き回らない。

スーパー・商業施設

- 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。

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。

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、空き地や公園などの安全な場所に避難する。
- 近くに空き地などがないときは、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。

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。
- 避難が必要な時は、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。

停電への備え

備え① 安全に避難するためには

夜間の場合、出口がわからない、床の段差やガラスの破片が見えないなど、とても危険です。

→ **リビングや寝室などに懐中電灯や足元灯を備えましょう。**



懐中電灯と足元灯とを兼ね、停電や地震が起きた時に自動的に点灯するタイプが有効です。



足元灯の設置が難しい階段などには、蓄光テープが効果的です。

備え② 災害情報を確保するためには

インターネットや携帯電話などを利用できないおそれがあり、情報を得ることが困難になります。

→ **ラジオや予備の電池を常備しておきましょう。**



手動で充電できるラジオもあります



停電時、屋内で救助を待つ場合や屋内での避難生活に備えて

家庭用医療機器等については必要な予備バッテリーを備え、停電時の電源の切り替え手順などを確認しておくことも必要です。

(出典：内閣府 大規模地震に備えるための家庭での停電対策について より)