

# 地震

## 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
- すばやく火の確認 ガスの元栓、コンセント
- 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

**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**

- 避難行動要支援者の安全確保 隣近所で助け合う
- 声をかけよう ●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 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
- 初期消火 ●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**

**ラジオなどで正しい情報を得る**

- 救出・救護を
- 町や防災機関、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 ●電話は緊急連絡を優先する

**10分**

**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日間の飲料水と非常用食品の備蓄をしておく
- 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

**数時間**

**3日**

### 屋内にいた場合

#### ●家中

- 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)。
- 高齢者等の避難行動要支援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、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などが無いときは、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付かないよう注意する。

#### ●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。

#### ●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。



#### ●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。

