

# 地震が起きたときの行動

## 地震発生時にすべきこと

### 発生直後命を守る

- 落ち着いて、自分の身を守る。
- すばやく火の始末をする。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確認する。



### 揺れが収まった後

- 家族の安全を確認する。
- 靴を履く。
- 必需品を手元に用意する。
- 余震に注意する。
- ガスの元栓を閉める。



### 5～10分後

- 隣近所の安全を確認する。
- ラジオなどで情報を確認する。
- 電話はなるべく使わない。
- 電気のブレーカーを切る。
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する。



### 10分後～数時間後

- 協力して消火・救助活動をおこなう。
- 生活必需品は避難時持っていく。
- 災害情報、被害情報を収集する。
- 壊れた家には入らない。
- 余震に注意する。
- 避難場所・避難所に避難をする。



## こんなところで地震にあったら…

### 商店

- 手荷物やカゴなどで頭を守り、ショーケースの転倒や商品の落下、ガラスの破片などに注意する。
- 慌てて出口に殺到するとパニックになるので、店員の指示に従う。



### 地下街

- 約60mおきに出口があるので、慌てず大きな柱や壁に身を寄せて揺れの収まりを待つ。
- もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、壁づたいに身体を低くして地上に避難する。



### 電車の中

- 電車は自動的に停止するので、落下物に注意し、将棋倒しにならないようにつり革や手すりにしっかりとつかまる。



### エレベーターの中

- 自動的に停止しないときは、全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる。
- 閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで外部に連絡して救助を待つ。
- 危険なので、無理やり脱出しない。



### 住宅街・繁華街

- 建物や塀、電柱や自動販売機などから離れる。
- 持ち物や腕で頭を守り、瓦やガラス、看板などの落下物に注意しながら広場などに逃げる。
- 切れて垂れ下がっている電線には決して近づかない。



### 車の運転中

- 急ブレーキはかけない。
- ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れが収まるまでは車外には出ない。
- 緊急時に車を移動させることもあるので、車を離れるときはキーをつけたままドアロックもしない。



# 避難時の心得・要配慮者への協力

## 災害時の避難の心得

### 正確な情報の入手

テレビ・ラジオで最新の気象情報などに注意しましょう。  
雨の降り方などに注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



### 徒歩での避難が基本

車での移動は緊急車両の通行の妨げになります。また、浸水すると車が動かなくなるので、特別な場合を除き、徒歩で避難しましょう。



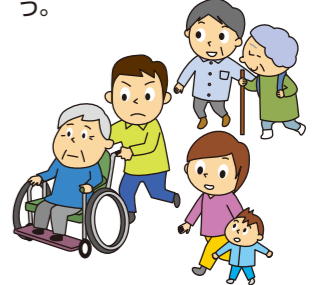
### 避難する前の確認

避難する前に、電気・ガスなどの火を消し、避難所の位置を確認しましょう。また、親戚や知人などに避難することを連絡しておきましょう。



### 要配慮者への協力

お年寄りや子どもなどは早めの避難が必要です。近所のお年寄りが避難する場合には、協力しましょう。



### 安全な避難経路を選ぶ

避難はできるだけ高い道路を選び、水路などには十分注意しましょう。また土砂災害警戒区域を避けるようにしましょう。



### 万が一、逃げ遅れたときは

万が一避難が遅れ、危険が迫ったときは、丈夫な建物の2階以上に逃げましょう。



### 非常持出品の事前準備を

避難するときの荷物は必要最小限とし、事前に準備しておきましょう。



### ペットの同行を

飼い主が責任をもって管理しましょう。避難所では他の避難者への影響をふまえ、制限されるので気をつけましょう。



## 要配慮者への協力

### 高齢者、妊婦、乳幼児、病人

できる限り複数の人で対応しましょう。必要に応じて、ひも等の道具を用いて背負い、安全な場所へ避難しましょう。



### 目の不自由な方

誘導するときは、杖を持たず、ひじのあたりに軽く触れるか、腕をかけて半歩前をゆっくり歩きましょう。



### 耳の不自由な方

話しかける場合は、口を大きく動かし、相手にはっきりわかりやすく伝えましょう。



### 体の不自由な方

階段での介助には2人以上が必要となるため、周りの人に協力を求めましょう。

