

# 地震発生!

「あわてず、落ち着いて。」行動しましょう。

## 緊急地震速報

「最大震度5弱以上」の揺れが予測された場合に発表されます。テレビやスマホ、防災行政無線などで、数秒から数十秒後に地震が来ることを知らせます。ただし、震源に近い地域では、速報が間に合わないことがあります。



# 地震発生!

## 出火が確認された場合は 初期消火!

- 非常持出品(P70)の準備をする
- 余震に注意

1~3分

3~5分

5分~10分

10分~数時間

~3日 くらい

## 避難所生活

以降、復旧まで

## 落ち着いて、自分の身を守る

机の下などに急いでぐり込み、身の安全を確保しましょう。



- 土砂災害の恐れがある場合はすぐに避難する

- 揺れがおさまったら、火の元を確認
- 家族の安全を確認
- 室内でも靴をはく



- 正しい情報を確認
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する
- なるべく徒歩で避難



- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らない
- 余震を警戒する

- 隣近所の安全を確認
- 家を出る前にブレーカーを落とす

- 消火・救助活動



- 集落を中心に行動する
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心で行動する

## 屋内にいた場合

### 家の中

- テーブルなどの下に隠れ、身を守る。(無理ならふとんや座布団で頭を守る)
- 裸足で歩き回らない。(ガラスの破片などでけがをする)
- 家具などの転倒や落下物に注意。
- 揺れがおさまったら、火の始末。

### 中高層建物

- ドアや窓を開けて逃げ道を確認する。
- 避難にエレベータは絶対に使用しない。
- エレベータの中にいた場合はすべてのボタンを押し、停止した階で外に出る。



### スーパーなど

- バッグなどで頭を保護する
- 倒れやすいショーケースなどから離れる。
- 柱や壁ぎわに身を寄せる。
- 慌てて出口に殺到せず、係員の指示に従う。



### 学校・勤務先

- 机の下などに入り、身を守る。(無理なら座布団や本で頭を守る)
- 学校では、先生や校内放送の指示に従う。
- 職場では、揺れがおさまったらガス湯沸かし器などの火の元を確認する。
- ロッカーなどの転倒や、OA機器の落下に注意する。

## 屋外にいた場合

### 路上

- 頭をかばんなどで保護する。
- ブロック塀や自動販売機などから離れる。
- 空き地や近くの公園などに避難する。
- ガラスや看板の落下に注意する。
- 倒れそうな電柱や切れた電線などには近づかない。



### 電車やバスの車内

- 急停車することがあるので、つり革や手すりなどにしっかりつかまる。
- むやみに非常口を開けたり、勝手に降車しない。
- 乗務員の指示に従う。



### 車を運転中

- ハザードランプを点灯し、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオなどで情報を収集する。
- 車を離れるときは、緊急時に移動させることもあるのでキーをつけたまま、ドアもロックしない。



### 海や山

- 海岸からはすぐ離れ高台等へ避難する。
- 津波情報をよく聞き、注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。
- がけには近づかない。
- 斜面の崩壊など状況を確認しながら避難する。

