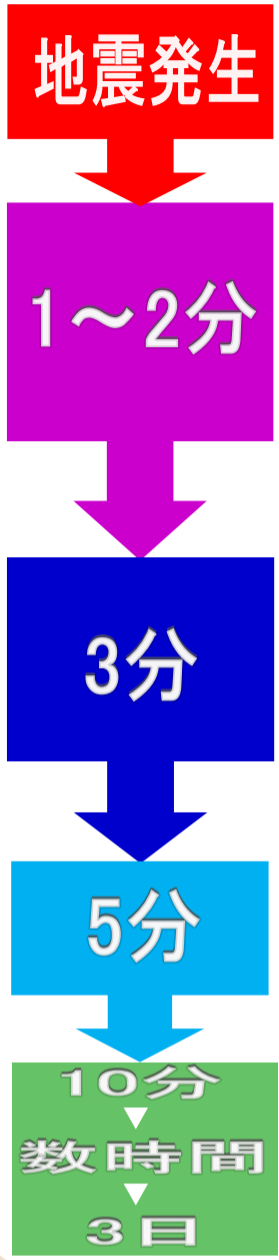


地震対策 地震発生！そのときどうする？

地震発生時の時間経過別行動ポイント



最初の大きな揺れは約1分間

- ◆まず、身を守る安全を確保し、動かない（手近な座布団等で頭を保護）



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
- ◆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
- ◆家族の安全を確保 倒れた家具等の下敷きになっていないか確認
- ◆すばやく屋外の安全な場所に一時避難する
- ◆避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意
- ◆土砂災害等の危険が予想される地域はすぐ避難 ◆余震に注意



みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

隣近所に声をかけよう

- ◆要配慮者等の安全確保 隣近所で助け合う ◆行方不明者はいないか ◆けが人はいないか

初期消火・出火防止

- ◆初期消火 ◆漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める
- ◆続けて起こる地震に注意

正しい情報を

- ◆防災機関、自主防災組織の情報を確認 ◆デマ等にまどわされないように
- ◆避難時に車は極力使用しない ◆電話は緊急連絡を優先する



協力して消火活動、救出・救護活動を

- ◆消火活動 ◆救出・救護を
- ◆水、食料は蓄えているもので賄う 最低3日間分の飲料水と食料を備蓄しておく
- ◆災害情報、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

屋内にいた場合

家の中	デパート・スーパー	集合住宅	劇場・ホール
<ul style="list-style-type: none"> ◆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。 ◆火の確認は速やかに(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、高齢者等要配慮者等の安全を確保する。 ◆はだしで歩き回らない(ガラスの破片等でケガをする)。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆バッグ・買い物カゴ等で頭を保護する。 ◆ショーウィンドーや売場から離れ、壁際に。 ◆係員の指示に従う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ドアや窓を開けて、避難口を確保する。 ◆エレベーターは絶対使用しない。避難は階段で。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆カバン等で頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示に従う。 ◆あわてずに冷静な行動をとる。

屋外にいた場合

路上	車を運転中	海岸付近	列車等の車内
<ul style="list-style-type: none"> ◆その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板等の落下物から頭をカバン等で保護して、空き地や公園等に避難する。 ◆近くに空き地等がないときは、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等には近づかない。 ◆倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆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。 ◆車を置いて避難が必要なときは、キーをつけたまま、ドアロックもしない。貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆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。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆つり革、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。 ◆乗務員の指示に従い落ち着いた行動をとる。