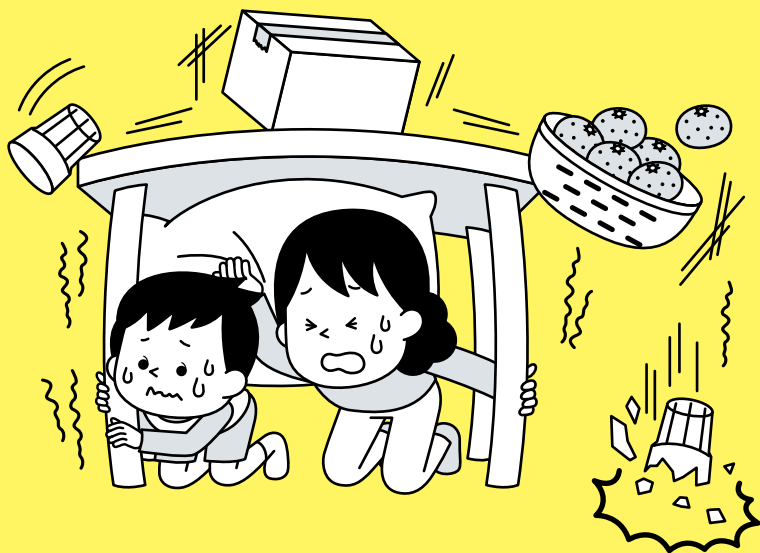


# 大地震発生!その時どうする

## 1 最初の大きな揺れは約1分 まずは、自分の身を守る!

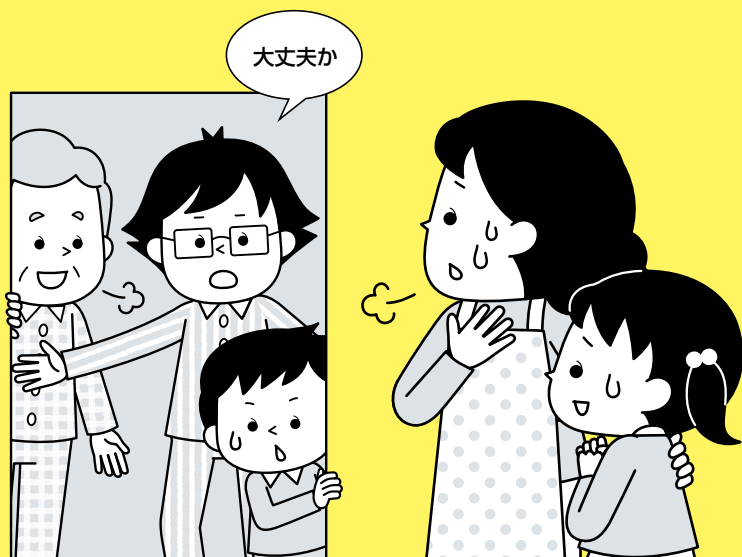
大地震が起きたときに行う、最も大切な行動です。

揺れを感じたら、すぐに頭を守るための安全行動を行い、その後の初期消火や避難行動につなげましょう。クッションなどで落下物から頭を守り、テーブルが近くにあれば下に入りましょう。



## 2 揺れがおさまった(地震発生2~3分) 家族と火の元の安全確認

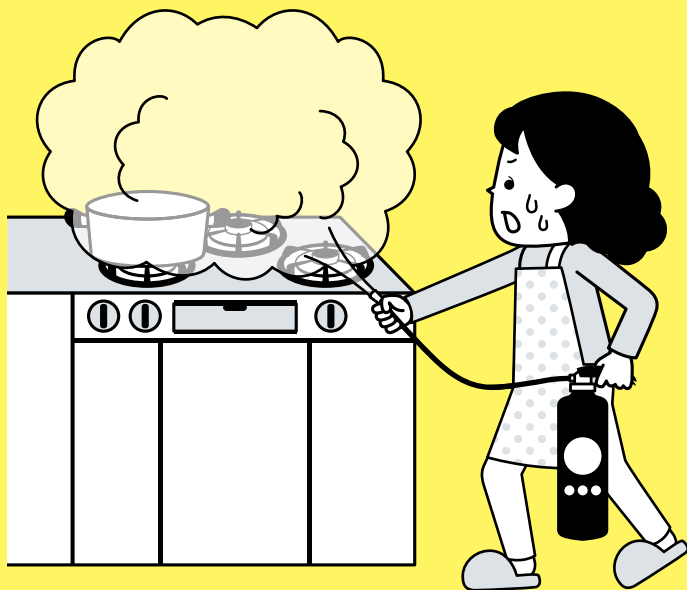
揺れがおさまり、自分自身の身が安全であれば近くの人同士で声をかけ合い、お互いの状況を確認しましょう。



# 3 揺れがおさまったら行動(地震発生約3分) 素早い消火で火災を阻止する!

近くで出火していたら、火が小さいうちに消し止めましょう。

火の勢いが強いとき(天井に火が届くようなとき)には、その場から逃げましょう。

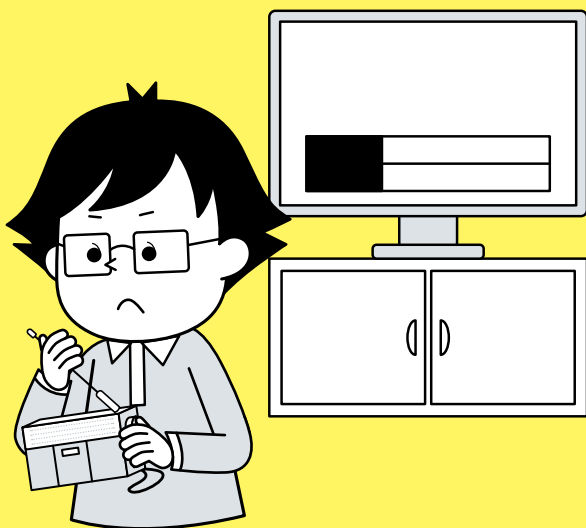


※消火のチャンスは3度です。

- ①小さな揺れを感じたとき。
- ②大きな揺れがおさまったとき。
- ③出火したとき。

# 4 火の始末のあと(地震発生から5分) 災害情報、避難情報を入力する

情報をできるだけ早く確認し冷静に行動しましょう。



# 5 余震に注意(地震発生5~10分) 落ちついて出口に向かう

近くのドアや窓を開け、避難口を確保しましょう。

このとき、避難口に向かうまでにケガをしないよう足元には十分気をつけましょう。



## 6 外に出たあと(地震発生から10分) 隣近所で助け合う

ご近所同士で声をかけ合いましょう。

可能な範囲で初期消火や救出救助、避難が困難な方への手助けなどを行いましょ。



# 7 地震発生後数日間 2～3日は自分でしのぐ

- 震災前から備蓄しておいた3日分の食料と水でまかなう。
- 外部からの救援が来るまで、無理をしない。
- 避難勧告が出た場合は、指定された避難所へ避難する。  
周囲への危険度を判断して、自主避難することも大切です。



# 8 避難するときの注意

## 避難は徒歩で、荷物は背負って最小限に

- 指定された避難場所へ、両手を自由にして、徒歩で避難する。
- ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れやすいので注意。
- 車やオートバイは渋滞に巻き込まれるので使わない。





# 自宅に潜む危険

## リビング・台所

### ●リビングで気をつけなければならないのは

- ・背の高い家具の下敷きになること。
- ・窓や照明器具などのガラスの飛散によるケガ。

**揺れを感じたら物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れる!**

### ●揺れがおさまったら

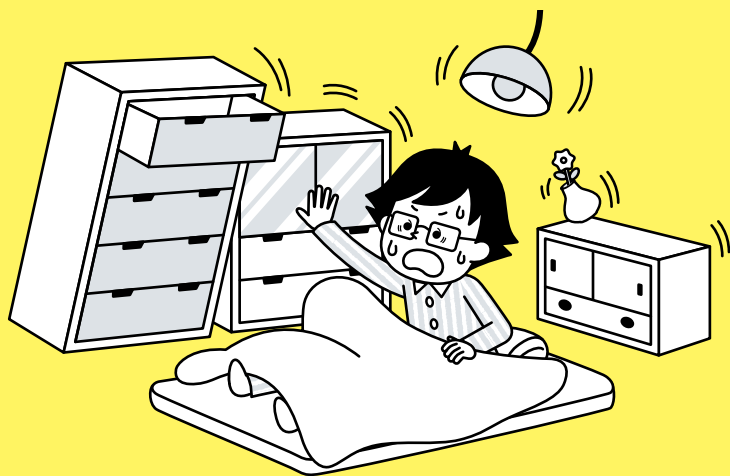
- ・ケガをしないようにスリッパを履いて移動。
- ・ドアを開けて避難経路の確保。
- ・調理中でも身を守ることが最優先、火の始末は揺れがおさまった後にあわてずに。



## 寝室

窓ガラスの破片や吊り下げ式照明器具などの直撃を避けるため、枕や布団などで頭を保護する。タンスなどが倒れてこない位置に移動する。揺れがおさまったら、底の厚いスリッパを履き、ドアを開けて避難経路を確保する。

停電すると真っ暗闇になるので、あらかじめ懐中電灯を用意しておく。



**頭の保護・安全な位置に移動・懐中電灯、スリッパ、靴を用意!**



## 2階

古い建物の1階は倒壊の危険があるので、あわてて1階に下りない。



## トイレ

- 揺れを感じたら、手で頭を保護し脱出用にドアや窓を開ける。
- 比較的安全な場所なので、あわてて外に飛び出さない。



## 浴室

- 裸でいる間は、鏡や窓ガラス、電球などの破片に注意する。
- 洗面器やタオルで頭を守り、浴室から安全な場所へ移動する。

## 床にガラスなどが散乱していたら

床に散乱したガラス・陶器などで負傷して歩けなくなる危険が高まるので、底の厚いスリッパや運動靴を履いて安全な場所に移動する。

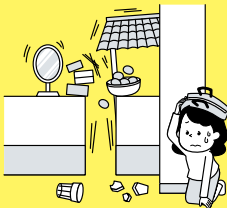


## 閉じ込められたら



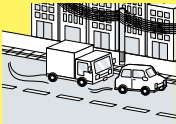


部屋に閉じ込められたり、家具などの下敷きで身動きができなくなった場合、声を出し続けると体力が消耗するので、硬い物で周りにある物をたたいて、自分が室内にいることを知らせる。



# 地震発生!そのときどうする?

		建物の中にいるとき
地震発生		デパート・スーパー
発生直後 落ちつけ! 慌てるな! 身を守れ!		<ul style="list-style-type: none"> <li>●手荷物や買い物かごで頭を守る。</li> <li>●商品の落下に注意する。</li> </ul> 
揺れがおさまって 1~2分		<ul style="list-style-type: none"> <li>●店員の指示に従って行動しましょう。慌てて出口に殺到すると危険です。</li> <li>●エレベーターは使わない。</li> </ul>
地震発生後 3分		<ul style="list-style-type: none"> <li>●余震に注意しつつ、けが人がいないか皆の安全を確認する。</li> </ul>
地震発生後 5分~10分		<ul style="list-style-type: none"> <li>●デマに惑わされず、テレビやラジオなどで情報を収集する。</li> </ul>
地震発生後 10分~数時間		<ul style="list-style-type: none"> <li>●避難後は協力し合って消火、救出、救護活動をする。</li> </ul>
地震発生後 3日		<ul style="list-style-type: none"> <li>●災害発生から3日程度は、外部からの応援は期待できないので、自らの備蓄でまかなう。</li> </ul>

突然の災害でも慌てずに行動できるよう、日ごろからイメージしておきましょう。

建物の中にいるとき		屋外にいるとき		
	職場	路上	運転中	電車の中
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●窓際やロッカー、資料棚から離れて、机の下などに入り身を守る。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロック塀などから離れる。</li> <li>●かばんなどで落下物から頭を守る。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●急ブレーキは絶対かけない。</li> <li>●ゆっくり道路の左端に停車させる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにつかまる。</li> </ul> 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エレベーターに閉じ込められたら救助を待つ。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●近くの公園など、安全な場所で待機する。</li> <li>●切れた電線や倒壊物に注意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●揺れがおさまったら車外に出る。</li> <li>●車を離れるときは鍵をつけたまま。</li> <li>●車検証や貴重品は携帯する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●勝手に電車の外に出ないで、乗務員の指示に従う。</li> </ul>

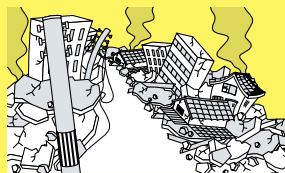


- 火災時には大声で知らせ、初期消火を行う。
- 避難に支援が必要な人を助ける。



- 現在いるところに危険を感じるなら避難する。
- 渋滞や事故の原因になるので、避難時に車は使わない。

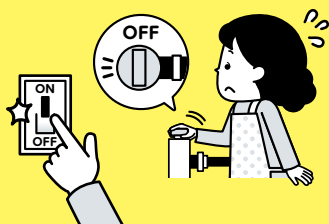
- 壊れた家は、いつ崩れるかわからないので、絶対に入らない。



- デマなどに惑わされず、正確な災害情報や被害情報を収集する。

# 避難するときの注意点！

- ①避難する前に、もう一度火元を確認し、電気のブレーカーを落とす。



- ②玄関に安否情報、行き先や連絡先などの貼り紙を表示し、鍵をかけて移動する。



- ③電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しておく。SNSも活用する。



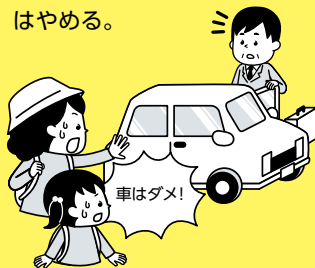
- ④単独行動は危険なため、近所の人たちと集団で行動(避難)する。



- ⑤狭い道、塀のそば、川べりなどの危険な場所は避けて通る。



- ⑥緊急車両の通行の妨げや交通渋滞をまねくので、車での避難はやめる。



## 避難はこんな服装で!

