

# 地震発生後の行動の目安

状況に応じ、もっとも人的被害を軽減すると判断される行動を取ることが大切です。

## 最初の大きな揺れは1分間

### 自分の身を守る

転倒の恐れのある家具等から離れ、机等の下に身を隠す。あわてて外に飛び出さない。



## 揺れがおさまったら

### 出火防止・脱出口確保

ガスの元栓を閉め、コンセントを抜く。火が出たら落ち着いて初期消火。ドア・窓を開けて脱出口を確保する。



## 地震発生から3日目まで

### 家族の安全確認、余震に注意

倒壊しかけた家屋に近寄らない。隣近所に声をかけ、状況により、徒歩で避難する。

### 隣近所で消火・救出・救護

隣近所で協力し、消火、ケガ人の救出・救護にあたる。

### 自力でのぐ

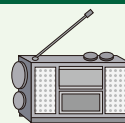
備蓄しておいた飲料水、食料等を利用する。デマに注意し、正しい情報をつかむ。



## 地震発生から4日目以降

### 生活の維持と回復

4日目以降も余震に注意し、情報の収集にあたる。復旧に向け努力する。



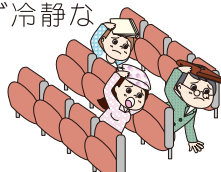
## 家の中

- 揺れを感じたら、テーブルなどの下に隠れ、身を守る。(余裕がなければ、手近の座布団などで頭を保護する。)
- 揺れがおさまったら、すみやかに火の始末をする。(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに。)



## 劇場・ホール・デパート・スーパー

- 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。あわてず冷静な行動を。
- 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。柱や窓ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ちついた行動を。



## そんなとき どうする



## 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、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、徒歩で避難を。



## 海岸付近

- 揺れを感じたら、ただちに高台などの安全な場所に避難する。津波警報や注意報が解除されるまでは海岸に近づかない。

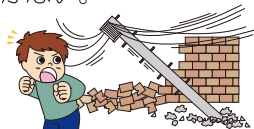


## 路 上



- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意。
- 近くに空き地などのないときは、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。

- 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て、空き地や公園などに避難する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。



## 電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。
- 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ついた行動を。

