1 グラッ! ときたら、まずは……「どこにいようと、むやみに移動を開始しない」

外出先で大規模地震発生！ あなたはどうしますか？

街中で

多くの公共交通機関は運行を停止することが予想されます。駅などに人が大勢集まると、押し合いとなり集団転倒の発生が心配されます。身動きが取れないまま、火災の煙や、周辺の建物からのガラス、コンクリート片などの落下物から逃げられずに、多くの人が一瞬で命を落とす恐れもあります。むやみに移動しようとせず、職場や避難場所等の安全な場所で留まることを心がけましょう。最寄りの建物内に避難するときは、"定礎"の日付を確認しましょう。建築基準法が大幅改正された、昭和56年6月1日以降に建設された建築物かどうかを目安にしてください。また、普段から自分のいる建物や周囲の建物の安全性について確認しておくとよいでしょう。

車で

道路の交通規制が予想されます。皆が一斉に車で帰宅しようとすれば、渋滞が発生し、消火活動や救命・救急活動のための緊急車両通行の妨げとなります。車で家族を迎えに行くことなどは出来るだけ控えるよう気をつけましょう。

また車内は、プライバシーをある程度確保できる休息の場としても利用できます。ラジオやカーナビのテレビで緊急情報を確認できるほか、GPSで現在地の確認や目的地までの距離が測れます。またシガーライターで充電したり、エアコンで暑さ、寒さをしのいだりできます。

備える ポイント!

大規模な災害時は**「むやみに移動を開始しない」ことが重要**です。最寄りの安全な場所へ移動したら、まずは混乱が収まるまで待機しましょう。**『遠くの自宅より近くで待避』**です。また、もし救助の必要な人や火災を発見したら、周囲の人と協力して、可能であれば救助活動や消火活動を行いましょう。けが等を負っていない人は、災害に遭遇した被災者ですが、「助ける側」にもなれるのです。

2 もしも、しばらく家へ帰れなくなったら～備えは万全ですか？

緊急時になって困らないよう普段から、職場や学校に留まることのできる備えをしましょう。災害はいつどこで起こるかわかりません。移動中に被災する場合も想定し、必要最小限は、いつも持ち歩くようにすると良いでしょう。

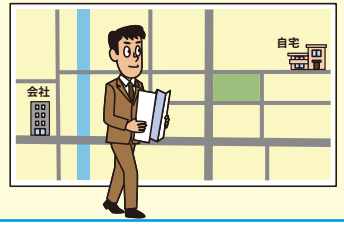
■普段から持ち歩くと良いもの（太字は特に重要）

飲料水（500ml程度）、常備薬、連絡先メモ、携帯ラジオ、身分証明書（コピー可）、携帯の予備バッテリー又は手動充電器、救急用品（止血布・大判ハンカチ・消毒薬・救急絆創膏）、携帯食（飴、チョコレート等）、ホイッスル・防犯ブザー、懐中電灯（ミニライト）、筆記具、現金（少額硬貨も）、マスク、ゴーグル、雨具（折りたたみ傘・レインポンチョ等）、ポリ袋、携帯トイレ、帰宅経路の地図、防寒用アルミシート

＋ 普段から持ち歩くと良いものに加えて

■職場/学校に個人で備えておくと良いもの

飲料水（2～3日分）、非常食（2～3日分）、履きなれた靴（スニーカー等）、寝袋・携帯カイロ、手袋（軍手）、着替え、タオル、防寒着

備える ポイント!

災害が起きる前に、職場や学校から自宅までの徒歩での帰宅時間を計算したり、実際に歩いたりしてみましょう。なるべく大通りに沿った道のりのルート確認はもちろん、地図に危ない箇所を書き込んで「手作り地図」を作成したり、携帯カメラで撮影したりして、目印をチェックしておくことも大切です。通行不能も考え、ルートは２つ以上準備しておきましょう。