



地震対策について

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

2
〜
5分

！とにかく自分の身を守ろう！

地震だ！ まず身の安全

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を見聞きしたら、姿勢を低くし、頭を守り、揺れがおさまるまで待ちましょう。



屋内では

揺れを感じたら、頭を保護しながら大きな家具から離れ、大きな机の下などに隠れる。あわてて外に飛び出さない。



屋外では

ブロック塀や自動販売機などには近づかない。避難にエレベーターは絶対に使わない。

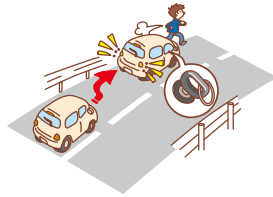


海岸付近では

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。

自動車運転中は

避難が必要な時は、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、徒歩で避難する。



鉄道・バス乗車中は

つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。



学校では

先生や校内放送の指示に従う。教室にいるときは、揺れだしたらすぐに机の下にもぐり、机の脚をしっかり持つ。

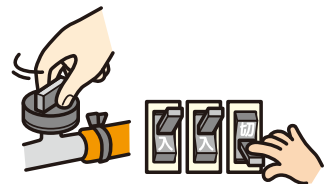
5
〜
10分

！わが家の安全確認、確保！

大揺れがおさまった

台所やストーブなど火の始末をしましょう。避難の時は、電気のブレーカーを下ろし、ガスの元栓を閉めましょう。家族の身の安全を確認・確保し、災害情報、避難情報入手しましょう。また、避難可能な出口も確保しましょう。

※津波が想定されている地域では、「津波から身を守るための行動マニュアル」(P4)も確認しましょう。



！ラジオ等で正しい情報収集を！

正しい情報を集める

ラジオやテレビ、行政、消防、警察など信頼できる機関から正しい情報を集める。災害時に増えるデマや流言飛語に惑わされないようにする。

10分
〜
半日
〜
3日

！隣近所の安否確認、助け合い！

外に出たあと

家の家具の下敷きになった人の救出や、消火活動を隣近所で協力して行いましょう。

！2、3日は自力でのぞ！

避難後、数日間

地震発生後の数日間は、水、食料に加え、電気などの供給が途絶えます。この間に備え、日頃から生活必需品(非常用品)を準備し、自力でのぞけるようにしておきましょう。