

災害発生時の行動確認



地震や津波、風水害の危険が発生したその時の判断・行動が生死を分けることがあります。たとえ今住んでいる場所が、これまで災害が発生していない地域でも、いつなんどき起るか分かりません。災害時に取るべき行動を家族と確認しておきましょう。

地震が発生！！その時すべきこと

地震発生時に最も最優先すべきことは、自らの身を守ることです。大きな揺れが発生している最中に行動することは危険です。火の始末や出口の確保は、揺れが収まって冷静になってから行いましょう。

自宅の場合



身を守るのを最優先

地震の揺れを感じたら、丈夫な机やテーブルの下にもぐって落下物や倒れてくる家具から身を守りましょう。揺れている最中に行動することは非常に危険です。揺れが収まるまで身の安全を確保しましょう。

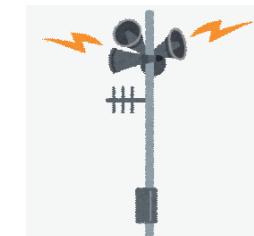


揺れが収まったら



- 火の始末、ガスの元栓を閉めましょう。
- あわてて外にでるのは危険です（瓦・ガラス・看板等が落ちてくる可能性があります）。
- 地震でドアや窓がゆがんで開かなくなっているか確認しましょう。
- 家族の安全を確認。大規模災害の際は、電話の使用は控えましょう。（災害用伝言ダイヤル・公衆電話・メールの利用を、平時に家族同士で利用方法を確認しておきましょう。）
- テレビ・ラジオ・防災無線等で正確な情報を集め、避難勧告や避難指示が出ていないか確認し、避難が必要な場合はそのタイミングを図ります。

地震後は、土砂災害も起こりやすくなります。注意しましょう！



外出先の場合

外にいた場合

ビルからのガラスや看板などの落下物、ブロック塀や自動販売機の転倒に注意しましょう。手荷物がある場合は、頭の上にのせて頭部を守ります。広場や公園などに避難しましょう。

車の運転中の場合

急ブレーキはかけないで下さい。ゆっくり減速し、道路の左側に車を寄せて停車します。揺れが収まるまで車内で待機し、ラジオなどで情報を確認します。車から離れる際は、ロックはせず、キーは付けたままにします。

地下街にいた場合

壁や太い柱に身を寄せて、揺れが収まるのを待ちます。火災が発生した場合は、ハンカチなどで鼻と口をおおい、壁づたいに身を低くして地上に避難しましょう。

エレベーターの中にいた場合

すべての階のボタンを押し、停止した階で降りましょう。閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターフォンで外部と連絡を取り、指示に従います。

電車やバスの中にいた場合

網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにつかまって停車するまで身を支えましょう。停止後は飛び出したりせずに係員の指示に従ってください。

お出かけ先で、津波のおそれがあるとわかったら！！

海岸沿いに住んでいなくても、旅先や出張先等で海岸沿いに移動・通過することもあります。海岸沿いに住んでいない人でも、津波発生時の避難方法を知っておく必要があります。



海の近くにいる場合は速やかに避難

地震の揺れを感じたり、津波警報・注意報が発表されたら海岸から離れ、安全な高台や高いビルなどの場所へ、速やかに避難しましょう。

津波は何度も襲ってくることもあります。警報・注意報が解除されるまで安全な場所から移動しないでください。

津波から逃げるとき注意すべきこと

- 地震の揺れが小さい場合でも津波が来る場合があります。
- 車での避難は、原則禁止です。
- 【遠く】よりも【高いところ】に避難する。津波避難ビルがあれば、そこに避難。
- 複数回にわたって津波が来る場合もあります。自己判断は危険です。