

地震が起きたらどうするか？

大きな地震が発生したとき、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。

「地震発生時」の行動

地震発生！ まずは身の安全を確保する

- 緊急地震速報や、大きな揺れがあったときは、まずは身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。
- 【高層階（おおむね10階以上）での注意点】
- 高層階では、揺れが数分間続くことがある。
- 大きくゆっくりとした揺れで、家具類が転倒や落下、大きく移動する危険がある。



「地震直後」の行動

火元の確認と初期消火

- 火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火しているときは消火する。ただし無理はせず、119番通報や周囲に助けを求める。



あわてた行動はけがのもと

- 屋内では、転倒や落下した家具類、割れたガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくる危険があるので外に飛び出さない。



出口を確保する

- 揺れがおさまったのを確認してから、ドアや窓を開けて、必要に応じて避難ができるように出口を確保する。



危険箇所に近寄らない

- 屋外で大きな揺れを感じたら、倒壊のおそれのあるブロック塀、電柱、看板、自動販売機、建物などには近寄らない。



「揺れがおさまった後」の行動

状況に応じた避難

- 家屋倒壊のおそれがあったり、近隣に大きな火災が発生したときは、避難所などに避難する。
- 津波や土砂災害のおそれのある場合は、状況に応じてより安全な場所へ避難する。



家族構成に応じた避難

- 家族に子ども、高齢者、障がいのある人などの避難に時間のかかることの多い要配慮者がいる場合は、早めに避難を開始する。
- 必要に応じて地域に支援を求める。



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発表される情報を集める。
- 災害時に増えるデマなどにまどわされないように正しい情報を集める。



隣近所の安全を確認する

- わが家の安全が確認できたら、隣近所の安否を確認する。
- 特に高齢者世帯など要配慮者がいる家に、積極的に声をかける。



救護活動に協力する

- 倒壊家屋や家具の下敷きになった人などがいたら、近隣で協力して救出・救護する。
- 行政や消防団、自主防災組織の指示に従って、安全かつ効率的な協力をする。



避難の前に安全確認

- 火災などの二次災害を防ぐために、避難が必要になったときは、できるだけ電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてから避難する。



こんな場所で地震が起きたら

エレベーターの中

- 地震時管制運転装置付きエレベーターは、自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降りる。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。



車を運転中

- 徐々にスピードを落とし、路肩に停車する。
- 車を置いて避難する場合はできるだけ道路外の場所に移動する。
- やむを得ず道路上に置いて避難するときは、キーはつけたまま、ロックもしない。徒歩で避難する。

