

# 地震発生！ そのときあなたは？

大きな地震が発生したときは、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、あわてず冷静な行動をするために、地震発生時、地震発生直後、地震発生後の基本的な行動パターンを覚えておきましょう。

## 「地震発生時」の行動～揺れているとき

### 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したり、大きく移動する危険がある。



## 「地震発生直後」の行動～揺れがおさまったら

### 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ので外に飛び出さない。



### 危険箇所に近寄らない

- 屋外で大きな揺れを感じたら、ブロック塀、電柱、看板、自動販売機、橋などには近寄らない。



### 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落ちついて消火する。



### 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、避難ができるように出口を確保する。



## シェイクアウト訓練に参加しましょう！

大分市では、毎年9月1日防災の日に合わせて、南海トラフ地震を想定した全市一斉の「大分市シェイクアウト」を実施しています。突然の地震の揺れから身を守るため、1分間の訓練に積極的に参加しましょう。詳しくは、大分市ホームページをご確認ください。

### ●シェイクアウト訓練とは

シェイクアウト訓練は、大きな地震が起こった時の3つの安全行動「①姿勢を低く、②頭を守り、③動かない」を身につける訓練です。大分市防災メール（登録者のみ）や防災無線のサイレンを訓練開始合図として、その場で安全行動を行いましょう。

### 3つの安全行動



※屋外の場合は、建物、電柱などから離れた場所を探し、そこで3つの安全行動をとりましょう。

イラスト提供：日本シェイクアウト提唱会議

## 「地震発生後」の行動～揺れがおちついたら

### 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。



### まずは在宅避難を考える

- 火災や津波のおそれがなく、住宅に損傷がないなど耐震性に問題がなかったら、情報確認後、まずは在宅での避難生活を考える（無理に避難所に行く必要はない）。そのために食料や水を備蓄しておく。



### 状況に応じた避難

- 近隣に大きな火災が発生したり、津波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。
- 家族に子ども、高齢者、特に障がいがある人などの避難に時間のかかる人がいる場合は、早めに避難を開始する。



### 避難の前に安全確認

- 避難が必要になったときは、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。



### 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。



出典：東京消防庁「地震 その時10のポイント」

## 防災・減災キーワード

### 緊急地震速報とは？

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源近くで初期微動をキャッチし、強い揺れが到達する直前に知らせる情報です。最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやラジオ、緊急速報メールなどを通じて知らせます。緊急地震速報から揺れるまでの時間は、わずか数秒から数十秒程度しかありません。身の安全を守ることを最優先に行動しましょう。震源が近い場合は、速報が間に合わないこともあります。

※震度5弱以上の地震の際に震度4以上の地域にお知らせします。