

地震対策 地震発生!そんなときどうする

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

緊急地震速報

1~2分

3分

5分

10分

数時間

3日

揺れを感じたり、緊急地震速報を見聞きしたら

●まず、手近な座布団などで頭を保護するなどの避難行動をとる

●大きな揺れが来る前に、テーブルや机の下などで身の安全を確保する

揺れがおさまったら

●火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火

●家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認

●靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱 靴や厚手のスリッパをはく

●避難するときは、ブロック塀・自動販売機等に注意

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

●隣近所で助け合う 要配慮者の安全確保

●行方不明者はいないか ●ケガ人はいないか

●初期消火 ●消火器を使う

●漏電・ガス漏れに注意 ガスの元栓・電気のブレーカーを切る ●余震に注意

ラジオなどで正しい情報を

●大声で知らせる ●救出・救護 ●防災機関、自主防災組織の情報を確認

●デマにまどわされないように ●避難時に車は極力使用しない

●電話は緊急連絡を優先する

協力して消火活動、救出・救護活動を

●災害情報・被害情報の収集 ●無理はやめよう

●助け合いの心が大切 ●こわれた家に入らない

●水、食料は蓄えているものでまかなう(3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく)

屋内にいた場合

家の中

●すばやく身の安全を確保する。

●火の使用中に揺れを感じたら、揺れが収まってからあわてずに火の始末をする(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。

●お年寄り、子供、病気の人など要配慮者の安全を確保する。

デパート・スーパー

●カバン、買い物かごなどで頭を保護し、柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

集合住宅

●ドアや窓を開けて避難口を確保する。

●避難にエレベーターは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

※エレベーター乗車中は全てのフロアのボタンを押して下さい。

屋外にいた場合

路上

●その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。

●近くに空き地などが無いときは、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。

●ブロック塀や自動販売機には近づかない。

●倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

車を運転中

●ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に止め、エンジンを切る。

●揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。

●避難が必要なときは、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。

電車などの車内

●つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。

●乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

地震の震度表

| 震度 | 人の体感・行動                                                                                                         | 屋内の状況                                                                                                                                                       | 屋外の状況                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | ●歩いている人のほとんどが揺れを感じる。<br>●眠っている人のほとんどが目覚める。                                                                      | ●電灯などの吊り下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。<br>●すわりの悪い置物が倒れることがある。                                                                                                     | ●電線が大きく揺れる。<br>●自動車を運転していて揺れに気づく人がいる。                                                                              |
| 5弱 | ●大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと思う。<br> | ●電灯などの吊り下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。<br>●すわりの悪い置物の大半が倒れる。<br>●固定していない家具が移動することがあり、不安定な物は倒れることがある。                                                       | ●まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。<br>●電柱が揺れるのがわかる。<br>●道路に被害が生じることがある。                                                         |
| 5強 | ●大半の人が物につかまらなと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。                                                                             | ●棚にある食器類や書棚の本で落ちる物がある。<br>●テレビが台から落ちることがある。<br>●固定していない家具が倒れることがある。<br> | ●窓ガラスが割れて落ちることがある。<br>●補強されていないブロック塀が崩れることがある。<br>●据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。<br>●自動車の運転が困難となり、停止する車もある。              |
| 6弱 | ●立っていることが困難になる。<br>        | ●固定していない家具の大半が移動し、倒れる物がある。<br>●ドアが開かなくなることがある。                                                                                                              | ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。<br> |
| 6強 | ●立っていることが出来ず、はわないと動くことが出来ない。                                                                                    | ●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れる物が多くなる。<br>                                     | ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。<br>●補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。                                                            |
| 7  | ●揺れに翻弄され、動くことも出来ず、飛ばされることもある。                                                                                   | ●固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶことがある。                                                                                                                         | ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。<br>●補強されているブロック塀も破損する物がある。                                                          |

地震・津波

地震・津波