

## 地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

1~2分

### 最初の大きな揺れは約1分間

- ◆まず、身を守る安全確保 手近な座布団などで頭を保護
- ◆すばやく火を消す
- ◆大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



### 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、屋根瓦・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

隣近所に  
声をかけよう

- ◆避難行動要支援者の安全確保 隣近所で助け合う
- ◆行方不明者はいないか ◆ケガ人はいないか

出火防止  
初期消火

- ◆初期消火 消火器を使う パケツリレー 風呂の水はため置きをしておく
- ◆漏電・ガス漏れに注意 ◆電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める ◆余震に注意



5分

### 正しい情報を得る

- ◆救出・救護を
- ◆市や防災機関、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 ◆電話は緊急連絡を優先する



10分

### 協力して消火活動、救出・救護活動

- ◆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
- ◆災害・被害情報の収集 ◆壊れた家に入らない

数時間

3日

## 屋内にいた場合

### ◆家の中

- ◆揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- ◆すばやく火を消す(ブレーカーやガスの元栓の処置も忘れずに)。
- ◆高齢者等の避難行動要支援者の安全を確保する。
- ◆裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。

### ◆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に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

### ◆商業施設・劇場・ホール

- ◆カバンなどで頭を保護しショーウィンドウや商品などから離れる。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。
- ◆カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。
- ◆あわてずに冷静な行動をとる。

### ◆エレベーター

- ◆行き先階ボタンをすべて押し、最寄り階に止まるようにする。
- ◆インターホンなどで外部へ連絡する。
- ◆非常灯や防災用品を探して、長時間の閉じ込めに備える。
- ◆無理せず体力を温存しながら、救助を待つ。

## 屋外にいた場合

### ◆路上

- ◆その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などから離れる。
- ◆落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地などに避難する。
- ◆近くに空き地などがないときは、周囲の状況を冷静に判断して、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などには近づかない。
- ◆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、緊急車両などの通行スペースを確保し、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。

### ◆海岸付近

- ◆高台や津波避難タワー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。

### ◆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。
- ◆途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- ◆乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

