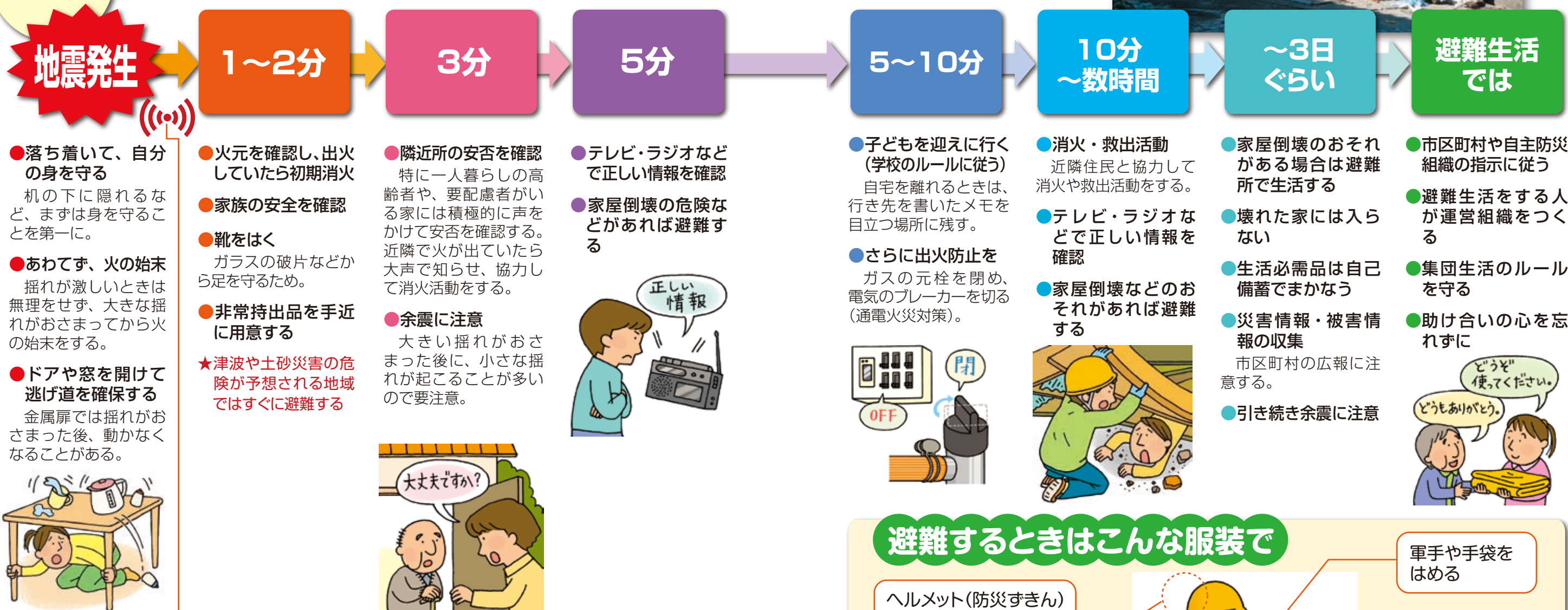


# 地震発生! そのとき どうする?

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。

## 地震発生時の行動パターン



## 緊急地震速報を活用して身を守ろう!

- 最大震度 5 弱以上が推定される場合、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。
  - 速報発表から揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒ぐらいです。
  - 速報は的中するとは限りませんが、自分の身を守るため、最大限に活用しましょう。
- ※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります!



## 避難するときはこんな服装で

ヘルメット(防災ずきん)をかぶる

長そで・長ズボン着用。  
燃えにくい木綿製品がよい

軍手や手袋をはめる

非常持出品はリュックサックに入れて背負う

靴は底の厚い、はき慣れたものをはく





# 大きな揺れを感じたとき

## 屋内にいたら

### ■自宅では

- テーブルやベッドの下などにもぐって身を守る。適当な場所がないときは、手近のクッションなどで頭を保護する。
- 料理中は、可能ならすぐに火を消す。キッチンは食器棚や冷蔵庫など危険が多いため、できるだけ早く離れる。
- 大きな揺れがおさまったら、すぐにドアや窓を開けて逃げ道を確保する。



### ■集合住宅では

- ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対使わないこと。



### ■エレベーターの中では

- 最近のエレベーターは地震の揺れを感じると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。
- 万が一、閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取り、救出を待つ。天井などから無理に脱出するのは危険。



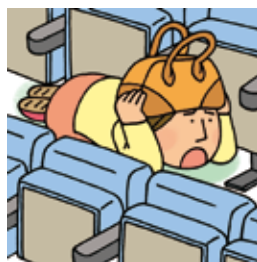
### ■デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
- あわてて出口に殺到するとパニック状態になることもあり危険。店員の指示に従って行動する。



### ■劇場・ホールでは

- 座席の間にうすくまり、かばんや衣類で落下物から頭を守る。
- 頭上に大きい照明などがある場合には、その場から移動する。
- 係員の指示に従い、冷静に行動する。



### ■地下街では

- 地下街は比較的安全と言われている。あわてて外に逃げるのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 地下街には約60メートルおきに出口がある。あわてず落ち着いて行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして壁づたいに地上に向かう。



### ■学校・勤務先では

#### 学校にいるとき

- 先生や校内放送の指示に従う。
- 教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかり持つ。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動する。



#### 職場にいるとき

- 窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守る。
- 揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認する。



## 屋外にいたら

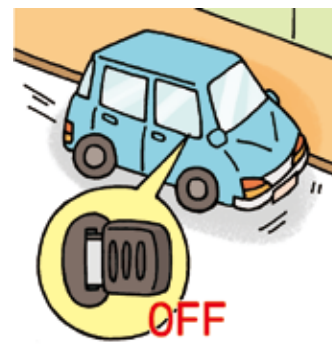
### ■路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意。住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。
- 自動販売機の転倒にも注意する。
- 落ちるおそれを想定して、橋の上からはすぐに避難する。



### ■車の運転中は

- 急ブレーキは事故のもと。徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
- 緊急時に移動させる場合は緊急車両の支障にならないよう考慮する。
- 車を離れるときは車検証など貴重品を持ち、キーはつけたままでロックもしない。



### ■電車やバスの中では

- 停車の衝撃に備え、つり革や手すりにしっかりとつかまる。
- 網棚からの荷物の落下に備え、手荷物で頭を保護する。
- 勝手に車両から降りず、係員の指示に従う。



### ■海岸・がけ付近では

- 海岸にいたら直ちに高台や近隣の高い建物、指定の避難場所へ逃げる。
- がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。



### ■駅のホームでは

- 掲示板や看板などの落下物に注意する。
- 改札口に殺到するとパニックになる。大きな揺れがおさまるまで、近くの柱に寄り添い、構内アナウンスに従う。



## 防災 チェックポイント

### 車で避難しないように！

地震発生時は、消防車などの緊急車両の通行を確保することが大切です。みんなが車を使って避難すると、緊急車両や避難する人たちの邪魔になり、混乱を大きくしてしまいます。山間部の土砂災害危険地域や歩行困難な高齢者や病人のいる家族など、どうしても車を使わなければならない場合以外は、徒歩で避難しましょう。





# 大きな揺れに備えて

## 家の中の安全対策

家の中には意外に危険なものがたくさんあります。地震のときに室内の家具が倒れ、いざ避難しようとしたときに家具が出口をふさぐようなこともあり、日ごろから家具を固定するなどの安全対策が必要です。できることから実践し、たえず見直ししながら安全を高めていきましょう。

## ■家の中の安全対策ポイント

### ■家の中に、家具のない安全なスペースを確保する

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように配置を換える。



### ■寝室や子ども・高齢者・障害者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震が発生した場合、子どもや高齢者、障害者などは倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れるおそれが高いので注意する。どうしても置かざるを得ないときには食器棚や家具、テレビなどは固定する。



### ■出入口や通路にはものを置かない

いざというとき安全に避難できるように、玄関などの出入口やそこに至る通路には倒れやすいものを置かない。



### ■家具の転倒や落下を防止する対策を講じる

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすくて危険。また、家具の上に落ちやすいものを置かない。



### ●食器棚

扉が開かないよう金具をつけ、扉が開いても中の食器が飛び出すのを防ぐ。

### ●照明器具

1本のコードでつるすタイプのは、鎖と金具で3か所以上留める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。直付けタイプがより安全。

### ●住宅用火災警報器

煙や熱を感知すると警報音で知らせてくれる。消防法改正により家庭でも設置が義務付けられた。

### ●窓ガラス

飛散防止フィルムを屋内側にはる。

### ●カーテン

防災加工されたものを使う。

### ●暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火装置のあるものかどうか確認する。

### ●テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで下面・柱・壁に固定する。

### ●本棚・タンスなど

なるべく壁面に接近させておき、上部をL字型金具で固定するか、家具の下に板などはさみ、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

## 防災 チェックポイント 寝室や出入口付近で家具を固定できない場合には



寝ている位置に家具が倒れてこないように、向きを工夫する



自分の上に家具が倒れてこないように、机などで防御する



家具が倒れてもドアが開くような位置・向きにする

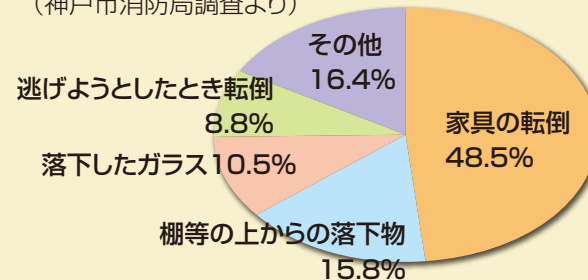
## 防災 チェックポイント

### 家具が転倒するとどうなるの？

建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってけがをしたり、室内が散乱することにより逃げ遅れてしまう場合があります。家庭での被害を防ぎ、安全な逃げ道を確保するためにも、家具の転倒・落下防止対策を実践しておきましょう。



### ■阪神・淡路大震災でけがをした人の原因 (神戸市消防局調査より)





## 家の周囲の安全対策

家の周囲にも災害が発生すると危険なところがたくさんあります。日ごろから気にかけて、危険箇所の点検を心がけましょう。

### ■一戸建ての安全対策ポイント

#### ●雨どい・雨戸

雨どいの継ぎ目ははずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっていないかをチェックする。雨戸はたてつけが悪くなっているかをチェックし、問題があれば修繕する。

#### ●屋根

屋根瓦やアンテナが不安定になっていないか確認し、問題がある場合は補強する。

#### ●ベランダ

整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を換えるか固定する。

#### ●玄関まわり

自転車や植木鉢など、出入りの支障となるものは置かない。

#### ●ブロック塀

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。

#### ●プロパンガス

倒れないように、しっかりと土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。

## 地震に強い家をつくろう

阪神・淡路大震災では、亡くなられた人の約9割が自宅の倒壊による圧死や窒息死でした。大切な家族や自分の命を守るためには、地震に強い家に住むことが一番です。

●住んでいる建物の耐震強度を確認しましょう。自治体では耐震診断や耐震改修にかかる費用の一部を助成する制度がありますので、住んでいる自治体に問い合わせてみましょう。

●木造住宅の場合、シロアリ被害などで木材が腐っている場合もあります。点検して、必要があれば修理をしましょう。

●インターネットでも簡易な耐震診断法を紹介しています。  
一般財団法人 日本建築防災協会「誰でもできるわが家の耐震診断」  
<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/wagayare.html>

### 防災 チェックポイント



## ■集合住宅の安全対策ポイント

マンションなどの集合住宅では多くの人たちが暮らしているため、一戸建て住宅とは違った防災対策が求められます。いざというときに備えて、自主防災組織を中心に防災訓練や住民同士の話し合い、防災設備の点検などに取り組みしましょう。

### ■玄関

玄関は、脱出口、避難経路として重要な場所。開かなくなった扉をこじ開けられるようにバールなどを用意しておく。



### ■通路

避難や通行の妨げにならないように、自転車などものを置かない。また、類焼防止のため、古新聞や段ボールなどの燃えやすいものを置かない。



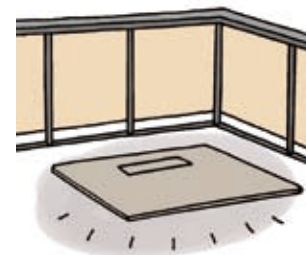
### ■非常階段・非常扉

いざというときに安全に避難できるように、通行の妨げになるようなものを置くのは厳禁。特に非常扉の前や階段付近には要注意。



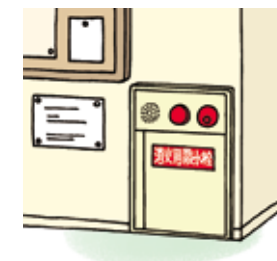
### ■ベランダの避難ハッチ (非常脱出口)

日ごろから使用方法をよく確認しておく。避難器具のまわりにものを置くのは厳禁。



### ■防災用具・防火設備

通路などの共用部分に置いてある消火器や火災報知器などの場所を日ごろから確認しておく。消火器の有効期限を表示する。



### ■管理組合からの連絡に注意

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日ごろから注意する。訓練には積極的に参加する。



## 高層マンションでの注意点

一般的に高層ビルは耐震性が高いといわれていますが、建物が高いゆえに大きく揺れる弱点もあります。居住者はその特性を理解し、しっかり備えることが大切です。

### ●家具転倒防止策は万全に

高層階(おおむね10階以上)では、揺れが数分続くことがあります。大きくゆっくりとした揺れによって、家具類が倒れたり、ものが落ちたり、大きく動くおそれがあります。できれば収納はつくりつけのクローゼットや、耐震金具を利用するなどして家具の転倒・落下防止策を実施しておきましょう。

### ●非常備蓄品は多めに準備する

大地震でエレベーターが停止してしまうと、物資を運ぶのが非常に困難です。日ごろから非常備蓄品を多めに用意しておきましょう。



### 防災 チェックポイント