

その時どうする？ ～地震が起きたら～

地震は、いつ、どこにいるときに起こるかわかりません。その時のいる場所に応じた対応（行動）をとることができるようにしましょう。また、デマやうわさ話に左右されないようテレビ、ラジオ、インターネット等で常に正しい情報を知るようにしましょう。

○家の中にいるとき

- ・丈夫な机、テーブルやベッドなどの下に身を伏せ、落下物や家具の転倒から身を守りながら、揺れがおさまるのを待つ。
- ・家族の安全を互いに声を掛け合って確認する。
- ・揺れがおさまったら、ガラス破片等でケガをしないようスリッパや靴をはき、落ち着いて火の始末をする。
- ・アイロン、ドライヤーなどの電熱機器は、すぐにプラグをコンセントから抜く。
- ・背の高いタンス、戸棚、本棚など倒れやすいものには近寄らない。
- ・窓ガラスからは離れる。
- ・あわてて階段をかけ降りない。絶対に窓や屋根から飛び降りない。
- ・ブレーカーは「切」にしてから避難する。



○ビルの中にいるとき

- ・マンションなどでは、すばやくドアを開けて避難口を確保する。
(建物がゆがんで、ドアが開かなくなることがある。)
- ・天井からの落下物に注意する。窓ガラスには近寄らない。
- ・エレベーターは利用しない。もし乗っていたら、階数ボタンを全部押し、一番近い階で停止したらすばやく降りる。
(閉じ込められないよう、エレベーターから出ることが先決。)
- ・映画館や劇場などでは、持ち物で頭を守り、イスの間に身をひそめる。
- ・階段や出入口に殺到せず、落ち着いた行動をとりましょう。避難誘導にあたる責任者がいる場合は、その指示に従い、速やかに行動する。
- ・オフィスなどでは、キャビネット、本棚、大型機器、ロッカーなどに注意しながら、事務机の下に身を伏せる。
- ・人が多いところでは、パニック状態になりやすいため、大声を出したり、むやみに逃げまどったりはしない。



その時どうする？ ～地震が起きたら～

○自動車を運転中のとき

- ・ハンドルをとられないよう徐々にスピードをゆるめ、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- ・地震に気づいたとしても、絶対に急ブレーキはかけない。
(スピンや横転の危険性がある。)
- ・自動車を停止させる場所は、交差点や消火栓のあるところは避ける。
- ・大きなり面の下、トンネル坑口の近くなども、できるだけ避ける。
(のり面、トンネルが崩落する危険性がある。)
- ・道路の中央は、緊急車両や避難者用にあけておく。
- ・揺れがおさまったら、自動車から降りて、周囲の危険性を確認する。
- ・その場に危険がなければ、カーラジオで情報を聴く。
- ・避難するときは、火災を引き込まないように窓ガラスをしっかりと閉め、ドアはロックせず、キーはつけたままにして、自動車を置いて避難。
- ・道路に亀裂や火災の危険性があることから、徒歩で避難する。
- ・高速道路の遮音壁部には適当な間隔で非常口があり、また、1 kmごと(トンネル部は200mごと)に非常電話があります。



○屋外にいるとき

- ・門、ブロック塀、石垣、自動販売機などの近く、また狭い路地からは一刻も早く離れる。
- ・ビル街を歩いているときは、窓ガラスの破片や看板などが落ちてくる場合があるので、カバンやバッグなどの持ち物で頭を守ること。
- ・公園、空き地などにいったん避難する。
- ・切れた電線には絶対さわらない。



○地下鉄に乗っているとき

- ・グラツキたら、つり革などにしっかりとつかまるか、姿勢を低くする。
- ・落ち着いて、乗務員の指示に従う。
- ・地下路線内では、線路横に高圧電流が流れている部分があり、感電の恐れがあるので勝手に列車から降りない。
- ・停電になっても、自動的に非常照明がつくのであわてない。



○地下街にいるとき

- ・落ち着いて、施設の責任者の指示に従う。
- ・停電で暗やみになっても、すぐに非常照明がつくのであわてない。
- ・天井からの落下物や窓ガラスの破片に注意する。
- ・ゆれがおさまったら、一番近くの出口をさがす。
- ・あわてて階段や出入口に殺到せず、落ち着いて行動する。

○電車やバスに乗っているとき

- ・みだりに非常コックを操作したり、線路に降りるなどの勝手な行動をとらず、乗務員の指示に従う。
- ・ホームや駅舎では、時刻表、蛍光灯などの落下物に注意し、バッグなどの持ち物で頭を守りながら、安全な場所に避難する。
- ・電車やバスから降りたら「屋外にいるとき」の事項を守る。

