

地震発生時の「安全行動」について

安全行動の基本は「しゃがむ」「隠れる」「じっとする」ですが、

地震が発生した際、一人ひとりを取り巻く状況は様々で、

屋内にいる場合、屋外にいる場合、運転中の場合等によって、

とるべき行動も変わってきます。

日常生活の様々な場面において大地震が発生した場合、

自分自身の身の安全を確保するため、

どのように行動すべきか、事前に調べておくことで、

いざというときに自分自身の身の安全を守る **“ワンアクション”** を起こすことができます。

以下、地震への対応方法をご覧ください、実際の地震に備える参考にしてください。



地震から身を守る10カ条



- 1.我が身の安全を図る**…机、テーブル、ベッドなどの下に身をふせ、様子を見ましょう
- 2.すばやく火の始末**…揺れを感じたら身の安全を守りながらあわてずに火の始末をしましょう
- 3.戸を開けて出口を確保**…特に中高層建物では出口の確保が重要です。鉄筋コンクリートの建物だと、ゆがみで出入口が開かないことがあります
- 4.火が出たらすぐ消火**…万一出火した場合、初期のうちの火を消すことが大切です。大声で隣近所に声をかけ合い協力して消火につとめましょう
- 5.外に逃げるときはあわてずに**…あわてずに周囲の状況を確認し、おちついて行動しましょう
- 6.狭い路地、塀ぎわ、がけや川べりに近づかない**…ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れる恐れがあるので、近寄らないようにしましょう
- 7.津波、山崩れ、がけ崩れに注意**…居住地の自然環境を知っておくことが大切です。津波は海岸線に直角に高いところへ避難しましょう
- 8.避難は歩いて、荷物は少なく**…消火、救護活動等の障害となるので車は絶対使わない。また、身軽に行動できるよう荷物も最小限にしましょう
- 9.協力し合って応急救護**…お年寄りやケガ人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう
- 10.正しい情報を聞く**…デマにまどわされないようにしましょう。市町村・消防署・警察署などの公共機関の正しい情報を聞くようにしましょう

地震発生そのときどうする（1）

家の中にいたら

落ち着いて行動する事がもっとも大切です。最初の1分間は身の安全確保が先決。テーブルや机などの下にもぐり、座ぶとんなどで頭のガードを。揺れがおさまったら、火の始末をし、ドアや窓を開けて逃げ口をつくりましょう。あわてるのはケガのもとです。

キッチンにいるとき

すぐに火が消せる場合は、火の始末を。ただし、大きな揺れの場合はテーブルの下にもぐり身を守ることが最優先。

寝ているとき

ふとんやまくらなどで頭を守りながら、タンスや鏡台など転倒のおそれのある家具からできるだけ離れる。

風呂場にいるとき

風呂場は比較的安全な場所です。落ち着いて火の始末をし、ドアや窓を少し開けて、逃げ口を確保しておく。

トイレにいるとき

トイレは、比較的安全な場所です。あわてて外に飛び出さない。ドアや窓は脱出用に少し開けておく。

学校にいたら

学校に行っているときに地震が起こることもあります。先生がいるときは、その指示にしたがい、もし先生がいない場合には、つくえの下にもぐるなど身の安全をはかりましょう。いざというときに備えてふだんから学校で話し合っておきましょう。

教室にいるとき

すぐにつくえの下にもぐり、つくえのあしをしっかりとおさえる。もし理科室などで火を使っていたらすぐに火を消す。

電気製品を使っているときはプラグを抜く。

ろう下、階段にいるとき

すぐにその場をはなれ近くの教室に急いで入り、つくえの下にもぐる。近くに教室がなければ、窓のそばやけいこう灯からはなれて、頭を守りながらかがみこむ。大ぜいで階段にいたときは押し合わないよう注意する。

体育館にいるとき

体育館にいたら、すぐに体育用具のそばをはなれ、中央に集まりこしをおろして、手で頭を守る。

校庭にいるとき

すぐに校舎やへいからはなれて、校庭の真ん中に集まりこしをおろしてゆれがおさまるのを待つ。



地震発生そのときどうする（2）外出していたら（屋内にいる場合）

地震はいつ、どこで、どんなときに起こるかわかりません。ふだんからさまざまな場面を想定し、心の準備をしておきましょう。とくに多くの人が集まる場所では、パニックに巻き込まれないように注意を。あわてず冷静に行動することが大切です。

・デパート・スーパーにいるとき

柱のそばなど安全な場所に移動し、身を守る。従業員の誘導にしたがって避難を。落ち着いて行動し、パニックに巻き込まれないようにしよう。

・エレベーターに乗っているとき

すぐに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りるのが鉄則。閉じこめられた場合は、非常ボタンを押し続け、非常用電話（停電でも使用可能）で救出をもとめよう。

・地下街にいるとき

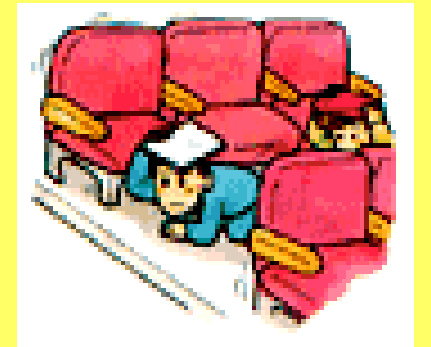
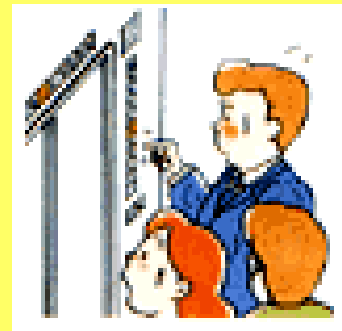
壁面に身を寄せる。仮に停電してもすぐに非常灯がつくので、落ち着いて係員の指示にしたがって避難する。

・映画館・ホールにいるとき

イスの間にしゃがみ込み、カバンなどで頭を守る。あわてて出口に殺到せず、係員の指示にしたがって外へ出る。あらかじめ非常口を確認。

・ホテル・旅館にいるとき

従業員の指示にしたがって避難する。チェックインしたらまず非常口を確認しておこう



地震発生そのときどうする（3）外出していたら（屋外にいる場合）

通勤や通学、また買い物などで外を歩いているときに地震が起こることも。住宅地や商店街、ビル街などいろいろな場所によって危険も様々です。その場所に応じた身の守り方を覚えておきましょう。

・ビル街を歩いているとき

上から窓ガラス、タイル、看板などが落ちてくる危険があるので、頭上に十分注意して、カバンなどで頭を守りながら、近くの丈夫なビルに逃げ込む。

・住宅地を歩いているとき

ブロック塀のそばを歩いていたら、急いで離れる。傾いたり壊れかけている家のそばには近づかないようにして、公園や空き地などの広い場所に避難する。

・海岸・がけ付近にいるとき

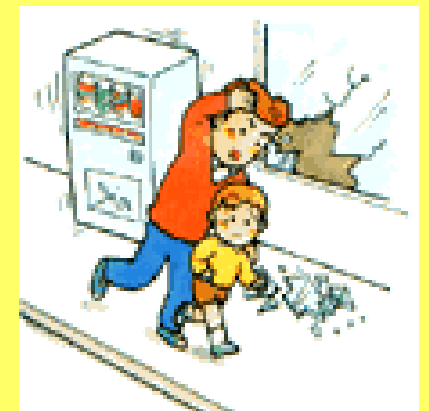
すみやかにその場から安全な場所へ避難する。海岸の場合は、高台などに避難し津波情報をよく聞く。

・商店街を歩いているとき

カバンなどで頭を守り、落ちてくるものに注意しながら公園などの広い場所へ向かう。また、ショーウィンドウや自動販売機には近寄らないようにする。

・野球場・競技場にいるとき

あわてて出口に殺到せず、むしろ広いグラウンドの中央付近へ避難する。



地震発生そのときどうする（４）運転中の場合

車両等を運転している際に災害が発生しても、慌てずに安全な行動がとれるよう、日頃からシミュレーションすることが大切です。

○ 運転中に地震が発生した場合

- ・急ハンドルや急ブレーキは避け、車両等を道路の左側に停止させましょう。
- ・停止後は、ラジオなどから情報入手し、安全な場所へ移動しましょう。
- ・移動する際、道路、標識、信号機が破損している可能性もあるので、十分に速度を落とし、安全運転しましょう。
- ・車を置いて避難するときは、緊急車両の通行に支障がある場合に移動できるよう、ドアの鍵は閉めず、エンジンキーを付けたままにしておきましょう（貴重品は必ず持ち出しましょう）。

○ 急な豪雨の場合

- ・速度を落とし、車両距離を十分とりましょう。
- ・昼間でもライトを付けましょう。
- ・山間部では、土砂崩れの危険があるので、路肩に寄りすぎないように走行しましょう。
- ・アンダーパスなど冠水しているおそれのある道路は侵入しないようにしましょう。
（エンジンに水が入ったり、水圧でドアが開かなくなり、身動きがとれなくなることがあります。）