

みんなできり組もう♪



平成26年度

県民一斉防災訓練

シェイクアウトいしかわ

取組事例集

石川県危機管理監室

目 次

県民一斉防災訓練(シェイクアウトいしかわ)について

シェイクアウト(ShakeOut)とは?	1
何をすればいいの?	1
訓練の参加登録募集リーフレット	2
訓練の実施状況	4
訓練の取組事例	5
訓練のアンケート結果	13

参考資料

こんな時に地震にあったら(屋内編)	16
こんな時に地震にあったら(屋外・乗り物編)	18



県民一斉防災訓練(シェイクアウトいしかわ)について

シェイクアウト(ShakeOut)とは?

シェイクアウト=発案者の造語。

直訳すれば「地震をぶっとばせ」。
日本語では「一斉防災訓練」と意識。

アメリカ西部の南カルフォルニアのサンアンドレアス断層による地震被害の科学的な推定結果を広く社会に周知するために、ロサンゼルスを中心として平成20年(2008年)に始まった新しい形の地震防災訓練です。

日本では、林春男氏(京都大学防災研究所教授)が日本版シェイクアウトの実施を提唱し、平成24年1月16日に、「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議(略称:ShakeOut提唱会議)」が発足し、同年3月9日に、日本初のシェイクアウトが東京都千代田区で実施されました。石川県では、平成25年7月5日に、都道府県レベルでは北海道に次いで2番目に「県民一斉防災訓練(シェイクアウトいしかわ)」として実施しました。

また、平成24年度から、国の「総合防災訓練大綱」にも、地域内の誰もが、それぞれの場所で参加できる訓練として例示されています。

何をすればいいの?

シェイクアウトの基本行動は、①指定された日時に、②地震から身を守る安全行動1-2-3を、③各人がいる場所で1分程度一斉に行うことです。

安全行動1-2-3とは、①「しゃがむ」、②「隠れる」、③「じっとする」の3つの行動を言います。



地震による人的被害の多くは、揺れによる家具等の倒壊、落下物等による負傷です。身を守るためには、周囲をよく見る、落下物から離れる、低くなる、頭を守ることが効果的な行動です。

地震の揺れを感じたら、固定された机の下などに潜り、頭を守りましょう。頭を守るものが無い場合は、荷物や座布団、腕などで頭を守りましょう。

参加者
募集!



県民一斉防災訓練

シェイクアウトいしかわ

平成26年7月15日(火)午前11時

11:00に大地震が発生した想定で、県民が一斉に、それぞれの場所で安全行動を行う訓練です。ぜひ、ご参加ください!!

参加・訓練の流れ

参加申込み(無料)

携帯電話・スマホでQRコードを読み取るか、下記で検索して、空メールを送信し、返信されたメールから参加登録を行ってください。



シェイクアウトいしかわ 検索

または

このチラシ裏面の申込書に必要事項を記入のうえ、石川県危機対策課までFAXまたは郵便で送付してください。
(FAX:076-225-1484)

申込み締切 7月11日(金)

訓練当日

シェイクアウトいしかわホームページからお申込みされた方(メールで参加登録)には、訓練当日に、訓練開始の合図のメールが届きます。 ※訓練後にアンケートの案内を送信します。

申込書(紙)でお申込みされた方には、訓練開始の合図のメールは届きませんので、時間とともに各自訓練を開始してください。

それぞれの場所で身の安全を守る

安全行動 1-2-3

を実践!

①しゃがむ



②隠れる



③じっとする



シェイクアウト訓練とは？



シェイクアウト = 発案者の造語で直訳すれば「地震をぶっとばせ」。日本語では「一斉防災訓練」と意識。

平成20年に米国ロサンゼルスを中心として始まった新しい形の地震防災訓練です。

特徴

- ・短時間で、どこでも、誰でも、気軽に参加できます。
- ・普段いる場所での訓練であり、身の回りの危険箇所を確認するきっかけになります。
- ・訓練内容が単純で体得が容易なことから、実効性の高いものになります。

※日本シェイクアウト提唱会議の協力を得て、石川県では平成25年度に初めて訓練を実施しました。

何をすればいいの？

安全行動1-2-3

シェイクアウトの基本行動は、

- ① 指定された日時に
- ② 地震から身を守る安全行動1-2-3を
- ③ 各人がいる場所で1分程度一斉に行うことです。



※机がない場合は、荷物や腕を使って頭を守ります。

安全行動とともに

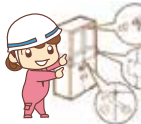
「おちる」 ものの固定

- ・チェーン+ヒートン
(天井固定)



「とぶ」 ものの固定

- ・ラッチ
(開き戸や引出し
等に付ける)



「うごく」 ものの固定

- ・耐震粘着マット
・チェーンベルト



「たおれる」 ものの固定

- ・L字金具
・平金具



「われる」 もの対策

- ・飛散防止フィルム



地震の揺れから身を守るためには、とっさの安全行動1-2-3だけでなく、日頃からの建物の耐震補強や家具の固定等により効果が増します。

さらに プラスワン

自主的な取組みを加えて実施すると、より効果的に！

避難訓練



AED体験



消火訓練



防災学習



訓練の実施状況

1. 訓練の実施

- ・ 訓練日時:7月15日(火)午前11時
- ・ 参加登録者数:194,736人(内訳は下表のとおり)

(単位:人)

参加者の区分	26年度(A)	25年度(B)	増減(A)-(B)
企業	13,241	10,837	2,404
学校・保育所	144,022	124,906	19,116
医療・福祉関係	8,640	8,712	△72
自主防災組織・町内会等	7,009	9,020	△2,011
行政機関等	19,509	15,749	3,760
その他	2,315	2,073	242
合計	194,736	171,297	23,439

2. 訓練の周知

(1) 各種団体等を対象とした研修会の開催

商工会議所や社会福祉協議会などの各種団体等を対象とした研修会を県内3箇所で開催し、シェイクアウトの意義や取り組み方などを説明しました。

- ・ 金沢地区:5月22日(木) 石川県庁 35名参加
- ・ 能登地区:5月23日(金) 奥能登総合事務所 22名参加
- ・ 加賀地区:5月29日(木) 小松県税事務所 28名参加

(2) 県民を対象とした出前講座の実施

シェイクアウトの概要や参加方法などを、リーフレットや動画を活用しながら、県民に説明する出前講座を実施しました。

- ・ 6月13日(金) 石川県婦人団体協議会 25名参加
- ・ 7月10日(木) 津幡町刈安公民館 20名参加

訓練の取組事例

事例1 A社

我が社もシェイクアウト訓練に参加し、安全行動である「DROP! COVER! HOLD ON!」を実施しました。

社内で8名、営業2名は車を安全な場所に止めて参加しました。我が社では、もしもの停電のために、社内には発電機が置いてあり、停電対策をしています。

今回の訓練に参加し、社内には背の高い本棚や重量物が多数あり、現実に地震が起きた際にはすばやく机の下に隠れないと、とても危険であるとわかりました。

この訓練を通じて、地震発生時に自分の身を守るための日頃の訓練や地震対策がとても重要であると思いました。



事例2 B社

今回が初めての参加となる「シェイクアウトいしかわ」。最近の異常気象等による自然災害の多発等により、各人の防災に対する意識が高まりつつあるのは感じていました。

しかし、実際に災害が発生した場合に、具体的にどんな行動を取れば良いのか?日頃からどんな備えをしておいたら良いのか?など、身近な備えが十分にできていないことも今回の訓練に参加させていただくことによって見えてきました。

企業内には色々な物があります。有事の際には、このままではなく、転倒してくる恐れもあります。まずは未然に防げる策を講じておく必要性を感じました。

また、当社では、車イスを利用している社員もいますので、安全行動を取れない場合もあります。今後は、色々なケースも想定しながら対策を取っていきたいと思います。

今後も、仕事や家庭の場においても防災に対する意識を高めていくために、防災訓練や日頃の備えや準備を行い、有事の際には落ち着いて行動できるように、一人一人のスタッフを育てていきたいです。まず自助、その後で共助を行えるように心掛けていきたいです。



事例3 C小学校

当校では、全児童と全教職員が参加して、「シェイクアウトいしかわ」に取り組みました。

まず、地震の効果音を一齐放送で流し、地震発生を伝えました。

引き続き、「しゃがむ、隠れる、じっとする」といった安全行動を実施し、約1分後に訓練終了の放送を流しました。



児童はすぐに身を守る体制が取れましたが、プールや体育館にいたときはどう対応すべきかを教職員で検討しました。

今回の訓練を通じて、「窓の近くは安全か?」「落下する物はないか?」など、身の回りの危険箇所を再確認するきっかけになりました。

事例4 D保育園

当園では、「地震が発生し、大きな揺れが襲ってきた(県からの一齐メールを利用)」想定で、園児達は素早く、身近で安全な場所に身を寄せる訓練を行いました。

保育室にいた児童達は、素早く机の下に身を隠し、頭を守るようにしました。

園庭に出ていた児童達は、園庭中央部に集まり、身を低くして、揺れの収まるのを待ちました。保育士は児童達を囲むようにして、安心させながら守りました。

また、地震の揺れが収まった後、保育園の近隣から出火したとの想定で、園庭へ避難する訓練も行いました。鼻と口を押さえて、更に頭部も守る姿勢で保育室から避難移動を始めました。

最後に、全児童と保育士が園庭に集まり、訓練の内容について園長より話をしました。



事例5 E福祉施設



利用者への声掛け



当センターでは、利用者・スタッフ合わせて約40名が今回の訓練に参加しました。

当日は、11時頃に県から届いたメールを合図に、センター長がフロアに向かって大声で地震の告知と避難指示を行いました。職員も併せて、近くの利用者に「じっとして下さい。しゃがんで下さい。机の下に隠れて下さい。」などの声掛けを行いました。

利用者は、職員の指示に従い、速やかに避難を実施してくれました(脱衣所や機能訓練等の方も今回の訓練の対象にしました)。

17秒程度で一時避難を完了し、その後、揺れが収まるまでということ、40秒程そのままの姿勢を保ってもらいました。

センター長による講評も含め、訓練自体は約5分で終了しましたが、課題も見つかったので、今後は今回の訓練以外の訓練も取り入れて現場の安全性を確保していきたいと思います。

事例6 F子育て支援団体

当日は、普段の活動場所である金沢海みらい図書館の交流ホールを使って、親子総勢116名で「シェイクアウトいしかわ」に参加しました。

午前11時、音源を合図に訓練を開始し、親子で身をかかめ、頭を守る安全行動を実施しました。その後、集合・点呼を行い、避難経路を確認して親子で避難訓練を行いました。

その他にも、普段活動している場所ということで、AEDがどこに設置されているかを確認するとともに、参加者にとってわかりやすいように紙芝居等を活用した防災学習を行いました。参加者からは「ひさしぶりに避難訓練を行った」、「イラストをもっと使って説明した方が参加者にとってわかりやすい」等の声がありました。

来年度も継続して取り組む際には、これらの声を反映させて、より参加者目線で実施できるようにしていきたいです。さらに、スタッフ自身が落ち着いて誘導できるよう、常に危機管理意識を持って取り組んでいきたいと思います。



避難経路を確認した訓練

事例7 G社

今回、当社は社員約200名で、「県民一斉防災訓練(シェイクアウトいしかわ)」に初めて参加させていただきました。

当日は、午前11時に館内放送で訓練開始を伝えるとともに、今回が初参加ということで、社員にシェイクアウトへの理解を深めてもらうため、約1分間の訓練中に、シェイクアウトの由来や特徴などの概要を放送で紹介しました。

訓練に際しては、各人が自分の机の下に隠れるなど、迅速な対応ができたものと思います。

今回の訓練は県民一斉での取組みであり、より一層、地震防災への意識を高めることができたと考えています。



事例8 H社



机の下に入れなくても、頭を守ることが大切



腕や荷物等で頭を守るといいですね

事例9 I小学校

職員のみ事前に知らせ、子ども達には事前連絡なしでの防災訓練。通常は運動場への避難などを合わせて行っているが、今回は、その場で机の下に身を隠す行動を取った。

県内一斉ということで、家族も職場で行ったり、兄弟姉妹も保育園・幼稚園で取り組んだり、終わってからの家族での話題にもなり、その効果は大きいと考える。

子ども達は冷静に対応し、事後指導の話もしっかり聞いていた。今後は、町内会や近隣の住民と一緒に避難することも考えていけばいいかと思う。

事例10 J保育園



消防士による防災学習



保育士による点呼確認

事例11 個人

訓練参加にあたって、まずは、我が身の安全を守ることを考えました。当日の逃げ場はまずは机の下。ここに荷物などが無いようにしました。

しかし、時間が経つにつれ、すっかり忘れて、当日その時は、車で移動中でした。車で移動中の時はどうするのか？ 想定があまりなく、そのまま通り過ぎてしまいました。

その後、調べてみると、まず安全に車を減速し、できれば道路外に駐車する。ここからは周囲の状況次第で、車内でラジオを聞いて状況を見つ、津波などの危険がある場合には徒歩で安全な場所へ避難することがわかりました。

車は屋根があり、情報入手のためのラジオもあるので、それ自体で一定の安全性・仮避難所の機能があるので、下手に外へ出てオロオロするよりも、車内待機が安全なこともあるとわかりました。

今回の訓練で、自分自身として気付くことがあり、気付きの機会としてシェイクアウト訓練は有効だと感じました。

事例12 K社



身を隠す場所が無くても、
頭を守りましょう



事例13 L保育園

保育所では、毎月ほぼ1回の割合で避難訓練を実施している。年12回中、3回程度は地震に関する避難訓練とし、視聴覚を使つての避難動作の指導や実際に頭を守る行動をする実施訓練など、必ず避難訓練の計画の中では大事な訓練として行ってきた。

今回は県内全域で訓練が行われることを知り、当保育所も参加することにした。

地震の訓練は、今年度の取組みとしては早い時期の訓練であることもあり、子ども達には事前に地震の避難訓練であることを知らせ、どんな行動をすればよいかについて話して参加した。

事前に避難訓練の事を知らせてあったことで、当日は、1歳など低年齢の子ども達も驚いて泣く事もなく参加できた。また、4歳などの高年齢の子ども達は「頭を守らなくっちゃ」と言いながらうずくまったり、近くの机にもぐったり、もぐるところがない遊戯室等にいた子ども達は保育士が用意したゴザに隠れるなど落ち着いて行動し、放送が鳴るのを静かに待っていた。

保育士の反省としては、低年齢児の子ども達が指示に従い自ら動くということは難しいことを想定し、保育士の動きを考えていく事の大切さを再確認し、今後検討を深めていきたいと思う。

また、物の下に隠れることを時には嫌がることもあるが、経験を積んでいく事で、できるようになってくるようにも感じる。3歳以上児の子ども達は、地震の避難訓練の積み重ねがあったので、今回のように「頭を守らなくては」という意識が見られ、放送を静かに待つ姿が身に付いてきたように思う。

担当保育士からは、訓練の大切さを感じたとの報告を受けた。これからも落ち着いて行動することを基本に訓練を重ねていきたいと思う。

事例 14 M保育園



机の脚を持つと、より安全です

事例 15 N保育園



上手に隠れてますね



プールではビーチ版を活用してます

事例16 O福祉施設

今回、シェイクアウト訓練を始めるにあたり、石川県は大きな地震などの災害が少なく、いざという時にいかに自分自身を守れるかを参加者で話し合った。平成19年3月の能登半島沖地震では避難することができず、そのまま揺れが収まるのを待っていたという意見があった。

シェイクアウト訓練では、「①しゃがむ、②隠れる、③じっとする」という3つの安全行動をすることで、分かりやすく説明もスムーズにすることができた。

当施設では、グループホーム内共同スペースとグループホーム外の体育館でシェイクアウト訓練に参加したが、広い体育館では避難できる安全な場所を探すことは難しく、舞台上上がる階段の下に体を縮めて避難し、体の大きな男性は汗をかいていた。

シェイクアウト訓練を通じて、地震の時は「①しゃがむ、②隠れる、③じっとする」が合言葉になり、万が一に備えることをみんなで共有・確認することができた。

事例17 P保育園



布団で頭を守る工夫をしてますね



訓練のアンケート結果

- アンケート期間:7月15日(火)~8月15日(金)
- アンケート方法:県危機対策課HPにある調査票に記入の上、FAX又はメールで回答
- アンケート回答率:30.2%(463/1,533団体)

今回の訓練について

① 参加形態

(単位:団体)

個人・家族	7	2%	保育所・幼稚園	116	25%	学校(中学校)	43	9%
町内会・近所のグループ	7	2%	国の機関・公的機関	2	0%	学校(高校)	39	8%
自主防災組織	9	2%	地方自治体	14	3%	学校(大学)	2	0%
企業	39	8%	その他の団体	13	3%	学校(特別支援)	6	1%
医療・福祉関係機関	29	6%	学校(小学校)	133	29%	学校(専修・各種学校)	4	1%
計							463	100%

② 参加日時

(単位:団体)

7月15日(火)の11時に実施	367	79%
7月15日(火)の11時以外に実施	56	12%
7月15日(火)以外に実施	40	9%
計	463	100%

③ 訓練情報の入手方法について

(単位:件)

リーフレット、ポスター、県・市町からの郵便物、回覧板	552	64%
インターネット、メルマガ	151	18%
市町広報誌	71	8%
テレビ、ラジオ、新聞	31	4%
その他	54	6%
計	859	100%

※複数回答可

④ 「安全行動」以外の「追加訓練」について

(単位:団体)

(追加訓練の内訳)

(単位:件)

追加訓練を実施した	273	59%	避難訓練	212	59%	AED体験	9	3%
追加訓練を実施しなかった	190	41%	安否確認訓練	39	11%	非常食体験	4	1%
計	463	100%	消火訓練	26	7%	その他	43	12%
			講習会等(ビデオ含む)	24	7%	計	357	100%

※複数回答可

⑤ 今回の訓練について

(単位:団体)

良かった	266	57%	悪かった	—	—%
どちらかと言えば良かった	156	34%	どちらかと言えば悪かった	—	—%
どちらとも言えない	41	9%	計	463	100%

今後の訓練のあり方について

⑥ 訓練の実施時期について

(単位:団体)

4月	—	—%
5月	5	1%
6月	7	2%
7月	276	60%
8月	—	—%
9月	7	2%
10月	5	1%
11月	2	0%
12月	—	—%
1月	1	0%
2月	—	—%
3月	3	1%
希望無し	153	33%
計	463	100%

⑦ 訓練の実施時間について

(単位:団体)

午前	309	84%
午後	54	15%
いつでも良い	6	2%
計	369	100%

(希望時間の内訳) (単位:団体)

8:00~ 9:00	3	1%
9:00~10:00	11	4%
10:00~11:00	75	29%
11:00~12:00	121	47%
12:00~13:00	6	2%
13:00~14:00	11	4%
14:00~15:00	13	5%
15:00~16:00	7	3%
16:00~17:00	2	1%
17:00~18:00	3	1%
18:00~19:00	—	—%
19:00~20:00	2	1%
20:00~21:00	1	0%
計	255	100%

⑧ 訓練開始の合図の伝達方法について

(単位:団体)

防災無線等の屋外スピーカー	217	36%
一斉メール(今回と同様)	202	33%
特に合図は不要	168	28%
その他	16	3%
計	603	100%

※複数回答可

⑨ 次回の訓練への参加について

(単位:団体)

参加する	412	89%
参加しない	—	—%
未定	50	11%
計	462	100%

今回の訓練で気づいたこと

- ・保育室内の本棚に転倒防止の処置がなされていないことに気づいた。(保育所・幼稚園)
- ・車イスの人もいるので、落下物への対処が必要。周囲にヘルメットを常備することも視野に入れました。(企業)
- ・安全行動だけでなく、避難場所を決定しておく必要があると思いました。(企業)
- ・裸足で避難したが、実際はガラスの破片等を考え、靴を履く必要があると思った。(保育所・幼稚園)
- ・緊急放送用機器の点検が不十分であることに気づいた。(専修・各種学校)
- ・放送を流すときに、いかに正確にわかりやすく伝えるかを検討する必要があることに気づいた。(小学校)
- ・各部署ごとに点呼責任者が必要だと感じた。(企業)

主な意見

- ・シェイクアウトの周知が必要。
- ・7月実施という縛りを緩めていただけると参加しやすいです。
- ・学校では、時刻の限定がない方が、年間の訓練との調整ができて良い。
- ・4月段階で日にちがわかれば、複合的な訓練もできると思う。
- ・時期は防災の日のように固定することはできないのでしょうか。
- ・県民一斉に訓練という意識を高めるためにも、屋外スピーカー等の合図があったら良い。
- ・保育中のため、一斉メールより、市町の防災無線等の放送があると良い。
- ・訓練上の留意点や指導の参考となるような資料をいただきたい。

「県民一斉防災訓練（シェイクアウトいしかわ）」 アンケート

今後の取組の参考とさせていただきますので、ぜひ、ご協力をお願いします。

【送付先】

FAX: 076-225-1484

【今回の訓練について】

住 所 (市町のみ)	*企業等の場合、本社所在地のみで可		
参加形態 学校の方は該当に○ を付けてください	<input type="checkbox"/> 個人・家族	<input type="checkbox"/> 町内会・近所のグループ	<input type="checkbox"/> 自主防災組織
	<input type="checkbox"/> 企業	<input type="checkbox"/> 医療・福祉関係機関	<input type="checkbox"/> 保育所・幼稚園
	<input type="checkbox"/> 国の機関・公的機関	<input type="checkbox"/> 地方自治体	<input type="checkbox"/> その他の団体
	<input type="checkbox"/> 学校（小学校、中学校、高校、大学、特別支援、専修・各種学校）		
参加日時	<input type="checkbox"/> 7月15日（火）（11時00分）		
	<input type="checkbox"/> 7月 日（ ）（ 時 分）		
訓練情報の 入手方法に ついて (複数選択可)	<input type="checkbox"/> リーフレット	<input type="checkbox"/> ポスター	<input type="checkbox"/> 県・市町からの郵便物
	<input type="checkbox"/> 回覧板	<input type="checkbox"/> 市町広報誌	<input type="checkbox"/> テレビ・ラジオ
	<input type="checkbox"/> 新聞	<input type="checkbox"/> インターネット	<input type="checkbox"/> メルマガ
	<input type="checkbox"/> フリーペーパー <input type="checkbox"/> その他（ ）		
「安全行動」以外の 「追加訓練」 について (複数選択可)	<input type="checkbox"/> 避難訓練を実施した	<input type="checkbox"/> 消火訓練を実施した	<input type="checkbox"/> AED体験を実施した
	<input type="checkbox"/> 安否確認訓練を実施した	<input type="checkbox"/> 防災関係の講習会等を実施した	
	<input type="checkbox"/> 非常食の試食を実施した	<input type="checkbox"/> 防災関係のビデオを視聴した	
	<input type="checkbox"/> その他（ ）		
今回の訓練に ついて	<input type="checkbox"/> 良かった	<input type="checkbox"/> どちらかと言えば良かった	<input type="checkbox"/> どちらともいえない
	<input type="checkbox"/> 悪かった	<input type="checkbox"/> どちらかと言えば悪かった	
今回の訓練で 気づいたこと	(例)事務所内のロッカーに転倒防止の処置がなされていないことに気づいた。		

【今後の訓練のあり方について】

訓練の実施時期 について	<input type="checkbox"/> 今回と同じ時期（7月中の実施）が良い		
	<input type="checkbox"/> 別の時期が良い（具体的な時期： 月ごろ）		
	<input type="checkbox"/> どの時期でも良い		
訓練の実施時間 について	午前・午後 時頃が良い（理由： ）		
訓練開始の合図 の伝達方法につ いて (複数選択可)	<input type="checkbox"/> 携帯電話やスマホ、パソコンへの一斉配信メール（今回と同様）		
	<input type="checkbox"/> 防災行政無線等の屋外スピーカーによる放送		
	<input type="checkbox"/> 特に合図はなくても良い（自分のタイミングで実施）		
	<input type="checkbox"/> その他（ ）		
次回の訓練への 参加について	<input type="checkbox"/> 参加する	<input type="checkbox"/> 参加しない	<input type="checkbox"/> 未定
意見・感想 (自由記載)			

郵送先：〒920-8580 金沢市鞍月1-1 石川県危機対策課
FAX送付先：076-225-1484

【回答期限】

平成26年8月15日（金）

自宅での基本的事項

丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。棚や、棚に乗せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。

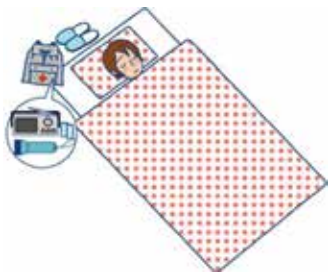
① 寝ているとき

揺れで目覚めたら寝具にもぐりこむか、ベッドの下に入れる場合はベッドの下に入り、身の安全を確保しましょう。

暗闇では、割れたガラスや照明器具の破片でけがをしやすいため注意しましょう。

枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備をしておきましょう。

寝室には、倒れそうなものなどをおかないようにし、頭の上にも物が落ちてこない所に寝ましょう。



② お風呂やトイレに入っているとき

揺れを感じたらまずドアを開け、避難路を確保し、揺れが収まるのを待ちましょう。

風呂場ではタイルや鏡、トイレでは水洗用のタンクなどが落ちてくる可能性がありますので注意しましょう。浴槽の中では、風呂のふたなどをかぶり、頭部を守りましょう。

③ 台所にいるとき

まずは、テーブルなどの下に身を伏せ、揺れが収まるのを待ちましょう。無理して火を消しに行くと、調理器具が落ちてきてやけどなどをしたりするので、揺れが収まるまで待ちましょう。

食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。

コンロの近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう。



職場にいるとき

職場では、キャビネットや棚、ロッカー、コピー機などから離れ、頭部を守り、机の下に隠れるなど身を守りましょう。

窓ガラスが割れることがあるので、窓際から離れましょう。OA機器などの落下に注意しましょう。外へ逃げるときは落下物などに注意し、エレベーターは使わないようにしましょう。



スーパーやデパートにいるとき

バックや買い物かごなどで頭を保護し、ショーケースなどの倒れやすいものから離れましょう。

エレベーターホールや比較的商品の少ない場所、柱付近に身を寄せましょう。慌てて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。エレベーターが動いていたとしても、エレベーターによる避難はしないようにしましょう。



学校にいるとき

教室内では、机の下に潜って落下物などから身を守り、慌てて外に飛び出すなど勝手な行動はせずに、教職員の指示に従いましょう。

廊下、運動場、体育館などでは、中央部に集まってしゃがみましょう。

実験室などでは薬品や火気に注意し、避難しましょう。

通学路が危険なこともあるので、勝手に帰宅しないようにしましょう。

エレベーターにいるとき

地震の時は同様に閉じ込められている人も大勢いると予想されます。救助にすぐに駆けつけてくれるとは限りません。

エレベーターに閉じこめられても、焦らず冷静になって「非常用呼び出しボタン」などでの連絡を取る努力をしましょう。



こんな時に地震にあったら(屋外・乗り物編)

住宅地

強い揺れに襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれます。

住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。

電柱や自動販売機も倒れてくることがありますので、そばから離れましょう。

屋根瓦や二階建て以上の住宅のベランダに置かれているエアコンの室外機、ガーデニング用のプランターなどが落下してくることがあります。頭の上も注意しましょう。

強い揺れが起きると、耐震性能の低い住宅が倒壊する場合があります。これにより瓦礫や窓ガラスが道路内に散乱する可能性もありますので、揺れを感じたら周辺の状況に注意しましょう。



オフィス街・繁華街

中高層ビルが建ち並ぶオフィス街や繁華街では、窓ガラスや外壁、看板などが落下してくる危険性があります。

オフィスの窓ガラスが割れて落下すると、時速40～60kmで広範囲に拡散します。ビルの外壁や張られているタイル、外壁に取り付けられている看板などが剥がれ落ちることもあります。靴などで頭を保護し、できるだけ建物から離れましょう。

繁華街では、オフィス街には少ない、店の看板やネオンサインなどの落下・転倒物が加わります。強い揺れに襲われた際には十分注意しましょう。



海岸

海岸で強い揺れに襲われたら、一番恐ろしいのは津波です。避難の指示や勧告を待つことなく、安全な高台や避難地を目指しましょう。

近くに高台がない場合は、3階建て以上の建物を目指し、3階より上へ上がります。

津波は繰り返し襲って来て、第一波の後にさらに高い波が来ることもあります。いったん波が引いても絶対に戻ってはいけません。

避難標識が整備されている場合には避難する際の目安になります。海水浴中の場合は、監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難しましょう。



川べり

流れに沿って上流側へ避難しても津波は追いかけてきます。流れに対して直角方向に素早く避難します。

山・丘陵地

落石に注意し、急傾斜地など危険な場所から遠ざかりましょう。

登山やハイキングで山にいる時に強い揺れに襲われた場合には、まず落石から身を守りましょう。



運転中の場合

急ブレーキは禁物です。ハンドルをしっかり握り、前後の車に注意しながら徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車します。

エンジンを切り、揺れが収まるまでは車外に出ず、カーラジオから情報を入手します。避難の必要がある場合は、車のキーはつけたままにし、ドアをロックしないで、窓を閉めます。連絡先が見えるところに書き、車検証などの貴重品を持ち、徒歩で避難します。



バス

強い揺れを感じた場合に、危険を回避するために急ブレーキが踏まれることもあります。座席に座っている場合には、低い姿勢をとって、頭部を鞆などで保護し、立っている場合には手すりやつり革をしっかり握って転倒ないようにしましょう。

停車後は、乗務員の指示に従いましょう。



鉄道

強い揺れを感知すると電車は緊急停車します。座席に座っている場合には、低い姿勢をとって頭部を鞆などで保護し、立っている場合には、手すりやつり革をしっかり握って転倒ないようにしましょう。停車後は、乗務員の指示に従いましょう。



新幹線

新幹線は早期地震検知警戒システム(ユレダス)が作動して緊急停車します。高速走行している場合が多いので、座席に座っている場合には、前に飛び出さないように座席の間に体を隠し、立っている場合には手すりをしっかり握って転倒ないようにしましょう。停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

出典：消防庁HP「地震防災マニュアル」

平成26年度 県民一斉防災訓練(シェイクアウトいしかわ)取組事例集

平成27年2月 発行

石川県危機管理監室危機対策課

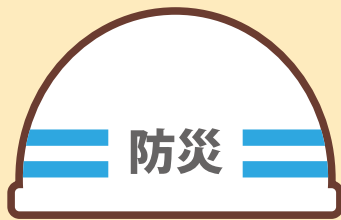
〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地

TEL (076) 225-1482

FAX (076) 225-1484

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/bousai/index.html>

メールアドレス e170700@pref.ishikawa.lg.jp



石川県危機管理監室