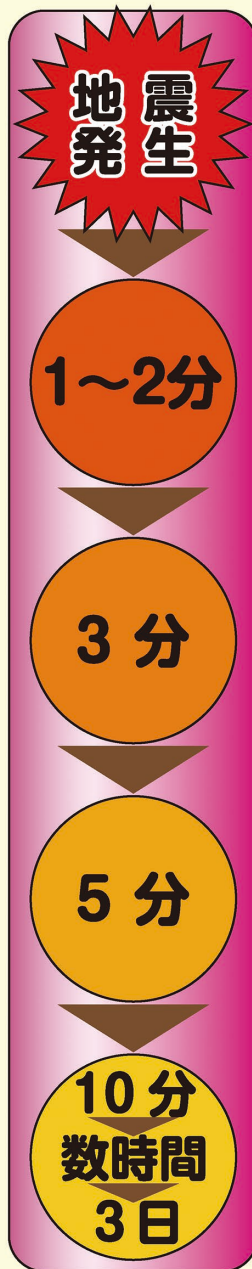


# ●地震対策 地震発生！そんなときどうする

## 地震発生の時間経過別マニュアル



### 最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身の安全を確保する（慌てて外へ飛び出さない）

### 揺れが収まったら

- 火の元を確認 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

- 要配慮者の安全確保 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 ● バケツリレー 風呂水はため置きをしておく
- 漏電・ガス漏れに注意 電気ブレーカーを落とす・ガスの元栓を閉める
- 余震に注意



### ラジオなどで正しい情報を

- 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- 避難時に自動車は極力使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する



### 協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水・食料は蓄えていたもので 最低限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
- 近くの人救出・救護
- 倒れた家に入らない 二次災害を起こさない



## 屋内にいた場合

### 家の中

- 火の元を確認する
- 要配慮者の安全を確保する
- 揺れが収まってから安全な場所に避難する



### デパート・スーパー

- ショーケースの転倒、商品の落下等に注意する
- 柱や壁際に身を寄せて身近なもので頭を守る

### 地下街

- 耐震構造になっている。壁や柱に身を寄せて揺れが収まるのを待つ
- 身体を低くして地上に避難する



### 劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し座席の間に身を隠す

## 屋外にいた場合

### 路上

- 窓ガラス、看板などの落下物に注意
- 手荷物、カバンなどで頭を守りながら広場など安全なところに避難する



### 電車などの車内

- つり革や手すりにしっかりつかまる
- むやみに外に飛び出さない
- 乗務員の指示に従い落ち着いて行動する



### 車を運転中

- 車を止め、揺れが収まるまで車外に出ず、ラジオで情報を確認する
- 車を離れるときは、車検証等を持ち、キーはつけたままにする