

くらし  
を守る  
1アクション

防  
災

その行動が家族を守る。覚えておきたい

# 地震発生時の心得

大地震発生直後にとるべき行動やNG行動、避難時の注意点をご紹介します。  
日頃からご家族で確認し、正しい行動がとれるよう備えておきましょう。

## 時系列行動マニュアル

地震発生

0~2分  
後

### とにかく自分の身を守ろう!

丈夫な机などの下に身を隠し、**頭を守りましょう**。火元の近くにいる場合は火元などから離れてください。可能な場合は火を止め、ドアなどを開けて脱出口を確保。慌てて外に飛び出さないことが大切です。

地震発生

2~5分  
後

### 大揺れがおさまったら火の始末!

大揺れがおさまったらガスコンロやストーブなどの**火を止めましょう**。火災が発生した場合、**自分で初期消火できるのは火が天井に届く前**。火が天井に達したら消火活動を行わず、すぐに避難しましょう。

地震発生

5~10分  
後

### 火の始末のあとはわが家の安全確認・確保!

**家族の安全を確認**し、避難のための**出入り口を確保**。ラジオやインターネット、広報車、防災無線などから**災害情報、避難情報を入手**します。ガラス片や転倒した家具に注意しながら、**ブレーカーを切りガスの元栓を閉めて**避難しましょう。

地震発生

10分後~

### 外に出てから近所の安全確認!

**近隣にけが人、行方不明者がいないかを確認**します。脱出困難者を発見した場合は、可能であれば専門のレスキューが到着するまで待ちましょう。急を要する場合はまわりの人と協力して家や家具の下敷きになった人の救出・救護活動を行います。火災発生時は初期であれば消火活動にあたりましょう。



#### 上記の行動はあくまで目安です。

例えば、津波が心配される海沿いの地域では、上記の経過時間どおりの行動では間に合わないため、すばやく海の近くを離れて高台へ向かうなど、状況に合わせた行動をとりましょう。

# 地震発生時の場所別行動

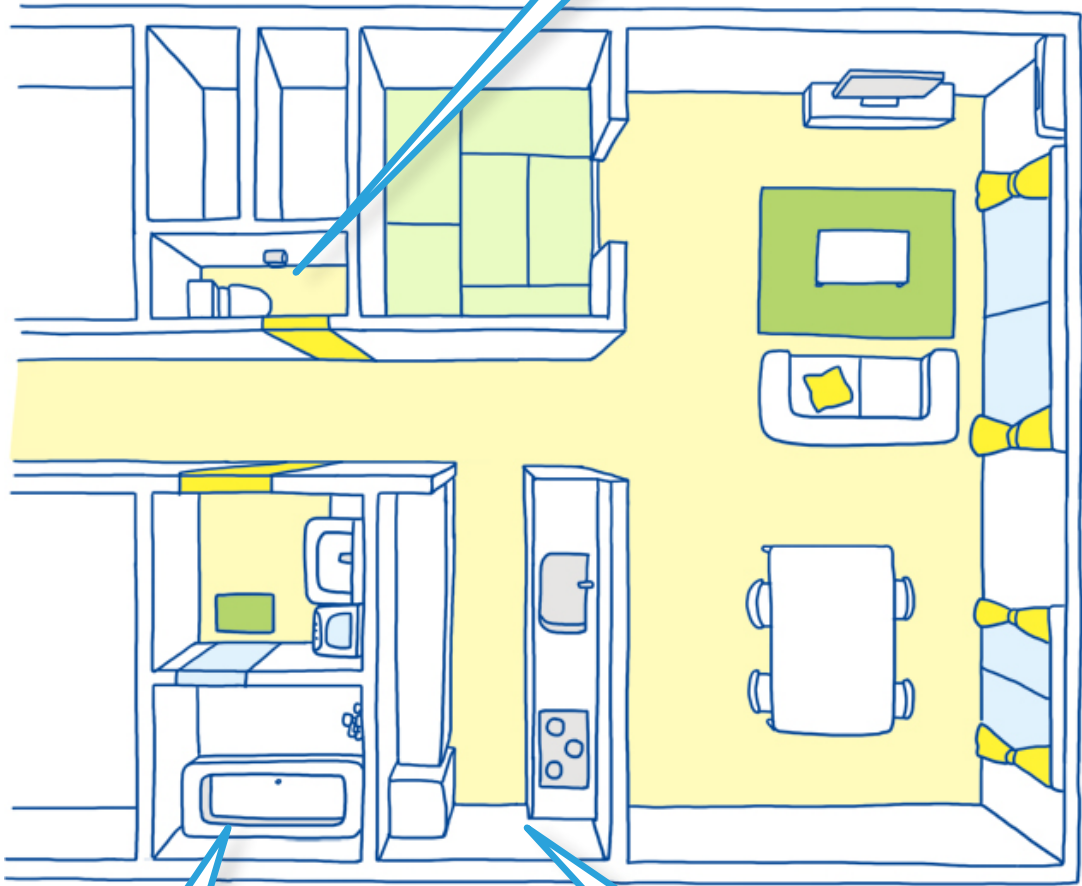
## 自宅の場合

### トイレ



あわてて外に飛び出さず、**ドアをあけて、揺れがおさまるのを待ちましょう。**

閉じ込められないように**すぐにドアを開け、腕などで頭を守りましょう。**座ったまま、もしくは低い姿勢をとります。ただし、高い位置にある水洗用タンクや鏡、窓ガラスなどがある場所は危険なため、すばやく離れましょう。



### 浴室



ドアを開けて避難路を確保。  
**浴槽のフタや桶などで頭部を守りましょう。**

頭部を守り、必ず**低い体勢**をとりましょう。また、窓ガラスが割れたり小物類が散乱する場合がありますので、足元にも注意。**衣服やバスタオルは、安全な場所に移動してから身につけましょう。**

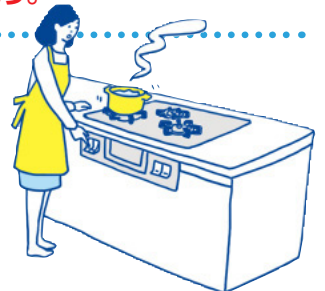


### キッチン



揺れたら火の元やキッチンから**すぐに離れましょう。**

**包丁や食器類など、キッチンには危険物がたくさん。**地震発生時は、何よりもまず**キッチンから離れることが第一**です。余裕があれば火を消して、すみやかに安全な場所へ避難を。



# 地震発生時の場所別行動

## 外出先の場合 Part 1

### 建物の中



窓ガラスの飛散や機器類の転倒に注意!  
しっかりしたものにつかまること。

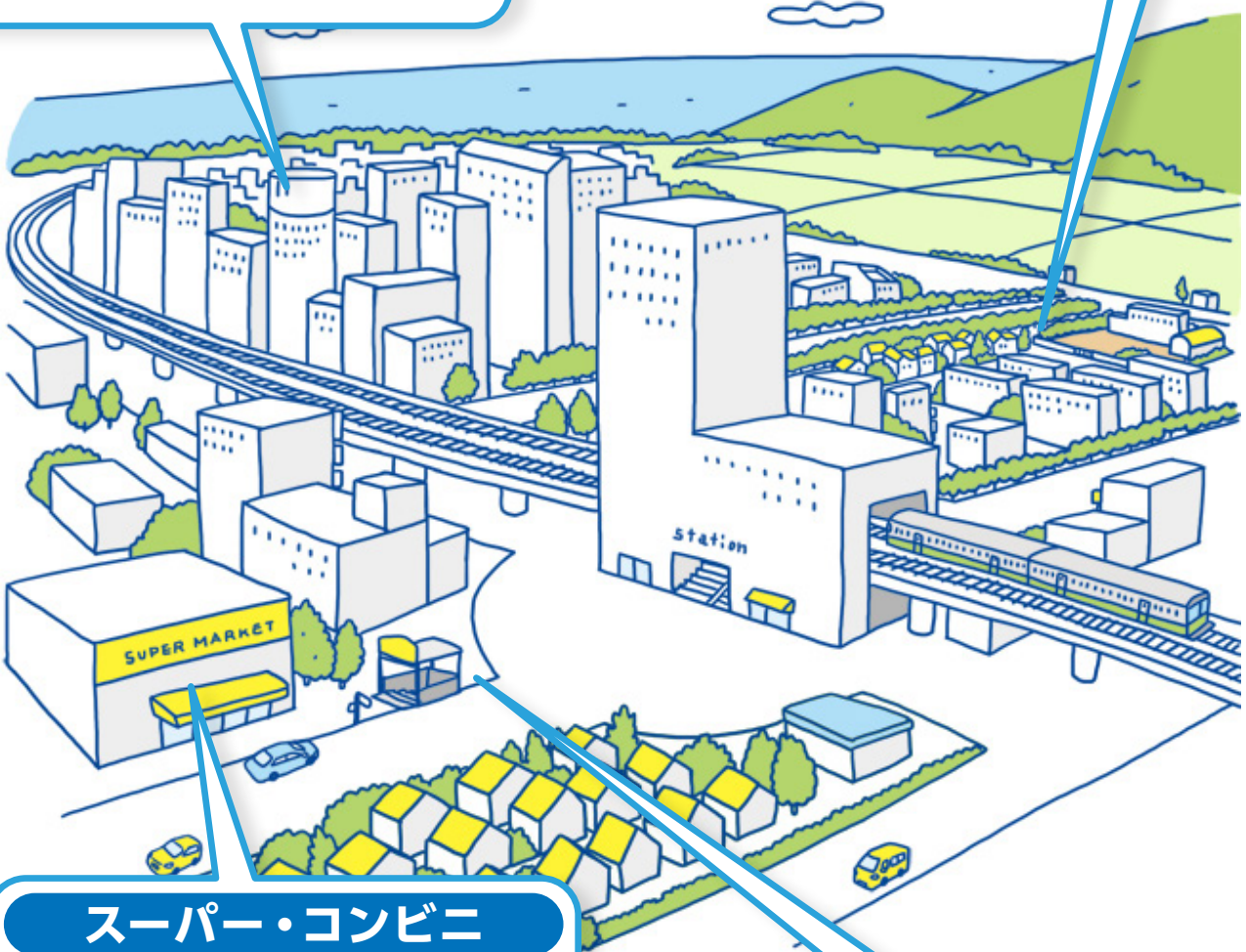
窓や棚から離れ、丈夫な机の下など安全なスペースに移動。揺れがおさまったら靴やスリッパを履いて安全な場所に避難を。

### 市街地



窓ガラスや看板などの落下物に注意!  
バッグなどで頭部を保護。

バッグなどで頭部を守りながら、建物から離れましょう。バッグなどは頭から少し離すと衝撃を和らげることができます。



### スーパー・コンビニ



商品陳列棚が倒れる恐れが。  
カゴなどで頭部を守り、避難を。



### 地下街



パニックにならないよう  
落ち着いた行動を!

停電が発生した場合も、壁伝いに歩くと必ず非常口や出口にたどり着けます。

# 地震発生時の場所別行動

## 外出先の場合 Part ②

### 海岸



揺れがおさまったら、津波警報の有無に関わらず高台へ

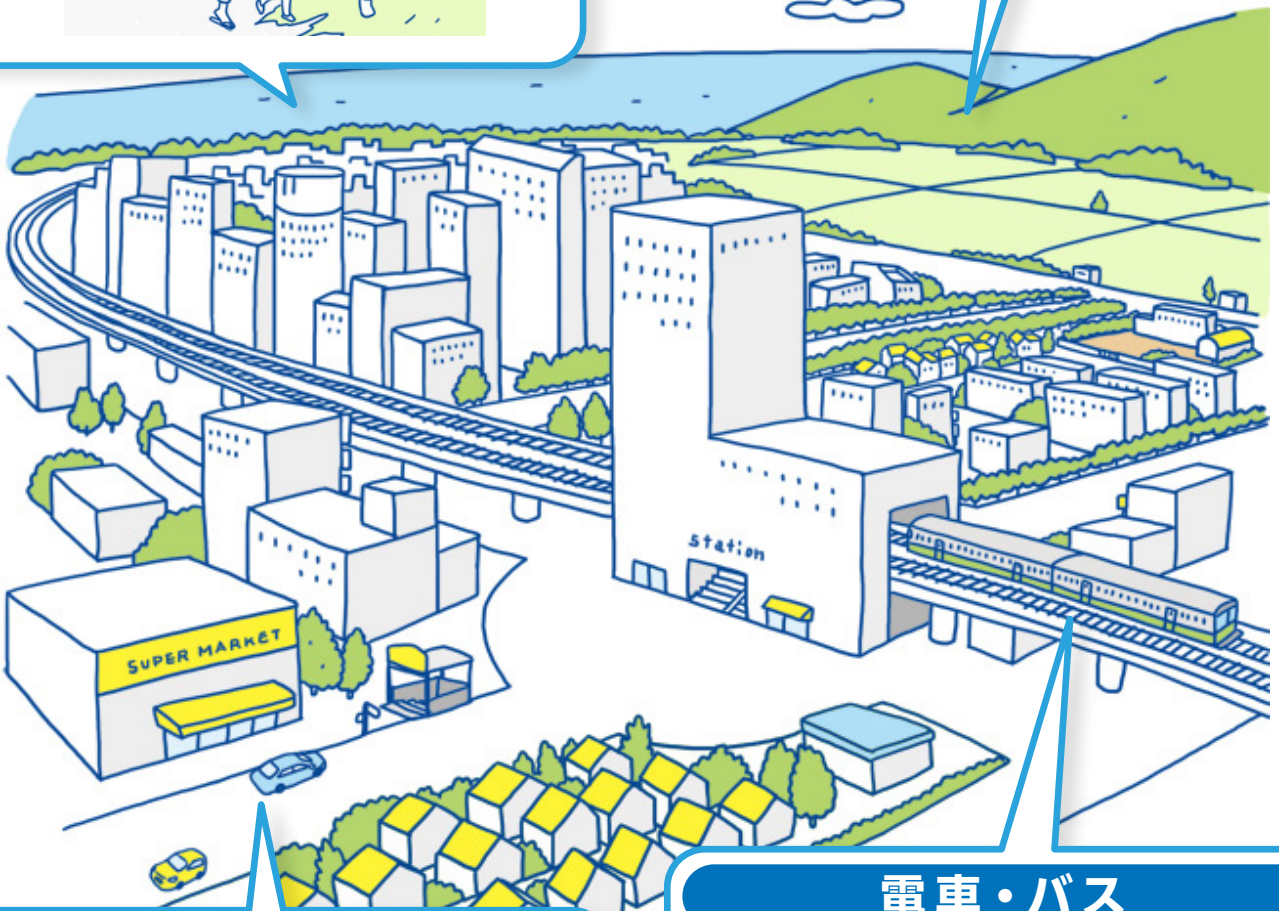


### 山間地・傾斜地



斜面や崖、谷や川には近寄らずできるかぎり離れた場所へ

土砂崩れや洪水、雪崩などの恐れがあります。**荷物やヘルメットで落石などから頭を守りながら、すみやかに遠くに離れましょう。**安全が確認されるまで崖や川には近寄らないこと。

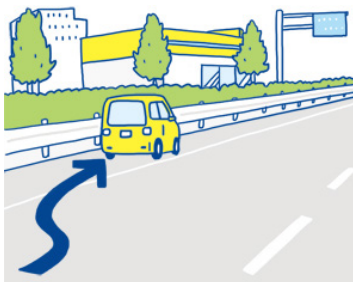


### 車



ハザードランプを点灯し、**ゆっくりと左側に停車**

車を置いていく場合はキーを挿した状態で連絡先のメモを残し、車検証を持って避難。



### 電車・バス



手すりにつかまって低姿勢をとり、揺れや急停車の衝撃に備える

停車後の行動は、**原則として係員の指示にしたがいましょう。**慌てて非常用自動扉開閉器を操作して、外へ飛び出すのはとても危険です。



# 地震直後の NG 行動

## NG 電話をする

災害直後は、**急を要しない電話は控えましょう**。連絡は災害用伝言ダイヤル「171」やSNS等の活用や、遠方の家族や知人を介して連絡をとり合う「三角連絡法」も有効です。

## NG 電気をつける ブレーカーを上げる

電気器具のスイッチを切り、コンセントからプラグを抜きましょう。「通電火災」を起こさないために、**ブレーカーは落としたままにします**。

## NG 部屋の中をはだして歩く

食器類やガラスの破片などで、けがをする可能性大。**スリッパやスニーカーを履くか、毛布を敷いた上を移動しましょう**。



## NG 一人で救助活動をする

一人での救助活動は二次災害の危険があるためNG。可能であれば**専門のレスキューが到着するまで待つ**のが望ましいですが、急を要する場合は**まわりの人に手伝ってもらいましょう**。



## NG 火をつける

地震直後は**火は絶対につかないこと**。万が一ガスのにおいがした場合も、換気扇の使用は厳禁。窓やドアを開けて換気し、ガスの元栓を閉めてガス会社や消防に連絡を。

# 避難時の注意点

## 避難前にチェックしましょう！

**ブレーカーを落とす**

通電が再開したときに発生する「通電火災」を防ぎましょう。

**非常持ち出し袋など必要なものを持つ**

懐中電灯や非常食が入った非常持ち出し袋を常備しておきましょう。

**玄関に行き先のメモを貼る**

自分や家族の安否、避難先を書いた張り紙を、目に付きやすいところに貼りましょう。

**ガスの元栓を閉める**

不在時も火災の危険があるため、必ずチェックを。

**戸締りをする**

カギが閉まらない場合はドアや窓を釘で打ちつけたり、「立ち入り禁止」の張り紙を。

**近所に声をかけて出る**

安否確認や救助・避難の手助けをして助け合いましょう。

## 屋外への避難時にはここに注意！


 **高所からの落下物に注意！**

ヘルメットなどで頭部を守り、頭上にも注意を配りながら避難しましょう。


 **ひび割れたビルやマンションの外装やタイルの落下に注意！**

 **木造住宅密集地は、倒壊や火災に注意！**

ブロック塀も倒壊のおそれがあるので、近づかないように注意。

 **切れたり、垂れ下がっている電線に注意！**

 **津波の逆流・氾濫に注意！**

 いつ起きるかわからない災害に備え、どのような行動をとるべきか、どのような準備が必要かを日ごろからご家族で話し合い、防災意識を高めましょう。