

地震発生時の行動パターン

	地震発生（揺れを感じたら）	揺れがおさまったら	避難行動開始	避難生活
	<p>【最優先で身を守る】</p> <p>●区民</p> <p>テーブルなどの下に隠れ頭部を守る 大型家具から離れる 火元から離れる</p> <p>トイレなどの個室で揺れを感じたらドアを開ける 屋外では看板などの落下物から身を守る</p> <p>●事業者</p> <p>窓ガラスや照明器具など飛散、落下するものから離れる コピー機、書棚など転倒しそうなものから離れる 商品棚やショーケースなどから離れる ※慌てて屋外に避難しない</p> <p>●区民 ●事業者</p> <p>どこにいても頭と体を守る（怪我をしない）</p> <ul style="list-style-type: none">・屋外・エレベーターの中・百貨店・電車・バス	<p>【二次被害の防止】</p> <p>●区民 ●事業者</p> <p>出火防止（火元の確認・ガスの元栓閉める） 漏電防止（ブレーカーを落とす） 避難路の確保（扉の開閉）</p> <p>足の保護（ガラスなどの破片で負傷しない）</p> <p>【安否確認・救出、救護】</p> <p>●区民 ●事業者</p> <p>家族や従業員の安否確認（災害伝言ダイヤル、SNS等）</p> <p>●事業者</p> <p>従業員や施設内で負傷した方への救出救護（応急手当処置など）</p> <p>【建物とライフラインの被害確認】</p> <p>●区民 ●事業者</p> <p>建物内の安全な場所を確保（次の揺れに備える） 危険個所の把握 ライフラインの確認（電気、通信）</p> <p>【情報収集】</p> <p>●区民 ●事業者</p> <p>地震情報（震源地、地震の規模、津波発生の有無） 周辺の被害状況の確認（火災の発生や家屋倒壊など）</p>	<p>【津波からの避難】※避難方法は2つ</p> <p>●区民 ●事業者</p> <p>津波避難ビル又は3階以上の建物に避難 浸水想定区域外への避難（区の東側へ避難）</p> <p>【次の揺れに備える】</p> <p>●区民 ●事業者</p> <p>公園などの一時避難場所へ避難 落下物などから身を守る場所へ避難</p> <p>【その場に留まる】</p> <p>●区民 ●事業者</p> <p>今いる場所が安全な場合はむやみに移動しない（落下物、火災、建物倒壊がない場合）</p> <p>【共助】</p> <p>●区民 ●事業者</p> <p>避難に時間を要する人への支援</p> <p>【帰宅困難者対策】</p> <p>●事業者</p> <p>従業員の一斉帰宅の抑制に努める。 ※公共交通機関の状況把握</p>	<p>【避難生活の場所を検討】</p> <p>●区民 ●事業者</p> <ul style="list-style-type: none">・在宅避難（社内）・被災地域外の親戚、知人宅・車中泊避難・災害時避難所 <p>※避難所の備蓄には限りがあります。 避難所で避難生活をする場合は各家庭に必要な生活必需品などを持参しましょう。</p>
今から準備すること	<p>★緊急地震速報を知る</p> <ul style="list-style-type: none">・最大震度が5弱以上と予想される地震を観測した場合に震度4以上の揺れが予想される地域に発表される（テレビ、携帯電話、スマートフォンなど）・震源地付近で発生する直下型地震では、緊急地震速報が間に合わない場合もあります。 <p>★自宅（事務室）のレイアウトの工夫/対策</p> <p>避難経路を確保したレイアウトを検討する（家具等が転倒した場合も扉の開閉ができるレイアウト） 重い物は下の段に収納する</p> <p>★家具（機器類）の転倒などの対策</p> <p>家具（機器類）等は、しっかり固定する（キャスター付きの機器は移動・転倒防止器具の取付） 窓ガラスなどに飛散防止フィルムの設置</p>	<p>★出火防止</p> <p>消火器の設置箇所や使用手順の把握 ブレーカー、ガスの元栓の設置場所を共有する</p> <p>★避難路の確認</p> <p>家族（従業員）内で避難経路を共有する</p> <p>★応急手当（AED）</p> <p>AEDの設置場所や使用方法を体験する</p> <p>★負傷者の搬送方法</p> <p>防災訓練等に参加し応急救護等を体験する</p> <p>★安否確認方法</p> <p>安否確認方法を家庭内（事業所）で取決める</p> <p>★点検箇所の把握（共有）</p> <p>室内の危険箇所を把握し安全な場所を共有する</p> <p>★情報収集ツールの確保</p> <p>防災アプリなどを普段から使い慣れておく</p>	<p>★避難場所の確認</p> <ul style="list-style-type: none">・災害時避難所・一時避難場所・広域避難場所・津波避難ビル <p>★避難ルートの確認</p> <p>避難場所までの危険箇所を把握しておく</p> <p>★帰宅困難者対策</p> <p>従業員等の避難スペースの検討</p> <p>★周辺住民とのコミュニティの形成</p> <p>顔の見える関係性を構築する</p>	<p>★避難生活の備え</p> <p>備蓄（食料、生活用品、トイレ物資）</p> <p>★避難先の検討</p> <ul style="list-style-type: none">・在宅避難（社内）・被災地域外避難・車中泊避難・災害時避難所 <p>★防災訓練の実施（参加）</p> <ul style="list-style-type: none">・家庭内（社内）での訓練・マンション単位（事業所）での訓練・地域内での訓練（備蓄食、非常用トイレ、安否確認等の体験）