想定したくないけど来る時は必ずある！

何よりもあなたの身を守るために

地震発生！

地震は「日常生活の場」で起こるとは限りません。
移動時や外出時など、思わぬ場所で突然遭遇することも。
いつどこであっても
「頭を守り」「閉じ込められないように」して
身を守ることが大切です。

乗り物で移動中だったら

強い揺れの場合、乗り物は停止する。揺れが収まるまで身の安全を守り、落ち着いて行動しましょう。

◀電車・バスなど 公共交通機関

❶つり革や手すりにつかまるなど身を守る
❷乗務員の指示に従う
※駅構内やホームにいたら落下物から身を守り、駅係員の指示に従う

◀自転車

❶道路の左側に停車して自転車を降り、自動車や落下物から身を守る

◀自動車

❶急停車厳禁！徐々に減速
❷道路の左側に停車、エンジン停止

乗車前にトイレを済ませておこう！

Osaka Metroの安全対策
Osaka Metroでは必要な区間に大容量蓄電池を設置しているため、地震で電力供給が途絶えても次の駅までは走行します。長時間車内に閉じ込められることはないため、落ち着いて乗務員や車掌の指示に従って避難しましょう。

Osaka Metroが2018年に実施した避難訓練の様子

大阪市高速電気軌道株式会社 荒木汐理さん

JR西日本の安全対策
JR西日本ではお客さまの安全や線路、車両をすぐに確認します。その後、お客さまに降車していただく手配をします。降車の箇所や誘導ルートの安全確保ができたら、はしごを活用してお客さまに降車していただきます。橋梁やトンネルなど停車する箇所によっては、安全確認のため降車するまで時間がかかる可能性があります。

西日本旅客鉄道株式会社 大阪駅係員

マイ防災memo

屋内だったら

ビルや地下街など建物の中は人が密集。パニックにならずに係員の指示に従いましょう。

◀地下街

❶柱や壁のそばで揺れが収まるのを待つ
❷非常灯が点灯するので落ち着いて

◀オフィスビル

❶書棚やコピー機、OA機器から離れる
❷デスクやテーブルの下に潜って身を守る

北区のとある地下街の防災訓練
地下街と直結する周辺ビルとの協働で、消火訓練や応急手当てのレクチャー、消防の装備見学などの防災訓練を実施しています。地下街で怖いのはお客さまが出入り口に殺到すること。安心・安全の避難誘導を心がけていますので、館内スタッフや放送の指示に従い、集中している出入り口は避けましょう。

地下街関係者

◀百貨店・スーパー・コンビニ

❶商品の落下や散乱に注意して陳列棚から離れる
❷買い物かごなどで頭を守り、揺れが収まるのを待つ

ショーケースから離れて！

◀エレベーター

❶すべての階のボタンを押す
❷止まった階で降りる
❸閉じ込められたらインターホンで連絡

◀街なか・繁華街

❶カバンなどで頭を守って落下物に注意

古い建物の近くや塀からは離れて！

屋外にいたら

窓ガラスの破片、看板など外は危険な物でいっぱい。ビル壁の崩落にも注意しよう。

自宅で過ごしていたら

戸建てやマンションなど住まいのカタチはさまざま。自身の住居に合わせた避難を知っておきましょう。

◀住宅

❶頭を守り、家具などの転倒から身の安全を確保
❷揺れが収まったら家族の安全を確認
❸火元をチェック
❹出入り口の確認・確保

学校や施設にいたら

幼稚園や学校、老人ホームにいる時に地震が起きた場合は先生やスタッフの指示に従う。家族でも話し合っておこう。

◀学校・幼稚園

【教室】机の下に潜る（机の脚は必ず対角に持つ）
【階段】手すりにつかまる
【廊下】窓から離れる
【運動場・体育館】中央に集まる
❶自分の身を守り、揺れが収まるのを待つ

◀保育園

【昼寝中】座布団や布団で身を守る
❶帽子や頭巾をかぶって靴や上履きを履く

◀老人ホーム・介護施設

❶テーブルの下に潜る、姿勢を低くするなど頭を守る
❷自力で動けない場合はスタッフの支援を

夜中に地震が起こっても困らないように防災グッズに蛍光テープを貼っています。

ジシン本サポーター みなこさん

閉じ込められた時は、体力消耗を抑えるために大声を出さず音を出す

マイ防災memo