



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。  
いつでもであっても  
「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、落ちて行かないように行動しましょう。

乗車前に  
トイレを済ませて  
おこう！

● **電車・バスなど  
公共交通機関**

① つり革や手すりにつかまるなど身を守る

● **自転車**

① 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

● **百貨店・スーパー・コンビニ**

① 商品の落下や散乱に注意して陳列棚から離れる  
② 重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！

自宅でも過剰していたら

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**

① 頭を守り、家具などの転倒から身の安全を確保  
② 揺れが収まったら家族の安全を確認  
③ 火元をチェック  
④ 出入り口の確認・確保



閉じ込められた時は、体力消費を抑えるために大声を出さず音を出す

学校や施設にいたら

● **学校・幼稚園**

① 机の下に潜る(机の脚は必ず対角に持つ)  
② 「階段」手すりにつかまる  
③ 「廊下」窓から離れる  
④ 「運動場・体育館」中央に集まる

● **保育園**

① 「屋敷中」座布団や布団で身を守る  
② 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**

① テーブルの下に潜る、姿勢を低くするなど頭を守る  
② 自力で動けない場合はスタッフの支援を

● **地下街**

① 柱や壁のそばで揺れが収まるのを待つ  
② 非常灯が点灯するので落ち着いて

● **オフィスビル**

① 書棚やコピー機、OA機器から離れる  
② デスクやテーブルの下に潜って身を守る



地下街関係者

北区の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でのレクチャー、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。

屋外にいたら

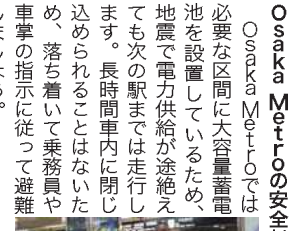
① ガラスの破片、看板など外は危険な物でいっぱい。  
ビル壁の崩落にも注意しよう。

● **街なか・繁華街**

① 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！

Osaka Metroの安全対策



Osaka Metroが2018年に実施した避難訓練の様子

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なら、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

