

地震が起きたら 自分や家族の身を守るために

地震だ!! 発生

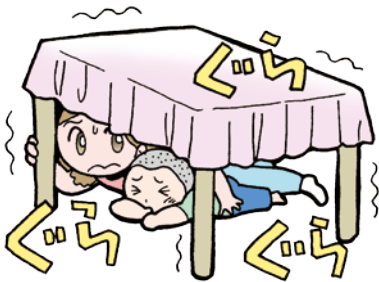
【落ち着いて】

何が起こったのか瞬間には判断できません。
数秒の揺れでも、とても長く感じます。
まずはあわてず落ち着きましょう。



【身体をかくせ】

まず、自分の身体を守ること。家具や天井の下敷きにならないよう、丈夫なもので身体を保護しよう。



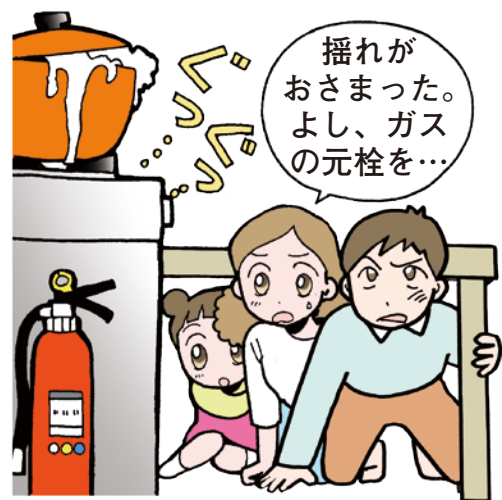
【寝ているとき】

布団や枕で頭を守り、ベッドの下など家具が倒れてこないところに身を伏せます。地震による室内の状況変化に注意しましょう。



【料理中など】

机の下などに隠れ、揺れがおさまったら速やかにストーブやアイロンを切り、ガスの元栓を閉めましょう。大きな揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターの設置が進んでいますが、燃え広がる危険もありますので消火器は必ず設置しましょう。



【火に近づくな】

都市ガスは震度5相当以上で自動的に遮断されます。無理に火を消そうとせず、揺れがおさまるまで近づかないようにしましょう。



【風呂やトイレに入っているとき】

あわてて飛びださず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。お風呂に入っているときは、揺れがおさまってから火の始末をしましょう。

災害発生時の外出中の心構え

【車の運転をしているとき】

急ブレーキは事故の原因となります。ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とすなど、できるだけ安全な方法により道路の左側に止めてください。やむを得ず、道路上に置いて避難するときは、エンジンを止め、エンジンキーは付けたままとし、窓を閉め、ドアロックはしないでください。また、連絡先の電話番号や名前を書いたメモをフロントガラスの内側に貼るなどして、車検証などの貴重品を忘れずに持ち出しておきましょう。



※高速道路を走っているときも、あわてずゆっくり減速し、路肩に寄せて停車してください。非常口は約1キロメートルごとに設置されていますので、周囲の状況に注意し避難してください。



【バスに乗っているとき】

前の座席やつり革をしっかりと握るか、しゃがみこんで座席の足にしがみつこうにしましょう。揺れがおさまってもあわてて外に飛び出さず、運転手の指示に従います。



【電車に乗っているとき】

つり革や手すりにしっかり両手でつかまりましょう。座っているときは、上体を前かがみにして、雑誌やバッグなどで頭を保護しましょう。勝手に車外へ出たりしないで、乗務員の指示に従いましょう。地下鉄の場合はレールの横に高圧電流が流れており感電するおそれがあります。



【エレベーターに乗っているとき】

地震時管制装置により最寄りの階に停止するものもありますが、全ての階のボタンを押し、停止した階で外に出ましょう。閉じ込められたときは、もし停電でまっ暗になっても落ち着いて、救出を待ちましょう。



【デパート・スーパーにいるとき】

揺れを感じたら、かばんなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れましょう。柱や壁ぎわに身を寄せ、店員の指示に従って行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、危険です。



【地下街にいるとき】

大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待ちます。約60メートル間隔に出口があり、停電になっても誘導灯がつくので落ち着いてマイク放送の指示に従いましょう。もし火災が発生したらハンカチなどで鼻と口をおおい、壁伝いに身体を低くして地上に避難しましょう。

【学校にいるとき】

先生や校内放送の指示に従いましょう。教室にいるときは机の下にもぐりこみ、机の脚をしっかりと持ちます。本棚や窓から離れ安全な場所に移動しましょう。

【職場にいるとき】

窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守ります。



【オフィス街にいるとき】

ビルの窓ガラスが割れて落下する場合があります。安全な場所に移動しましょう。

【橋の上にいるとき】

橋や歩道橋の上にいるときには、振り落とされないように手すりや柵にしっかりとつかまりましょう。揺れがおさまったら、即座にその場を離れましょう。



【海岸や河川敷にいるとき】

津波に注意し、その場から離れ、高台など安全な場所へすぐに避難しましょう。