

大地震発生



まずは「いのち」を守る

緊急地震速報がテレビやスマホから流れ、強い揺れを感じるまでの時間は数秒から数十秒。揺れを感じたら、「まずは自分の身を守ること」が大切です。

強い揺れを感じたら

- 転倒・落下物の直撃を逃れるため、テーブルや机の下などに入る。
- 近くにテーブルなどが無い場合は、手荷物や手近なもので頭を守る。就寝中はとっさに布団をかぶる。
- 屋外であれば、建物、塀、壁など転倒や落下の危険があるものから離れる。
- 揺れがおさまるまで待つ。



お風呂やトイレにいるとき

ドアや窓を開けて出口を確保。揺れがおさまるまで、その場で待ちましょう。

エレベーターの中にいるとき

全ての階のボタンを押し、停止した階ですぐに外に出ましょう。閉じ込められたら、非常ボタンを押して、救助を要請しましょう。



バスや電車に乗っているとき

つり革や手すりにしっかりとつかまって揺れに対処しましょう。座っているときは、足を踏ん張り前かがみになって、運転手・乗務員の指示に従い避難しましょう。



車を運転しているとき

ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落として、道路左側に停車してエンジンを切りましょう。車を離れるときは、連絡先を書いたメモを貼り、キーは付けたままでドアロックはしないよう注意しましょう。



海岸や河川敷にいるとき

津波に備え、すぐに高台や高い建物、津波避難ビルなどに避難しましょう。

揺れがおさまったら

二次災害を防ぐために

激しい揺れの中で、慌てて火を消そうとするとかえって危険です。揺れがおさまってから、使っている火をすぐに消しましょう。また、地震火災や二次災害を防ぐため、自宅から避難するときは、次の点に注意しましょう。



ガスの元栓を閉める

安全が確認できるまで使用は控え、避難するときはガスメーターの元栓も閉めておきましょう。

電化製品のコンセントを抜き、ブレーカーを落とす

電気が復旧したとき、通電火災が発生することがあるので、電化製品のコンセントは全て抜き、ブレーカーを切りましょう。

復旧時には、電化製品が転倒していないか、燃えやすいものと接触していないかを必ず確認したうえでブレーカーを入れましょう。



火災発生時の初期消火対応

まずは知らせる！

大声で、隣近所に援助を求める。
119 番に通報する。



初期消火する！

水や消火器、座布団や毛布など
身近なものを最大限に活用する。



逃げる！

天井に火が燃え移ったら、
すぐに避難する。

油なべ

- 毛布や大きめのタオルを濡らして、火の手前からかぶせて空気を遮断する。
- **水をかけない（水は厳禁）**

カーテン
ふすま

- 全体に燃え移らせないために、カーテンは引きちぎって、ふすまは倒してから消火する。

避難するとき

- 燃えている部屋の窓やドアは閉める。
- エレベーター、エスカレーターは使わず階段で避難する。

煙の中を逃げるとき

- 濡れタオルなどで口を覆い、姿勢は低くする。