

地震・津波が起きたとき、とるべき行動

地震発生時には、あわてずに、まず身の安全を確保しましょう。また、海岸付近で揺れを感じた場合は、すぐに津波が襲来することがありますので、津波警報や津波注意報の発表を待たず、ただちに高台などに避難してください。

1 地震・津波発生 地震の揺れから身を守る

- 「頭を保護する」「大きな家具から離れる」「丈夫な机の下に隠れる」など、落ち着いて自分の身を守る。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。



2 安全の確認 避難の準備・開始 沿岸部では津波警報を待たずに、ただちに避難

- 家族の安全を確認する。
- 火の元を確認・初期消火を行う。
- 足をケガしないように靴をはく。
- 揺れがおさまったら、ただちに避難する。ただし、海岸付近にいる場合は、揺れと同時に避難する。
- 非常持ち出し品等を用意する。
- 電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める。
※復旧時の火災・事故を防ぐため
- 地域の避難行動要支援者の手助けを行う。

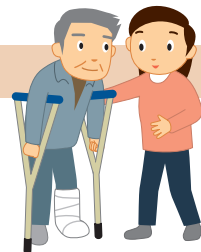


3 情報の入手 情報の収集は安全な場所で行う

- 安全な場所に移動してから、正確な情報を確認する。
- 間違った情報や、うわさ、デマなどに惑わされないように注意する。

4 避難施設へ移動 一時的に避難した場所から、避難施設や自宅へ移動

- 安全の確認ができたなら、一時避難した場所から、避難施設などに移動する。
- 避難施設では、集団生活のルールを守り、助け合いの心を持つ。
- 引き続き、災害情報・被害情報を収集する。



緊急地震速報を見聞きしたら…

緊急地震速報は、地震の発生直後に強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早くお知らせする情報です。「緊急地震速報（警報）」は最大震度5弱以上または長周期地震動階級3以上の揺れが予想された場合に、震度4以上または長周期地震動階級3以上が予想される地域を対象にテレビやラジオ、防災行政無線、緊急速報メール（携帯電話・スマートフォン）等で皆様に伝えられます。この「緊急地震速報（警報）」を見聞きしてから数秒～数十秒後に強い揺れが始まりますので、この間に身を守るための行動をとる必要があります。ただし、震源域に近い地域では「緊急地震速報（警報）」が強い揺れに間に合わないことがあります。



家庭では…

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外へ飛び出さない。
- 無理に火を消そうとしない。

屋外では…

- ブロック塀の倒壊等に注意する。
- 看板や割れたガラスの落下に注意し、丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難する。

人がおおぜいいる施設では…

- 施設の係員の指示に従う。
- 落ち着いて行動する。
- あわてて出口に走り出さない。

自動車運転中は…

- あわててブレーキをかけない。
- ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止する。

バスや鉄道では…

- つり革や手すりにつかりつかまる。

山やがけ付近では…

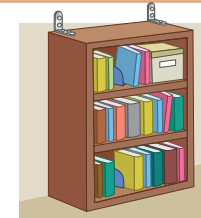
- 落石やがけ崩れに注意する。

エレベーターでは…

- 最寄りの階で停止させ、すぐに降りる。

今すぐできる地震対策

地震によって建物が倒壊しない場合でも、大きな家具の転倒やガラスの飛散などにより、ケガをしたり、閉じ込められたりするおそれがあるので、今すぐ地震対策をしましょう。



収納に工夫を

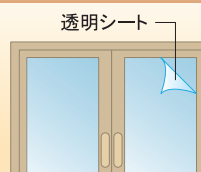
- タンスや本棚などにものを入れる場合は、重いものは下に、軽いものは上に収納するようにしましょう。
- 本棚は隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間を作らないようにしましょう。



置き方に工夫を

- 家具の下部の前方に転倒を防止するための板などを入れ、壁にもたれ気味にしましょう。
- 出入口や通路には、なるべく荷物を置かないようにしましょう。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように、配置の工夫をしましょう。

地震のときに家具などが就寝部分に倒れたり、避難経路をふさぐ位置に配置しないようにしましょう。



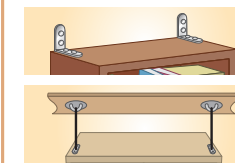
ガラスの飛散防止を

- 割れたガラスが飛び散るのを防ぐため、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

手近な取り出しやすい所に運動靴などを用意しておくと、災害時の足のケガを防止できます。

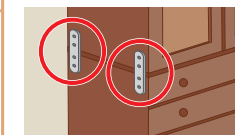


耐震金具の利用を



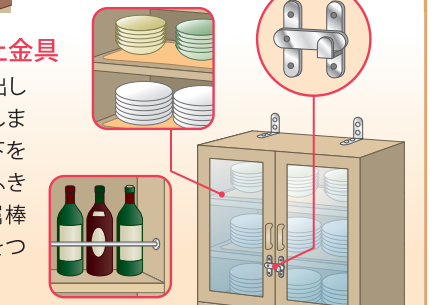
転倒防止金具

壁・柱・鴨居と家具を固定するタイプと、天井などに固定するタイプがあります。家具や室内の状況によって使い分けましょう。



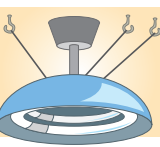
重ね留め用金具

重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぎましょう。



扉・引き出し開放防止金具

地震発生時に、扉・引き出しが開かないように固定します。さらに、収納物の落下を防止するために棚板にふきを敷いたり、木や金属棒などで飛び出し防止枠をつけると安心です。



照明器具の補強を

- 吊り下げ式蛍光灯は、チェーンなどで止めておきましょう。

地震の震度階級表



- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い置物が倒れることがある。



- 大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- 棚にある食器類や本が落ちることがある。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものも倒れることがある。



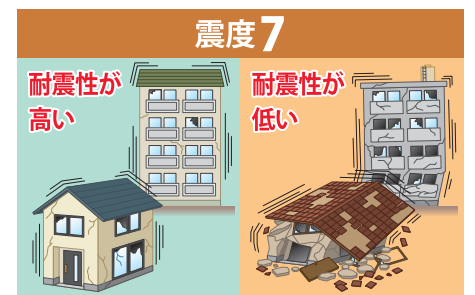
- 物につかまらなさと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本が落ちるものが増える。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。



- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。



- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。