

地震対策 地震発生! そんなときどうする

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

**地震
発生**

1~2分

最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身を守る安全確保（手近な座布団などで頭を保護）
- すばやく火の確認 ガスの元栓、コンセント
- 大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



揺れがおさまったら

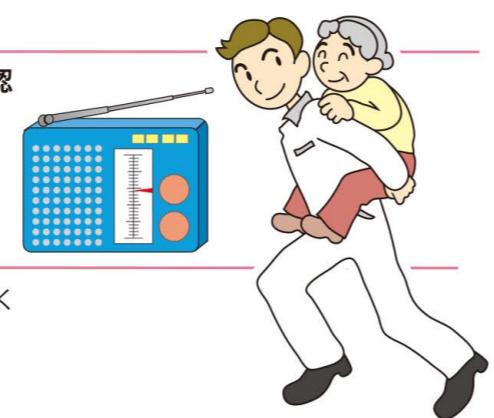
- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意
- 大雨時、土砂災害の危険が予想される地域はすぐ避難（多重災害）



みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- | | |
|----------------|---------------------|
| 隣近所に
声をかけよう | ●災害弱者の安全確保 隣近所で助け合う |
| 行方不明者はいないか | ●ケガ人はいないか |

- | | |
|--------------|---|
| 出火防止
初期消火 | ●初期消火 ●消火器を使う ●バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく |
| | ●漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める ●余震に注意 |



ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる ●救出・救護を ●防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように ●避難時に車は極力使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する

協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 最低3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集 ●無理はやめよう
- 助け合いの心が大切 ●壊れた家に入らない

屋内にいた場合

家中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- 火の確認はすみやかに（コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに）。
- 乳幼児や病人、高齢者など災害弱者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない（ガラスの破片などでケガをする）。



劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてずに冷静な行動をとる。



集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

屋外にいた場合

路上

- その場に立ち止まらず、怒ガラス、看板などの落下物から頭をカバーなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などがないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- プロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落し、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カラーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

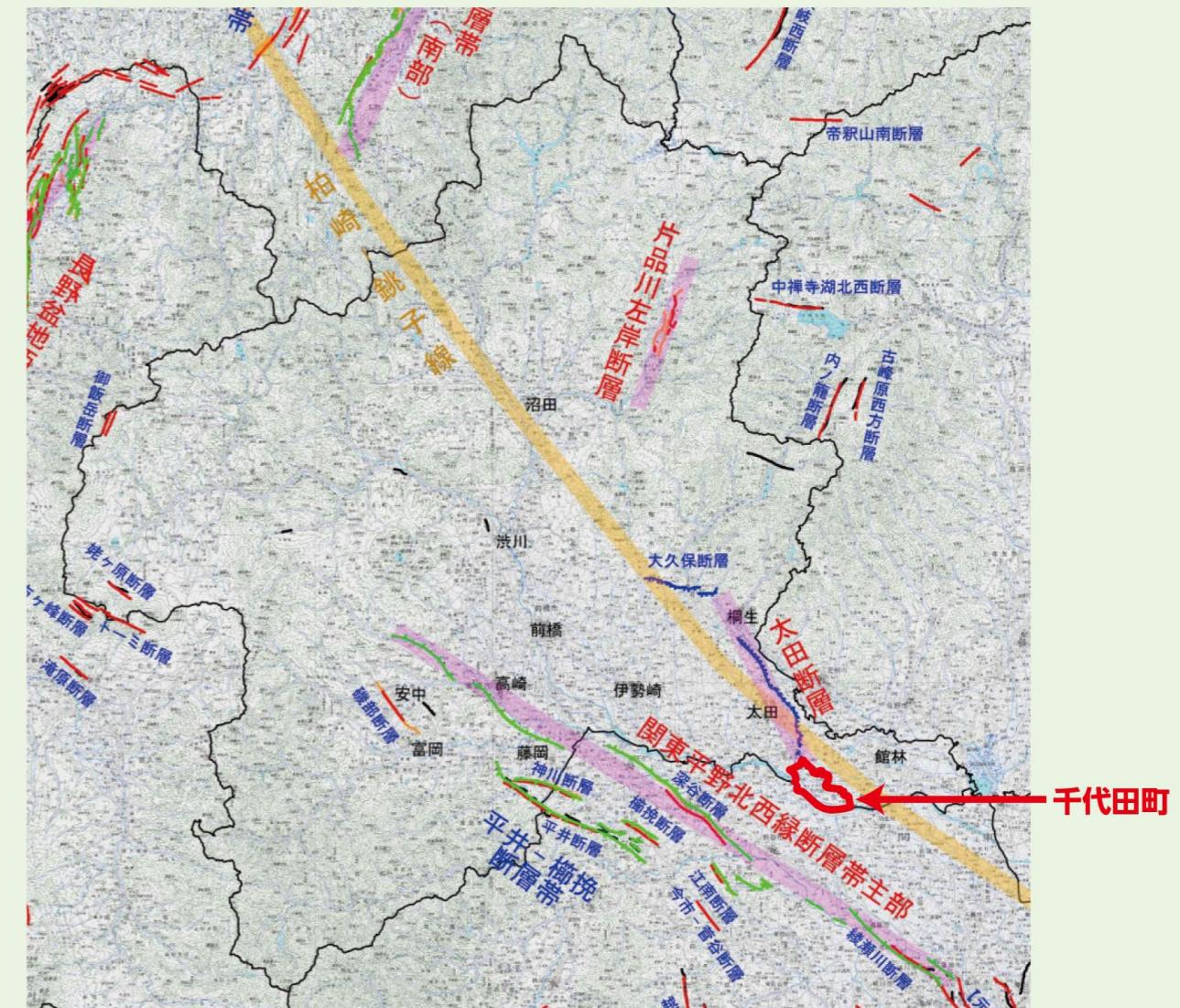


海岸付近

- 高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

揺れやすさマップ

想定断層(帯)と想定断層のモデルの位置図



関東平野北西縁断層帯主部による地震(M8.1)の場合の地表震度分布図

