

# 地震発生時にすべきこと

大きな地震が起きると誰でも驚き、平常心を失ってしまいます。慌てて外に飛び出したりするとかえって危険です。我が身や家族を守るため、冷静に状況を判断して行動することが肝心です。

## 家にいた場合

### 1 まずは身の安全を確保

立ってられないような大きな揺れを感じたら、まず丈夫な机などの下に身を隠します。座布団などが身近にあれば、頭を保護しましょう。



### 2 すばやく火の始末

動けるようであれば、すばやくガス器具やストーブなどの火を消しましょう。ガスは元栓を締め、電気器具はプラグを抜きましょう。



### 3 脱出口の確保

揺れで、ドア枠などが変形し、開かなくなってしまうことがあります。玄関や部屋のドア、窓などを開け、いつでも逃げられるようにしておきましょう。



### 4 慌てて外に飛び出さない

外では、ガラスや瓦、看板などが落ちてくる可能性があります。大地震でも大きな揺れは1分程度です。慌てず状況を判断しましょう。



### 5 ガラスの破片に注意

室内に、ガラスの破片や危険物が散乱しているときには、スリッパなどの室内履きで行動しましょう。



### 6 正しい情報の入手

デマやうわさに惑わされることなく、ラジオやテレビ報道などで正しい情報を入手しましょう。



### 7 冷静に避難

揺れがおさまっても、避難の指示などがあつたら、速やかに避難しましょう。避難の指示がなくても、延焼や建物倒壊の危険性を感じたときには、冷静に判断して避難しましょう。また、地震などに伴う停電が復旧する際に発生する「通電火災」に備えて、ブレーカーを切っておきましょう。



- オフィスや作業場では、防災責任者を決め、防災計画を作成し、それにそった行動をとりましょう。
- 公共交通機関乗車時には乗務員、デパートや劇場・ホールなど人が集まっているところでは、係員の指示に従って行動しましょう。

## 路上にいた場合

窓ガラスや看板などが落ちてくる可能性があります。ビルなどの建物から離れ、持ち物や両手で頭を守り、近くの公園や広い場所に避難しましょう。



## 車を運転中の場合

車を道路の左側に駐車し、緊急車両の妨げにならないようにします。冷静に周囲の状況を観察し、カーラジオで正確な情報を収集しましょう。避難する場合にはエンジンを切り、キーをつけたままにして、ドアロックをせず、車検証や貴重品は忘れずに持ち出しましょう。



## 地下街にいた場合

地下街は比較的安全な場所です。慌てないで係員の誘導に従いましょう。指示がなければ壁伝いに歩いて、最も近い出口から地上へ出てください。



## エレベーターに乗っていた場合

直ちに各階のボタンを全て押し、停止した階で降ります。停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け、非常電話で救助を求めましょう。



## 震度

震度とは、地震の強さの程度を示すものです。次のイラストは地震の大きさによりどのような現象や被害が発生するか、一般的に例示しています。その場所や状況によって揺れや感じ方は異なります。



人は揺れを感じない。



屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。



屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。



屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。



- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などの吊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、不安定なものは倒れることがある。



- 物につかまらなると歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。
- 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、倒れるものが多くなる。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。
- 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、倒れるものがさらに多くなる。
- 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、倒れるものが多くなる。

## 「徒歩帰宅の心得 7か条」

大地震が発生し、鉄道などがストップした場合、「むやみに移動を開始しない」が原則ですが、事情により徒歩帰宅する方のために、心得として次の7か条を覚えておきましょう。

- 留まる** 1 連絡手段、事前に家族で話し合い
- 2 携帯も、ラジオも必ず予備電池
- 知る** 3 日頃から、帰宅経路をシミュレーション
- 4 災害時の味方、帰宅支援ステーション
- 帰る** 5 職場には、小さなリュックとスニーカー
- 6 帰宅前には、状況確認
- 7 助け合い、励まし合って徒歩帰宅