地震

揺れを感じたときの10分間行動の例

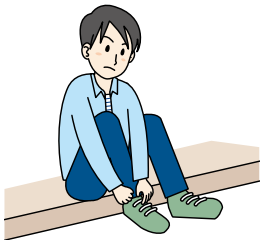
地震発生時は、自分の置かれている状況がつかめず、混乱しがちです。まずは自分と家族の身を最優先に守りましょう。これはあくまで行動の一例です。そのときの状況によって判断しましょう。

地震発生

1分

身を守る

机の下など、物が落ちてこない、倒れてこない場所に身を隠し、座布団やクッションなどで頭を覆い安全を確保しましょう。



2分

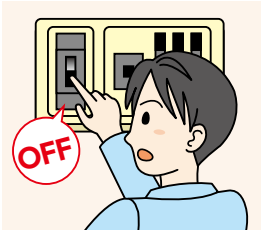
靴を履く

大きな地震が起きた際には窓ガラスや食器が割れてケガをする恐れがあります。特に停電時は大変危険なので屋内でも靴を履いておきましょう。

5分

出口を確保

地震で建物がゆがみ、ドアなどが開かなくなることもあります。いつでも避難ができるよう、窓や玄関の戸を開けて逃げ場をつくりましょう。



7分

火元・ブレーカーの確認

震度5相当以上の地震が起こると「マイコンメーター」が自動的にガスを止めてくれるようになっています。また、通電再開時に火事が起こることもあります。電気のブレーカーは必ず落としましょう。

揺れの大きさで状況判断!

10分

避難

避難経路に沿って、速やかに避難しましょう。

自宅待機・情報収集

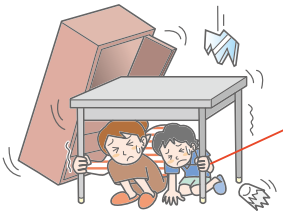
地震発生後は、火が広がる恐れがあります。自宅が安全と判断した場合も、いつでも避難できるように準備しておきましょう。また、地震発生時は、情報が錯綜しています。うわさなどに惑わされず、正しい判断ができるよう、ラジオなどで正確な情報を収集しましょう。

【参考:広島FM「私だけの防災ハンドブック」】

地震の心得10か条

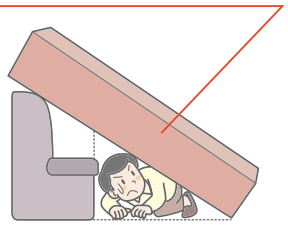
1 まず身の安全を守る

布団、クッション、スーツケースなど手近にあるもので頭やからだを保護する。



丈夫なテーブルや机の下にもぐり、脚をしっかりとつかむ。

潜り込むものが無い時は、落下物と丈夫な家具との間にできる三角スペースへ逃げ込む。



2 すばやく火の始末

使用中の電気器具のプラグも抜きます。
大揺れの瞬間は火を消すことすら不可能。揺れの最中に火元の上にある吊戸棚などから燃えやすい物や布巾などが落下すると、炎が大きくなり危険です。普段から火元の周辺の整理を心がけましょう。

3 非常脱出口の確保

建物のゆがみにより開かなくなる可能性があるため、窓やドアを大きくあけて確保します。

4 火が出たらまず消火

「火事だ」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め初期消火しましょう。

5 外に逃げるときはあわてずに

道路では屋根瓦や割れた窓ガラス、看板などが落下したり、車が飛び出してくることも。テレビやラジオで情報収集をしましょう。

6 狭い路地、塀ぎわには近寄らない

ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れやすいので要注意です。

7 ガケ崩れに注意する

山間部で地震を感じたら、早めの避難態勢を。

8 避難は徒歩で、持ち物は最小限にする

割れたガラスや食器の破片が散乱している可能性があるため、室内の移動には靴やスリッパを履き、手も軍手などで保護をしましょう。

9 互いが協力しあって応急救護

2014年、長野県北部で発生した地震の際は、隣近所が協力しあい、倒壊した家屋に取り残された住民を救出、奇跡的に1人の犠牲者も出さずにすみました。
普段から1人暮らしの高齢者がどこに住んでいるのかを確認し、またいざという時の救出担当の割り振りをしておくことも大切です。

10 正しい情報をつかむ

ラジオなどで正しい情報をつかみ、うわさやデマに振り回されない。

避難の流れ

自宅や職場付近の「避難場所」をあらかじめ確認しておきましょう。