

3 地震発生時の避難で、注意すべきことは？

地震の揺れを感じた場合、また、緊急地震速報を見聞きした場合には、まず自分と家族の命を守るための行動をとってください。

揺れが収まったら、自宅及び周辺の状況、市町村やラジオ・テレビからの情報などを基に、避難するかどうかを判断しましょう。

緊急地震速報を見聞きしたら

- 緊急地震速報は、地震の強い揺れが始まる数秒から数十秒前に伝えられます。(ただし、震源が近い場合には、緊急地震速報の伝達が間に合わないことがあります。)
- 揺れが始まるまでの短い時間を使って、身を守る行動をとしましょう。(「身を守る行動」とは、地震の揺れを感じたときの行動と同じです。)



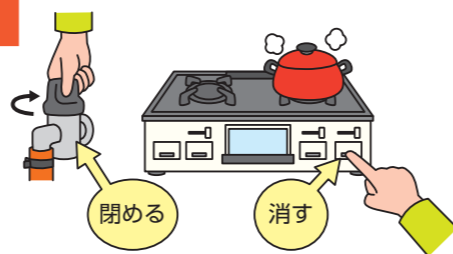
揺れを感じたら、まずは落ち着いて自分の身を守る

- 机の下などに身を隠し、身の安全を確保します。
- クッションなどが近くにあれば、頭部を保護しましょう。



火元の確認・初期消火

- 揺れが収まったら、使用中のコンロやストーブなどの火を消します。(揺れているときに、無理に火を消そうとしないでください。)
- ガス器具の元栓を閉め、電気器具のコンセントを抜きましょう。
- 出火したら、小さな火のうちに消火器などで消し止めます。自分だけで消火できないときは、大声で隣近所に助けを求めましょう。



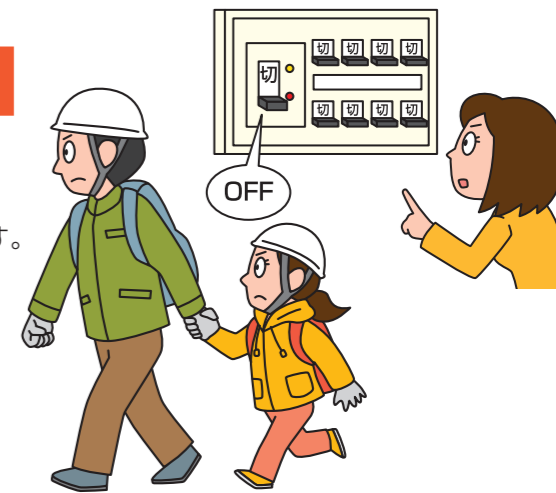
わが家と周囲の安全を確認

- 自宅とその周囲の被害状況を確認します。倒壊や延焼などのおそれがあれば、直ちに避難してください。
- 隣近所で声をかけ合い、負傷者や要救助者がいないか、確認しましょう。
- スマートフォン・ラジオ・テレビなどで地震情報・被害情報などを確認し、避難の判断材料にします。



徒歩で避難

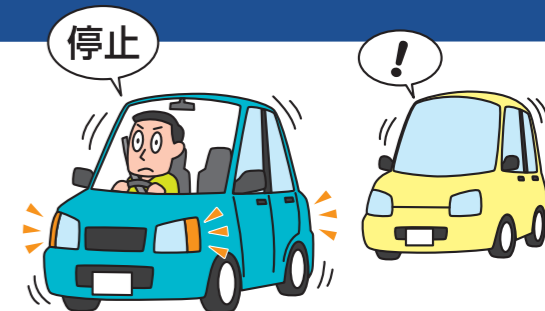
- 自宅の電気のブレーカーを切り、水道の元栓を閉めます。
- 服装は、長袖・長ズボンで、活動しやすいものとします。
- 携行品は、あらかじめ準備してある非常持出袋を背負います。
- 避難するときは、隣近所に声をかけましょう。



外出中に地震が起きたら

自動車を運転しているとき

- 揺れを感じたら、急ハンドル、急ブレーキは避けて、ハザードランプを点灯し、徐々にスピードを落としましょう。道路の左側又は空地に停車して、揺れが収まるまで車内で待機します。
- カーラジオで情報を聞きましょう。
- 車外に出るときは、ドアロックはせず、キーをつけたままにします。



市街地にいるとき

- 建物からの落下物などに気をつけましょう。カバンなどで頭部を保護しながら、安全な場所に移動します。
- 転倒の危険があるブロック塀、電柱、自動販売機などからは、離れましょう。



デパートやスーパーにいるとき

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片の飛散に注意してください。手荷物などで頭部を守りながら、安全な柱や壁際に身を寄せましょう。
- 店員の指示に従って、落ち着いて行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、パニックになることがあり危険です。



防災ダックのまとめ

みんなは、地震が起きたらどう行動する？ 「机の下に隠れる」と教わった人が多いと思うけど、近くに机がないこともあるんだ。
地震は、いつどこで遭遇するか分からない。身を守る基本行動は「まず低く、頭を守り、動かない」の3つの行動だ。

