

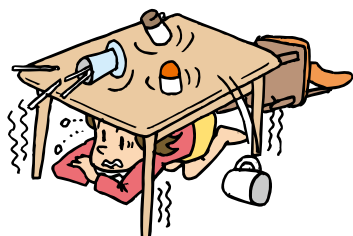
# 地震だ！ まずは身の安全を確保しましょう

## 地震発生

とにかく身を守る

### シェイクアウト

机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意。



1～2分

- すばやく火の始末無理はしない
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保
- 家族の安全を確認
- ガラスの破片などから足を守るため、靴をはく
- 非常持出品を手近に用意

★土砂災害の危険が予想される地域では、ただちに避難

3分

- 隣近所の安全を確認  
特に一人暮らし高齢者世帯などには積極的に声をかけ、安否を確認。
- 出火防止・初期消火  
出火していたら大声で知らせ、協力して初期消火を。
- 余震に注意

5分

- ラジオなどで正しい情報を確認
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難
- 不要不急の電話はなるべく使わない



5～10分

- 子どもを迎えに  
状況に応じて、保育所（園）・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。
- さらに出火防止  
ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。

10分～数時間

- 消火・救出活動  
隣近所と協力して消火や救出・救護をする。



～3日くらい

- 生活必需品はわが家の備蓄でまかなう
- 災害情報・被害情報の収集  
市の広報に注意する。
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に警戒する

避難生活では

- 自主防災組織を中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を



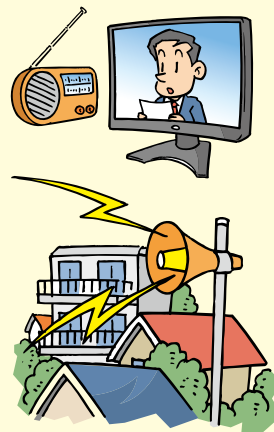
## シェイクアウト



- ①ドロップ：姿勢を低く！
- ②カバー：頭・体を守って！
- ③ホールド・オン：揺れが収まるまでじっとして！

## 緊急地震速報を活用して身を守ろう！

- 震度5弱以上または長周期地震動階級3以上を推定される場合、テレビやラジオ、スマートフォンなどを通じて緊急地震速報が発表されます。
- 速報発表から強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒くらいです。
- 速報は的中するとは限りませんが、自分の身（特に頭）を守るため、最大限に活用しましょう。



震源に近い地域では、緊急地震速報が揺れに間に合わないことがあります。

## このような場所では…

### 集合住宅

- ドアや窓を開けて逃げ道を確保。玄関から避難できない場合は、避難ばしごやロープでベランダから脱出。
- エレベーターは使わない。



### 車の運転中

- 急ブレーキは事故の原因。ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路上に放置しない。
- やむを得ず道路上に車を置いて離れるときは、窓を閉め、車検証を持ってキーをつけたままで、ドアロックもしない。



### スーパーやデパート

- 手荷物やカゴなどで頭を守る。
- 商品の落下・転倒、ガラスの破片に注意。
- あわてて出口に殺到せず、店員の指示に従って行動する。



### 劇場やホール

- 座席の間にうずくまり、カバンや衣類で落下物から頭を守る。
- 頭上に大きな照明などがある場合には、その場から移動する。
- あわてずに係員の指示に従う。

### エレベーターの中

- すべての階のボタンを押して、最初に停止した階で降りる。
- 地震時管制運転装置がついている場合は最寄りの階で停止するので、そこで降りる。
- 閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救出を待つ。

### 繁华街やビル街

- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意。手荷物などで頭を守り、広場などへ避難する。
- 建物や塀、電柱などから離れる。自動販売機の転倒にも注意。



### 地下街

- 大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 約60mおきに出口があるので、あわてずに行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口をおおい、壁づたいに体を低くして地上に避難。



### 住宅街

- ブロック塀や石壁、門柱から離れる。
- 屋根がわらなどの落下物に注意する。
- 切れて垂れ下がっている電線にはけっして触らない。

### 電車やバスの中

- 乗客の将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにはしっかりつかまる。
- 座っているときは、足をふんばって上体を前かがみにして手荷物などで頭を保護する。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従う。

