

あわててむやみに行動するとかえって危険です。緊急地震速報を活用したり、報道等で正しい情報入手し、冷静に状況を判断して的確な行動をしましょう。

地震発生！そのときどうする？

まず身の安全を

頭を保護し、丈夫な机の下などに身を隠します。家具の転倒や落下物に十分注意します。



すばやく火の始末

動けるようであれば、すばやくガスやストーブなどの火を消し、元栓を閉めます。万が一出火しても天井に燃え移る前に、あわてず消火をします。



戸を開けて出口の確保

揺れでドアが開かなくなることもあります。玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保します。



あわてて外に飛び出さない

急に外に飛び出して交通事故に遭ったり、外ではガラスや瓦などが落ちてくることがあります。冷静に状況を判断します。



近くにケガ人がいたら

地域みんなで助け合い、救出活動や応急処置に協力します。高齢者や障害者、ケガ人などに声を掛け、みんなを助け合います。



周囲の状況に応じて

人が大勢いる施設では

あわてて出口に走り出さないで、係員の指示に従って落ちついて行動します。



屋外にいた場合

ブロック塀や自動販売機の転倒、看板やガラスの落下に注意します。ビルなどの建物から離れ、持ち物などで頭を守り、近くの公園や広い場所に避難します。



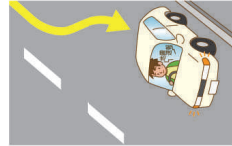
エレベーターでは

直ちに各階のボタンを全て押し、停止した階ですぐに降ります。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外部に助けを求めます。



自動車運転中は

大きな揺れを感じたら、あわててスピードを落とさずに、ハザードランプを点滅させて周りの車に注意を促します。急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とし、道路の左側に停止します。



鉄道・バス乗車中は

つり革や手すりにつかきつかりつかまらず。停車後は、係員の指示に従って落ちついて行動します。



出火したら

すばやく消火

火の小さい初期段階であれば、自分たちの手で消火できます。周囲の人に大声で知らせ、備えてある消火器のほかに風呂の残り湯なども利用し、協力して消火しましょう。天井に火が燃え移ったら危険です。身の安全のため、すばやく避難しましょう。



正確に情報を伝えるためには

情報伝達の4原則

- 何を伝えるのかを明確にして、情報の優先順位を考えましょう。
- いつ、どこで、なにが、なぜ、どのようにを明確にして、分かりやすい内容にしましょう。
- 正確な情報だけ伝えましょう。
- 情報の出所を明確にしましょう。



我が家の防災メモ

避難所【地震】	避難場所【地震】
その他 家族の決まりごと	

● 家族の連絡先

名前	血液型	電話番号	会社・学校名	会社・学校の連絡先
	型			
	型			
	型			
	型			

● 親戚・知人宅（支援してくれる人）の連絡先

名前	連絡先