



地震



地震発生から避難・避難後までの行動マニュアル

地震が起きても、あわてずに行動しましょう。

ゆれた！ 地震発生

南海トラフを震源とする地震
約100秒～180秒つづきます

1 まず、身を守る



クッションや座布団などで頭を保護。
丈夫な机やテーブルの下などに隠れる
場合はテーブルの足をしっかり持つ。

2 非常脱出口の確保



玄関、窓を開けて逃げ口を確保する。

状況に応じた避難行動

学校にいたら

教室 机の下に潜って落下物などから身を守り、慌てて外に飛び出すなど勝手な行動はせず、教職員の指示に従いましょう。

廊下・出入口・階段 近くの教室に入って机の下にもぐります。大きな揺れで動けない時は、ガラス窓や蛍光灯の下から離れてしゃがみ、頭を守ります。下駄箱やロッカーが近くにあれば急いで離れましょう。階段ではあわてて行動すると危険です。その場でしゃがんで揺れが収まるのを待ちましょう。

運動場 校舎の塀などから急いで離れ、運動場の真ん中に集まりましょう。

体育館 落下物に注意しながら真ん中に集まってしゃがみ、頭を守りましょう。



職場にいたら

職場ではキャビネットや棚、ロッカー、コピー機などから離れ、頭部を守り、机の下に隠れるなど身を守りましょう。OA機器などの落下に注意しましょう。



山間部にいたら

できるだけ早く安全な場所に移動します。土石流はスピードが速いので、逃げる時は土砂崩れの方向に対して直角に逃げます。



運転していたら

ハンドルをしっかり握り、緩やかにスピードを落とし、道路の左側に停車します。揺れがおさまるまでは車外に出ず、ラジオから情報を入手します。緊急車両などが通るため、車を離れる場合はキーをつけたまま離れます。



屋外にいたら

ブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう。ガラスの破片、看板などが落下してくることがあります。頭の上も注意しましょう。



屋内の安全対策

- 家具の配置を工夫する
生活空間に家具を多く置かない様になります。
- 家電・家具を固定する
L型金具などで固定し、棚板には滑り止めを敷きましょう。ガラス戸は飛散防止フィルムを貼りましょう。戸が振動で開かないよう金具を付けるなど工夫しましょう。テレビは低い位置に固定しましょう。
- 基本は集中収納
生活空間は、できるだけ備え付け収納にしましょう。
- 避難空間を確保する
ドアや避難経路を塞がないように、家具の配置を工夫しましょう。



揺れがおさまったら

揺れがおさまったら 家族の安全確認

1 靴または底の厚いスリッパを履く



靴または底の厚いスリッパを履き、ガラスの破片や散乱物から足を守る。

2 家族の安全確認

倒れた家具の下敷きになっていないか確認する。

3 火元の確認

ガスの元栓を締め、ブレーカーを落とす。もし火が出ていたら、あわてずに初期消火をする。



1 隣近所への声かけ



けが人、行方不明者がいないかを確認する。

2 火災時には協力して初期消火



津波による浸水のおそれのない地域では、大声で知らせ、消火器、バケツリレーなど近隣で協力して初期消火をする。

余震に注意しながら 隣近所の安全確認

デマにまどわされず、 正確な情報を収集

1 正しい情報を聞く



ラジオなどで正確な情報を収集する。市役所、消防、警察、自主防災組織などの情報を確認する。

2 電話は緊急連絡を優先

安易に電話をかけることは避け、安否の確認は「災害用伝言ダイヤル」などを活用する。



1 地域で協力する応急救護の体制づくり

2 倒壊した家やその危険性のある家には入らない

3 水・食料の確保



いざというときのために、日頃から1週間分を目標に飲料水と食料を備蓄する。

4 災害情報、被害情報の収集



避難後は助け合いの 心で行動を

家屋の安全対策

- ブロック塀など
ブロック塀や門柱にきちんと鉄筋が入っていますか。また、基礎はしっかりしていますか。ひび割れや傾きがあったら補修しておきましょう。
- 外壁
亀裂や腐り、浮きはありますか。あったら直しておきましょう。
- 屋根
ひび割れ、ズレ、はがれなどはありませんか。アンテナもしっかり固定しておきましょう。
- プロパンガス
プロパンガスボンベは鎖や専用金具で固定しておきましょう。

