

地震発生!そのときあなたは

屋内のケース

家中

- 揺れを感じたら、テーブルの下に隠れ、身を守る（余裕があれば、手近の座ぶとんなどで頭を保護する）。
- 裸足で歩き回らない（ガラスの破片などでけがをする）。
- 火の始末はすみやかに（コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに）。
- 乳幼児や病人、お年寄りなど災害弱者の安全確保を。



デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動を。



劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてず冷静な行動を。



集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。



屋外のケース

路上

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をかばんなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などのないときは、周囲の状況を冷静に判断して、両側の建物から離れた歩道の中央など、安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。



車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難を。

電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動を。



海岸付近

- 高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

