

いざというときの心構えや準備

地震が発生したら(自宅・職場・外出先)

！ どこでも、これは忘れずに！

- ▶ 丈夫な机やテーブルの下にもぐり、身の安全を守る
- ▶ 倒れ易い・割れ易い物から離れる
- ▶ 身近にある丈夫な物で頭を保護する
- ▶ 脱出用にドアや窓を少し開けておき、避難口を確保する

！ 台所で調理していたら

- ▶ すぐに消せる状態なら火を消す。大きな揺れの場合は身を守ることを優先
- ▶ 揺れが収まったら、割れた物に気をつけて火の始末をする

！ リビングや自室にいたら

- ▶ 消せる状態なら、ストーブなど暖房器具はすぐに消す

！ トイレや入浴時

- ▶ 四方が柱で囲まれ比較的安全な場所なので、慌てず割れ物に注意する

！ 庭などにいたら

- ▶ 門や塀、石垣の近く、屋根瓦が落下する危険がある軒下からはすぐ離れる

！ 職場などにいたら

- ▶ 館内放送や誘導員の指示に従って、冷静に行動する

！ 学校にいたら

- ▶ 教室では、教職員の指示に従う
- ▶ 廊下、運動場、体育館では中央部に集まりしゃがむ
- ▶ 実験室では薬品や火気に注意し避難

！ 映画館・劇場・百貨店等にいたら

- ▶ 停電しても誘導灯や非常灯がつくので慌てず行動する
- ▶ 揺れが収まっても出口に殺到せず、係員の誘導に従う

！ エレベーターに乗っていたら

- ▶ 全ての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りる
- ▶ 万一、階の途中で止まったら、慌てずに連絡用受話器で連絡をとり、係員の指示に従って救出を待つ
- ▶ 天井の点検口やドアをこじ開けて無理に出ようとしない

！ ビル街にいたら

- ▶ 落下物に注意し、鞆などで頭を守りながら、近くの空き地や公園に避難する
- ▶ 近くの丈夫なビルへ逃げ込む

！ 車を運転していたら

- ▶ 地震を感じたら、徐々に車を左へ寄せてエンジンを停める
- ▶ カーラジオ等で情報を得て、規制に従い行動する
- ▶ 車を離れ避難するときは、エンジンキーを付けたままドアロックしない

！ 電車に乗っていたら

- ▶ 急停車することもあるので、つり革や手すりにしっかりとつかまる
- ▶ 停車したら、係員の誘導に従って落ち着いて行動する



地震が発生したら

津波発生時の対応

火災への心構え

水害への心構え

局地的大雨への心構え

避難場所と避難経路を確認！

非常持ち出し品を準備！