

# 大地震を生き延びる (発災後～数時間)

## 地震にあったら(地震の直後)

### 屋内では

#### 住宅で

まず我が身の安全を守れ

地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保するため、テーブルなどの下にもぐりましょう。あわてて戸外に飛び出さないように。



#### 戸を開けて出口の確保

特に鉄筋コンクリートの建物がゆがむと、ドアが開かなくなることがあるので、出入口を確保しましょう。



#### すばやく火の始末

コンロやストーブなど、あわてず、さわがず、冷静に。無理をして火を消しにくくと調理器具が落ちてきて、やけどなどをするので、揺れがおさまってから確実に消しましょう。



#### 職場で 身の安全を確保

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ろう。

日頃から整理整頓をするなど職場環境をよくしておきましょう。



### 屋外では

#### 狭い路地、壁ぎわ、がけや川べりに近寄らない

ブロック塀・自動販売機などは倒れやすいので注意しましょう。がけや川べりも崩れやすいので、近づかないようにしましょう。屋根瓦などが落ちることがあるので、頭上や自分の周囲に注意しましょう。



#### 運転中は

##### ●急ブレーキは予想外の事故につながる

- 1: 急ブレーキは禁物です。ハンドルをしっかり握り、前後の車に注意しながら徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車します。
- 2: エンジンを切り、揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオから情報を入手します。
- 3: 避難の必要がある場合は、車のキーはつけたままにし、ドアをロックしないで、窓を閉めます。
- 4: 連絡先が見えるところに書き、車検証などの貴重品を持ち、徒歩で避難します。

##### ●車での避難は、緊急自動車などの妨げになりますのでやめましょう。

#### 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意

山間部や海岸部で地震を感じたら、ただちに避難しましょう。



地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。



## 揺れが収まったら

### 避難の判断

#### 正しい情報に基づいた判断を！それがあなたの運命を左右します。

うわさや、デマに惑わされないようにしましょう。テレビ、ラジオ、消防・役場等からの情報に耳を傾けましょう。

役場からの指示・勧告等がなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう。電話の使用は控えましょう。



### 家を出るとき

#### 避難するときも周囲を確認。思わぬ事故に遭う恐れがあります。

避難する時には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

我が家の安全を確認後、近所にも声をかけて安否を確認しましょう。



### 救出・救護

#### 初期消火

消防隊が到着するまで、近所の人たちや自主防災組織の人などと協力して、近隣の住民（特に子供や高齢者などの要援護者）の避難を確認し、バケツリレーなど火災の延焼阻止を試みましょう。

#### 救出活動/救護活動

災害が大きくなると、負傷者が多くなり、また道路が通行困難となっているために消防署などによる救出活動が間に合わない場合があります。軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力し合って応急救護をしましょう。



建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、意識があるかどうかを確認し、励ましましょう。救出活動には危険が伴う場合があります。できるだけ複数で協力して行いましょう。

### 帰宅の判断

#### 遠距離を無理に帰宅しようとする、二次災害を引き起こす恐れもあります。むやみに移動しないようにしましょう。

家族の安否が心配な場合は、公衆電話、災害伝言ダイヤル171、携帯電話の災害伝言板で家族と連絡を取り、安全が確認できたら、無理に避難する必要はありません。

地震が起きると普段通っている道も通行困難になります。普段から自分で帰宅ルートを歩くなどして、危険な箇所を確認しておきましょう。

