大地震が発生したら

1. 安全の確保

大地震が発生したときには、まず身の安全の確保を図って、揺れが収まるまで様子をみてください。落ち着いて、むやみに移動しないことが大切です。

会社や自宅等建物の中にいる場合

- 自分の身を守る（特に頭部を守る）。
- 机の下等に逃げる。
- ガラスや落下物に注意する。
- 火の元を確認する。
- 家族や周囲の人がけがをしていないか確認する。
- 靴を履き、窓や戸を開けて、避難経路を確保する。
- 避難する時は、ガスの元栓を閉めて、電気のブレーカーを切る。
- エレベーターは絶対に使わない。
- 炎や煙に巻き込まれないよう、階段を使って外へ出る。

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。
- 避難が必要なときは、キーはつけたままで、ドアロックもしない。車検証等の貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

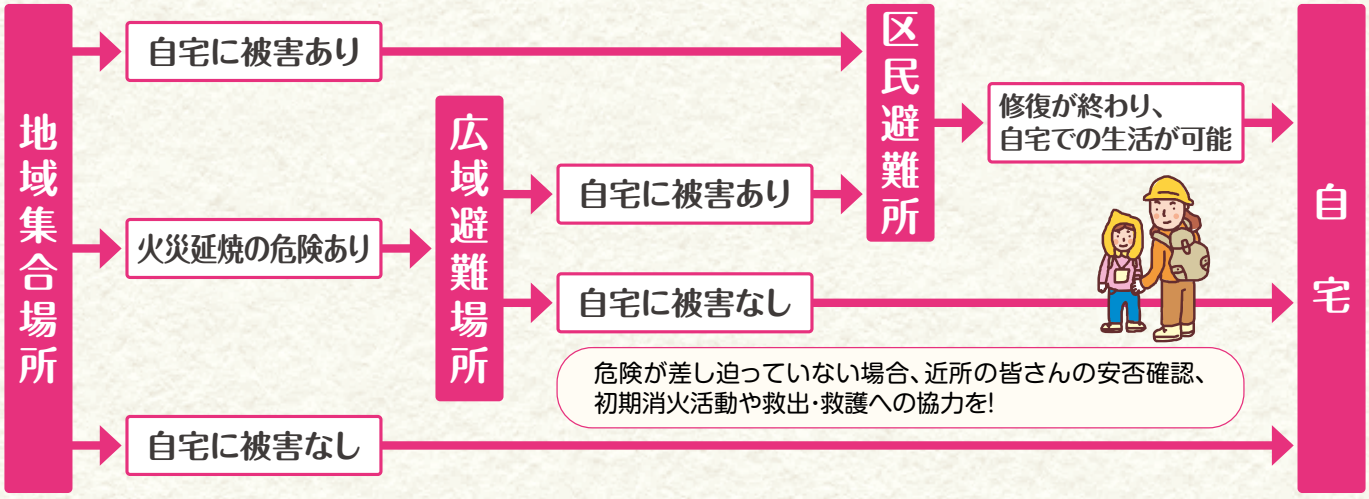
エレベーターの中にいる場合

- 行き先ボタンを全て押し、最初に停止した階で降りる。
- 閉じ込められたら、インターホンで状況を通報する。救助には時間がかかるので落ち着いて待つ。
- エレベーター用防火チェアがあるか確認し、ある場合は収納されている非常用品を使う。

地下街にいる場合

- 壁や太い柱に寄り添って、揺れがおさまるのを待つ
- 慌てて非常口や階段に行かない。
- 火災が発生したら、濡れたハンカチ等を口に当てて、低い姿勢で壁づたいに移動する。

2. 避難



※高層住宅は耐震性・耐火性に優れており、建物が倒壊する恐れは少ないです。まずは、落ち着いて身の安全を図り、フロアごとや近隣階での安否確認をし、自宅に留まるようにしましょう。

地域集合場所	災害発生時に地域の人々の安否確認や救出・救護を行うために一時的に集まる場所で、町会・自治会が定めています。地域集合場所では、安否確認後に避難が必要な際、避難所や広域避難場所に避難し、自宅が安全な場合は帰宅します。ただし、地域の実情や災害の状況により、必要な場合は、避難場所への直接避難も行えます。
広域避難場所	震災時、火災の延焼による危険から避難する場所です。
地区内残留地区	震災時、火災の延焼の危険が少なく、広域避難場所に避難する必要がない地区です。
区民避難所（地域防災拠点）	災害による家屋の倒壊・焼失等で被害を受けた人の一時的な生活場所です。
福祉避難所	区民避難所での生活が困難で、介護等のサービスを必要とする高齢者や障害者の一時的な生活場所です。