

大きな地震に備えましょう

地震が発生したときの行動

■屋内にいるとき

1) 身の安全を最優先に

揺れを感じたら、丈夫なテーブルなどの下に入り、身の安全を図りましょう。

2) 火の元確認

揺れが収まったら速やかに火の元を確認しましょう。室内を歩き回る際、転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意しましょう。

3) 避難口の確保と避難

玄関のドアや窓を開けて避難口を確保しましょう。外へ出る場合は、ブロック塀や看板、窓ガラスといった落下物の危険がないか確認してから外へ出ましょう。

また、高層住宅の場合は、建物の耐震性・耐火性に優れており、建物が倒壊する恐れが少ないため、まずは落ち着いて身の安全を図り、慌てて外に出ないようにしましょう。

■屋外にいるとき

1) 住宅街・市街地・地下街にいる場合

ブロック塀・門・自動販売機など、倒壊や転倒の危険があるものからは離れましょう。窓ガラスや看板などの落下物から頭をかばん等で保護して空き地や公園などに避難します。

2) 海岸付近にいる場合

高台へ避難し津波情報をよく聞き、注意報・警報が解除されるまで海岸に近づいてはいけません。

3) 電車などの車内にいる場合

つり革や手すりに両手でしっかりつかまり、倒されないようにしましょう。乗務員の指示があるまで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てはいけません。自動車の運転中は道路の左側に寄せ、キーを付けたまま避難しましょう。

4) エレベーターの中にいる場合

最近のエレベーターは地震感知装置により揺れを感知するといちばん近い階に自動的に止まります。地震感知装置のついていないエレベーターは自動的に止まらないため、階数ボタンをすべて押し、止まった階で降りて階段で避難しましょう。エレベーターが動かなくなった場合は、室内にあるインターホンで外部に通報してください。無理に脱出をしようとすると大変危険です。外部の救助を待ちましょう。

■地震が収まったら

1) ラジオやテレビなどで正しい情報を聞き、デマなどに惑わされないようにしましょう。

2) 家族の安否を確認しましょう。

3) 建物の下敷きになった人やケガ人の救助活動に協力しましょう。

4) 住居が火災や倒壊の恐れがあるときは、避難所に避難しましょう。