2 地震が発生したら

地震が発生した際に、パニックにならず落ち着いて行動するために、日頃から万が一を想定して、取るべき行動を確認しておきましょう。

地震発生（0〜2分）

身の安全が最優先
揺れがきたら、まず落下物や家具の転倒などから身を守る。

発生直後（2〜5分）

速やかに火の始末、初期消火
ガスコンロやストーブなどの火の始末をする。もし火災が発生したら、消火器などを使用して消火する。

安全確保（5〜10分）

家族の安全確保
余震に備えて自分や家族の身の安全を確保する。
ラジオやテレビなどで、正しい地震情報を入手する。

隣近所の救出・救護（10分〜半日）

隣近所の救出・救護
落ち着いたら、近隣の安否の確認をする。
また、協力し合って被災者の救出、救護にあたる。

避難

避難は徒歩で
避難するときは、非常持出品以外の無駄な荷物を持たないようにする。
また、テレビ・ラジオや行政からの正しい情報を確認し、冷静に行動する。

ただし、大地震が発生しても火災の発生や家屋の倒壊などがなく、自宅で生活できる場合は避難の必要はありません。

避難の流れは次のページ

地震 その時10のポイント

地震時の行動

1. 地震だ！ まず身の安全
- 揺れを感じたり、緊急地震速報を確認したときは、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

地震直後の行動

2. 落ち着いて 火の元確認 初期消火
- 火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火したときは落ち着いて消火する。

3. 窓や戸を開け 出口を確保
- 揺れがおさまったときに、避難ができるよう出口を確保する。

4. あわてた行動 けがのもと
- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

5. 門や塀には 近寄らない
- 屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

地震後の行動

6. 正しい情報 確かな行動
- ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

➡防災情報は35ページへ

7. 避難の前に 電気・ガスの安全確認
- 避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

8. 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否
- わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

9. 協力し合って救出・救護
- 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力して救出・救護する。

10. 火災や津波 確かな避難
- 地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら、広域避難場所に避難する。
- 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたりしたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。

帰宅困難者にならないために

- むやみに移動を開始せず、安全を確認し、職場や外出先などに留まる。
- 徒歩による帰宅経路を確認しておき、歩きやすい靴などを職場に準備しておく。