



# 地震対策について

## 地震の時はどのように行動したらいいか？

地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保してください。そして、落ち着いてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンのワンセグやネット通信機能など、様々な手段を使って正確な情報の把握に努めましょう。

### 家庭で屋内にいるとき

- 家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外に飛び出さない。
- 料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かない。



### 人が大勢いる施設(大規模店舗などの集客施設)にいるとき

- あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従う。
- 従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- 吊り下がっている照明などの下から退避する。
- あわてて出口や階段に殺到しない。



### エレベーターに乗っているとき

- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りる。



### 屋外にいるとき

- ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。
- ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。



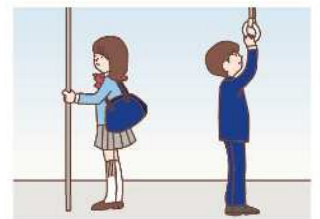
### 山やがけ付近にいるとき

- 落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れる。



### 鉄道・バスに乗っているとき

- つり革や手すりにしっかりつかまる。



### 自動車運転中

- あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす。
- ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する。



### 市街地で地震に遭遇した時

**まずは、身の安全を確保した後、むやみに移動を開始しないことが基本!安全な場所にとどまることを考えましょう。**

- 道路では余震で頭上から物が落下してきたり、道中に火災が起こっていたりするなど、数多くの危険が予想されますので、安全な場所からはむやみに移動しないようにしましょう。
- 駅周辺等大混雑している場所では、人が将棋倒しになる集団転倒が起きやすくなります。駅周辺には近づかないようにしましょう。
- 発生3日程度は火災の発生や救助・救急活動優先のため、混乱状態が続きます。まず身を守るために安全な場所にとどまることを考えましょう。

