

地震が発生したときは

グラツときたら

- あわてない
どんな大地震でも大きな揺れは1分程度です。まず落ち着いて行動しましょう。
- 身を守る
倒れやすいタンスや本棚などから離れ、机やテーブルの下に隠れましょう。



屋内では

地震発生時、屋内で最も恐ろしいのは、火災の発生です。関東大震災による被害のほとんどは火災によるものでした。



- 火災が発生したら
消火器や毛布などで素早く消しましょう。また、隣近所の火事は協力して消火しましょう。
- 火災を防ぐために(避難する前に)
チェック
 使用中の火を消す。(ガスコンロ、ストーブなど)
 ガスの元栓を閉める。
 電気のブレーカーを切る。
- 出口を確保
建物が傾いてドアが開かなくなることがありますので、マンションなどでは、ドアを開けましょう。
- マンションや高層ビルでは
管理者などの指示に従い、エレベーターは使用しないようにしましょう。

地震が発生したときは

屋外では

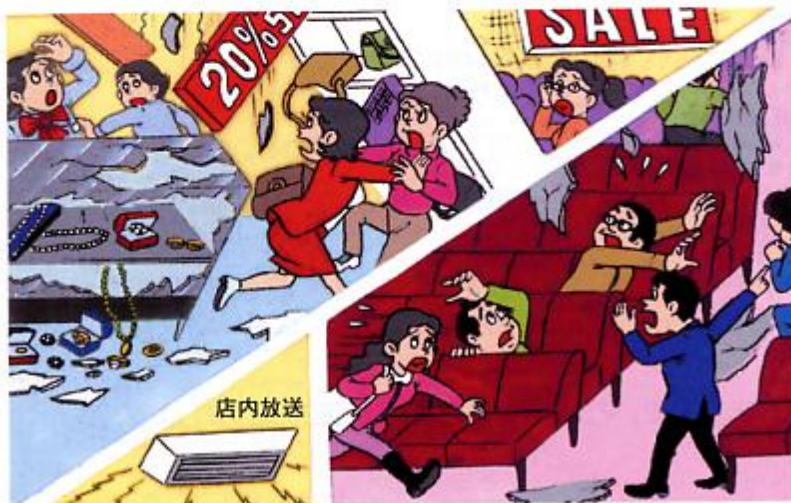
宮城県沖地震（昭和53年発生）では、ブロック塀・石塀・門柱が倒れて下敷きになる被害がでました。

- 倒れやすい物から離れる
自動販売機やブロック塀、電柱など倒れやすい物には近づかないようにしましょう。
- 落下物から身を守る
カバンなどで頭を保護して、建物内や広い場所に避難しましょう。
- 電線、ガス漏れなどに注意
垂れ下がっている電線、ガス漏れしている場所には絶対に近づかないようにしましょう。



大型店舗や多くの人が集まる施設では

耐震強化、免震が施された建物では、あわてて避難するよりも、揺れがおさまってから落ち着いて避難しましょう。



- 大型店舗では
ショーケースや倒れやすい商品棚から離れましょう。
- 多くの人が集まる施設では
座席の間などに身体を低くしたり、広いスペースを見つけ、落下物から身体を守りましょう。
- 係員の指示に従う
落ち着いて係員の指示や館内放送に従って行動しましょう。

地震が発生したときは

地下街では

地下街で最も怖いのは、地震による被害よりも停電などによるパニックです。

- 停電でもあわてない
しばらくすると非常灯がつくので、壁や大きな柱に身体を寄せて様子を見ましょう。
- 非常口、出口に殺到しない
あわてて一か所に殺到すると階段で転倒したりして危険です。係員の指示に従いましょう。
- 火災が発生したら
周りの人と協力して消火しましょう。
煙やガスが充満した場合は、ハンカチなどで口、鼻を押さえ、身体を低くして移動しましょう。



電車の中では

電車内では、必ず乗務員の指示・誘導に従って避難しましょう。



- 停止してもあわてない
大きな地震が発生したら、電車は停止します。一時的に停電することもあります。非常灯が点きます。あわてないで、乗務員の指示に従いましょう。
- 網棚の荷物に注意
立っている人は、つり革、手すりにしっかりつかまり、座っている人は、上半身を前かがみにして頭をかバンなどで保護しましょう。
- 線路内に出ない
線路内は感電したり、他の電車にひかれるおそれがあるので、不用意に出ないようにしましょう。

地震が発生したときは

海岸や河口では

大地震発生時は、津波に対する用心が必要です。北海道南西沖地震（平成5年発生）では、地震発生から5分以内に津波が来襲しました。

- 津波警報が発表されたら
すぐ高台などに避難しましょう。また、警報が出る前でも近くで地震を感じたら、すぐに避難しましょう。
- 勝手な判断をしない
津波は繰り返し押し寄せます。警報が解除になるまでは、注意しましょう。



山やがけの近くでは

地震被害は、建物の倒壊だけではなくあります。岩手・宮城内陸地震（平成20年発生）では、山全体が大きく崩れました。



- 地震を感じたら
山やがけの近くにいたらできるだけ遠くに離れ、平らで安全な場所へ避難しましょう。
- 地震発生後も注意
ゆるんだ地盤が降雨で土砂崩れを起こすことがあります。安全が確認されるまで、山やがけには近づかないようにしましょう。