



もし地震が起きたら

突然の地震に見舞われたらどのように行動すれば良いのでしょうか。地震発生時にどこにいるかによって、行動が異なります。また、揺れているとき、揺れが収まってからの行動も変わります。それぞれの場合の最適な行動を紹介します。

揺れているとき

まず身を守ることを最優先に！姿勢を低くして頭を守り、むやみに動かずに、揺れが収まるのを待ちましょう。

在宅中の場合

- ①倒れそうな家具から離れ、テーブルなどの下に隠れて頭を守ります。
- ②余裕があれば、閉じ込められないよう扉を開けましょう。
- ③慌てて外に出るのは危険です。



外出中の場合

- 屋外で** ブロック塀や自動販売機、看板などの落下・倒れる危険があるものから離れ、かばんなどで頭を守りましょう。
- 学校で** 頭を守り、机の下へ隠れます。先生の指示に従い、慌てずにみんなと一緒に行動しましょう。
- 駅や商業施設で** 係員の案内に従い行動しましょう。吊り下がった電線などから離れてください。
- エレベーターの中で** 全ての階のボタンを押し、速やかに降ります。降りられなくなったときは、インターホンで外と連絡を取ります。

揺れが収まったら

落ち着いて周囲を確認して、ラジオなどで情報収集。家族の安否の確認をしましょう。

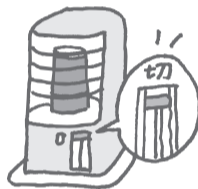
●自分の周りの様子を確認

在宅中の場合

- ・暖房器具や火は消し、ガスの元栓を締め、出火を防ぎましょう。
- ・落下物や足元に注意しながら家の内外を目視します。
- ・近所で声を掛け合しましょう。

外出中の場合

- ・落下物や足元に注意しながら周辺を目視します。
- ・余震に備えて、ブロック塀やビル等から離れましょう。
- ・自分が居る場所が津波危機区域ではないか確認します。



- 情報の収集** テレビやラジオで、緊急速報、地震・津波警報を確認しましょう。

- 家族の安否確認** 「災害用伝言ダイヤル171」「災害用伝言板 web 171」で伝言の確認・録音をします。

災害用伝言ダイヤル(171) ☎171 をダイヤルし、ガイダンスに従い伝言の録音・再生を行ってください。

災害用伝言板(web171) 🌐<https://www.web171.jp/> にアクセスし、伝言の登録・確認を行ってください。

電話やインターネットの伝言板を利用して家族と連絡を取り、お互いの安否と所在を明らかにしましょう。移動する場合は安否メモを残しましょう。

「とどまる」か「帰る」、「避難する」か決める

自宅以外で安全な場所にいるならその場に「とどまる」、家に被害がなければ「帰る」、被災していれば「避難する」かを決めます。



避難することを決めたら

テレビ、ラジオ等で情報を確認後、避難しましょう。

●津波からの避難

- ・海の近くで強い揺れを感じたら、すぐに高台に避難しましょう。
- ・海や川の近くにいる時は、津波警報に注意しましょう。



●火災からの避難

- ・物を持たずに、早く避難しましょう。
- ・煙は上からたまるので、姿勢を低くし、下の階に向かって逃げましょう。
- ・ドアは閉めて逃げましょう（延焼・煙の拡散防止）。
- ・煙を吸わないように、ぬれたタオル（なければ服の袖等）で、口と鼻を押さえましょう。



●避難は歩いて

道路に裂け目ができたり、マンホールなどが飛び出ていることがあるので注意してください。避難所へ行く際はFMくしろなどを通じて事前に開設状況を確認し、安全を確かめながら向かいます。普段からハザードマップで避難所や危険な場所を確認しておきましょう。



避難する時の服装



- ・ヘルメットや防災頭巾をかぶる。
- ・長袖、長ズボン、暖かく動きやすい服装。
- ・非常持出品はリュックに入れて背負い、両手が使えるようにする。
- ・底の厚いはき慣れた靴。
- ・マスクやゴーグル、タオルを用意。

避難準備情報・勧告・指示について

「避難準備情報」が発令されたときの行動

避難勧告が発令される可能性が高いときに、市民の皆さんに避難の準備を促すもので、家族との連絡や立ち退き避難の準備を整えるとともに、移動に時間がかかる避難行動要支援者の方々に早期に避難させましょう。

「避難勧告」が発令されたときの行動

通常の避難行動ができる人は、計画された避難場所などへの避難行動を開始しましょう。

「避難指示」が発令されたときの行動

避難中の人は確実な避難行動を直ちに完了しましょう。まだ避難していない人は、直ちに避難行動に移るとともに、その時間がない場合は、生命を守る最小限の行動を実施しましょう。

避難施設の設置について

●広域避難場所

大火災の発生時に市民の皆さんが火災の延焼拡大で、輻射熱や煙におかされることなく、安全に避難することができる場所です。

●指定避難施設

災害による住居の倒壊、焼失等または避難勧告に伴い生活の場を失った市民の皆さんを収容し保護することを目的とした施設です。