

地震時の行動

地震は突然やってきます。もしも今、突然大きな揺れが起きたら、どのような行動をとればよいのか考えてみましょう。また、様々な場面での地震発生を想定し、どの場面でどのように行動したらよいか家族で話し合しましょう。

※時間は目安です。状況に応じて対応しましょう。

緊急地震速報 )))

地震発生

身の安全を確保!

シェイクアウト

低い姿勢で頭を守って揺れがおさまるのを待ちましょう。



まず低く



頭を守り



動かない

寝ていたら



布団や枕で頭を守り、家具が倒れてこないところで低い姿勢をとります。

家でテレビを見ていたら



倒れそうな家具の近く、電灯の真下などから離れましょう。

仕事・授業中なら



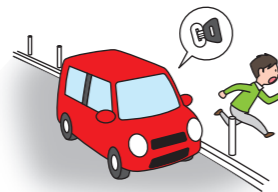
本棚やロッカーが倒れたり、窓ガラスが割れたりするので注意しましょう。

電車に乗っていたら



揺れや急停車に備えて、つり革や手すりにつかまりましょう。

車の運転中なら



道路の左に寄せて止め、ドアはロックせずにキーを差したまま避難しましょう。

買い物中なら



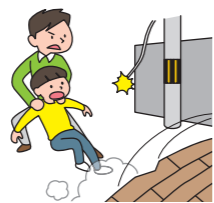
買い物カゴやカバンで頭を守り、店員さんの指示に従いましょう。

ビル街を歩いていたら



落ちてくるガラスの破片、看板などに注意しながら近くの安全な場所に避難しましょう。

住宅地を歩いていたら



ブロック塀・門柱の転倒、ガラス・瓦の落下、切れた電線に注意しましょう。

エレベーターの中にいたら



すべての階のボタンをすぐに押し、動かないなら非常用連絡ボタンを押しましょう。

1分~3分

落ちついて

揺れがおさまったら

家族で声をかけ合い、お互いの安全を確認しましょう。

火の元の確認・初期消火

コンロの火を消し、ガスの元栓を閉めましょう。火が出たら落ち着いて初期消火をしましょう。



足元に注意

ガラスの破片などでケガをしないようにスリッパなどを履きましょう。



出口を確保

避難ができるよう、窓や戸を開け、出口を確保しましょう。



3分~10分

情報収集

余震に注意

大きな地震の後には、引き続き揺れが発生する可能性があります。

正しい情報の収集

噂やデマに惑わされず、テレビ・ラジオなどで正しい情報を入手しましょう。



テレビ・ラジオ

テレビやラジオで地域の防災情報が流れます。

屋外スピーカー・広報車

避難情報などを屋外スピーカーや広報車などでお知らせします。

緊急速報メール

避難情報などを栃木市内にいる方の携帯電話に一斉送信します。

P95~96

10分~数時間

助け合い

避難時は冷静に

地域で助け合い、状況に応じて冷静に対応しましょう。

避難の前に

全ての指定緊急避難場所が開設されるわけではないので、避難する前に、どの避難場所が開設されているか確認しましょう。避難するときは、ガスの元栓や電気のブレーカーを切りましょう。

P96

避難は徒歩で

避難するときに車を使うと、渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障をきたします。徒歩で避難しましょう。

ご近所の安否確認

一人暮らしの高齢の方や障がいのある方などの要配慮者のいる家には積極的に声をかけて安否を確認しましょう。

地域で協力し合う

地域で協力して救出・救助活動を行いましょう。火災が発生した場合は、大きな声で助けを求め、手近にある消火器などで初期消火を行いましょう。

