

i 地震そのとき10のポイント

地震時の行動

- 1 地震だ！まず身の安全** **詳細 → 017, 020-023 ページ**
 - ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、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、揺れが収まるまで様子を見る。
- 高層階(概ね10階以上)での注意点** **詳細 → 036 ページ**
 - ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
 - ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

地震直後の行動

- 2 落ち着いて 火の元確認 初期消火** **詳細 → 018 ページ**
 - ・火を使っているときは、揺れが収まってから、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 あわてた行動 ケガのもと** **詳細 → 018 ページ**
 - ・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。
- 4 窓や戸を開け 出口を確保** **詳細 → 018 ページ**
 - ・揺れが収まったときに、避難ができるよう出口を確保する。
- 5 門や扉には 近寄らない** **詳細 → 018 ページ**
 - ・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 火災や津波 確かな避難** **詳細 → 040, 048-051 ページ**
 - ・地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら、一時集合場所や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ら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 7 正しい情報 確かな行動** **詳細 → 042 ページ**
 - ・ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- 8 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否** **詳細 → 044 ページ**
 - ・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** **詳細 → 053 ページ**
 - ・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、救出・救護する。
- 10 避難の前に 安全確認 電気・ガス** **詳細 → 047 ページ**
 - ・避難が必要ときには、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難する。

東京防災は東京都が作成した防災ハンドブックです。

詳細は下記URLからダウンロードできます。

<http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2015/08/20p8l300.htm>

