

地震が起きたとき、どう行動するか

大地震発生!そのときあなたは、どのような行動をとりますか。冷静な対応は難しいと思っても、一瞬の判断が生死を分けることもあります。ご家族も含めて、地震が起きても落ち着いて行動できるよう、適切な行動パターンを覚えておきましょう。

地震発生時の行動パターン

地震発生

1~2分

- 火元を確認し、出火していた場合は初期消火。
- 家族の安全を確認する。
- ガラスの破片などから足を守るため靴をはく。
- 非常用持出し品を用意する。

※津波や土砂災害の危険が予想される場合はすぐに避難する。

3分

- 隣近所の、特に高齢者や災害時要配慮者の安否を確認する。
- 大きい揺れの後の余震に注意する。

5分

- テレビやラジオなどで正しい情報を確認する。
- 家屋倒壊の危険などがある場合は避難する。

5~10分

- 近隣住民と協力し、消火・救出活動にあたる。
- テレビやラジオなどで正しい情報を確認する。
- 家屋倒壊などの危険があれば避難する。

10分~数時間

- 避難生活する人で避難所運営委員会をつくる。
- 避難所運営委員会の指示のもと行動する。
- 集団生活のルールを守る。
- 助け合いの心をもって行動する。

~3日ぐらい

避難生活では

- 家屋倒壊の危険がある場合は避難所で生活する。
- 壊れた家には入らない。
- 外からの応援は難しいので、生活必需品は備蓄でまかなう。
- 引き続き余震に注意する。

安全行動①-②-③

- 机の下にもぐるなど、落ち着いて自分の身を守る。
- 揺れが収まったら、素早く火の始末を行う。
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。

安全行動④-⑤

- 子どもを迎えに行く。自宅を離れるときは行き先を貼り紙しておく。
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切り、通電出火を防ぐ。

緊急地震速報を信じよう!

緊急地震速報は、地震による強い揺れを事前(揺れる前)にお知らせするための情報です。地震により予想される震度が5弱を超えた時に発表され、テレビやラジオ、防災行政無線、携帯電話端末で報知音が鳴ります。速報発表から揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒ぐらいで、速報が的中するとは限りませんが、速報を信じて自分の身を守るため、最大限に活用しましょう。

震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わない場合があります。

地震発生時の安全行動①-②-③

The Great Zama Shake Out

- ①「姿勢を低く」→「まず低く」
- ②「頭・足を保護して」→「頭を守り」
- ③「そのまま揺れが収まるまで待て」→「動かない」



DROP!
まず低く



COVER!
頭を守り



HOLD ON!
動かない

(提供:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議<http://www.shakeout.jp/>)

地震後の火災を防ぐために

火災の被害を出さないために、まず日頃からの注意が大切です。万一、出火した場合は「通報」「初期消火」「避難」の順序で行動しましょう。また被害を最小限にする家族、地域ぐるみの防火意識、逃げ遅れない冷静な判断も大切です。



出火した場合の行動3原則

行動1 通報

早く知らせよう

大きな声で「火事だ!」と隣近所に知らせる。非常ベルや音の出るものをドンドン叩くことも効果的。またどんなに小さな出火でも必ず119番へ通報する。

行動2 初期消火

早く消そう

火がまだ横に広がっているうちは消火が可能であり、消火器や水だけでなく、座布団や毛布など身近なものを最大限活用する。

行動3 避難

早く逃げよう

天井まで火が燃え広がったら自分で消火することは困難。迷わずすぐに避難する。また、延焼を防ぐため、できれば部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断してから避難する。

火災別の消火方法を覚えておこう

ストーブ

- 消火器を直接火元に向けて噴射する。
- 消火器がない場合、シーツや毛布を水で濡らして手前からかぶせて空気を遮断する。



電気器具

- コンセントかブレーカーを切り、粉末消火器で消火する。



カーテン・ふすま・障子

- カーテンは燃え広がる前に引きちぎって水をかける。
- ふすまや障子はけり倒して、足で踏んで消し、その後、水をかけてしっかり消火する。



コンロ

- 消火器は離れた位置からなべの全面をおおように噴射する。
- 消火器がない場合、シーツやバスタオルを水で濡らして手前からかぶせて空気を遮断する。
- 油なべに水をかけるのは炎が拡大するので厳禁。



衣類

- 着ている衣類に火がついたら、転げ回って消すか、風呂場に残り湯があれば浴槽に入って消火する。



チェックポイント

警報器や消火器を備えましょう

火災の発生をいち早く知るために、住宅用火災報知器を設置することが有効です。煙や熱を感知して、音声や警報を発しますので、違う部屋にいても早期発見と対応に役立ちます。また火災による被害の拡大を防ぐために消火器も備えておきましょう。

