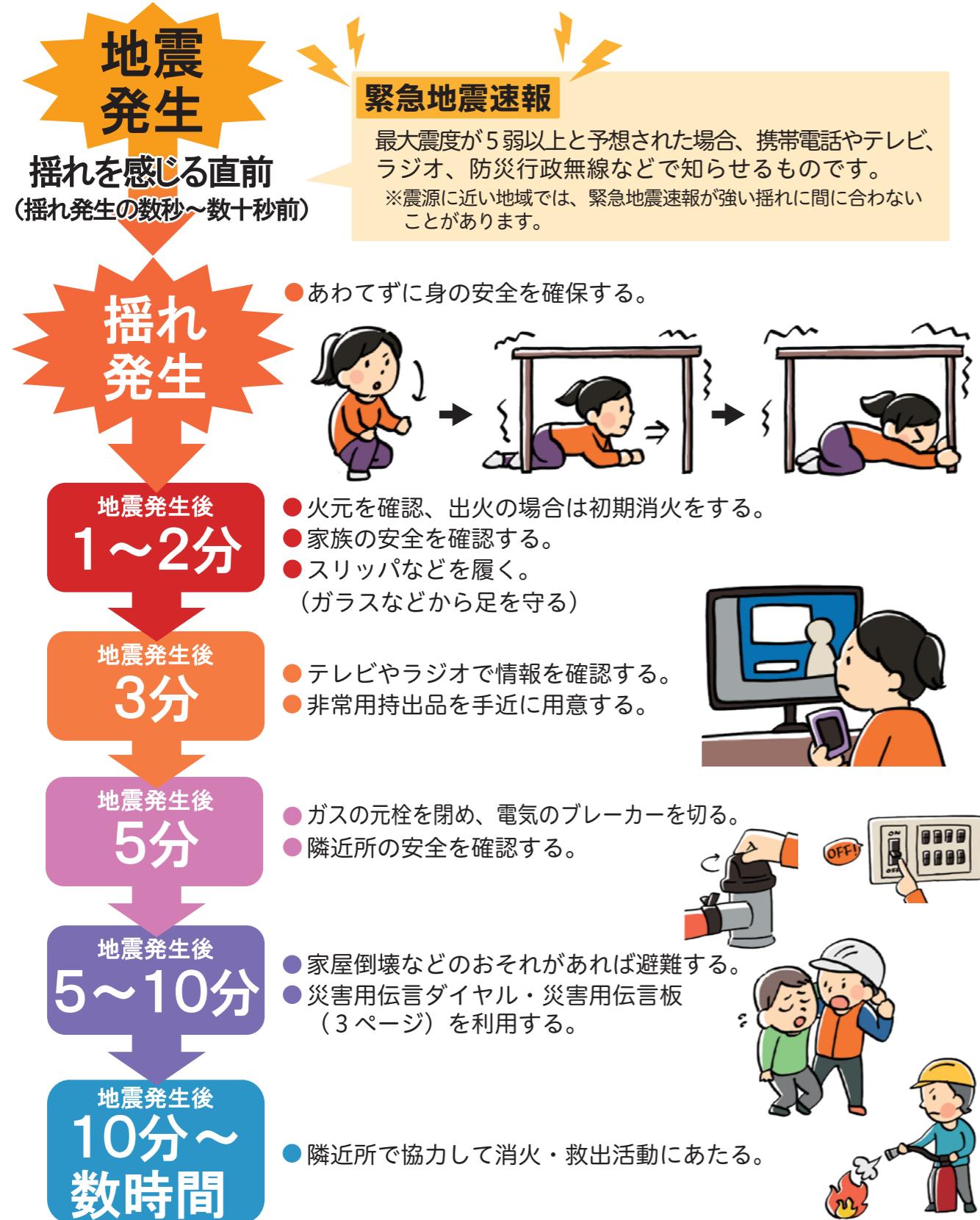


地震にそなえよう

大きな地震が発生したときに冷静な判断ができるよう、どのような順番でどう行動するか確認しておきましょう。

○地震発生後の行動



○外出先で地震が起きたとき

エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら、無理やり脱出せず、非常ボタンを押して救助を待つ。



電車・バスで移動中

- 座席に座っている場合、カバンなどで頭を保護する。
- 立っている場合、緊急停車にそなえ、姿勢を低くし身を守る。



車の運転中

- ハザードランプをつけ道路左側に停車し、エンジンを停止する。
- 車外に避難する際は鍵と連絡先のメモを残す。



山間地・海岸付近

- 土砂崩れで生き埋めにならないよう、がけや斜面から離れる。
- 海辺で地震を感じたら、すぐに高台へ移動する。



○帰宅が困難なとき

大地震時は、バスや鉄道は運行停止に、道路は通行止めや交通規制などで大渋滞が起き、帰宅が困難になります。

むやみに移動しない

むやみに移動せず、安全が確保されている職場や外出先などに待機しましょう。



安否を伝える

災害用伝言ダイヤル(3ページ)などで家族に安否を伝えましょう。地震後の連絡方法や行動をあらかじめ家族と共有しましょう。



正確な情報を入手する

行動する前に必要なのは、正しい情報を得ることです。停電時でも聞ける電池式ラジオやスマートフォンなどで公共交通情報や道路の被害情報を入手しましょう。



メモ 在宅避難について

地震により水道や下水道などのライフラインが使えない場合、自宅に倒壊の危険がなく住める場合は、あえて指定避難所へ避難する必要はありません。住み慣れた自宅で生活できるよう、日ごろから食料や飲料水、簡易トイレなどを備蓄しておきましょう。

備蓄品…8ページへ