緊急地震速報訓練行動チェックシート

緊急地震速報は、地震の発生後、強く揺れる前に揺れが来ることを伝えることを目標とする情報ですが、緊急地震速報が発表されてから対象となる地域が強く揺れるまではわずかな時間（数秒～数十秒）しかありません。

地震の揺れから身を守るには、その場所や状況に合わせてあわてずに行動する必要があります。

訓練に参加される皆様はこの「緊急地震速報訓練行動チェックシート」をご利用いただき、訓練時に適切な行動をとることができたかご確認ください。

・訓練開始前の確認事項

様々な状況で、緊急地震速報を受けた場合に安全な行動がとれるか確認します。
※安全な場所の確認については訓練時の場所に関わらず両方をご確認ください。

訓練用の緊急地震速報を受け取る手段を把握している 例）職場の館内放送、自宅の受信端末、防災行政無線など	☐
屋内の安全な場所の確認 例）下にもぐりこめる丈夫な机がある、周辺に落ちてきそうなものや倒れそうな家具が無い場所がある等、安全な場所を確認	☐
屋外等の安全な場所の確認 例）外出時に普段歩いているところに倒れそうなものなど危険な場所がないか確認	☐
訓練時に必要な行動について理解している 必要な行動をお書きください（いくつでも可） ☐	☐

※空欄（太枠）には訓練時の状況に応じて必要な行動を記入し、その行動がとれたか確認しましょう。必要な行動の具体例については、次のページに掲載しておりますのでご参照ください。

・訓練後の確認事項

訓練時の緊急地震速報を受けた場合に安全な行動がとれたかを確認します。

訓練用の緊急地震速報を受け取れた（聞けた）	☐
あわてずに身の安全を確保できた	☐
安全な場所に避難できた（安全な場所にそのまま留まることができた）	☐
訓練前に決めた必要な行動がとれた	☐

緊急地震速報を受けたときの行動の具体例

以下に示す行動はあくまでも例です。必要な行動は緊急地震速報を受信する場面によって異なります。以下の気象庁ホームページ等も参考にしていただき、適切な行動をとれるようにしていただければと思います。

訓練を機会にご自身で、あるいはご家族や職場の方と一緒に考えましょう。

□気象庁ホームページ「緊急地震速報を見聞きしたときは」
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/jishin/eew/koudou/koudou.html

2 次元コード

緊急地震速報を
見聞きしたときは

屋内では

家庭では

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難してください。
- あわてて外に飛び出さないでください。
- 無理に火を消そうとしないでください。

人がおおぜいいる施設では

- 施設の係員の指示に従ってください。
- 落ち着いて行動し、あわてて出口には走り出さないでください。

乗り物に乗っているとき

自動車運転中は

- あわててスピードを落とさないでください。
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促してください。
- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度をおとしてください。
- 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止してください。

鉄道やバスなどに乗車中は

- つり革や手すりにしっかりつかまってください。

エレベーターでは

- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りてください。

屋外にいるとき

街中では

- ブロック塀の倒壊等に注意してください。
- 看板や割れたガラスの落下に注意してください。
- 丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難してください。

山やがけ付近では

- 落石やがけ崩れに注意してください。