



地震発生!

そのときあなたはどのようにしますか?

大きな地震が発生したとき、一瞬の判断が生死をわけることもあります。

いざというとき、あわてず冷静な行動をするために、地震発生時の基本的な行動パターンを覚えておきましょう。

まずは身の安全を確保!

物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所に移動!!

スーパー・コンビニ

- 商品の散乱やショーケースの破損などに注意して、手荷物や買物かごで頭を守りましょう。
- あわてて出口に向かわず、階段の踊り場や柱の近くへ移動しましょう。



エレベーター

- エレベーターの中で揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、止まった階でおりましょう。
- 閉じ込められた場合は、非常用ボタンやインターホンで連絡を取り、救出を待ちましょう。



地下街

- あわてて外に逃げるのではなく、落ち着いて落下物から身を守り、柱や壁に身を寄せて揺れが収まるのを待ちましょう。
- 非常口に人が殺到すると負傷の危険があります。あわてず落ち着いて行動しましょう。



劇場・ホール・スタジアム

- あわてて非常口や階段には駆け寄らず、手荷物などで落下物から頭を守りましょう。
- 館内放送や係員の指示に従い、冷静に行動しましょう。



車の運転中

- ハザードランプを点灯して徐々にスピードを落とし、車を道路左側に停車して、エンジンを切りましょう。
- 車を置いて避難する場合は、道路外の場所に移動し、キーは付けたままドアロックはせず、連絡先メモなどを残して、貴重品を持って車から離れましょう。



電車やバス

- 停車の衝撃に備え、手すりやつり革にしっかりつかまりましょう。
- 揺れが収まったら、乗務員の指示に従いましょう。



駅のホーム

- 掲示板や看板などの落下物から身を守り、ホームから転落しないよう、近くの柱に寄り添い、揺れが収まるのを待ちましょう。
- 揺れが収まったら、構内アナウンスや駅員の指示に従いましょう。



学校・勤務先

- 学校では、窓から離れ、本棚や照明器具の落下を避けるため、机の下に隠れ、脚を持って揺れが収まるのを待ちましょう。揺れが収まったら先生の指示に従いましょう。
- 職場では、窓際やロッカー、資料棚などから離れ、机の下などに入り身を守りましょう。

