

震災時の注意

あわててむやみに行動するとかえって危険です。緊急地震速報を活用したり、報道等で正しい情報入手し、冷静に状況を判断して的確な行動をしましょう。

地震発生！そのときどうする？

■ まず身の安全を

頭を保護し、丈夫な机の下などに身を隠します。家具の転倒や落下物には十分に注意します。



■ すばやく火の始末

動けるようであれば、すばやくガスやストーブなどの火を消し、元栓を締めます。万一出火しても天井に燃え移る前に、あわてず消火をします。



■ 戸を開けて出口の確保

揺れでドアが開かなくなることがあります。玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保します。



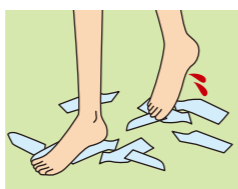
■ あわてて外に飛び出さない

急に外に飛び出して交通事故に遭ったり、外ではガラスや瓦などが落ちてくる可能性があります。冷静に状況を判断します。



■ ガラスの破片に注意

室内に、ガラスの破片や危険物が散乱しているときには、スリッパなどの室内履きで行動しましょう。



■ 近くにケガ人がいたら

地域ぐるみで助け合い、救出活動や応急救護に協力します。お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合います。



周囲の状況に応じて

■ 人が大勢いる施設では

あわてて出口に走り出さないで、係員の指示に従って落ちついて行動します。



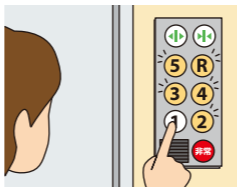
■ 路上や街中にいた場合

ブロック塀や自動販売機の転倒、看板やガラスの落下に注意します。ビルなどの建物から離れ、持ち物や両手で頭を守り、近くの公園や広い場所に避難します。



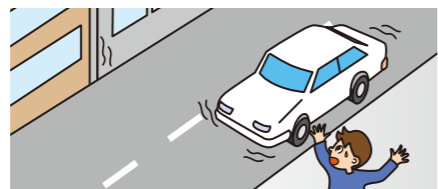
■ エレベーターでは

ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階ですぐに降ります。停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け外部に助けを求めます。



■ 自動車運転中は

大きな揺れを感じたら、あわててスピードを落とさずに、ハザードランプを点灯させてまわりの車に注意を促します。急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とし、道路の左側に停止します。



■ 鉄道・バス乗車中は

つり革や手すりにしっかりつかまります。停車後は、係員の指示に従って落ちついて行動します。



出火したら

■ 協力して初期消火

火の小さい初期段階であれば、自分たちの手で消火できます。周囲の人に大声で知らせ、備えてある消火器の他に風呂の残り湯なども利用し、協力して消火しましょう。天井に火が燃え移ったら危険です。身の安全のため、すばやく避難しましょう。



正確に情報を伝えるためには

■ 情報伝達の4原則

- ① 何を伝えるのかを明確にして、情報の優先順位を考えましょう。
- ② (いつ、どこで、なにが、なぜ、どのように)を明確にして、分かりやすい内容にしましょう。
- ③ 正確な情報だけ伝えましょう。
- ④ 情報の出所を明確にしましょう。

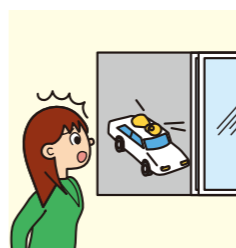
避難時の心得

万一避難することになったら、冷静に状況を判断しながら、安全な避難を心がけてください。

安全に避難しましょう

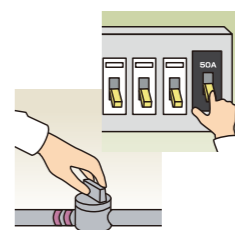
■ 避難の呼びかけに注意を

市や警察、消防等から呼びかけがあった場合には、速やかに従ってください。ラジオ・テレビ・インターネットなどからも正しい最新の情報を収集しましょう。



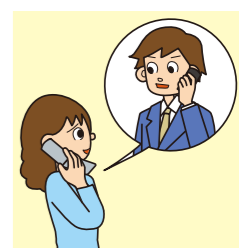
■ 電気・ガスの始末

電気やガスが復旧した際、出火する危険性がありますので、避難する前には電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締めましょう。



■ 家族や知人との連絡

公衆電話・FAXなどを使い、避難先や安否情報を伝えましょう。親戚や知人を連絡中継地にしたリ、NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害用伝言板サービスを利用する方法もあります。



■ 避難するときは

家族やとなり近所の人とも声をかけ合って避難します。警察や消防、自主防災組織のリーダー等の指示があるときは、それに従って徒歩で避難してください。



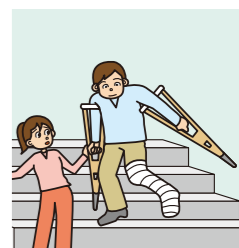
■ 車での避難は控えて

車での避難は控えましょう。道路をふさぎ復旧活動の妨げになることがあります。



■ 避難行動要支援者への協力

高齢者や障がいのある方などは、災害時の避難行動や情報収集・避難生活などで困難な状況に置かれることが多いので、周囲の方々は積極的に支援・協力してください。



避難所での生活

避難所では、多くの人との共同生活となります。限られたスペースの中での生活となり、食事、トイレ、洗面所など、普段の生活どおりとはいかないため、ルールを作り、お互いに協力し合う必要があります。

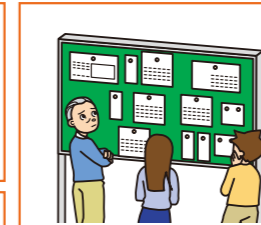
避難所では、係員の指示に従ってください。



避難所から出るときは、係員に行き先や用件等を必ず伝えるようにしてください。



避難所では、災害に関する情報を随時お知らせしますので、風評等に惑わされないようにしてください。



被災後の復旧活動に参加しましょう。何もしないことがストレスや体調を崩す原因になります。



避難する際はペットの同行が可能です。ペットの飼育は屋外で行い、飼い主が面倒を見ましょう。



「徒歩帰宅の心得 7カ条」

大地震が発生し、鉄道などがストップした場合、「むやみに移動を開始しない」が原則ですが、事情により徒歩帰宅する場合の心得として、次の7カ条を覚えておきましょう。

- 留まる ① 連絡手段、事前に家族で話し合い
- ② 携帯電話も、ラジオも必ず予備電池
- 知る ③ 日頃から、帰宅経路をシミュレーション
- ④ 災害時の味方、帰宅支援ステーション
- ⑤ 職場には、小さなリュックとスニーカー
- 帰る ⑥ 帰宅前には、状況確認
- ⑦ 助け合い、励まし合って徒歩帰宅

