**地震発生時の行動要領**

**(**地震時の緊急通報用電話 ☎119)

○ 地震発生時、激しい揺れは、長くても1～2分程度でおさまるため、この間にテーブルなどの下に身を隠します。テーブルなどがない場合は、クッションなどで頭を保護します。

○ ドアを開けて出口を確保し、ガス·電気などを止めます。

○ 火災が発生した場合は、落ち着いて速やかに初期消火を行います。初期消火のタイミングは3回で、大きな搖れの前、大揺れがおさまった直後、そして火事発生直後の火災の規模が小さい時です。

○ 地震発生時、窓ガラスや看板などが落ちてきて、大変危険ですので、あわてて外に飛び出さないようにします。

○ 地震や火災の発生時には、エレベーターを利用してはいけません。エレベーターにすでに乗っている場合は、全階のボタンを押し、速やかに降りて避難します。万一、閉じこめられた場合は、インターホンで救助要請をします。

○ 大揺れがおさまったら、広場(空き地)や公園などの広い場所に避難します。また、ブロック塀、自動販売機などの固定されていないものは、倒れてくる危険がありますので近寄らないようにします。

**地震発生時の10の行動要領**

**1. 家の中にいるときに揺れを感じたら？**

①　自分の身と家族の安全が最優先

○ 激しい搖れが続く時間は、長くても1~2分程度です。まず、丈夫で中心部が低いテーブルなどの下に身を隠し、テーブルの脚などをしっかりとつかみます。テーブルや机がない場合は、クッションなどで頭を保護しましょう。

\*　家具が倒れたり、物が落ちたりすることで、怪我をしないように気をつけましょう。

② 火事が発生した場合は、落ち着いて速やかに初期消火を行います。

○ 大震災発生時には、消防車による消火が期待できない場合があります。したがって、消火に向けた一人ひとりの取り組みが震災による被害を最小限に抑えるための重要なポイントとなります。

○ 日ごろから規模の小さい地震でも、火を消す習慣を身につけるようにしましょう。

○ 家族はもちろん、近所の人たちともお互いに協力し、初期消化することが大火災を防ぐための重要な取り組みとなります。

<地震発生時、初期消火のタイミングは、3回あります>

・　1回目のタイミング

大きな搖れの前、または、まだ揺れが小さいうちです。小さな揺れを感じた瞬間にすぐに「地震だ！火を消せ」と、お互いに大声で叫んで知らせ、使用中のガスレンジや暖炉などの火を消しましょう。

・　2回目のタイミング

大きな搖れがおさまった時です。大きく搖れている時に火を消そうと思うと、暖炉やストーブの上に置いてあるやかんが落ちるなど非常に危険です。大搖れが止まったら、もう一度「火を消せ!」と大声で叫び、火を消しましょう。

・　3回目のタイミング

発火の直後です。万一火事が発生しても、1~2分以内であれば十分に消火することができます。初期消火できるように消火器や大きな器を火事の起こりやすい場所に常に備えておきましょう。

③ ドアを開けて出口を確保!

○ 鉄筋コンクリート構造のマンションやビルなどは、地震によるひずみでドアが開かなくなり、部屋の中に閉じこめられる場合があります。

○ ドアを開けて出口を確保しましょう。

○ 万一、閉じこめられた場合に備えて、避難方法についてあらかじめ準備しておきましょう。

**2.家の外にいるときに揺れを感じたら？**

○ 地面が大きく搖れ立っていられなくなると、塀や柱など何かに寄りかかりたくなりますが、これらは一見丈夫に見えても実は非常に危険です。過去の大震災でもブロック塀や建物の柱が崩壊し、多くの死傷者が生じました。

○ ブロック塀や建物の柱などには、近寄らないようにしましょう。

○ 繁華街やビル街で最も危険なものは、窓ガラスや看板などの落下物です。

○ 手元に持っているかばんなどで頭を保護することが最も重要です。

○ また、自動販売機などの固定されていないものなどが倒れてくる危険がありますので、気を付けましょう。ビル街などにいる際は、状況に応じて、建物の中に入る方がむしろ安全です。

**3.デパートや映画館、地下商店街などの場所で揺れを感じたら？**

○ デパートや地下商店街など、人の多い場所で最も恐ろしいことは大混乱が発生することです。これらの場所では、従業員や警備員などの指示にしたがって行動するようにしましょう。

○ 地下商店街は、地震の際、比較的安全な場所とされています。また、停電してもすぐに非常灯が点灯するため、慌てずに落ち着いて行動するようにしましょう。

○ 火災が発生した場合、速いスピードで煙が広がります。

○ 煙を吸わないように身を伏せながら避難するようにします。

○ 建物の柱などに近寄らないようにしましょう。

**4.エレベーターの中で揺れを感じたら？**

○ 万一、エレベーターの中で揺れを感じたときは、ボタンを押しエレベーターが止まったら、速やかに降りて安全を確認し、避難するようにしましょう。

○ 高層ビルや最近建てられたビルのエレベーターには、官制運転システムが備わっています。地震発生時には、制御装置が自動的に作動し、エレベーターは近くの階で停止するようになっています。

○ 万一、閉じこめられた場合には、インターホンで管理室に連絡して救助を求めましょう。

○ 地震や火災の発生時には、エレベーターを利用してはいけません。

**5.電車の中で揺れを感じたら？**

○ 大きな衝撃が起こりうるため、電車の吊り革や手すりなどにつかまり、転ばないようにしましょう。その後、車内放送などにしたがって落ち着いて行動するようにしましょう。勝手な行動をとってしまうと、大きな混乱を招くこととなります。

○ 震度5以上の地震が発生すると、電車は、一時的に運行が停止されます。停車したからとすぐに慌てて外に駆け出すと、怪我をするおそれがあります。

○ 駅では、停電時でもすぐに非常灯が点灯するようになっています。急いで出口に向かって駆け出すのは、最も危険な行動であり、また大きな混乱を引き起こす原因となります。放送にしたがって落ち着いて行動しましょう。

**6.車の運転中に、揺れを感じたら？**

○ 地震が起こると、自動車のタイヤがパンクしたような状態になり、ハンドルが不安定になってしまいます。そのため、安全な運転ができなくなってしまいます。十分に注意しながら交差点を避けて、道路の右側に寄せて停車させましょう。

○ 非難する人や緊急車両が通行できるように、道路の真ん中を空けておきましょう。

○ 都心では、ほぼすべての道路が全面通行止めとなります。ラジオから流れる情報をよく聞き、近くの警察官の指示にしたがって行動するようにしましょう。避難しなければならない場合は、火災発生時、車の中に火が入らないようにするために、窓を閉め、エンジンキーは差し込んだまま、ドアをロックしないで、地域住民と一緒に避難するようにしましょう。

**7.山や海で揺れを感じたら？**

○ 山の近くや崖などがある地域では、土砂崩れの危険性がありますので安全な所に避難しましょう。

○ 海辺では、津波のおそれがあります。地震の揺れを感じたり、津波警報が発表された場合、自治体の案内放送、ラジオやテレビから流れる情報にしたがって安全な場所へ速やかに避難しましょう。

**8.負傷者が出たときは？**

○ 大震災が発生した場合、多くの負傷者が出るおそれがあります。また、停電や交通渋滞などで救急隊、医療機関の仕事にも滞りが予想されます。

○ 災害発生時には、負傷者の近くにいる人々が適切な応急処置をとる必要があります。日ごろから応急処置に関する知識を身につけておきましょう。

**9.避難は、最後の手段**

○ 地震による火災が大きく広がり、人命被害が懸念される場合は、速やかに避難しましょう。避難方法は、防災市民組職や水防団などを単位とし、関係公務員や警察官などの指示にしたがって、最小限の持ち物だけを持って、歩いて避難することが原則となります。自動車や自転車で避難するのは、絶対にいけません。

○ 寝たきりの高齢者や傷害者のいる家庭の避難は、地域住民の協力が欠かせません。日ごろから近所の人と避難方法について相談し、決めておくことが必要です。

**10.正しい情報にしたがって正しい行動を**

○ 大震災が発生した場合、人々は心理的に動揺してしまいがちです。大きな混乱を避けるためには、一人ひとりが正しい情報にしたがって落ち着いて行動することが極めて重要となります。

○ スマートフォンのラジオなどで正しい情報を入手するようにしましょう。

○ 自治体や警察、消防庁などの防災機関から直接得た情報を信頼し、決して根拠のない噂やデマを信じて行動してはいけません。

<出所: 国民安全処、災害に備える国民の行動要領>