

# あなたがとるべき行動

地震はある日突然発生します。大地震が発生した場合にどのような行動をとればよいか、地震発生時から避難するまでの在宅時の行動と外出時の行動をまとめました。

## 在宅時の行動

<p><b>地震発生</b></p>	<p><b>！とにかく自分の身を守ろう！</b>  <b>地震だ！ まず身の安全</b>          姿勢を低くし、頭を守り、揺れがおさまるまで待ちましょう。</p>	
<p><b>2~5分</b></p>	<p><b>！しっかり火の始末で、火災防止！</b>  <b>大揺れがおさまった</b>          台所やストーブなど火の始末をしましょう。避難の時は、電気のブレーカーを下ろし、ガスの元栓を閉めましょう。</p>	
<p><b>5~10分</b></p>	<p><b>！わが家の安全確認、確保！</b>  <b>火の始末のあと</b>          家族の身の安全を確認、確保し、災害情報、避難情報を入手しましょう。また、避難可能な出口も確保しましょう。</p>	
<p><b>10分~半日</b></p>	<p><b>！隣近所の安否確認、助け合い！</b>  <b>外に出たあと</b>          家の家具の下敷きになった人の救出や、消火活動を隣近所で協力して行いましょう。</p>	
<p><b>半日~3日</b></p>	<p><b>！2、3日は自分でしのぐ！</b>  <b>避難後、数日間</b>          地震発生後の数日間は、水、食料に加え、電気などの供給が途絶えます。この間、日頃から、生活必需品（非常持ち出し品・備蓄品）を準備し、自分でしのげるようにしておきましょう。</p>	

## 外出時の行動

<p><b>路上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● その場に立ち止まらず、頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などの安全な場所に避難する。</li> <li>● 近くに空き地などがいないときは、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。</li> <li>● ブロック塀や自動販売機などには近づかない。</li> <li>● 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。</li> </ul>	<p><b>車を運転中</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に止め、エンジンを切る。</li> <li>● 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。</li> <li>● 避難が必要な時は、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。</li> </ul>	<p><b>電車などの車内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。</li> <li>● 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外に出たり、窓から飛び降りたりしない。</li> <li>● 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。</li> </ul> <p><b>デパート・スーパー・劇場</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● カバンなどで頭を保護し、柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。</li> </ul>
---	---	---



ひとくちメモ

職場や学校、駅など、普段からよく訪れる施設では、地震の時に危険そうな場所や避難経路を確認しておくといいでしょう。