



# 地震災害

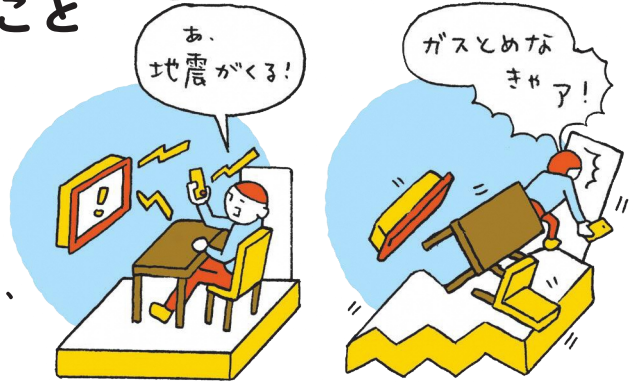
## 発生時

地震発生の瞬間は、一度に多くのことをすることや適切な判断をすることは大変難しくなります。「何もできない」と考えるところから対策をはじめましょう。



### 緊急地震速報から地震が来るまでにできること

緊急地震速報を受けてから実際に地震が来るまでの時間は数秒～数十秒。とっさの際にできることを普段からイメージしておくことも大事ですが、落ちついて安全な場所に移動しましょう。



### 時間があるときの対応

- 元栓「止」  
1. 火元になりそうなものをなくす。
2. ドアを開けて部屋の出口を確保する。
3. 窓ガラスなどが割れて飛散しないようカーテンを閉める。

### 必ず行う対応



**POINT!**  
東日本大震災時（平成23年3月11日14時46分発生）、いわき市小名浜では震度4以上の揺れが190秒続いた（出典：気象庁）



# 地震直後の注意点

ちゅう い てん

ゆれている時、  
立って歩くのは  
がえってキケン



## 最優先で自分自身と 家族の命を守る

さい ゆう せん      じ ぶん じ しん

か ぞく      いのち      まも  
家族の命を守る



安定させる

ゆれが収まってから  
行動しましょう



「状況が  
見えて  
から。」

あわてて外に出ると、転倒したり、落下物やガラスの破片などによりケガをすることがありますので注意しましょう。

外への出口を  
確保しましょう



「ドアが開かなくなる  
ときがあるから。」

いつでも避難できるように、部屋や戸、玄関のドアなどをあけて出口を確保しましょう。

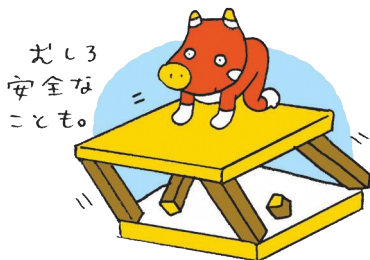


「いちばん  
大事な  
ところ  
だから」



「重かける  
ようになって  
から重かく」

2階にいる時に  
地震にあったら



「むしろ  
安全な  
ことも。」

古い建物の1階は倒壊して身体が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないようにしましょう。

閉じ込められて  
しまったら



「声ではなく音で。」

大声を出し続けると体力を消耗します。ドアや壁をたたいたり、携帯電話などで大きな音を出し、自分の居場所を知らせましょう。

車を  
運転中の時は



「まず目的地に  
よせて  
止まること。」

道路左側に止めてエンジンを切り待機しましょう。避難する際は、緊急時に車を移動できるように、キーは付けたままロックをせず、車から離れましょう。



# 地震災害時の避難

## 避難時の判断は冷静に

避難の判断によって、

命に関わる場合があります。

信頼できる情報で確認して、冷静に判断しましょう。

海沿いの地域  
では  
高台へ避難!

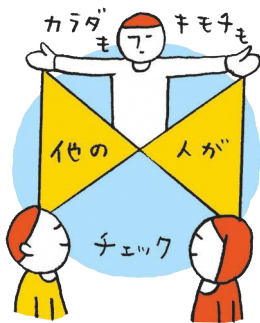


金矢貝。



デマに  
注意する

地震が起こると、根拠のないデマが流れて、人の心を惑わすこともあります。災害情報は、テレビ、ラジオ、市町村など信頼できる複数の情報源で確認して、デマに惑わされないようにしましょう。



家族の状況を  
確認する

災害時は自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしていても気づかない可能性があります。自宅で地震にあった場合は一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認し、次の行動を判断しましょう。



安全な場所にとどまる

地震直後は道路や駅周辺も混雑し、建物の倒壊など二次災害に巻き込まれる可能性もあります。会社や学校など、自分のいる場所の安全が確認されたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子を見ましょう。



冷静になろうと  
頭で考えるより、  
まず、ひと呼吸する。  
まわりを  
よく見る。



熊本地震(平成28年4月14日  
21時26分発生。益城町で震度7)  
の際には、28時間後に同規模の大地震  
(益城町で震度7)が発生しました。

みんなで。



# 地震避難時の注意点



近隣住民の  
安全確認

近隣住民同士の助け合いが大切です。近所で閉じ込め、下敷き、負傷などが発生していないか確認しましょう。



伝言は  
トビラの内側に

家族への伝言や避難場所を玄関の外側に貼り出してはいけません。留守宅を宣言してしまうと空き巣に入られてしまいます。



夜間の避難で  
注意すること

夜間は視界が悪く、転倒や側溝への転落などの危険があります。停電時は、懐中電灯で目視確認を行ないながら足元に注意して避難しましょう。



避難時に  
足を守るには

大きな地震の後はガレキ等が散乱し足場が悪化します。足や靴を守るために、板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないようにヒモで縛りガードすることなどが効果的です。



ブレーカーを  
落として避難

地震で停電した場合など、電気が復旧したときに火災が発生することがあります(通電火災)。避難時には、ブレーカーを落として避難しましょう。



余震への  
警戒

大きな地震発生後は、余震に注意しましょう。家屋の耐震性に不安がある場合は、あらかじめ安全な場所に避難しましょう。