

地震

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

！とにかく自分の身を守ろう！

地震だ！ まず身の安全

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報が鳴ったら、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。



！しっかり火の始末で、火災防止！

大揺れがおさまった

台所やストーブなど火の始末をしましょう。避難のときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。



2~5分

！わが家の安全確認、確保！

火の始末のあと

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。

5~10分

！隣近所の安否確認、助け合い！

外に出たあと

家の家具の下敷きになった人の救出や出火した場合は、消火活動を隣近所で協力して行いましょう。



10分~半日

！2、3日は自分でしのぐ！

避難後、数日間

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（非常用品）を準備し、自分でしのげるようにしておきましょう。

半日~3日

◆緊急地震速報鳴ってから…

緊急地震速報とは、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。テレビ、ラジオ、防災行政無線、携帯電話、施設の館内放送などで入手できます。鳴ってから数秒~数十秒後に強い揺れが始まりますので、この間に身を守るための行動をとってください。ただし、震源域に近い地域では緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

屋内では…

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外へ飛び出さない。

屋外では…

- ブロック塀などの倒壊に注意する。
- 看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルのそばから離れる。

人がおおぜいいる施設では…

- 係員の指示に従う。
- 落ち着いて行動する。
- あわてて出口に走り出さない。

自動車運転中は…

- あわててブレーキをかけない。
- ハザードランプを点灯し、揺れを感じたら路肩に寄せてゆっくり停止する。

山やがけ付近では…

- 落石やがけ崩れに注意する。



エレベーターでは…

- 全ての階のボタンを押して、停止した階で、すぐに降りる。



震度 7	固定していない家具のほとんどが倒れる。
震度 6 強	立っていることができず、はわないと動くことができない。
震度 6 弱	立っていることが困難になる。
震度 5 強	大半の行動に支障を感じる。
震度 5 弱	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
震度 4	歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。
震度 3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。
震度 2	屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。
震度 1	揺れをわずかに感じる人がいる。
震度 0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。

(気象庁の階級)