



**地震が来たら！**

**あわてず、すぐに以下の対応をしましょう。**

**地震が起こったときには**

- 1. 身の安全を確保する**
- 2. 火の始末をする**
- 3. 安全な場所に避難する**



**身の安全を確保しましょう**

机やテーブルなどしっかりした物の下にもぐり、身の安全を確保しましょう。



**火を使っていたら**

**揺れが収まってから消しましょう**

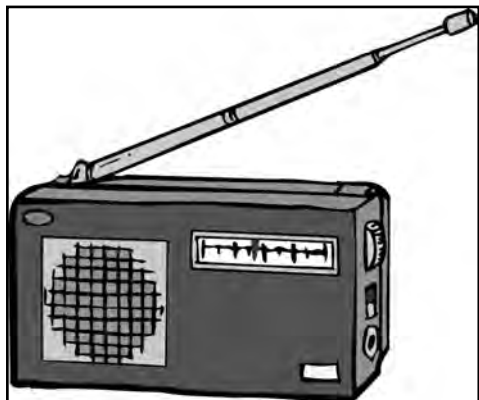
火災は地震の被害を大きくします。グラツときても自動的にガスは止まります。まず、身の安全を確保し、その後に消火しましょう。



**出口を確保しましょう**

ドアや窓が開かなくなることがあります。グラツときたら近くの窓を開けましょう。

## 避難は冷静に行動しましょう



### テレビやラジオで正しい 情報入手しましょう

デマに踊らされないために、テレビやラジオのニュースを聞き、行動しましょう。



### 自動車で避難をせずに、 歩いて避難しましょう

自動車で避難すると、道路が満車状態になって身動きがとれなくなります。歩いて避難しましょう。

- ・避難するときはガスの元栓を閉める。
- ・電気のブレーカーを下す。



### あわてて避難しないように しましょう

塀、ブロック塀が倒れてきたり、ガラス、瓦が落ちてきたりしてケガをしないようにしましょう。



### 避難用具を準備しましょう

常日頃から、イザというときのために、非常食料や救急薬品を用意しておきましょう

## どんな避難用具を用意するか？

### ●貴重品関係

健康保険証、身分証明書、母子手帳、銀行の口座番号、生命保険・損害保険の証券番号など。

(現物を持ちだせないし、緊急袋に入れておくわけにいかないの  
でコピーをして入れておきましょう)。

印鑑、現金(お札以外に公衆電話用に10円玉、100円玉など)。

### ●食料品

非常食(3日分)、お水(2ℓペットボトル2本)、紙コップ、紙の  
お皿など使い捨て紙食器。

### ●健康用品

ティッシュペーパー、タオル、常備薬、下着、着替え、暖房用  
に新聞紙、使い捨てカイロ、マスク、生理用品、高齢者or赤ち  
ゃんがいる場合は紙オムツ。

### ●便利用品

予備メガネ、多機能ナイフ、懐中電灯、予備の乾電池、笛やブ  
ザー(音を出して居場所を知らせる)。ビニール袋、ポリ袋(携帯  
トイレになります)、軍手、マッチかライター、携帯ラジオ、携  
帯電話、筆記用具、メモ帳、油性ボールペン、サランラップ(お  
皿になります)

- ・避難用具は自分の家族人数にあわせて必要なものを用意してお  
きましょう。
- ・避難用具はリュックサックにまとめて入れておきます。
- ・あまり重くなって避難行動の妨げになってはいけません。
- ・非常食、お水などは必ず点検し、期限が切れていたら差し替え  
るなどしましょう。

## こんな場所で地震に遭ったら、 こんなことに気を付けよう Q & A

**Q** 地震が起きたら、すぐ外に出た方が安全ですか？

**A** すぐ飛び出すと、落下物でケガすることが多いのです。  
まずドアや窓を開けて、物を挟んで、固定してください。

非常口のドアに物を挟んで固定します



**Q** 家庭や事務所内で安心な避難場所はどこですか？

**A** トイレは、狭いところで柱に囲まれているから比較的安全です。ただし、扉は開けたままにしておきましょう。

**Q** デパート、ホテル、地下街で安心な避難場所はどこですか？

**A** デパート、ホテルなど耐震強化、免震されている建物なら外に出るより安全です。地下街も地上より安全ですが、問題は出口をもとめて殺到しパニックになることです。地下街は非常照明が点灯するから壁や大きな柱に身を寄せて揺れが終わるのを待ちましょう。

**Q**

エレベータの中ではどうしたらよいですか？

**A**

各階のすべてのボタンを押して、最初に止まった階ですぐに降ります。また、大きな地震の後には余震があるのでできるならエレベータは避けた方がよいです。

**Q**

車を運転している最中の場合はどうしたらよいですか？

**A**

車の中は外より安全です。

徐行しながら道路の左側に停車します。停車したらエンジンを切ります。その後はラジオで地震情報を聞き、どのように行動するか決定します。

**Q**

電車に乗っている最中の場合はどうしたらよいですか？

**A**

大きな地震が発生したら電車は止まります。乗務員の指示に従います。自動開閉装置に触れてはいけません。

**Q**

川、海、山にいた場合はどうしたらよいですか？

**A**

川べりにいた場合は堤防の決壊などで水が押し寄せてくるかもしれません。すぐに避難しましょう。

海にいた場合は津波が恐ろしいです。すぐに高台に避難しましょう。

山にいた場合は地滑りが恐ろしいです。早めに平らなところに移動しましょう。

## 家や事務所を出るときには こんなことに気を付けよう Q & A

**Q**

家や事務所を出るときに注意することは？

**A**

最初に言いましたが、家や事務所を出て避難するときには、漏電を防ぐためにブレーカーを切ってから外に出ましょう。

**Q**

地震後に外を歩く場合に注意することは？

**A**

ガラスの破片が散らばっている場合があります。

もし、自動車が走っていないなら、道路の中央を歩くようにしましょう。

底の厚い靴があるならそれを履いて外に出ましょう。

自販機、ブロック塀などが転倒することがあります。ガラスや瓦が落ちてくるかもしれません。注意しましょう。

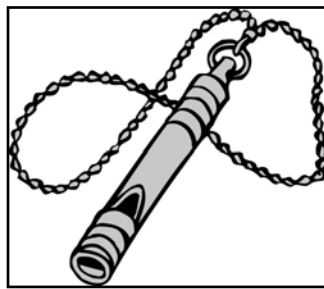
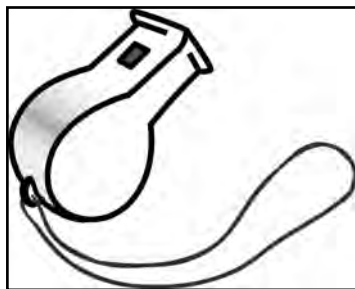
## 被災者になった場合の連絡方法はQ & A

**Q**

家が倒壊して生き埋めになった場合にどうしたらよいですか？

**A**

笛を持っていると、鳴らして自分の位置を知らせることができます。笛は外に出た場合に必ず身につけておきましょう。



**Q**

自分の状況を知らせる方法がありますか？

**A**

電話は、まず、かからないです。状況を知らせるためには、地震の起こった地点から100キロ以上離れた親類や関係者に連絡するようにしましょう。

それ以外にNTTでは災害用伝言ダイヤルを開設しています。電話番号は『117』です。

事前に使い方を習得しておきましょう。

平成23年4月