

地震発生!そのときどうする

屋内にいる場合

料理中

揺れを感じてすぐに火を消せるときは、火を消しましょう。大きな揺れの場合は身を守ることを最優先に。大揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターの設置が進んでいるので、決して無理をしないでください。台所には食器棚や冷蔵庫、コンロ上の鍋など、危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れましょう。



集合住宅では

家具などで出口がふさがれないように注意。ドアを開けて逃げ道を確保します。玄関から避難できないときには、避難ばしごやロープを利用してベランダから脱出します。エレベーターは使わないこと。



職場にいるとき

窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守ります。揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認しましょう。



エレベーターの中

地震時管制装置がついているエレベーターは、自動的に最寄りの階に停止するので、停止した階で降ります。装置がついていなければ、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ます。閉じ込められたとき、天井などから無理に脱出するのは危険。非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待ちましょう。



デパート・スーパーにいるとき

ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意。柱や壁際に身をよせ、衣類や手荷物で頭を守りましょう。店員の指示に従って行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、パニックになることがあります。危険です。



地下街にいるとき

地下街は比較的安全といわれています。大きな柱や壁に身をよせ、揺れがおさまるのを待ちます。地下街には約60mおきに出口があるので、あわてないで行動を。もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口をおおい、壁づたいに体を低くして地上に避難しましょう。



屋外にいる場合

繁華街にいるとき

ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意。手荷物などで頭を守り、広場などへ逃げましょう。建物や塀、電柱などから離れましょう。自動販売機の転倒にも注意を。



住宅街にいるとき

ブロック塀や石壁、門柱から離れましょう。倒壊の危険性があります。屋根がわらなどの落下物に注意しましょう。切れて垂れ下がっている電線にはけっして触らないように。



電車に乗っているとき

電車は揺れを感じると、自動的に停車します。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。座っているときは、足をふんばって上体を前かがみに。雑誌やバッグなどで頭を保護しましょう。勝手に降車せず、係員の指示に従うように。



海岸やがけ付近にいるとき

すみやかに安全な場所に避難します。海岸の場合は、高台などに避難し、津波情報をよく聞きます。がけを背にした家屋では、普段からがけから離れた部屋を生活の中心にしましょう。とっさに外に逃げ出せるよう室内の避難通路を確保することも忘れずに。



車の運転中

急ブレーキは大事故の原因になります。ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車してエンジンを切りましょう。揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を確認しましょう。車を離れるときは、窓を閉め、キーをつけたままで。緊急時に移動させることもあるので、ドアロックもしないように。



バスに乗っているとき

座っている場合は前かがみになって、前の座席の背もたれをしっかりとつかみます。立っている場合は、つり革やシートの手すりをしっかりと握るか、しゃがみこんで座席の脚にしがみつくようにしましょう。揺れがおさまってもあわてて外に飛び出さず、運転手の指示に従います。

