

## 地震のときの安全避難

地震災害から身を守る



### 地震が発生したら

#### ■ 最優先で自分の命を守る

強い揺れで家具の転倒やガラスなどの落下などで命に関わる負傷をする場合もある。物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に直ちに移動し、自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動を。

#### ■ 揺れが収まってから行動する

あわてて外に出ると、転倒、落下物やガラスの破片などで負傷するおそれもある。

#### ■ 火元を確認する

火を使っているときには、揺れが収まってから火の始末をする。



#### ■ 出口を確保する

揺れが収まったときにいつでも避難できるように、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保する。

#### ■ ガラスや塀、石垣から離れる

屋外にいたら、瓦の落下、ガラスの飛散、ブロック塀や石垣などの崩壊の危険があるので近づかない。

#### ■ 万が一閉じ込められたら

万が一部屋に閉じ込められたり、身動きできなくなったら、体力の消耗をおさえながら、硬い物でドアや壁を叩き、大きな音を出して自分がいることを知らせよう。



### 命を守る安全避難

大きな地震が発生すると、思いもよらない危険がいたるところに発生します。地震が起こったとき、どこにいるかによっても、身に迫る危険は大きく異なります。その中を、命を守りながら、安全に避難するために、さまざまな状況での安全避難のポイントを知っておこう。

#### ■ 川のそばにいたら

津波は川下から川上に向かって押し寄せてくる。川の流れに対して直角方向にすばやく避難しよう。海が見えない場所でも油断せずに。

#### ■ 落下物・倒壊物に注意

住宅地では屋根瓦やエアコンの室外機、植木鉢などの落下や石垣やブロック塀の倒壊などで命を落とす危険が。繁華街やオフィス街では、看板やガラスの破片などの落下に備え頭を守ろう。

#### ■ 土砂崩れ・道路の異変に注意

地形によっては地盤が緩んで、土砂崩れ、落石の恐れがある。道路のひび割れや陥没なども起こりえる。特に夜間の避難の際には十分に異変に注意しよう。

#### ■ 地下にいたら

地下街で停電が起きると、パニックが起こる危険が高まる。地下街では60m ごとに非常口が設置されているので、ひとつの非常口に殺到せず、壁伝いに歩いて避難しよう。

#### ■ ひび割れたビルは危険

ひびが入ったビルから落下する外壁やタイルで命を落とすおそれもある。ビルの柱や耐震壁がひび割れていたら、倒壊の危険があるので近づかないこと。

#### ■ 冬場の避難

防寒対策を十分ににして、避難後の寒さに備えよう。冬はストーブなどの使用により火災の危険もあるので、火災に注意して避難しよう。

#### ■ 海辺にいたら

すぐに近くの高台や津波避難ビルに移動しよう。それがない場合には、より高い建物へ。監視員やライフセーバーがいる海水浴場では、指示に従って避難しよう。

#### ■ 切れた電線に注意

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があり、感電の危険がある。絶対に触らないこと。電線に樹木や看板などが接触していたら、近づかないこと。

#### ■ 人混みにいたら

人混みで走り出したりすると、その行動がパニックを引き起こし、事故になる危険がある。不正確な情報などに惑わされず、まわりの人に心遣いしながら行動を。

#### ■ 火災になったら

命に関わる火災の煙。ハンカチなどで口、鼻を覆い、できるだけ低い姿勢で、煙を吸わないようにして移動しよう。煙で前が見えない場合は壁伝いに避難しよう。

#### ■ 夜間の避難

夜間の避難は、見通しが悪いので危険。停電時には懐中電灯を使い、しっかりと目で確認しながら、広い道を通行するなどして避難しよう。

#### ■ 次の避難できる場所を考えておく

避難した場所に新たな危険が及ぶこともある。次に逃げられる場所があるところに避難することを、普段から心にとめておこう。

### 自助