

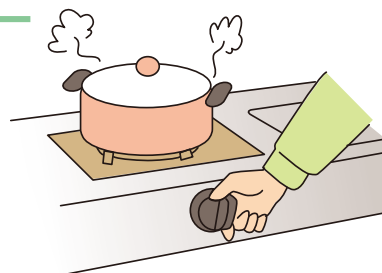
3 地震から身を守る(その1 場所編)

地震はいつ、どこで、どんなときにおきるかわかりません。大切なのは、どこにいてもいざというときにどうしたらいいか、何をすべきかを日ごろから心得ておくことです。大きな揺れが続くのは、せいぜい1分ぐらいですから、あわてず、焦らず、落ち着いて一人ひとりが自分の身を守るための行動を確認しておきましょう。

家の中では…

料理中

- ① グラツときたら、火の始末。「火を消せ！」と大声で叫ぶことも大事。
- ② ただし、身の安全確保が最優先。大地震を感知するとガスの供給を遮断する装置の整備も進んでいることから、決して無理はしないこと。
- ③ 台所には食器棚や冷蔵庫など、危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れる。



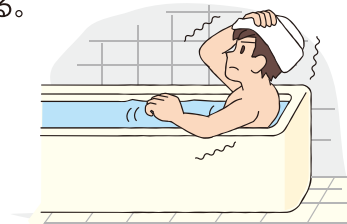
就寝中

- ① ふとんやまくらで頭部を守る。
- ② 家具が倒れてこないところに身を伏せる。
- ③ 暗やみでは、室内の様子を把握しにくくなるので、ふだんからまくら元には懐中電灯、携帯ラジオ、履物を。



お風呂トイレ

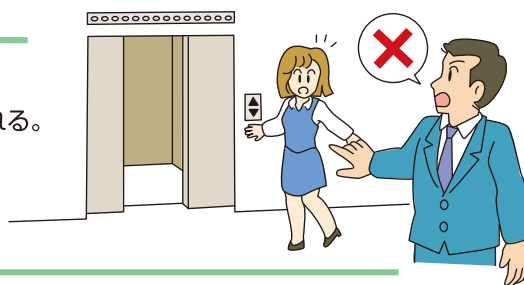
- ① お風呂場やトイレは、比較的安全な場所といわれている。あわてて外に飛び出さない。
- ② 入浴中だったら、湯船の中で様子を見る。タイル等の落下物に注意。
- ③ トイレでは、ドアを開け、様子を見る。



外出先では…

スーパーデパート

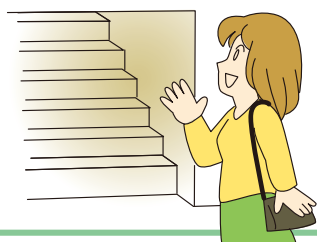
- ① 店員の指示に従う。
- ② こわれやすいもの、倒れやすいものから離れる。
- ③ 頭を保護して落下物を避ける。
- ④ エレベーターは使わない。



地下街

- ① 揺れが少なく比較的安全なので、パニックに巻き込まれないように。
- ② 誘導灯に従って出入口を確認しておく。

非常口



劇場映画館

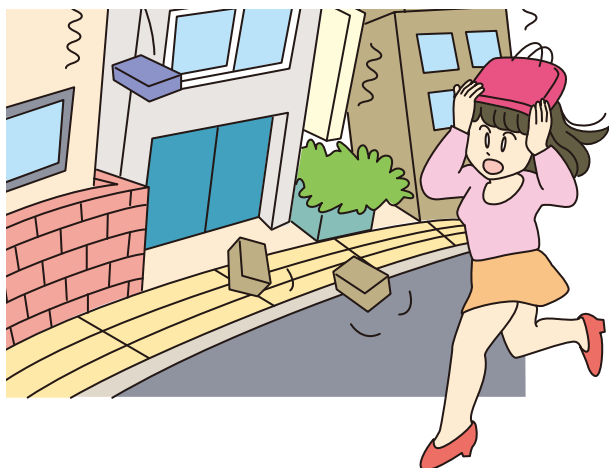
- ① あわてて出口に殺到しない。
- ② 頭を保護してイスの間に身をかくす。
- ③ デマやパニックに注意。



屋外にいるとき

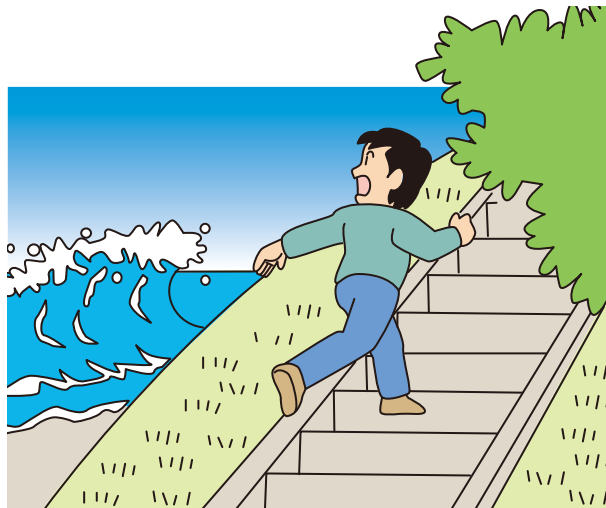
路上

- ① 頭を保護して安全な空き地へ避難。
- ② ブロック塀や自動販売機などから離れる。
- ③ 切れて垂れ下がった電線には近づかない。



がけや海岸付近

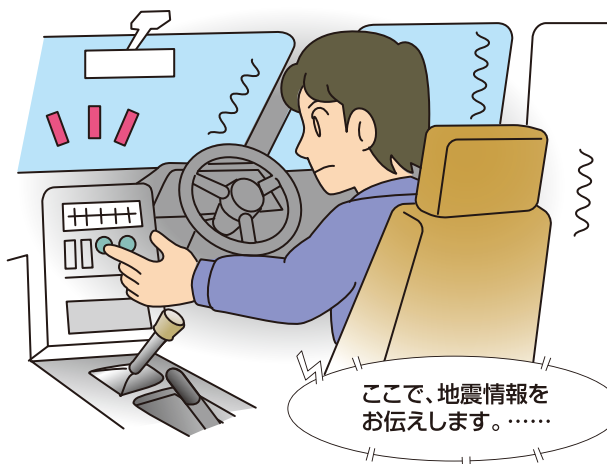
- ① 直ちに安全な場所に避難を。海岸にいる場合は、高台に避難し、津波情報に注意する。
- ② がけを背にした家は、ふだんから生活の中心をがけから離れた部屋に。



乗り物に乗っているとき

車を運転中

- ① 徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
- ② 揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオで情報を聞く。
- ③ 車外に出るときはロックせずにキーはつけたまま。
- ④ 車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難を。



電車

- ① 手すりや吊り革、座席につかまり姿勢を低くする。
- ② 乗務員の指示に従って行動し、勝手に車外に出ない。

