

# そのとき、助かるために

## 場所による 行動のポイント

- 地震は、いつ発生するか分かりません。また、そのとき、あなたがどこにいるかも分かりません。
- いつ、どこで、地震に遭遇したとしても、冷静に適切な行動ができるように、地震のことをよく知り、日ごろから備えておきましょう。

### 屋内

#### わが家の中

- 机やテーブルの下に身を隠す。
- 揺れがおさまったら火を消し、ガスの元栓を閉める。避難するときは停電であってもブレーカーを落とす。
- ドアを開けて、逃げ道を確保する。

#### 集合住宅の場合

- エレベーターは絶対に使用せず、階段を使う。
- 玄関から避難できないときは、避難はしごなどを使ってベランダから脱出する。



#### オフィスビルの中

- すばやく机の下などに身を隠す。
- 書棚やロッカー、OA機器の転倒に注意する。



#### デパート・スーパーの中

- 商品陳列棚やガラスケースなどからすばやく離れる。
- あわてて出口に殺到しない。落ち着いて係員の指示に従う。
- エレベーターやエスカレーターは使用しない。



#### エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたときは非常ボタンを押して救助を求める。無理に脱出しようとするな。



### 屋外

#### 住宅街

- 自動販売機、ブロック塀、石垣、電柱などからすぐに離れる。
- 屋根瓦がずれ落ちることがあるので、軒下からすぐに離れる。
- 傾いている建物の近くや、ガスくさい場所には近づかない。



#### 海岸付近

- 海岸では、すぐに高台が高い建物に避難して、津波に備える。



#### 山・丘陵地など

- 山では、崖や傾斜地など、地すべりの危険がある場所から離れる。

#### 車の運転中

- 少しずつスピードを落とし、道路の左側に車を止めエンジンを切る。
- カーラジオなどで地震情報を把握してから行動する。
- 車を離れるときはキーはつけたまま、ドアロックはしない。



#### 商店街・ビル街

- ガラスの破片や看板などの落下に対して、頭をかばんなどで保護しながら、近くの公園などに避難する。



## 時間帯別に防災対策をチェック

### 自宅にいたら

- 自分がどのような行動をとればよいか日ごろから考えている。
- 子どもが通っている学校との連絡方法が決まっている。
- 職場などへの連絡方法が決まっている。
- 自分が地域で行う防災活動の内容が決まっている。
- 地域内で誰が自宅にいるか知っている。
- 誰が防災倉庫の鍵を持っているか知っている。

### 職場にいたら

- 従業員一人ひとりの行動が決まっている。
- 来客者への避難誘導などの対応方法が決まっている。
- 家族への連絡方法が決まっている。
- 電話が使えなくても、必要な情報の収集・伝達ができる。

## 昼間 夜間

### 就寝中だったら

- 寝室の家具類は固定してある。
- 寝室の棚の上に重い荷物を置いていない。
- 寝床のそばに
  - 懐中電灯がある。
  - めがね・常備薬などの必需品がある。
  - 履物がある。
- 廊下や階段、ベランダには避難を妨げるものを置いていない。
- 夜間に屋外の避難経路の様子を確認してある。



## どこに避難するの？

- 余震の発生や火災・斜面災害などの二次災害に備えるために、ラジオ・テレビなどの情報や周囲の様子を確認して、そのときの状況に応じた安全な場所に避難しましょう。〈p.27～p.42参照〉
- 自宅が無事で危険が迫っていなければ、避難する必要はありません。

### ①まずは近くの空き地・公園へ

地震発生直後は、近くの公園・広場などで様子を見る。



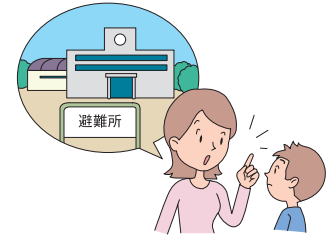
### ②危険なときは広域避難地へ

大火災が発生した場合などは、広域避難地に避難する。



### ③自宅に戻れないなら避難所へ

家屋が損壊していて自宅に戻れない場合は、被害を受けていない避難所に避難する。



## 自動車での避難

- 地震発生時にみんなが自動車で避難すると渋滞を引き起こし、消火・救助活動の妨げになりますので徒歩で避難しましょう。
- 自動車内で避難生活をする場合は、水分不足や運動不足などから、肺塞栓症※(エコノミークラス症候群)を引き起こしやすくなります。予防対策を十分に行いましょう。

適度に身体を動かす

適度な水分を取る

リラックスを心がける

睡眠薬は控える

※肺塞栓症とは、長時間座席に同じ姿勢で座ったままであることで、ひざの裏あたりの静脈の血が流れにくくなり、血の固まりができてしまう病気です。

