

地震が発生したら

地震の規模によって順番が異なることもありますが、代表的な行動パターンを示します。

地震発生

グラツときたら…

- あわてて外に飛び出さない。
- 机の下などへ潜る。倒れてくる家具や落下物に注意しましょう。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保しましょう。

揺れがおさまったら…

- 火元を確認し、出火があれば、落ち着いて初期消火しましょう。
- 家族が倒れた家具などの下敷きになっていないか安全を確認しましょう。
- ガラスの破片が散乱している場合もあるので、靴を履いて逃げる準備をします。靴がなければ厚手のスリッパで代用します。

デマに惑わされないように…

- ラジオなどで正しい情報を集めましょう。
- 電話は控えましょう。
- 避難する場合、原則として車は使わないようにします。

津波の危険を感じたら、警報を待たずに直ちに避難します。家が倒壊する恐れがあるとき、火が天井に燃え移ったときも、すぐに避難します。

余震に注意しながら…

- 隣近所に声を掛け、高齢者や障がい者など支援が必要な人（災害時要援護者）の安全確保をしましょう。
- 漏電やガス漏れなどに注意し、出火防止に近所で協力しましょう。

日頃から災害に備えて…

- 地震発生後の数日間は、水道、ガス、電気、電話などのライフラインをはじめ、食料の供給が止まる可能性があります。

日頃から、最低3日分の水や食糧及び必要物資を備蓄しておき、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

地震発生時の対応

まず、身の安全を確保しましょう。大きな地震では、家具の転倒や建物の倒壊のおそれがあります

- 居間や食堂では…家具やテレビなどが倒れたり、飛んだりします。身を守り、身を隠す!
- 寝室で眠っていたら…暗闇の中、家具などが倒れてきます。身を守り! ガラス破片など、足元に注意!
- 台所では…火事になることがあります。可能なら火を消す! ガスの元栓を締める!
- 個室にいたら…ドアが開かなくなることがあります。ドアや窓を破って脱出口確保! 外に出る時は落下物に注意!
- 海岸や河口にいるときは…津波がくりかえし押し寄せのおそれがあります。引き波も危険です。地震を感じたら高台の避難所へすぐ避難! 津波警報解除まで海岸に近づかない!
- 崖のそばにいるときは…急傾斜地や丘陵の宅地造成地で崩壊のおそれがあります。すぐに崖から離れる!
- 電車やバスに乗っているときは…急ブレーキや脱線の可能性があります。吊り革や手すりにしっかりつかまる! 乗務員等の指示に従う!
- 学校や勤め先にいるときは…机や書棚などが動き、倒れ、物が散乱します。高層ビルでは、ゆっくりとした大きな揺れが長く続くことがあります。身を守り、身を隠す! 学校では避難、勤め先では役割分担に従って行動!
- 住宅街やビル街を歩いているときは…古い建物やブロック塀、自動販売機などが倒れ、看板やガラス、瓦などが落下してくることがあります。身を守り、建物などからすぐに離れる!
- 地下街にいるときは…地表に比べて揺れは小さいですが、一時停電したり天井材などが落ちてくる場合があります。案内表示、従業員指示に従い避難! パニックにならず、落ち着いて行動!
- デパートや映画館にいるときは…商品などの転倒や移動、天井材や照明の落下が起きる可能性があります。商品棚などから離れ、頭をかばい、身を隠す! 係員の指示に従い、落ち着いて行動!
- 工場や危険物のある場所にいるときは…設備の転倒や落下、危険物の漏出が起こることがあります。油の流出に津波が重なると、大きな火災になる可能性があります。近隣の方は、いつでも避難できる態勢を! 職員の方は、被害拡大防止策を講じたのち避難!
- 自動車を運転しているときは…パンクしたような感じになり、ハンドルをとりながら運転が困難になります。車を左側に寄せてエンジン停止! ラジオなどで災害情報を確認! ドアロックせず、キーはつけたままで避難!



津波警報・注意報の分類

	予想される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現		
大津波警報	10m超(10m<高さ) 10m(5m<高さ≤10m) 5m(3m<高さ≤5m)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台に避難してください。間に合わない場合は、避難ビルなど高くて丈夫な場所に避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれる。
津波警報	3m(1m<高さ≤3m)	高い	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないでください。	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。
津波注意報	1m(20cm≤高さ≤1m)	表記しない		海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが流失し小型船舶が転覆する。

ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう!

津波に対する心得

- 強い揺れや、長い間ゆっくりとした揺れを感じたら、津波に注意! 警報・注意報を待たずに、直ちに避難しましょう。
- 海岸を離れ高い場所へ! 「より遠く」ではなく「より高い」場所へ避難しましょう。
- 警報・注意報がでたらすぐ避難! 地震を感じなくても油断は禁物。避難を開始しましょう。
- 情報収集は安全な場所で! 情報を待っていると逃げ遅れる場合があります。情報収集は安全な場所で。また、原則として車で避難するのはやめましょう。
- 海岸や河川には近づかない! 警報・注意報が解除されるまで、海辺や川岸に近づくのはやめましょう。

津波の特徴

- 津波のスピードは早い! 海を伝わる津波の速さは、沖合いでジェット機並み、海岸付近でも新幹線並みです。
- 津波は繰り返し襲ってくる! 津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。また第1波が最大とは限りません。
- 引き波で津波が始まるとは限らない! いきなり大きな波が襲ってくることもあります。
- 津波は海から来る洪水! 特に引き波は流れが速く、50cmの津波で海に引き込まれ行方不明になったケースがあります。
- 津波の高さは想像を超える! 津波は長時間に渡り影響を及ぼす非常に波長の長い波で、海岸の地形によっては数倍の高さに達することもあります。