

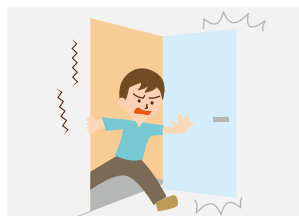
地震が起きたらどうすればいいの？

家の中の場合

ドア

逃げ道をつくろう！

揺れでドアがゆがんで開かなくなるおそれがあるので、ドアや窓を開けて逃げ道をつくりましょう。



ガスコンロの火

火を消そう！

できるだけ早くガスコンロやストーブなどの火を消しましょう。ただし、揺れが大きい時はおさまるまで自分の身を守りましょう。



ブレーカーを落とす

避難する場合は必ずブレーカーを落としましょう！

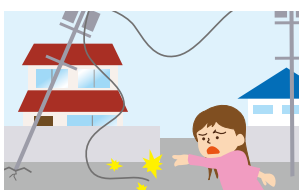
ブレーカーを落とさずに避難してしまうと、通電火災が起こるリスクがあります。

外出中・屋外の場合

電線

電柱には近寄らない！

地震が起こっても電柱には近づかない！電柱が傾いたり、電線が切れて垂れ下がったりします。切れた電線は危険なので絶対に触らないようにしましょう。



車道

車道に飛び出さない！

大きな揺れのときは、車もまっすぐ走れないのでとても危険です。あわてて車道に飛び出さないようにしましょう。



窓ガラス・食器棚

靴をはいて動く！

飛び散った窓ガラスや食器の破片などでケガをするかもしれないので、部屋の中でも底の厚い靴をはいておきましょう。



冷蔵庫・本棚・食器棚

棚などのそばから離れよう！

冷蔵庫や本棚、食器棚などが倒れて中のものが落ちてくるので、座布団などで頭を守りながら、テーブルや机の下にかくれて揺れがおさまるのを待ちましょう。



屋根瓦・看板・窓ガラス

上から落ちてくるものに注意！

屋根瓦や看板、窓ガラスなどが落ちてくる危険があるので、カバンやランドセルで頭を守りながら、広い場所や建物の中に避難するようにしましょう。



自動販売機・ブロック塀

倒れてくるものに気をつける！

道端の自動販売機や家のブロック塀、門柱など、倒れてきそうなものや古い建物のそばから離れるようにしましょう。



さまざまな状況下で身を守るには…

台所で地震が…



まずはテーブルなどの下に入って身を守り、揺れがおさまってから火を消しましょう。

浴室で地震が…



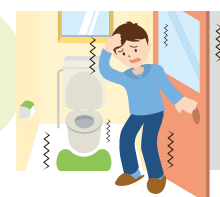
あわてて飛び出さず、ドアを開けて出口を確保しましょう。

寝室で地震が…



ベッドの下に入るか、布団や枕で頭を守り家具が倒れてこないところで身を伏せましょう。

トイレで地震が…



比較的安全な場所とされていますが、ドアを開けて出口を確保しましょう。

職場で地震が…



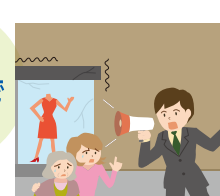
OA機器やキャビネットなどから離れ、頭部を保護して机の下にもぐりましょう。

学校・塾で地震が…



教室では机の下などに隠れましょう。体育館や運動場では真ん中に集まってしゃがみましょう。

デパート・スーパーで地震が…



バッグや買い物かごなどで頭部を保護し、ショーケースから離れましょう。係員の指示に従いましょう。

地下街で地震が…



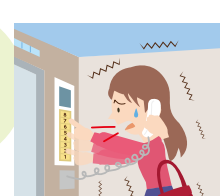
バッグなどで頭部を保護します。停電になっても非常灯がつくまで動かないようにしましょう。

家の周囲で地震が…



屋根からの瓦など落下物に注意しましょう。

エレベータで地震が…



全ての階のボタンを押し、最初に止まった階でおります。動かない時は非常用連絡ボタンを押しましょう。

電車・バス内で地震が…



姿勢を低くして頭部をカバンなどで保護しましょう。

山・丘陵地で地震が…



まずは、落石から身を守りましょう。がけや急傾斜地などには近づかないようにしましょう。