

地震発生時の行動

いつ発生するか分からない地震では、とっさの判断が生死を分けることもあります。いざというときに落ち着いて行動できるよう、普段からタイムラインを確認しておきましょう。

地震発生 身の安全の 確保

▶ 丈夫な机の下
などに身を隠す



▶ 身を隠す場所が
ない場合は、座布団
などで頭を守る



揺れが おさまったら

▶ 揺れがおさまって
から落ち着いて
火を消す



▶ ガスの元栓を閉め、
ブレーカーを
落とす



地震発生 5~10分後

▶ ドアや窓を
開けて逃げ道を
確保する



▶ テレビやラジオ、
スマートフォンで
情報収集



地震発生 10分~ 半日後

▶ 隣近所に声をかけ、
安否確認



▶ 大きな火災や津波、
がけ崩れのおそれ
がある場合は、安全
な場所へ原則徒歩で
避難する

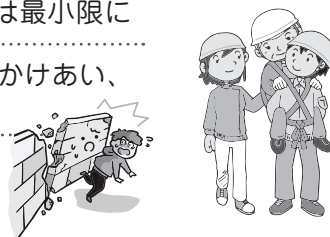


▶ ライフライン（電気、
水道）が停止してい
ても、自宅に危険がなく
住み続けられる状態
なら、在宅での避難
生活を考える。（無理
に避難所に行く必要
はない。）



避難するときのポイント

- ヘルメットなどで頭を保護
- 必要なものは非常持出袋にまとめ、荷物は最小限に
- 近所の高齢者や障がい者、外国人に声をかけあい、協力して避難する
- 狭い道、塀のある道、川べりは避ける





場所別の危険と対応

避難の基本を知る

地震に備える

風水害・土砂災害に備える

その他の災害と緊急対応

日頃の備え

屋内にいる場合

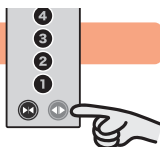
勤務先

- ▶窓際や資料棚などから離れ、机の下に入り身を守る。
- ▶揺れがおさまったら火元を確認する。



エレベーター

- ▶全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- ▶閉じ込められたら非常ボタンやインターホンで連絡し、救助を待つ。



地下街

- ▶あわてて非常口に向かうのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。



学校

- ▶先生の言うことをよく聞く。
- ▶教室にいるときは、机の下にもぐり、机の足をしっかり握って身を守る。
- ▶校庭にいたら、真ん中に集まってしゃがみ、揺れがおさまるのを待つ。



ショッピングセンター・スーパー

- ▶ショーケースから離れ、手荷物や買い物カゴで頭を守る。
- ▶あわてずに館内放送や店員の指示に従って行動する。



屋外にいる場合

車の運転中

- ▶徐々にスピードを落として道路の左側に停止し、エンジンを切る。
- ▶車を置いて避難する場合は、キーをつけたままにし、ロックしない。



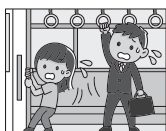
路上

- ▶窓ガラスや看板などの落下物に注意し、手荷物で頭を守りながら広場へ移動する。



電車やバスの中

- ▶つり革や手すりにしっかりつかまる。
- ▶網棚からの荷物の落下に備え、頭を手荷物で守る。
- ▶勝手に車両から降りず、乗務員の指示に従う。



海岸・がけ付近

- ▶海岸にいたら、直ちにその場を離れて高台や近隣の高い建物、津波避難ビルへ避難する。
- ▶斜面やがけの近くは土砂災害の危険があるため、速やかに離れる。

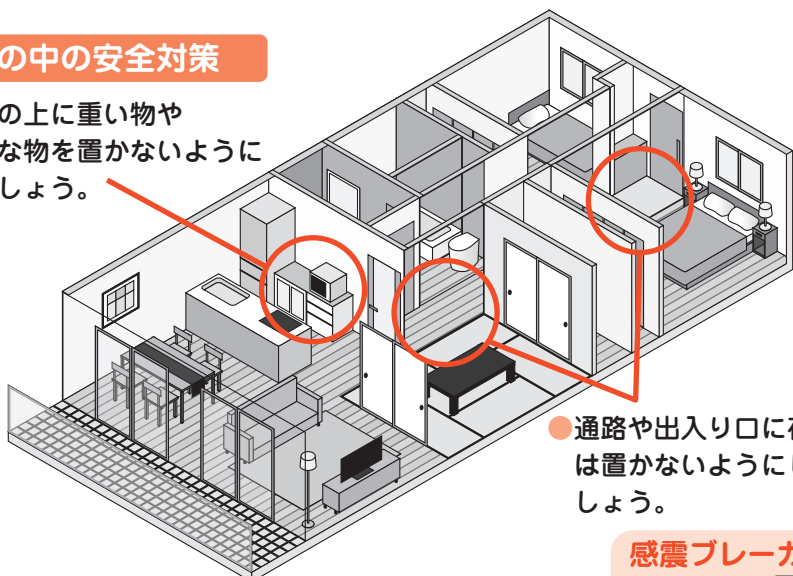


身の回りの危険度チェック

危険を少しでも回避するために、家の中と外をチェックしましょう。

家の中の安全対策

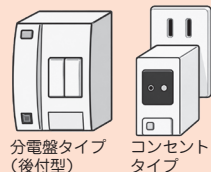
- 家具の上に重い物や危険な物を置かないようにしましょう。



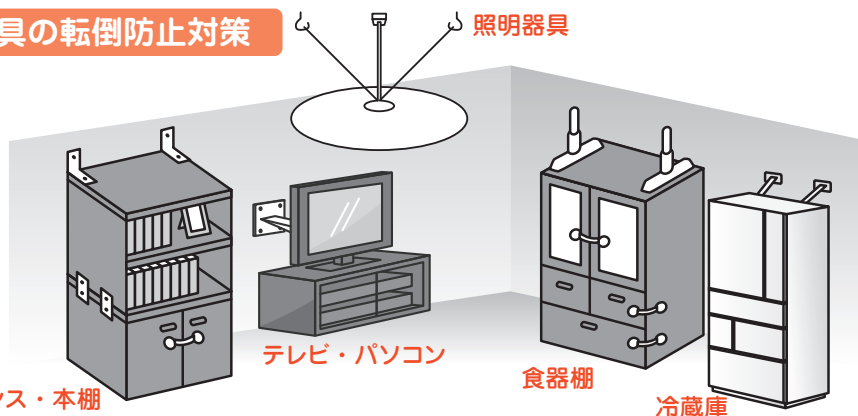
- 通路や出入り口に荷物は置かないようにしましょう。

- 火事を防ぐために、感震ブレーカーの設置や、住宅用火災警報器の電池切れが無いかの点検を行いましょう。

感震ブレーカー



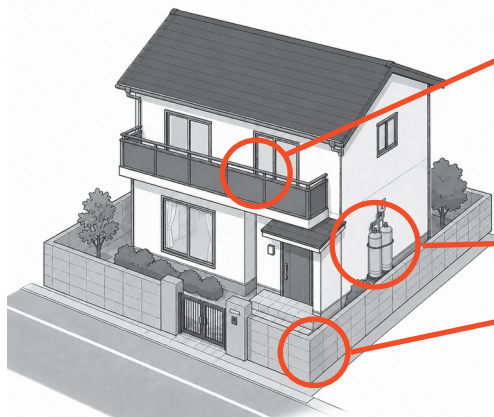
家具の転倒防止対策



- 家具は固定し、転倒、落下防止対策をしっかりと行いましょう。



家の周りの安全対策



- ベランダに飛散するものを置かないようにしましょう。
もし植木鉢などを置く時は、落下しないような安全な位置におきましょう。
普段から雨樋を掃除し、排水をスムーズにしておきましょう。
- プロパンガスボンベは、鎖でしっかり固定しておきましょう。
- ブロック塀にひび割れや破損箇所がないか確認しましょう。
ブロック塀が倒壊すると大変危険です。

地震による揺れの大きさを知ろう

●砺波市で想定される最大震度：7

震度 4



- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い置物が、倒れることがある。

震度 5弱



- 大半の人が、恐怖を覚え、物につまりたいと感じる。
- 棚にある食器類や本が落ちることがある。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

震度 5強



- 物につかまらないうと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本が落ちることが多くなる。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。

震度 6弱



- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

震度 6強



- はわないと動くことができない。
- 飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

震度 7



- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。