



外出中？電車に乗っているとき？ 地震はいつ起こるかわからない その瞬間、どう動く？ 命を守る行動とは？



大きな地震が起きたら、冷静に対応するのは難しいですが、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きてても、慌てず、落ち着いて行動するために、「その場に合った対応」を確認しておきましょう。自分の身は自分で守ることが基本です。

自宅にいるとき

- 摆が収まるまで机の下など安全な場所に身を隠す
- クッションなどで頭を守る！
- 摆が収まったら、ドアや窓を開けて出口を確保！



- ✖ 摆が収まるまでガスの元栓を閉めに行く
- ✖ 停電や故障で閉じ込められる可能性があるため地震直後にエレベーターを使うのは非常に危険です。

外にいるとき

- 自動販売機やブロック塀、電柱などの倒れやすいものから離れる
- バッグなどで頭を守る
- 公園や空き地などの開けた場所に避難する



- ✖ 慌てて避難する

慌てて行動すると、思わぬ事故につながることも。周囲の状況を見ながら落ち着いて行動しましょう。

車を運転中のとき

- 急ブレーキをかけず、徐々に減速して道路の脇に停車する
- ハザードランプを点灯して周囲に知らせる
- エンジンを切ってラジオで情報を確認する



- ✖ 車を道路の中央に停車して、鍵をかけて車両を置いて避難する

可能であれば駐車場や空地などに車を移動して停車しましょう。やむを得ず道路上に停車する場合は、道路の脇に寄せて停車しましょう。また、緊急車両の妨げになった際に移動させることができるように、車を離れるときは鍵を車内に置いていきましょう。

エレベーターに乗っているとき

- すぐにすべての階のボタンを押して、停止した階で降りる
- 閉じ込められてしまったら、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取る



- ✖ 自力で脱出しようとする



電車に乗っているとき

- 大きな地震があると電車は止まるため、手すりやつり革にしっかりとつかまる
- 座っていたら前かがみになって足をふんばる
- 周囲の人と協力して乗務員の指示に従い行動する



- ✖ 乗務員の指示を待たずにドアを開けて外に出る



勝手にドアを開けて外に出るのは非常に危険です。線路に降りると感電や転落の危険があるため、必ず乗務員の指示に従いましょう。

むやみに移動を始めない！

外出中に大地震!! 交通機関がSTOP! どうする!?

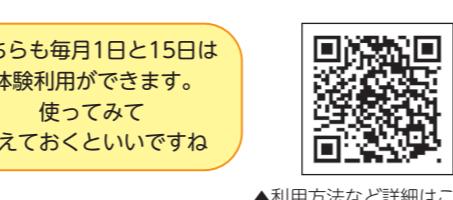


家は？家族は？安否確認 伝言・メッセージを登録できる

災害用伝言ダイヤル(171)
電話から安否情報を録音・確認できます。
「171」にダイヤル ▶ 音声ガイダンスに従って操作



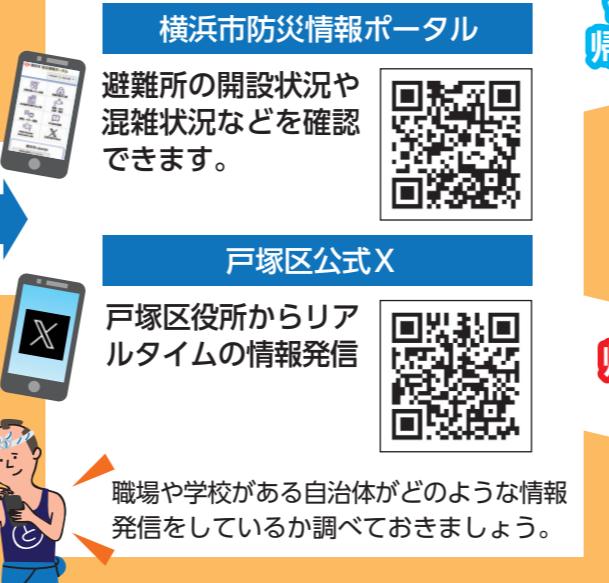
災害用伝言板(web171)
スマートフォンなどから電話番号を入力して安否情報の登録、確認を行うことができます。



どちらも毎月1日と15日は体験利用ができます。
使ってみて覚えておくといいですね

問 区役所防災担当 (tel 866-8307 fax 881-0241)

正確な情報を入手



「災害時帰宅支援ステーション」を利用

コンビニエンスストアやガソリンスタンドなどが、徒歩帰宅者を支援します。



このステッカーが目印

帰宅グッズの例
慌てないために職場などに備えておこう！

- 携帯ラジオ
- 地図
- 簡易食料(お菓子など)
- 雨具
- 飲料水
- モバイルバッテリー
- スニーカー
- 懐中電灯
- タオル



施設の場所や提供サービスがわかります。

帰宅困難者一時滞在施設の利用

帰宅が可能になるまで一時的に待機できる施設で、休憩場所やトイレ、水道水のほか情報の提供を受けることができる施設です。



▲施設一覧はこちら
(一時滞在施設NAV)