



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ものですが、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

- 揺れ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！
- 揺れが収まったら、ドアや窓を開けて出口を確保！



マンションでは…

- ✕ 揺れている最中でもすぐにガスの元栓を閉めに行く



揺れている最中に火の元へ向かうのは危険です。まずは身の安全を確保し、揺れが収まってから火の元の確認をしましょう。

- ✕ 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

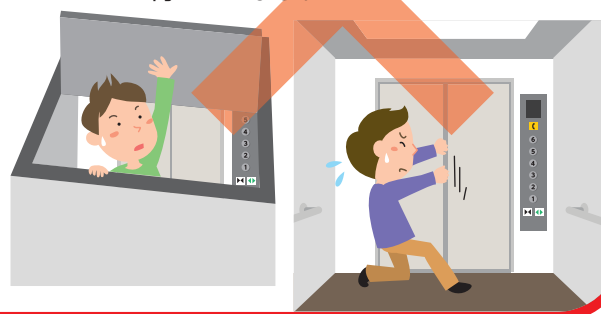
- すぐにすべての階のボタンを押して、停止した階で降りる
- 閉じ込められてしまったら、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取る



- ✕ 自力で脱出しようとする



無理に脱出しようとするのは非常に危険です。エレベーターが途中階で止まっている可能性があり、脱出時に転落する危険性もあります。必ず非常ボタンなどで外部と連絡を取り、救助を待ちましょう。



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



▲利用方法など詳細はこちら

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



▲利用方法など詳細はこちら

…… 正確な情報を入手 ……

横浜市防災情報ポータル

避難所の開設状況や混雑状況などを確認できます。



戸塚区公式X

戸塚区役所からリアルタイムの情報発信



職場や学校がある自治体がどのような情報発信をしているか調べておきましょう。

徒歩で帰れそう

「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



トイレ、水道水を利用できるほか、道路交通情報などを可能な範囲で提供してもらえます。

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NAVI)



施設の場所や提供サービスがわかります。