

地震発生

1~2分

3分

5分

10分

数時間

3日

最初の大きな揺れは約1分間

- 身の安全を確保する

揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根瓦の落下・ブロック塀の倒壊・自動販売機などの転倒に注意

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 隣近所に声をかけよう
- 要配慮者の安全確保
- 隣近所で助け合う
- 行方不明者はいないかの確認
- ケガ人はいないかの確認
- 出火防止 初期消火
- 消火器を使う
- 余震に注意
- 漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーをおろす・ガスの元栓を閉める

ラジオなどで正しい情報を

- 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないようにする
- 避難時に車は極力使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する

協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 最低限3日間(推奨7日間)の飲料水と食料の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集
- 壊れた家に入らない
- 近くの人の救出・救護



屋内にいた場合

家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- 火の確認はすみやかにする。(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)
- 乳幼児や病人、高齢者など災害弱者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らないようにする。(ガラスの破片などでケガをする)



集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。(煙などできる限り吸わないように、姿勢を低くし、口をハンカチなどで軽くふさぎ、避難する)

屋外にいた場合

路上

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護する。
- 建物から離れ、安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

山沿い・谷沿い

- 地震により土砂災害が発生するおそれがあるため、安全な場所へ避難する。

緊急地震速報とは

地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限りすばやく知らせる情報のことです。テレビ・ラジオ・携帯電話などで情報を受信したら、あわてずに身の安全を守りましょう。

最近では、「シェイクアウト訓練」という地震防災訓練が注目されています。これは、指定された日時に、地震から身を守るための3つの安全行動

(①姿勢を低く、②頭を守って、③揺れが収まるまでじっとする)を各人がいる場所(職場、学校、外出先等)で約1分間行うというものです。



出典 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

震度と揺れの状況

この表は、ある震度が観測された時に、その周辺で発生する揺れなどの現象や被害の目安を示したものです。詳しい解説は以下の気象庁ホームページに記載しています。
気象庁震度階級関連解説表 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/kaisetsu.html>

震度 0

- 人は揺れを感じない。



震度 1

- 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。



震度 2

- 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。



震度 3

- 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。



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 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築は、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 5 弱

- 大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- 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 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、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山林の崩壊が発生することがある。



震度 5 強

- 物につかまらなさと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが増える。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強していないブロック塀が崩れることがある。



震度 7

- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 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。

