

# 地震発生！ その時どうする！？

自宅で

緊急地震速報が出た、強い揺れを感じた

地震発生

落ち着いて！  
まずは身を守る！



- 頑丈なテーブルの下や家具のないスペースで家具の転倒や落下物から身を守る。

大きな揺れがおさまったら…



火元を確認！

- 火を使っている場合は強い揺れがおさまってから火の始末
- 出火している場合は消火器などで初期消火

出口の確保・家族や自宅の状況確認

- 避難のための出口を確保するため部屋の窓やドアを開ける。
- 室内を移動するときは、倒れた家具や割れたガラスなどに注意する。
- 家族は無事か、自宅が危険ではないか確認する。

～こんな場所では～

※外出時に地震が起きた場合の注意点

【路上では】

- ・手荷物などで頭を守り、広い場所に移動する。

【車の運転中は】

- ・スピードを落とし、道路左側に停止する。
- ・揺れがおさまるまでは車外に出ない。

【電車やバスの中では】

- ・停車後に乗務員の指示に従う。

【商業施設では】

- ・あわてて非常口に殺到するとパニック状態になることもあり危険。店員の指示に従って行動する。

【エレベーターの中では】

- ・すべての階のボタンを押し、停止した階で安全を確認して降りる

危険と  
感じたら避難



- ・家屋倒壊の恐れ、火災の危険が迫る場合は避難所へ避難
- ・津波や土砂災害がある場合は、状況に応じてより安全な場所へ避難
- ・避難するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める

近所の安全を確認する

- ・自宅の安全を確認したら、隣近所の安否を確認
- ・高齢者世帯など要配慮者の家に声をかける