

# 1 揺れを感じたらすぐに！～屋内編～

## 家の中では

- テーブルの下に隠れる
- 裸足で歩きまわらない



## 学校では

- 先生の指示に従う
- 机の下にもぐり、身を守る
- 窓や本棚から離れる



## 会社では

- 窓際や資料棚など、物が落ちてくる場所から離れて、机の下に隠れる。



## エレベーターの中では

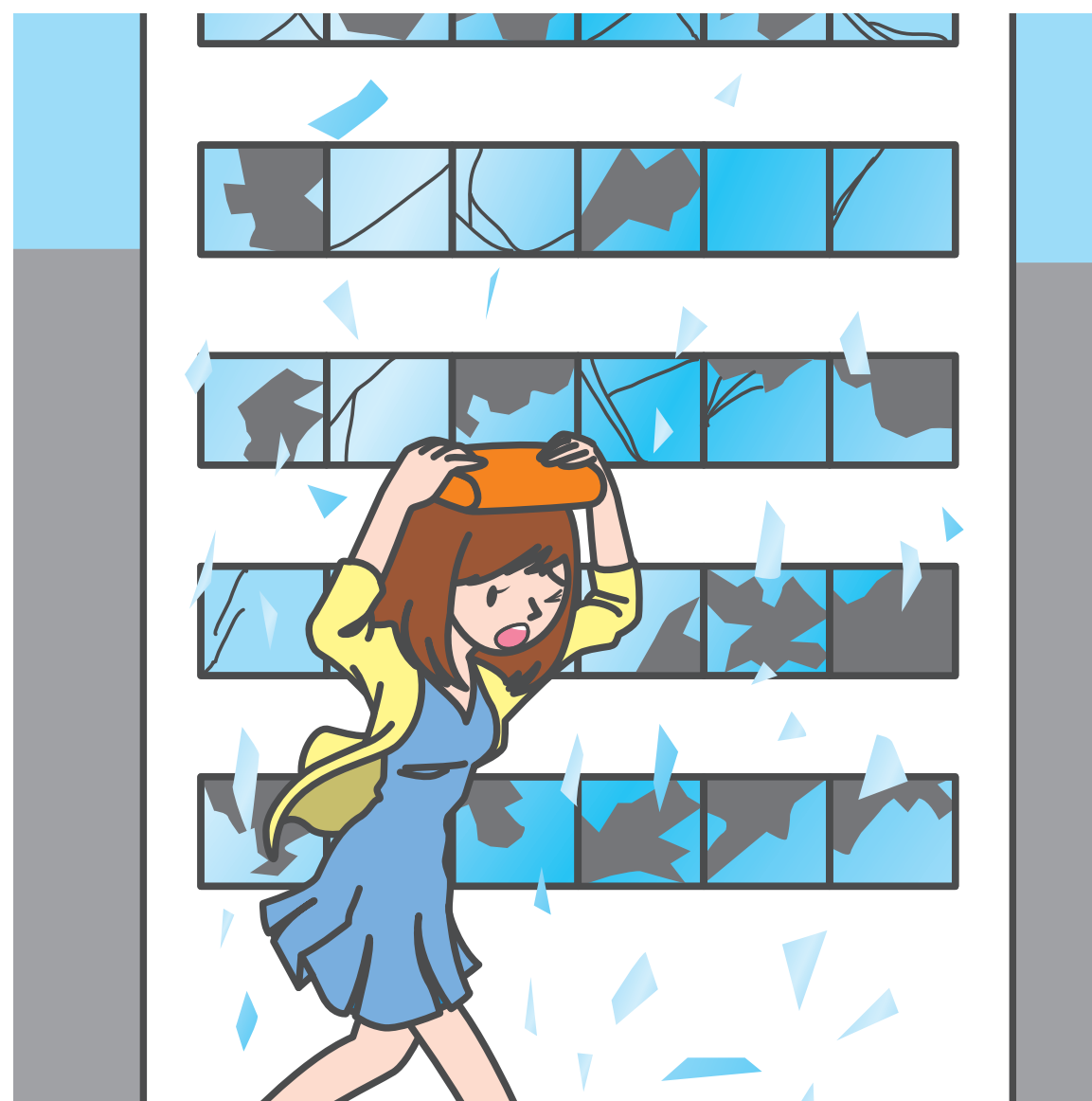
- 自動停止した階で降りる。自動停止しなければ、すべての階のボタンを押し、停止した階で外にでる。
- 閉じ込められた時は、非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待つ。



# 1 揺れを感じたらすぐに！～屋外編～

## 繁華街では

- ガラスや看板などの落下に注意。
- 頭上からの落下物があるときは手荷物などで頭を守りながら、近くのビルなどに逃げる。



## 地下街では

- 柱や壁に身を寄せて、あわてずに揺れが収まるのを待つ。
- 地下街のお店にいた場合は、頭を守りながら店を出る。



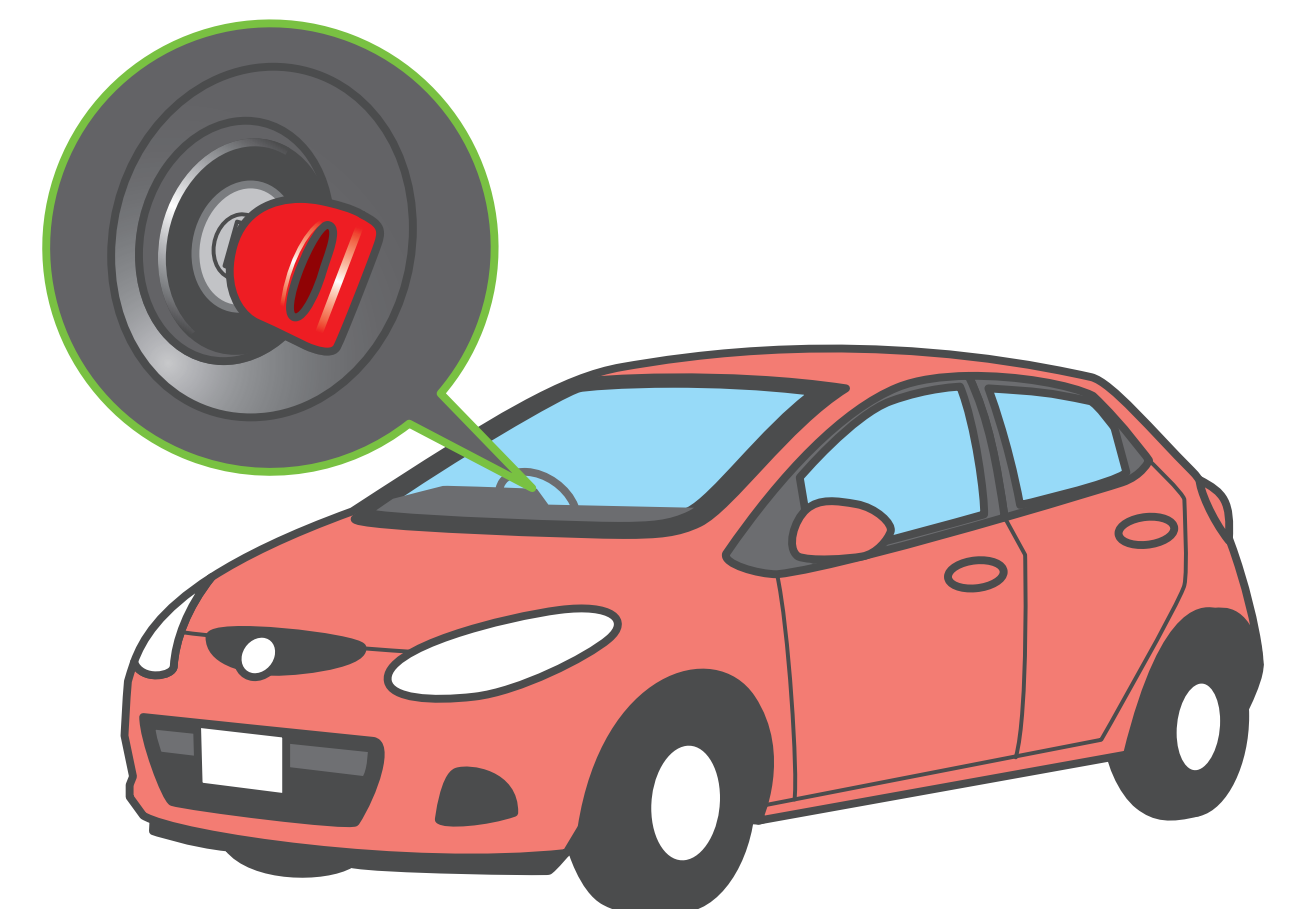
## 電車の中では

- 転倒や落下物に注意し、つり革や手すりにつかまる。
- 座っている時は、足を踏ん張って状態を前かがみに、手荷物などで頭を守る。



## 車の運転中では

- 道路の左側に停車し、揺れがおさまるまで車内のラジオなどで情報をきく。
- 避難が必要な時は、キーはつけたまま、ロックせず、車検証などを持って、徒歩で避難。





## 2 揺れが収まったら直ぐに

揺れから身を守った後も油断せず、次なる危険に備え、安全を確保する行動をとりましょう。

### 落ちついて 火の元確認 初期消火

- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 無理をしない範囲で消火に心がける。



### 窓や戸を開け 出口を確保

- 揺れがおさまってから、避難ができるよう出口を確保。



### 家で 行動するときは

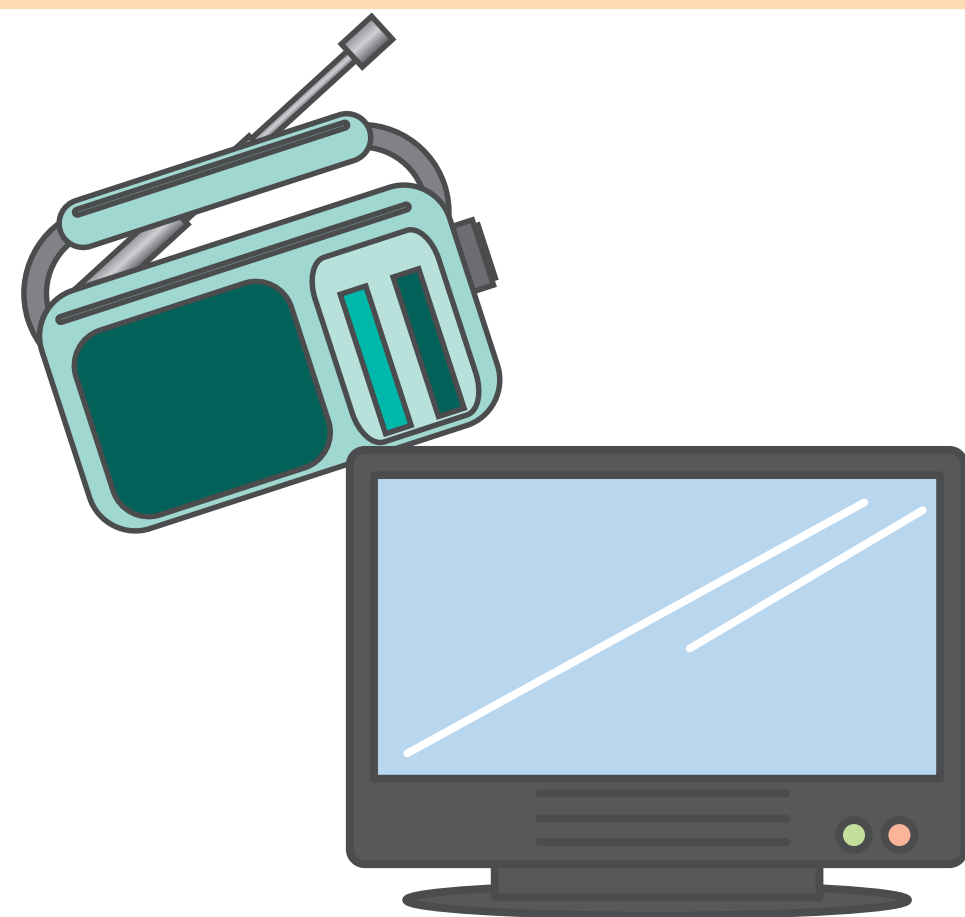
- 屋内で転倒、落下した家具やガラスの破片などに注意。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるのでそとに飛び出さない。



### 3 揺れから命を守った後は

自分自身の命の安全を確保した後は、非常用持ち出し品を準備して、多くの情報を収集したり、近隣・地域の方の安否の確認を行きましょう。

#### 正しい情報 確かな行動



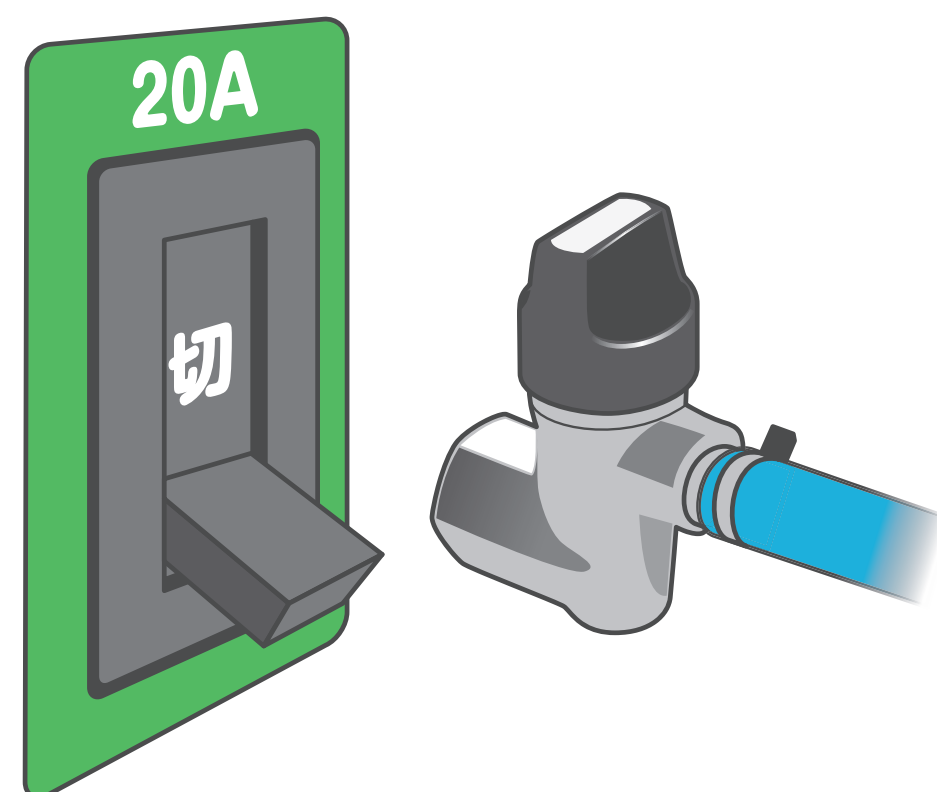
- ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

#### 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否



- わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

#### 避難の前に 安全確認 電気・ガス

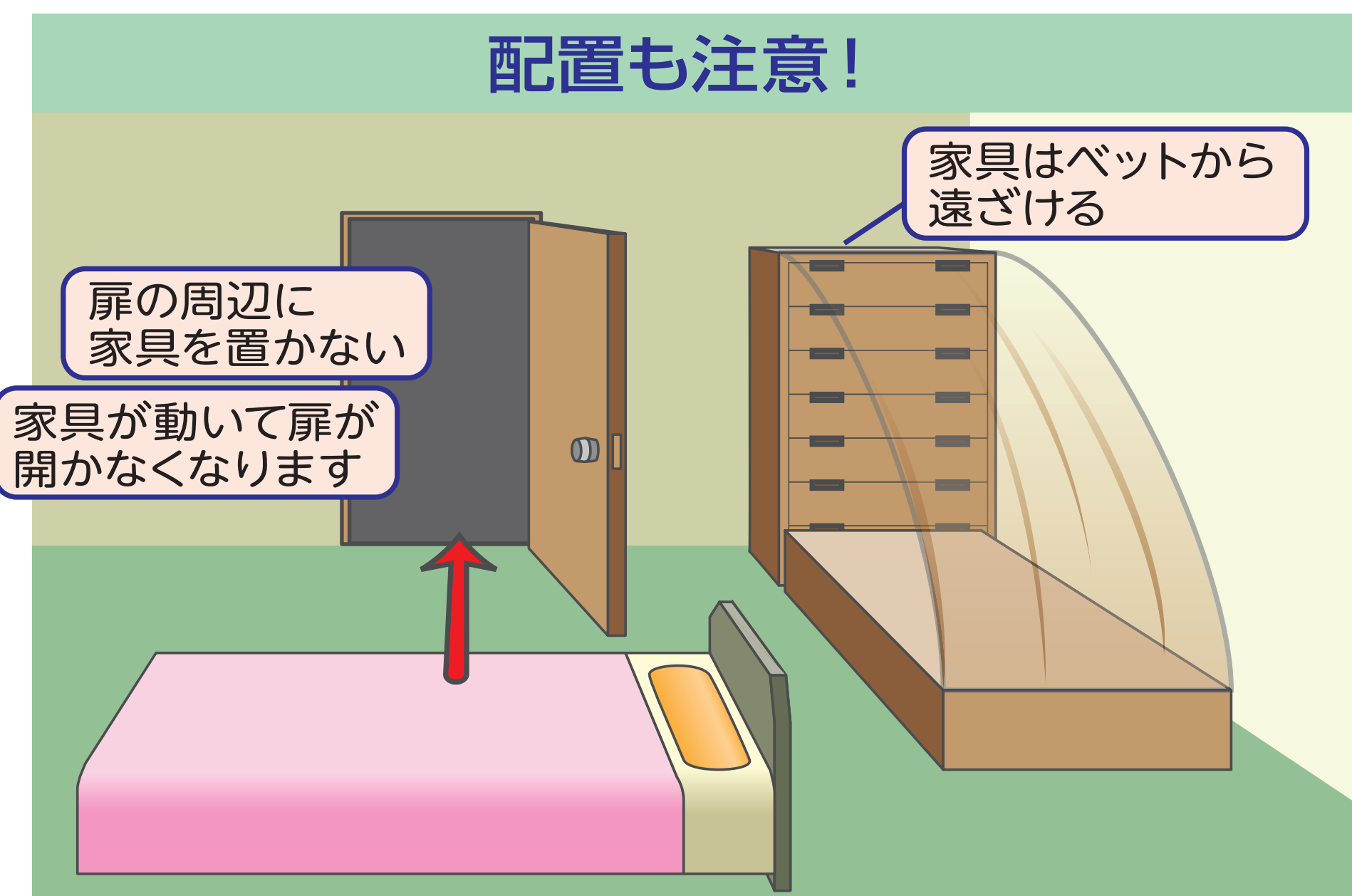
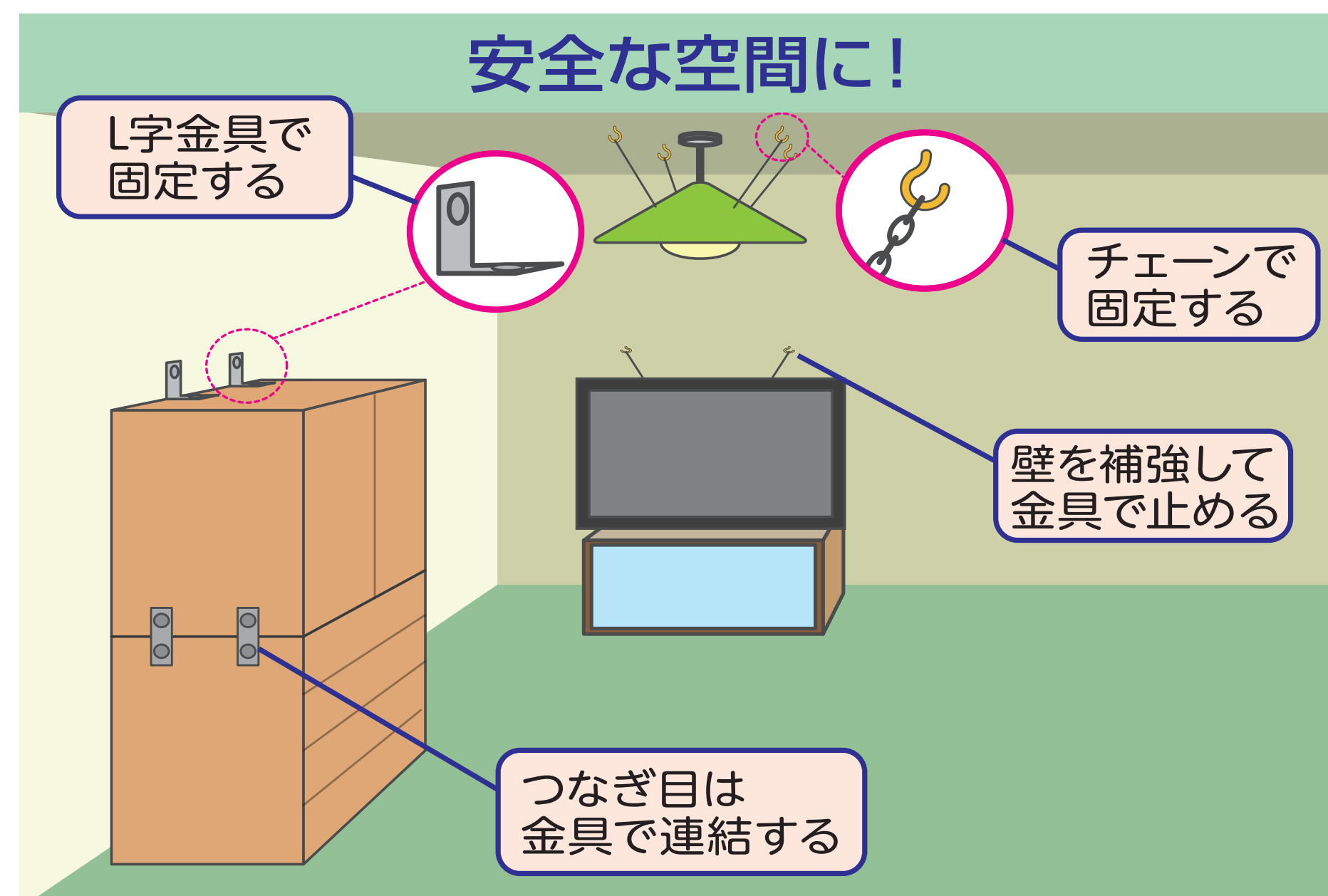


- 避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

# 家具の固定と配置を見直そう！

## 家庭でできる4つのポイント

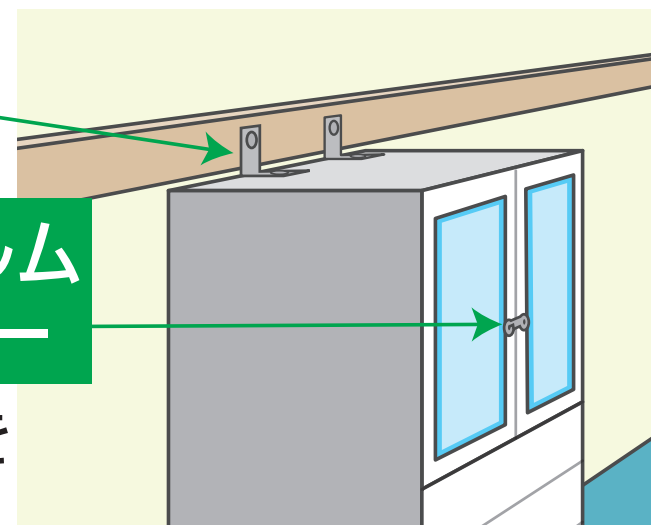
- 1 安全な空間を確保する
- 2 家具の配置に気を配る
- 3 転倒防止器具等で固定する
- 4 収納物の飛散を防止する



### ■金具で家具を固定します

下地などの強度を確認の上、L型金具で固定するのが、最も効果的です。

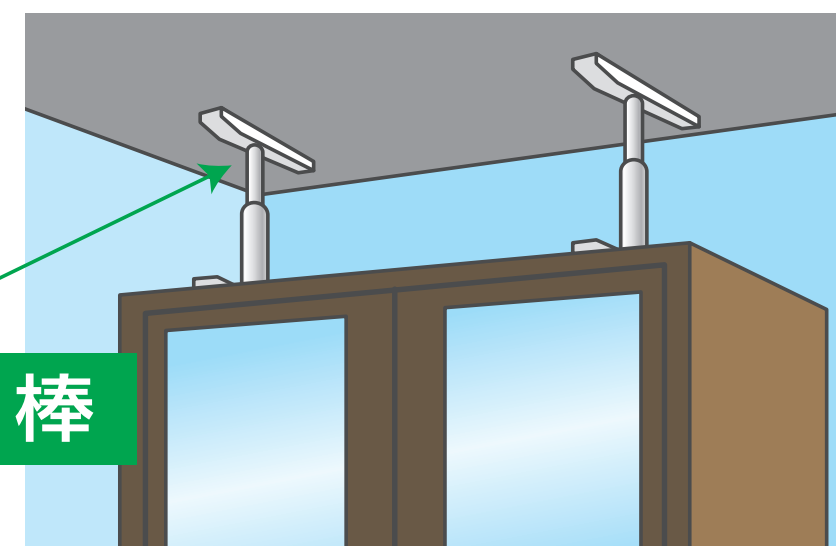
L字金具  
飛散防止フィルム・ドアストッパー  
収納物の飛散を防止します。



### ■つっぱり棒で固定します

天井がしっかりしていて、すきまが小さい場合に効果的です。

つっぱり棒



### ■ベルトなどで固定します

壁に寄せて固定

転倒防止用ベルト

転倒防止用ベルトなどで固定します。

