

# 屋内で大きな揺れを感じたら

## 自宅では

- 家具のない部屋に移動したり、テーブルの下にもぐったりして身を守る。
- 台所で火を使っている場合は、できるならすぐに火を消す。食器棚や冷蔵庫などが倒れると危険なため、できるだけ早く安全な場所へ移動する。
- 大きな揺れがおさまったら、すぐにドアや窓を開けて逃げ道を確保する。



## エレベーターの中では

- 揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降りる。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡をとり、救出を待つ。



## 学校では

- 先生や校内放送の指示に従う。
- 教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかり握る。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動する。



## 職場では

- 窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り、身を守る。
- 大きな揺れがおさまったら火元を確認する。
- 避難時は落下物に注意、エレベーターは使わない。



## デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
- あわてて出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。



## 地下街では

- 地下街は比較的安全と言われている。あわてて外に逃げるのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして壁づたいに地上に向かう。
- 地下街には約60メートルおきに出口がある。あわてず落ち着いて行動する。



# 屋外で大きな揺れを感じたら

## 路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意する。
- 住宅街では屋根瓦やベランダからの落下物に注意する。
- 建物や塀、電柱などから離れる。自動販売機の転倒にも注意する。



## 橋の上では

- 橋や歩道橋の上にいるときは、手すりやさくにしっかりとつかまる。
- 揺れがおさまったら即座にその場を離れる。



## 駅のホームでは

- 掲示板や看板などの落下に注意する。
- あわてて改札口に殺到すると危険。大きな揺れがおさまるまで近くの柱の下で身を守り、構内アナウンスに従う。



## 電車やバスの中では

- 停車の衝撃に備え、つり革や手すりにしっかりとつかまる。
- 網棚からの荷物の落下に備え、手荷物で頭を保護する。
- 勝手に降車せず、乗務員の指示に従う。



## 車の運転中は

- 急ブレーキは事故のもと。徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認。
- 車を離れるときは、エンジンキーはつけたままで。ドアロックもしない。



## 海岸・がけ付近では

- 海岸にいたら直ちに高台や近隣の高いビル、指定の避難場所へ逃げる。
- がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。

