

安全確保行動1-2-3(シェイクアウト)

安全確保行動1-2-3は地震発生時に身を守る方法としてはとても重要で簡単な方法です。周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう。

- ①まず姿勢を低く!
- ②頭を守る!
- ③動かない!



家の中で大きな揺れを感じたら

まずは身の安全を守る

地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保しましょう。ある程度揺れがおさまってから、次の行動に移りましょう。

揺れがおさまったら火の始末

揺れがおさまったらガス器具やストーブなどの火を消しましょう。もし出火しても天井に燃え移る前なら慌てず消火器等で初期消火に努めましょう。

通電火災を防ぐため、避難前に電気ブレーカーを落としましょう。

戸を開けて出口を確保

とくにマンションなどの中高層住宅では出口の確保が重要です。逃げ口を失い閉じこめられないようにしましょう。

慌てて外に飛び出さない

家の倒壊の心配があれば外へ逃げましょう。瓦やガラスなどの落下物には十分注意し、お年寄りや子どもとはしっかりと手をつないで避難しましょう。

正確な情報を

すぐにテレビ・ラジオをつけ、報道機関や町からの正確な情報を得るようにし、デマには惑わされないようにしましょう。



外出先で大きな揺れを感じたら

屋外にいるときは

- 持ち物で頭を守りましょう。
- ビルや建物から離れ、安全と思われる場所(空き地など)へ避難しましょう。
- ブロック塀、自動販売機、店頭のショーウィンドウには近寄らないようにしましょう。



スーパーなどの建物の中では

- ガラスや陳列棚から離れ、落下物から頭を守りましょう。
- 非常口や、階段へはあわてず落ちついて向かいましょう。
- 場内放送や係員の指示に従いましょう。



車を運転しているときは

- 徐々に速度を落とし、道の左端に止めてエンジンを切りましょう。
- 緊急車両を優先させましょう。
- 車を離れるときはキーを付けたままにし、ドアもロックしないようにしましょう(スマートキー搭載車はスマートキーを車内に置いておく)。



災害時の帰宅困難に備えて

大地震などが発生した!

- 公共交通機関が運行停止
- 通行止めや交通規制、交通需要の増加などによる激しい渋滞

多数の帰宅困難者が発生します

帰宅困難になったら、むやみに移動せず、まずは周囲の状況確認を!

- 自身の安全を確保することが最優先です。
- 交通機関や道路の被害状況の情報などを入手しましょう。
- 災害用伝言サービスなどを活用して、家族の安否や自宅の無事を確かめましょう。
- 周囲の状況などに応じて、一人一人が冷静な判断と適切な行動をとることが大切です。
- 災害時に備えて帰宅経路を考え、オフィスなどに懐中電灯や運動靴などの「帰宅グッズ」を備えておきましょう。

事業者は「一斉帰宅の抑制」が基本です

事業者は、大規模災害時に安全が確認できるまで事業所内に従業員を待機させる「施設内待機」や出勤・帰宅時間帯の対応をあらかじめ検討しておく必要があります。

災害時帰宅ステーションの利用 ※被災状況や立地などによりサービスを提供できない店舗もあります。

大地震が発生すると、コンビニエンスストアやファーストフード店、ガソリンスタンドなどが徒歩帰宅を支援します。右のステッカーが災害時帰宅支援ステーションの目印です。

こんな支援をしてくれます! ● 水道水・トイレの提供 ● 休憩場所の提供 ● 地図やラジオ等をもとにした道路情報の提供

