

6. 避難行動

地震発生時の身の守り方

● 家中、マンション、ビル

- ・ テーブルの下にもぐり、頭を守る (座布団やクッションなどを利用)
- ・ 裸足で歩き回らない (ガラスの破片でけがをする)
- ・ ドアや窓を開けて、避難口を確保する



● 路上

- ・ カバンなどで頭を保護し、空き地や公園などに避難する
- ・ ガラスや看板などの落下物に注意する
- ・ 倒壊の恐れがあるため、建物、ブロック塀、自動販売機などには近寄らない



● 車の運転中

- ・ ハンドルをしっかり握り徐々にスピードを落とす
- ・ 道路の左側に車を寄せ、エンジンを停止する
- ・ 避難する時は、車のキーはつけたままにする
- ・ 車検証や貴重品は携帯する

● 列車やバスなどの車内

- ・ つり革、手すりに両手でしっかりつかまる
- ・ 勝手に車外へ飛び出さず、係員の指示に従う

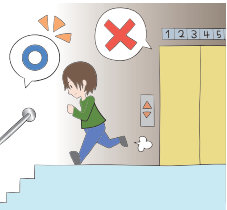
● デパート・スーパー

- ・ バッグなどで頭を保護する
- ・ 商品の棚から離れる
- ・ 係員の指示に従う
- ・ あわてて屋外に出ない



注意

- 地震で大きく揺れているときに、使用中のコンロに近づくのは危険です。鍋などの落下により、やけどをする恐れがあります。**揺れがおさまってから火を消しましょう。**
- 大きな地震が起こった後には余震がつきものです。地震発生後に避難する際、**エレベーターが利用可能であっても決して使用しないようにしてください。**余震により、非常停止してしまい、動けなくなってしまう恐れがあります。**必ず階段を使って避難してください。**



地震の揺れと影響

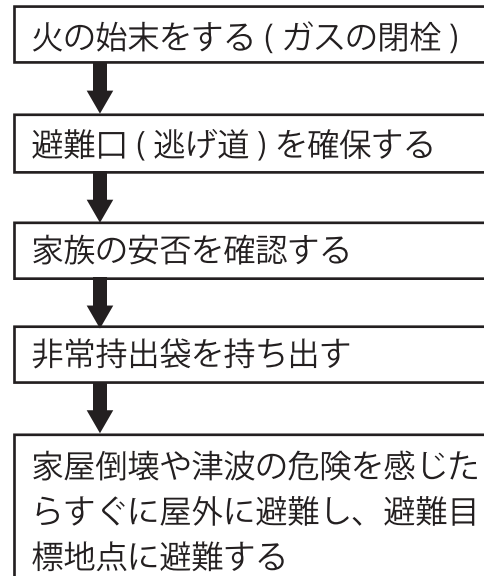
「気象庁震度階級表」をもとに作成

震度	人の感じ方・行動	屋内の状況	屋外・建物の状況
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが揺れを感じる。眠っている人のほとんどが目覚めます。	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が倒れることがある。	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる。
5弱	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。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。	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。
5強	大半の人が物につかまらないうまく歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本など、落ちるものが増える。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強されていないブロック塀が崩れたり、据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。
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物は瓦が落下したり建物が傾いたりすることがある。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。	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。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が増える。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。耐震性の低い木造建物は建物が傾いたりすることが増える。
7	揺れにほんろうされ、動くこともできず、揺れで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たり倒れたりし、飛ぶこともある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに増える。補強されているブロック塀も破損するものがある。耐震性の低い木造建物は建物が傾いたりすることがさらに増える。

地震発生直後の行動

地震の揺れがおさまったら、落ち着いて避難の準備を行いましょう。ただし、余震が続く恐れもあるため注意が必要です。

● 地震発生直後の行動 (自宅にいるとき)



自宅から避難目標地点に避難するまでのポイント

地震	津波	ポイント
○	○	家の戸締りをする(空き巣対策)
	○	自分自身が率先して逃げる(周りの人たちもつられて避難することにつながります)
○		隣近所に声をかけ、できる限り集団で避難する(安否確認)
○		できる限り、消火・救出・救護活動に協力する(共助)
○	○	原則、徒歩で避難する(車が必要な方もいます)
○	○	狭い道、塀や自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所を避ける

避難の心得

地震発生後、避難に使用する道は、倒壊した建物が進路をふさいだり、火災が起こるなど、通常の状態ではないことが予想されます。また、地割れや地盤沈下などにより大きく破損している可能性もあることから、徒歩での避難が原則です。(避難路などの状況により自転車の使用が有効な場合もあります)



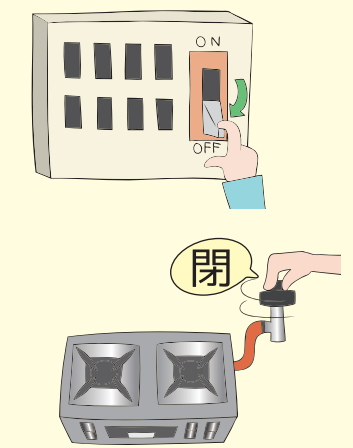
写真:人と防災未来センター(神戸市)提供

避難する時の服装(装備)



二次災害を防ぐための行動

避難する前にブレーカーのスイッチを切り、ガスの元栓を閉め、火災による二次災害を防ぎましょう。



上記の図は一般災害時などに備えておきたい服装(装備)であり、津波やけがれなど緊急の避難を要する際には避難準備に時間をかけないよう、すぐに避難することが大切です。