

# 避難する

## 地震時の避難

### 自宅での避難行動

地震はいつか必ず起こります。それは明日かもしれません。地震時の避難行動を確認し、いざという時に備えましょう。

**地震発生!**



**緊急地震速報\***

Jアラート(全国瞬時警報システム)などを聞いたら焦らず避難行動を!

\*緊急地震速報とは、地震の発生直後にテレビ・ラジオ・携帯電話などで可能な限り素早く知らせるもの。

まずは身の安全を確保

- 頭を保護し丈夫な机の下へ
- 家具の転倒や落下物に注意
- 慌てて外に飛び出さない!
- 就寝中は布団をかぶる



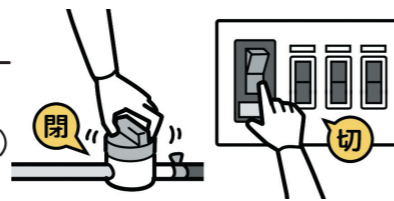
すばやく火の始末・出口を確保

- ガラスの破片に注意!
- ガスやストーブの火を消す  
→自動消火されるので、スイッチを切にする
- 部屋のドア、窓などを開けて出口を確保



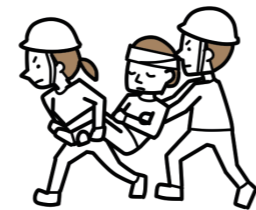
電気・ガスの始末

- 避難する前に電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める(感震ブレーカーの設置も有効)



隣近所の安全確認・助け合い

- 火災発生時は協力して消火無理せず危険な場合は避難
- ケガ人の応急手当
- 避難行動要支援者への協力



自宅が安全

自宅又はその周辺が危険

#### 在宅避難

- 備蓄品で生活
- ラジオなどで情報を入手
- 余震による家屋倒壊に注意!



#### 安全な避難所へ



※指定避難所以外で生活する場合も最寄りの指定避難所へ連絡しましょう。

## 外出先での避難行動

<p><b>鉄道・バスに乗車中</b></p> <p>つり革や手すりにしっかりとつかまる。停車後、係員の指示に従い落ち着いて行動する。</p>	<p><b>自動車の運転中</b></p> <p>徐々に減速し、ハザードランプを点灯させ、道路左側に停車する。キーをつけたまま避難する。</p>	<p><b>エレベーターの中</b></p> <p>すべての階のボタンを押し、停止階ですぐに降りる。閉じ込められたら非常ボタンを!</p>
<p><b>外出中(徒歩)</b></p> <p>ビルのガラスや看板などの落下物に注意。ブロック塀・電柱など、倒れやすいものから離れる。</p>	<p><b>学校</b></p> <p>机の下など、安全な場所へ。先生の指示に従い行動する。</p>	<p><b>スーパー・ショッピングモール</b></p> <p>バッグやかごなどで頭部を保護する。売り場から離れ、壁ぎわに移動する。</p>



### 外出先から帰宅できない!

地震直後は、駅や道路が大変混雑します。慌てて無理に帰宅しようとすると、火災や余震などで二次被害に遭う可能性もあります。職場や学校の安全が確認されたら、その場に留まり、地域の災害対応に協力しましょう。



歩きやすい靴・服・食料などを職場・学校に置いておく



平常時に徒歩の帰宅ルート・休憩ポイントを確認しておく



家族との連絡方法を決めておく



【災害時帰宅支援ステーション】

九都県市(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市)では、災害時に徒歩で帰宅する人たちのために、コンビニエンスストアやファミリーレストランなどの店舗と徒歩帰宅者支援のための協定を締結しています。店舗では、トイレ、水道水、道路交通情報の提供など、可能な範囲で徒歩帰宅を支援します。