

# 地震発生時の行動マニュアル(状況別)

地震が発生した瞬間には適切な判断が難しいため、日頃から行動マニュアルを熟知して対応しましょう。

## 地震で揺れがあったときは？



揺れている間、机の下にもぐって身を守り、机の脚をしっかり持ちます。

## 揺れがおさまったときは？



揺れがおさまったら、電気やガスを遮断し、ドアを開けて逃げ道を確認します。

## 建物の外に出るときは？



建物の外に出るときは、階段で迅速に移動します。  
(エレベーターは使わない)

※ エレベーターの中にいる場合は、すべての階のボタンを押して最初に停止した階で降ります。

## 建物の外に出たときは？



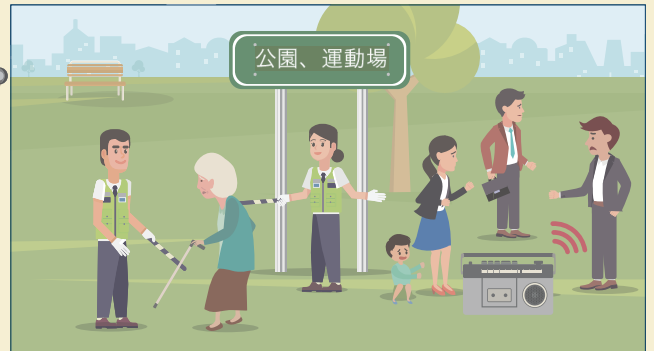
建物の外では、カバンや手で頭を保護し、建物から離れて周りを見回して避難します。

## 避難場所を探すときは？



落下物に注意して、速やかに運動場や公園など広い場所に避難します。(車は使わない)

## 避難場所に着いた後は？



ラジオや公共機関の案内放送などからの正確な情報に従って行動します。

# 地震発生時の行動マニュアル(場所別)

地震が発生した瞬間には適切な判断が難しいため、日頃から行動マニュアルを熟知して対応しましょう。

## 屋内にいる場合



机の下にもぐり身を守ります。揺れがおさまったら、電気やガスを遮断し、ドアを開けて逃げ道を確保してから外へ移動します。

## 屋内にいる場合



落下物に備えてカバンや手で頭を保護し、建物から離れて運動場や公園など広い場所に避難します。

## エレベーターにいる場合



すべての階のボタンを押して、最初に停止した階で降り、階段で移動します。

※地震発生時はエレベーターに乗らないでください。

## 学校にいる場合



机の下にもぐり机の脚をしっかり持ちます。揺れがおさまったら、秩序を守って運動場に避難します。

## デパート・スーパーなどにいる場合



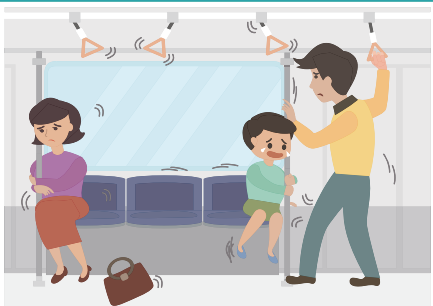
ショーケースから落下する物から身を守り、階段や柱のそばに移動します。揺れがおさまったら、外へ避難します。

## 映画館・競技場などにいる場合



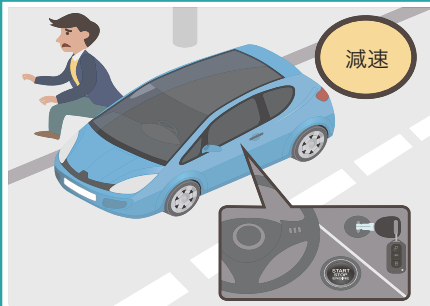
揺れがおさまるまでカバンなどの持ち物で身を守り、係員の指示に従って落ち着いて避難します。

## 電車に乗っている場合



つり革や手すりを握って転倒しないようにします。電車が止まると、乗務員の指示に従って行動します。

## 運転をしている場合



ハザードランプを点灯し、徐々にスピードを下げ、道路の右側に車を止めます。その後、ラジオの情報をよく聞き、車のキーを残したまま避難します。

## 山や海にいる場合



山崩れ・がけ崩れに注意しながら安全な場所に避難します。海岸で津波特報が発令した場合は、高台に移動します。