

地震ハザードマップ

地震発生時の行動

■ 自宅にいる場合

揺れを感じたら

安全確保行動！



地震の揺れから身を守る
3つの安全行動
(シェイクアウト)

揺れ方によっては机の下などにもぐれないこともあります。

「その瞬間」にできる最大限の安全策をとりましょう。

震度5弱の地震では大半の人が恐怖を感じ、これ以上の震度になれば、身の安全を図ろうとしても、揺れによる足元のふらつきや恐怖による身体の硬直などで、平常時のような動作が行えない可能性があります。

また、揺れが起きた状況(階段の昇降中など)や、子どもや高齢者など足腰の弱い人は、震度が小さくても思わぬ怪我をすることがあります。

※上イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

強い揺れの
時間は
20秒～1分間
程度

強い揺れの継続時間は、阪神・淡路大震災では15秒程度、東日本大震災では長く続いた場所で190秒程度とされています。

揺れがおさまったら

次の地震に備えましょう

火を消して、避難路を確保しましょう

■ 安全確認・避難準備

- 火元を確認する。
- 玄関や窓を開けて出口を確保。窓や扉が閉まらないように手近なものを挟む。
- 声をかけて家族の安否を確認する。



■ 状況確認・減災活動

- 近所の人や建物の状態を確認する。
- 正しい情報を確認する。
- 避難するときはガスの元栓を閉める。電気のブレーカーを切る。
- 周囲の救出、救助、消火活動に参加する。

■ 外出先の場合

揺れを感じたら

道路・路地

- 倒れる危険性のあるものから離れる
- 落下物に注意し、頭をカバンなどで保護する

繁華街・大きな建物

- 商品棚から離れ、柱や壁際に身を寄せる
- 落下物に注意し、頭をカバンなどで保護する

地下街

- 倒れる危険性のあるものから離れる
- 柱や壁際に身を寄せる
- 照明等の落下物に注意し、頭をカバンなどで保護する

エレベーター内

- すべての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りる
- 自動的に最寄階に停止し、扉が開いたらすぐに降りる

運転中

- 状況により、震度4ぐらいから揺れを感じる人もいる
- 徐々にスピードを落として、道路の左側に停車
- エンジンを切り、揺れがおさまるまで車内に留まる

電車・バス

- 緊急停車・急ブレーキに備える
- 座席に座っている場合は、低い姿勢をとり、頭を保護する
- 立っている場合は、つり革や手すりをしっかり握る

揺れがおさまったら

- 広い公園や耐震性の高いビルの中に避難する



- 店舗では場内放送や係員の指示に従う
- 最新のビルは耐震性が高いので、あわてて外には出ない

- 館内放送や係員の指示に従い、一つの非常口に殺到せず地上に出る
- 停電時は非常用照明が点灯するのを待つ

- 閉じ込められた場合は、インターホンで通報し、救助を待つ
- 停電しても、すぐに非常用照明が点灯するのであわてない

- 避難するときは、車のキーをつけたまま、ドアをロックせずに窓を閉める



- 停車後は、乗務員の指示に従う
- 車内から勝手に出ない

地震後のトイレの確認

大きな地震で、排水管や排水設備、浄化槽が破損することがあります。破損が無いか確認してからトイレを使うようにしましょう。特にマンションなどでは下の階で汚水が溢れるなどの事故が起こる可能性があります。

埼玉県ホームページ「イツモ防災」
家庭における災害時のトイレ対策編
にチェック項目が掲載されていますので
参考にしてください。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/05b00-2001.html>

