

地震から身を守ろう

地震の基礎知識

震度0～4	大きな被害にはならないが油断はしない
	震度0 人は揺れを感じない
	震度1 敏感な人は揺れをわずかに感じる
	震度2 屋内にいる大半の人が揺れを感じる
	震度3 揺れをしっかりと感じ、食器が音をたてる
	震度4 電灯が大きく揺れる
震度5弱	恐怖を覚え、物につかまりたい
	●壁などに軽微なひび割れ・亀裂
	●固定していない家具が移動
	●落石・がけ崩れ・液状化が発生
震度5強	ものにつかまらなると歩けない
	●壁・梁・柱などにひび割れ・亀裂
	●固定していない家具が倒れる
	●ブロック塀が崩れる
震度6弱	立っていることが困難になる
	●建物が傾いたり、倒れることも
	●家具が倒れ、ドアが開かない
	●壁のタイルや窓ガラスが破損
震度6強	立ってられない・這って動くのがやっと
	●建物は傾き、倒れる
	●家具のほとんどが倒れる
	●地割れ・地すべり・斜面の崩壊
震度7	動くことはできない・飛ばされることもある
	●ビルが倒れる
	●広い地域でライフラインが停止
	●大規模な地割れ・地すべり・斜面の崩壊

? 「マグニチュード」と「震度」ってどう違うの?

マグニチュード 震度
|| ||
地震の規模 揺れの大きさ

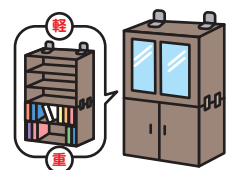
震度は地震による地盤の揺れの大きさを表すのに対して、マグニチュードは地震の規模を表します。そのため、マグニチュードが小さくても震源に近ければ震度は大きくなります。

緊急地震速報は予測震度4以上で発表されます

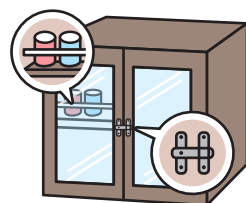
テレビ・ラジオ・携帯電話を通じて、発表されます。2点以上の地震観測点で地震最大震度が震度5以上が予測されているとき、予測震度4以上が予想されている地域に発表されます。



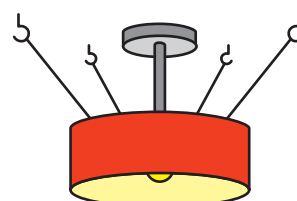
家の中の安全対策



棚
L字金具で壁に固定します。重いものを下に置き、重心を下げると安定します。



食器棚
扉にストッパーをつけます。中の食器が出ないように飛び出し防止枠をつけると安心です。



照明器具
吊り下げ式の照明器具は、鎖などで多方向に固定しましょう。



家の中を整理して逃げ場や逃げ道を確保しましょう。

命を守るための3つの動作

イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



まず低く
DROP!

机や
テーブルの
下へ入る



頭を守り
COVER!

座布団や
カバンなどを
使って頭を守る



動かない
HOLD ON!

倒れてくる
落下物に
注意する

発生直後にやってはいけません

火・電気をつけてはいけません

火はガスに引火する可能性があります。電気は電気火災を引き起こす原因になるため、地震後はブレーカーを落としましょう。また避難する場合は「漏電火災」を防ぐためにブレーカーを落としたままにしましょう。

原則、車で避難してはいけません

特に津波が起こるおそれのあるときは高齢者や障がい者の車移動を優先にするため、車以外の方法（駆け足等）で避難しましょう。

エレベーターで避難してはいけません

閉じ込められる可能性があるため、たとえ動いていたとしても乗ってはいけません。揺れがおさまった後も、点検が完了するまでは使用しないでください。

場所別の対処法

お風呂場やトイレ

まずはドアを開ける

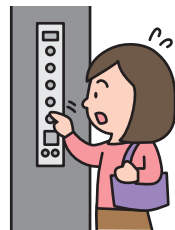
ドアなど出口が変形して出られなくなるのを防ぐため、衣類やタオルを持ってドアを開けます。その後、安全な場所で身につけましょう。



エレベーターの中

すべての階のボタンを押す

近くの階で降りて階段で避難しましょう。
閉じ込められた場合は非常用電話で救助を求めます。



車の運転中

ゆっくりと左側に停車する

揺れがおさまったら安全を確認してから
広場や駐車場に移動しましょう。



バスや電車の中

手すりにつかまり低い姿勢をとる

停車後は乗務員の指示に従いましょう。



路上にいたら

頭や首筋を守りながら建物から離れる

落下物の衝撃を和らげるためにかばんやバッグは頭から10cm～15cm
ほど離しましょう。ブロック塀は倒壊する危険があるため離れましょう。



人混みにいたら

出口に殺到しない

係員の指示に従って、
落ち着いて行動しましょう。



地震が発生した場合のシミュレーション

まずは身を守る

0
～
3分

①安全な場所に
身を隠す



②ドアや窓を開けて
出口を確保



同程度の地震に備える

3
～
5分

①周囲の人の安全確認
②出火したら、落ち着いて消火
③ブレーカーを落とす

消火のポイント



⚠ 山間部や海沿いにいて土砂災害・津波が発生する恐れがある場合はすぐ避難

避難に備える

5
～
10分

①緊急告知ラジオ(FMピッカラ:76.3MHz)
をつけるなどして状況を把握する
②非常持ち出し袋を手元に用意



避難する場合

10分
～
数時間

●大きな通りを選んで避難する
●ブロック塀、自販機に近寄らない
●原則、車を使わない
●安否メモなどを残す
●ブレーカーが落ちているか再チェック

自宅にとどまる場合

●隣近所の安否確認をする
●町内会や自主防災会と協力する



指定避難所にいる場合

数時間
～
3日

●周り協力して指定避難所を運営する
●体調や心の変化に気をつける



在宅避難の場合

●水と食料は家にある
備蓄品でまかなう
●建物に入るときは
外観に被害が見られなくても
十分注意する

