

地震発生！ そのときあなたは？

大きな地震が発生したときは、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき、あわてず冷静な行動をするために、地震発生時、地震発生直後、地震発生後の基本的な行動パターンを覚えておきましょう。

「地震発生時」の行動～揺れているとき

地震発生！ まずは身の安全を確保する

- 緊急地震速報や、大きな揺れがあったときは、まずは身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

高層階(おおむね10階以上)での注意点

- 高層階では、揺れが数分続くことがある。
- 大きくゆっくりとした揺れで、家具類が転倒や落下したり、大きく移動する危険がある。



「地震発生直後」の行動～揺れがおさまったら

あわてた行動はけがのもと

- 屋内では、転倒や落下した家具類、割れたガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



危険箇所に近寄らない

- 屋外で大きな揺れを感じたら、ブロック塀、電柱、看板、自動販売機、橋などには近寄らない。



火元の確認と初期消火

- 火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火しているときは落ちついて消火する。



出口を確保する

- 揺れがおさまったのを確認してから、ドアや窓を開けて、避難ができるように出口を確保する。



シェイクアウト訓練に参加しましょう！

大分市では、毎年9月1日防災の日に合わせて、南海トラフ地震を想定した全市一斉の「大分市シェイクアウト」を実施しています。突然の地震の揺れから身を守るため、1分間の訓練に積極的に参加しましょう。詳しくは、大分市ホームページをご確認ください。

●シェイクアウト訓練とは

シェイクアウト訓練は、大きな地震が起こった時の3つの安全行動「①姿勢を低く、②頭を守り、③動かない」を身につける訓練です。大分市防災メール（登録者のみ）や防災無線のサイレンを訓練開始合図として、その場で安全行動を行いましょう。

3つの安全行動



※屋外の場合は、建物、電柱などから離れた場所を探し、そこで3つの安全行動をとりましょう。

イラスト提供：日本シェイクアウト提唱会議

「地震発生後」の行動～揺れがおちついたら

正しい情報を集める

- ラジオやテレビ、行政、消防、警察など信頼できる機関から正しい情報を集める。



まずは在宅避難を考える

- 火災や津波のおそれがなく、住宅に損傷がないなど耐震性に問題がなかったら、情報確認後、まずは在宅での避難生活を考える（無理に避難所に行く必要はない）。そのために食料や水を備蓄しておく。



状況に応じた避難

- 近隣に大きな火災が発生したり、津波のおそれのある場合は、状況に応じてより安全な場所へ避難する。
- 家族に子ども、高齢者、特に障がいがある人などの避難に時間のかかる人がいる場合は、早めに避難を開始する。



避難の前に安全確認

- 避難が必要になったときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてから避難する。



救護活動に協力する

- 倒壊家屋や家具の下敷きになった人などがいたら、近隣で協力して救出・救護する。



出典：東京消防庁「地震 その時10のポイント」

防災・減災キーワード

緊急地震速報とは？

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源近くで初期微動をキャッチし、強い揺れが到達する直前に知らせる情報です。最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやラジオ、緊急速報メールなどを通じて知らせます。緊急地震速報から揺れるまでの時間は、わずか数秒から数十秒程度しかありません。身の安全を守ることを最優先に行動しましょう。震源が近い場合は、速報が間に合わないこともあります。

※震度5弱以上の地震の際に震度4以上の地域にお知らせします。

こんなところで地震が起きたら?(屋内編)

エレベーターでは

- 最近のエレベーターは地震の揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するが、自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取り、救出を待つ。



デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。手荷物で頭を守る。
- あわてて出口に向かわない。大規模店舗などは急に倒壊しないため、店員の指示に従って行動する。



学校では

- 先生や校内放送の指示に従う。
- 教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかりと持つ。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動する。屋外にいるときは、そのまま屋外にとどまる。



勤務先では

- 窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守る。
- 揺れがおさまったらガス給湯器などのスイッチを切るなど、火元を確認する。



こんなところで地震が起きたら?(屋外編)

車の運転中は

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
- 車を置いて避難する場合は、道路外の場所へ移動する。
- やむを得ず道路上に置いて車を離れるときは貴重品を持ち、キーは置いたままでロックしない。



海岸・がけ付近では

- 海岸にいたら避難指示などの有無にかかわらず直ちに高台や近隣の高い建物、指定の緊急避難場所へ逃げる。
- がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。



防災・減災キーワード

夜間に避難する場合

見通しが悪くなる夜間の避難には危険が伴います。やむを得ず夜間に避難する場合は、できるだけ単独行動を避け、家族や隣近所の人と一緒に行動しましょう。停電の際は、懐中電灯を使って周囲の安全を確認しながら慎重に避難します。また、転倒や転落の危険性があるので、水路や川沿いの道をはじめ、ブロック塀などがある狭い道は避け、広い道を選ぶことも大切です。

【夜間の避難に備えて】

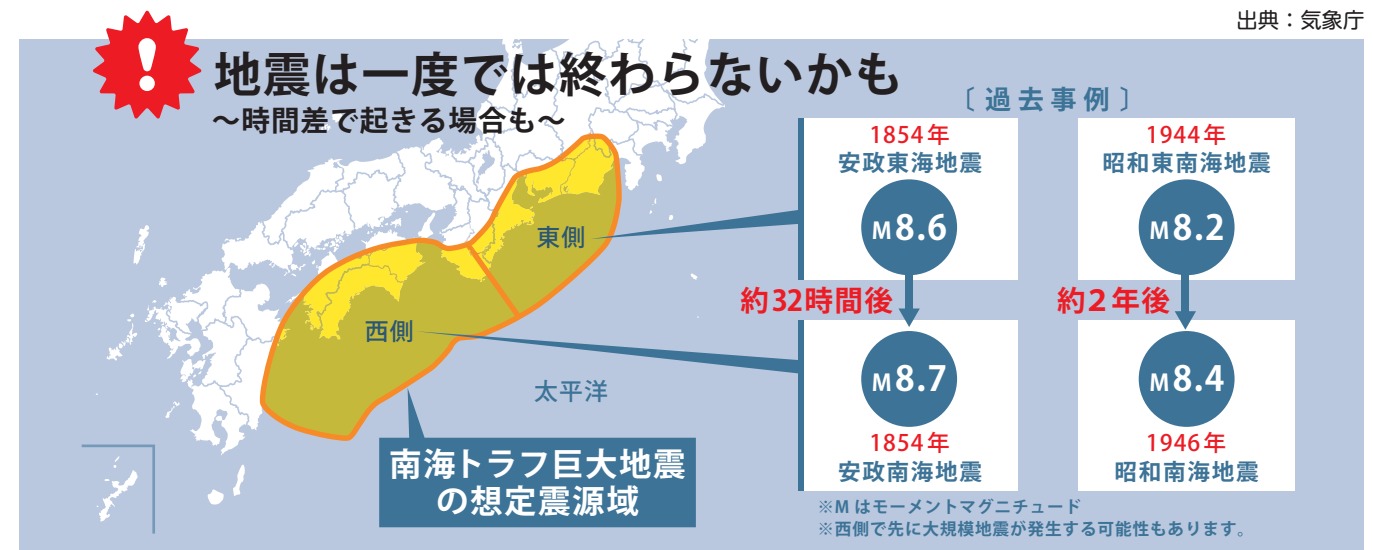
- 緊急避難場所等までのルートを確認しておく
- 高齢者だけの世帯など避難に支援が必要な場合は、事前に誰にサポートしてもらうか決めておく
- 居間や寝室など家の各所の取り出しやすい場所に懐中電灯などの明かりを用意しておく
- 照明はライト付きヘルメットや首にかけられるライトなど、手が空くものがよい



南海トラフ地震臨時情報を知っていますか

南海トラフでは想定震源域の東側と西側で、時間差で大規模地震が発生する事例があります。

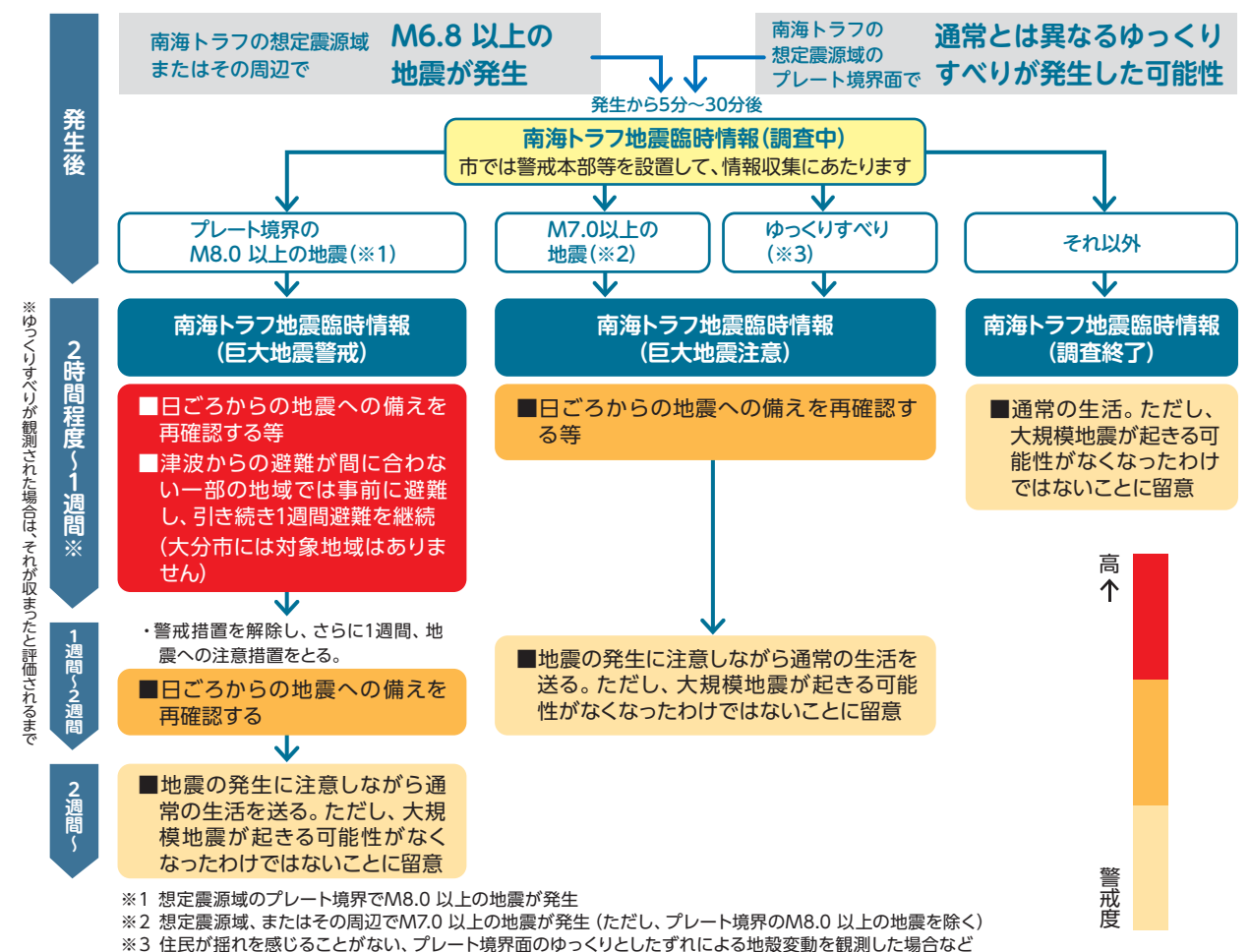
出典：気象庁



時間差で発生する巨大地震に備えましょう

- 南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。
- 政府や地方公共団体などからの呼びかけ等に応じた防災対応をとります。

南海トラフの東側で先に地震が発生した場合などの防災対応の流れ



※1 想定震源域のプレート境界でM8.0以上の地震が発生
 ※2 想定震源域、またはその周辺でM7.0以上の地震が発生(ただし、プレート境界のM8.0以上の地震を除く)
 ※3 住民が揺れを感じることがない、プレート境界面のゆっくりとしたずれによる地殻変動を観測した場合など