



外出先で地震にあったら

防災課

地震はいつ発生するかわかりません。

地震が発生したとき、身の安全を確保するには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることが極めて重要です。そのためには、日ごろから私たち一人ひとりが地震に対して正しい心構えを身につけておくことが大切です。

今回は、特に外出先で地震にあった場合の適切な行動を取り上げてみます。

1 住宅地

強い揺れに襲われたら、住宅地の路上では落下物や倒壊物に注意しましょう。

- 住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう。
- 電柱や自動販売機、耐震性能の低い住宅が倒れてくることがあります。そばから離れましょう。
- 屋根瓦や二階建て以上の住宅のベランダなどに置かれている物が落下してくることがあります。頭上からの落下物に注意しましょう。

2 オフィス街・繁華街

中高層ビルが建ち並ぶオフィス街や繁華街では、窓ガラスや外壁、看板などの落下物に注意しましょう。

- オフィスビルなどの窓ガラスが割れて落下すると、広範囲に拡散します。ビルの外壁や貼られているタイル、外壁に取り付けられている看板などが落ちることもあります。鞆などで頭を保護し、できるだけ建物から離れましょう。
- デパートなどの建物の中にいる場合には、陳列棚の商品や装飾品、照明などが落下する危険性があります。揺れを感じたらすぐに離れましょう。また、あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従うようにしましょう。万一、指示がない場合には、その場で頭を保護して、安全な姿勢をとりましょう。あわてて出口や階段に殺到しないようにしましょう。
- エスカレーターは、急停止することがあります。急停止した際の反動に備えて、普段から手すりを掴むよう習慣づけておきましょう。



- エレベーターは、最寄りの階で停止させて、すぐに降りましょう。また、閉じ込められた場合は、焦らず冷静になって「非常用呼び出しボタン」等で連絡を取る努力をしましょう。

3 海岸付近

海岸付近で、強い揺れや弱い揺れであっても長い時間ゆっくりとした揺れに襲われたら、一番恐ろしいのは津波です。避難指示を待つことなく、直ちに避難しましょう。

- 強い揺れを感じたときや、弱い揺れであっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたとき、揺れを感じなくても津波警報等が発表されたときは、直ちに海岸付近から離れ、急いで高台や、津波災害に対応した指定緊急避難場所などの安全な場所へ避難しましょう。
- 携帯電話やスマートフォン、ラジオなどを活用し、気象庁が発表する大津波警報・津波警報・注意報や、市町村が発令する避難指示といった津波に関する情報を入手しましょう。
- 津波は繰り返し来ます。第1波が小さくても後から来る波の方が大きい場合があります。いったん波が引いても大津波警報や津波警報、津波注意報が解除されるまで、海岸付近には絶対に戻ってはいけません。

4 川べり

川からできるだけ遠ざかりましょう。

- 津波は川を遡ります。
- 流れに沿って上流に避難しても津波が追いかけてくるので、川からできるだけ遠ざかるようにしましょう。

5 山・丘陵地

落石に注意し、急傾斜地など危険な場所から遠ざかりましょう。

- まず、落石から身を守りましょう。
- 山ぎわや急傾斜地では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、すぐに離れましょう。





- 揺れが収まった後も、崩れやすくなっている可能性があります。近づかないようにしましょう。

6 自動車の運転中

徐々にスピードを落として道路の左側に停車しましょう。

- 急ブレーキは禁物です。ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車しましょう。
- 停車後は慌てて車外に飛び出さず、携帯電話やスマートフォン、カーラジオなどで災害情報を収集しましょう。
- その場に自動車を置いて避難する場合は、緊急車両等の通行の妨げとなる際に速やかに移動させる必要があるため、車のキーはつけたままにし、ドアをロックしないで、避難しましょう。
- 高速道路の場合はハザードランプを点灯させましょう。なお、高速道路上に設けられている非常口から徒歩で地上に脱出できます。

7 鉄道等の公共機関に乗車中

座席に座っている場合は頭部を守る姿勢をとり、立っている場合は転倒しないようにしましょう。停車後は乗務員の指示に従いましょう。

- 急停車する場合がありますため、座席に座っている場合には、低い姿勢をとって頭部を鞆などで保護し、立っている場合にはつり革や手すりをしっかり握って転倒しないようにしましょう。
- 停車後は、乗務員の指示に従いましょう。
- 高圧電線が線路の近くに設置されていることがあるため、勝手に線路に飛び降りないようにしましょう。

問合せ先

消防庁国民保護・防災部 防災課
TEL：03-5253-7525