

とっさに動くことができますか？

# 地震発生時に命を守る行動

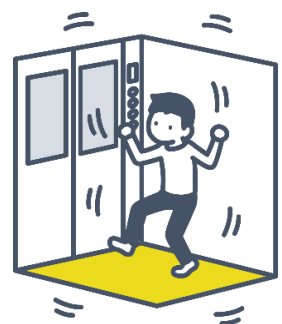
地震はある日突然やってきます。日頃は冷静な方でも、非常時には動揺してしまうものです。いざというとき「あわてない」ために、地震の際の正しい行動を身につけておきましょう。

## 地震発生時の基本行動



## 屋内にいるとき

- ✓ 体を低くし、頭を守り、テーブルの下にもぐるなど、揺れがおさまるまでじっと待つ！
- ✓ タンスや食器棚、冷蔵庫などの大型家具からなるべく離れる！  
中身が飛び出してくることもある。  
(事前に家具の転倒防止対策を！)
- ✓ 戸やドアを開けて逃げ道を確保する！  
慌てて外へは飛び出さない！
- ✓ 揺れがおさまればすぐに火の始末！  
(火が大きい場合はすぐに逃げる)
- ✓ ガラス破片等でけがをしないように、スリッパなどを履く！
- ✓ エレベーターは使わない！  
もし乗っていたら、階数ボタンを全部押し、停止したらすぐ降りる。

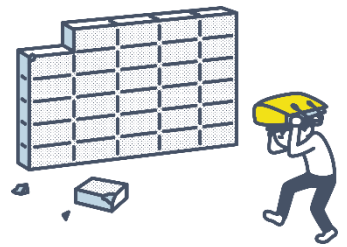


## 屋外にいるとき

✓ ブロック塀や石塀、電柱や自動販売機などから離れる！

✓ 鞆などで頭を保護し、できるだけ建物から離れる！  
オフィスビルの窓ガラスが割れて落下、ビルの外壁やタイル、  
外壁に取り付けられている看板などが剥がれ落ちることもある。

✓ 切れた電線には絶対にさわらない！  
触れると感電のおそれがある。



## 運転中のばあい

✓ ハンドルをとられないよう徐々にスピードをゆるめ、急ブレーキをかけない！  
突然止まると追突されるおそれがある。

✓ 道路の左側に停車して、エンジンを切る！  
道路の中央は、緊急車両や避難者用にあけておく。

✓ 交差点や消火栓のそばを避けて停車する！

✓ 避難するときは、ドアはロックせずキーはつけたままにする！



他にも防災情報がたくさん！  
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！  
「にしのみや防災チャンネル」

