

# 地震対策

## 地震発生時の時間経過別行動マニュアル

**地震発生**

1~2分

3分

5分

10分  
数時間  
3日

### 最初の大きな揺れは約1分間

- 身の安全を確保する（座布団などで頭を保護）



### 揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等要注意

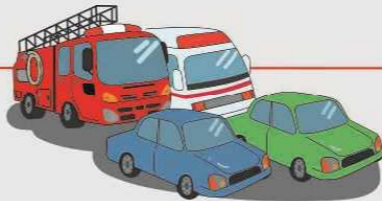


### みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 隣近所に声をかけよう**
  - 要配慮者の安全確保 隣近所で助け合う
  - 行方不明者はいないか
  - ケガ人はいないか
- 出火防止 初期消火**
  - 初期消火
  - 消火器を使う
  - バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく
  - 漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーをおろす・ガスの元栓を閉める
  - 余震に注意

### ラジオなどで正しい情報を

- 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように
- 避難時に車は極力使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する



### 協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 最低限3日間（推奨7日間）の飲料水と食糧の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集
- 無理はやめよう
- 近くの人への救出・救護
- 壊れた家に入らない



## 屋内にいた場合

### 家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、揺れがおさまったら屋外の安全な場所へ避難する。
- 火元を確認する。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全を確保する。



### デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

### 集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。



### 劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてずに冷静な行動をとる。

## 屋外にいた場合

### 路上

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などがいないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



### 車を運転中

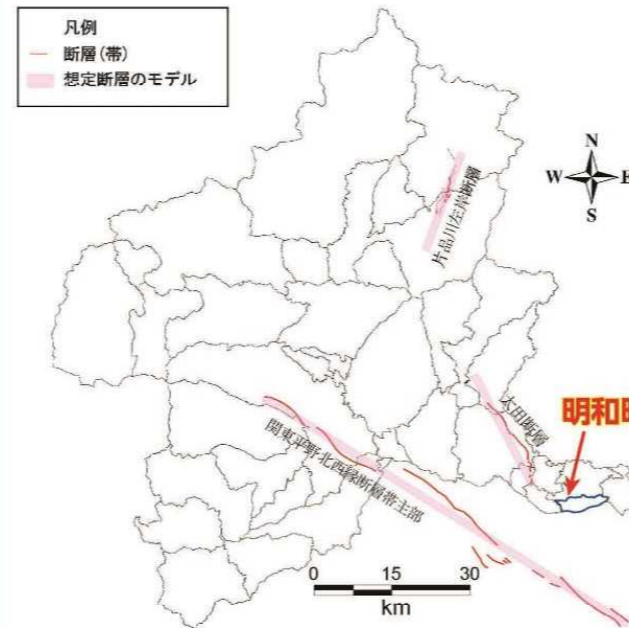
- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

### 電車などの車内

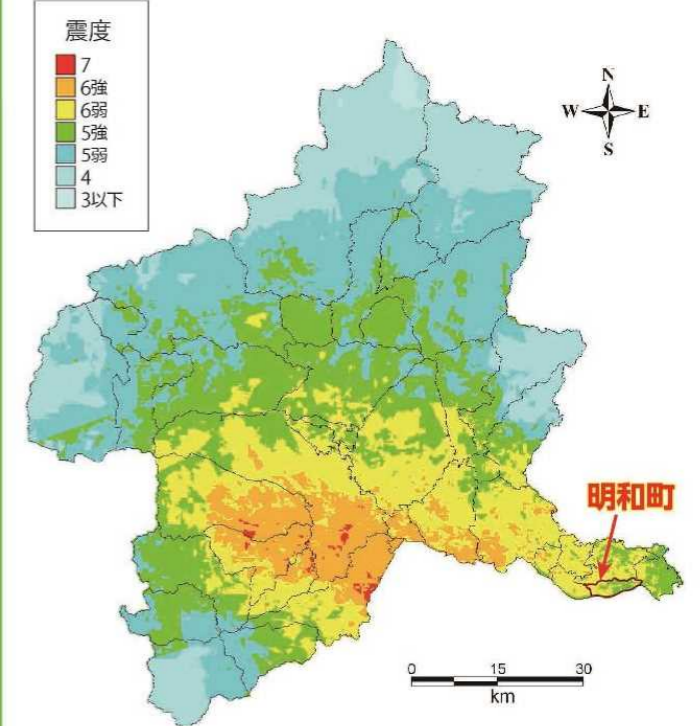
- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。



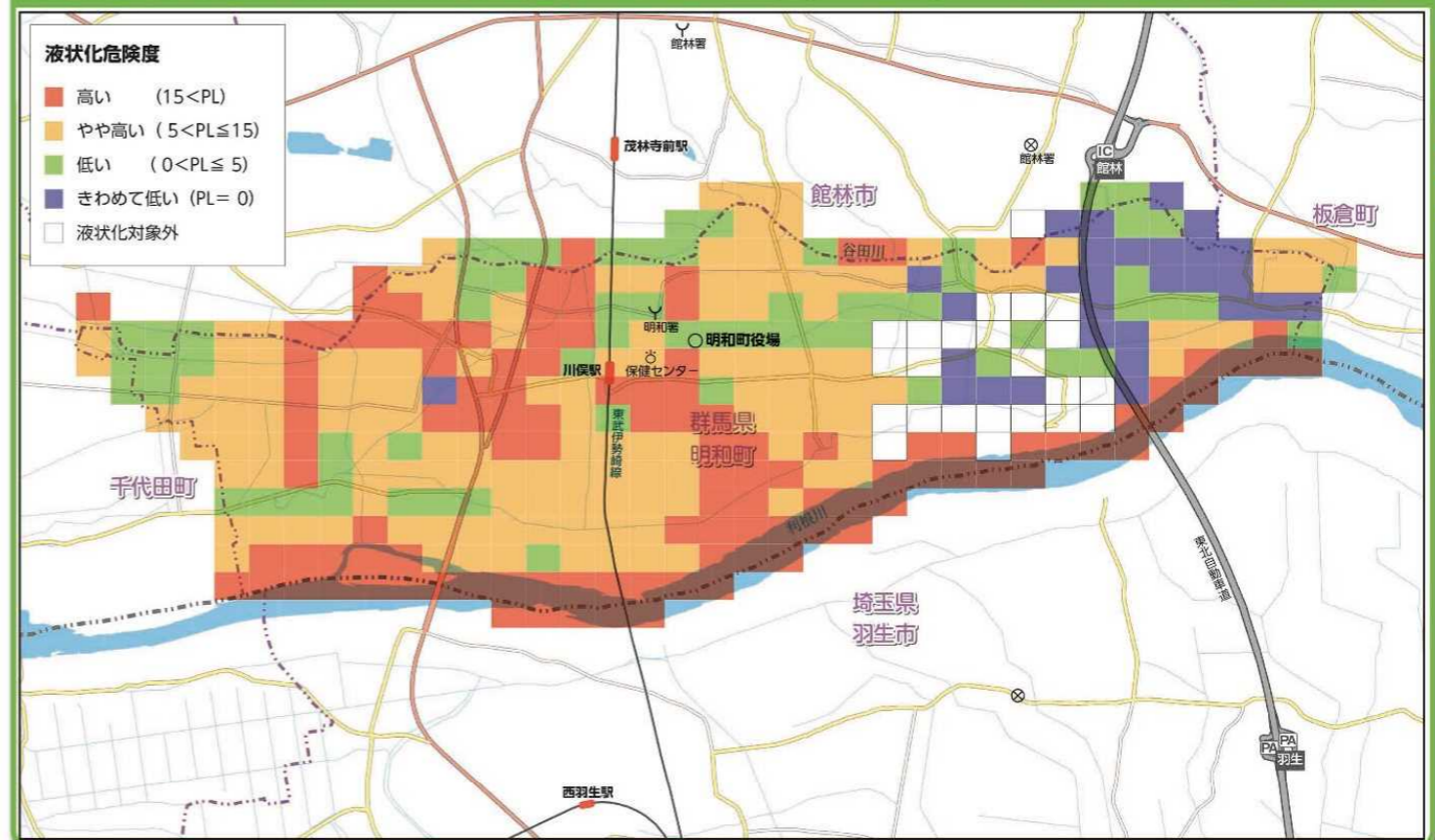
## 想定断層の地表位置図



## 関東平野北西縁断層帯全部による地震(M8.1)の場合の地表震度分布図



## 関東平野北西縁断層帯全部による地震(M8.1)における液状化危険度



※平成23年度 群馬県地震被害想定調査より