

# 大地震発生! 即座にすべきこと

大地震に遭遇したら、「慌てずに自分の身を守る」ことを第一に行動しましょう。  
そして「自分→家族→隣近所」の順に安全を確認・確保して、減災に努めましょう。



## 大地震発生

**① 地震発生直後**

**まず身を守る**

◆状況別の身を守る行動

詳細はP12

**② 地震発生から1分～2分**

**安全確保**

◆家族の安全確認  
◆状況別の安全確保  
◆火が出たら初期消火

詳細はP13

**③ 地震発生から3分～**

**状況確認**

◆ほかの場所にいる家族の安否確認  
◆正しい情報の確認  
◆再度の地震に備える(被害防止)

詳細はP14

**④ 地震発生から10分～**

**隣近所の安全確保(共助)**

◆隣近所の住民の安否確認  
◆消火、救出・救護活動

詳細はP15

**⑤ 地震発生から数時間～**

**どこに避難する?(避難先の選択)**

◆避難の流れ

詳細はP16

地震発生

地震発生

命を守る!  
こちらもチェック!!

- どこに避難すればいいの?  
→→あなたの避難先 詳細はP6
- 防災準備・避難時はどうすればいいの?  
→→事前対策と避難行動 詳細はP18
- 地震の被害はどれくらい?  
→→地震ハザードマップ 詳細はP38
- 台風・大雨のときはどうするの?  
→→上尾市水害ハザードマップ 詳細は別紙

**外出先で地震発生**

**帰宅困難者になったら**

◆帰宅困難者の行動  
◆徒歩帰宅

詳細はP17



# ① まず身を守る

- ① まず身を守る
- ② 安全確保
- ③ 状況確認
- ④ 隣近所の安全確保
- ⑤ どこに避難する?

緊急地震速報を聞いたり、大きな揺れを感じたら、即座に自分の身を守る行動をとりましょう！  
自分が助からなければ、家族や周囲の人を助けることはできません。

**ポイント!**

- どこにいても頭を守ることが大前提!
- 姿勢を低くして、揺れがおさまるのを待つ!
- 慌てず、落ち着いて、身体を守る!

イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

## 状況別の身を守る行動

### 自宅にいた場合

- 家具が倒れてくる、物が落ちてくる場所から離れます。
- 起きていたらテーブルや机の下に避難します。
- 寝ていたら枕や布団で頭を守ります。



こちらもチェック 屋内の備え …………… P24

### 商業施設・地下街にいた場合

- 商品棚やディスプレイ装飾などから離れます。
- 壁や太い柱に身を寄せます。
- カバンなどで頭を守ります。



### 電車・バスに乗っていた場合

- 急ブレーキや緊急停車に備えて、つり革や手すりにしっかり握り、足を踏ん張って倒れないようにします。
- 座っている場合は、姿勢を低くして頭を守ります。



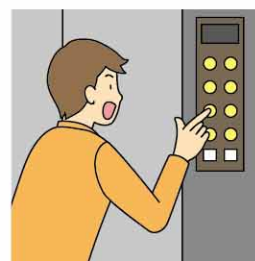
### 道路・繁華街にいた場合

- ブロック塀、自動販売機などから離れます。
- カバンなどで頭を守ります。
- 看板や割れた窓ガラスなどの落下物に注意します。
- 切れたり垂れ下がった電線には近づかず、触らないようにします。



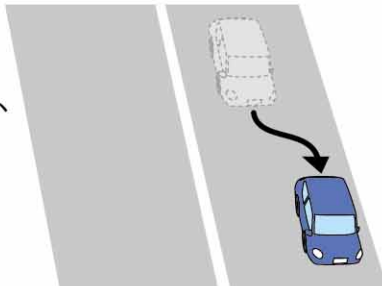
### エレベーターの中にいた場合

- 揺れを感じたらすべての階のボタンを押します。
- 停止した階ですぐ降ります。
- カバンなどで頭を守ります。



### 運転中の場合

- 徐々にスピードを落とします。
- 交差点内を避けて、道路の左側に車を止めます。
- 避難する場合は、車を移動できるようにキーを車内に置き、ドアをロックせずに車から離れます。



# ② 安全確保

- ① まず身を守る
- ② 安全確保
- ③ 状況確認
- ④ 隣近所の安全確保
- ⑤ どこに避難する?

揺れがおさまったら家族の安全を確認して、出口を確認・確保しましょう！ また火元を確認して火が出たら消しましょう！

**ポイント!**

- 同じ場所にいる家族の安全を確認!
- 火事を出さないようにする!
- 閉じ込められないようにする!

## 家族の安全確認

- 自分と家族が怪我をしていないか確認します。
- 怪我をしていたら応急手当をします。

こちらもチェック 応急手当の方法…………… P36

## 状況別の安全確保

### 自宅にいた場合

- 大きく揺れている時は、危ないので火に近づきません。
- 揺れがおさまったら、慌てずにガスの元栓を閉めます。
- 倒れそうな家具や落ちそうな物がないか確認します。
- 厚手のスリッパや靴を履いて、ガラスの破片などから足を守ります。
- 閉じ込められないように出口を確保します。



こちらもチェック 屋内の備え …………… P24

### エレベーターの中にいた場合

- 閉じ込められてしまったら、インターホン・非常ボタンを押して、管理センターへ通報します。
- 非常用ボックスの有無を確認します。

## 火が出たら初期消火

- 大声で「火事だ!」と周囲に知らせます。
- 周囲の人に119番への通報を依頼します。
- 天井に火が届きそうな場合や危険を感じたら、初期消火せずに避難します。

### 道路・繁華街にいた場合

- 公園や広場に移動します。

### 商業施設・地下街にいた場合

- 慌てて出口に殺到してはいけません。
- 係員の指示に従って行動します。

### 電車・バスに乗っていた場合

- 乗務員の指示に従って行動します。
- ドアや非常口を勝手に開けて外に出てはいけません。

### 運転中の場合

- 車から避難する際は、車を移動できるようにキーをつけたままにします。
- ドアはロックせずに窓を閉めます。

こちらもチェック 初期消火の方法…………… P36



# ③ 状況確認

- ① まず身を守る
- ② 安全確保
- ③ 状況確認
- ④ 隣近所の安全確保
- ⑤ どこに避難する?

身の安全が確保できたら、ほかの場所にいる家族の安否と最新の地震情報を確認しましょう！  
そして自宅に新たな被害が出ないように安全を確保しましょう！

**ポイント!**

- ほかの場所にいる家族の安否を確認!
- 正しい地震情報を確認!
- 自宅の安全を確保!

## ほかの場所にいる家族の安否確認

- この場にいらない(外出中) 家族の安否を確認します。
- 電話連絡は避けて、メールやSNSなどを使用します。
- 災害用伝言サービスも活用しましょう。
- 連絡がとれない場合に備えて、事前に家族の集合場所を決めておきましょう。



こちらも  
チェック 災害時の連絡方法 …… P22

## 正しい情報の確認

- 震源地や震度など、災害の状況を確認します。
- テレビ、ラジオ、インターネットなどで正しい最新情報を確認します。

こちらも  
チェック 正しい情報の入手方法 … P20

## 再度の地震に備える(被害防止)

### 漏電、ガス漏れの防止

- コンセントや電源ケーブルに破損がないか確認します(漏電防止)。
- ガス漏れがないか確認します。

### 足元と頭部の保護

- ガラスの破片などから足を守るために、靴や厚手のスリッパなどを履きます。
- 落下物などから頭を守るために、ヘルメットや帽子をかぶります。

### 非常用持ち出し品・備蓄品の確認

- すぐに使えるように、非常用持ち出し品を手元に置いておきます。
- 備蓄品がすぐに取り出せるか、また破損がないか確認します。



### 自宅からの避難

- 身に危険が迫っている場合は、非常用持ち出し品を持って素早く避難を行います。
- 電気のブレーカーを下げ、ガスと水道の元栓を閉めます。



こちらも  
チェック 非常用持ち出し品・備蓄品… P28

こちらも  
チェック 避難先の特徴 …… P6

# ④ 隣近所の安全確保(共助)

- ① まず身を守る
- ② 安全確保
- ③ 状況確認
- ④ 隣近所の安全確保
- ⑤ どこに避難する?

家族と自宅の安全が確保できたら、隣家や近所の状況を確認しましょう。発災直後は消防や警察、市などによる「公助」が行き届かない可能性があります。地域のみんなで安全を確保しましょう！

**ポイント!**

- 地域の人みんなで地域を守る!
- 火災を発見したら消火活動!

## 隣近所の住民の安否確認

- 隣近所に「大丈夫ですか?」と声をかけて、手助けが必要でないかを確認します。
- 隣近所の人とは日頃から挨拶をするなどのコミュニケーションをとっておき、災害時に声をかけあい易い雰囲気を作っておきましょう。
- 要配慮者(高齢者など)は自分だけで対処することが難しいと思われるので、率先して声をかけて安否を確認しましょう。



こちらも  
チェック 配慮が必要な人へのサポート… P33

こちらも  
チェック 介助の方法 …… P55

## 消火、救出・救護活動

- ひとりで対応せず、自主防災組織や近くの人と協力して対応しましょう。
- 危険と感じた場合は直ちに安全な場所に避難し、消防隊・救急隊の到着を待ちます。

### 消火活動

- 火災を発見したら周囲の人と協力して、通報、初期消火、避難誘導と役割を分担して対応します。
- 火の勢いや風向きに注意して、自分たちの安全を確保しながら消火器や水道ホース、バケツリレーなどで火を消します。



こちらも  
チェック 火が出たら初期消火 …… P13

こちらも  
チェック 初期消火の方法 …… P36

### 救出・救護活動

- 負傷者が動けるようであれば、安全な場所に誘導して応急手当を行います。
- 建物や落下物などの下敷きになった人がいたら、意識の有無を確認しながら声掛けを行います。
- 救出活動には危険が伴う場合があるので、注意しながら活動します。
- 呼びかけに反応がなく、呼吸がない又は判断に迷う場合は、直ちに胸骨圧迫やAEDで応急手当を行います。

こちらも  
チェック 応急手当の方法 …… P36

こちらも  
チェック 心肺蘇生法とAED …… P36



# 5 どこに避難する? (避難先の選択)

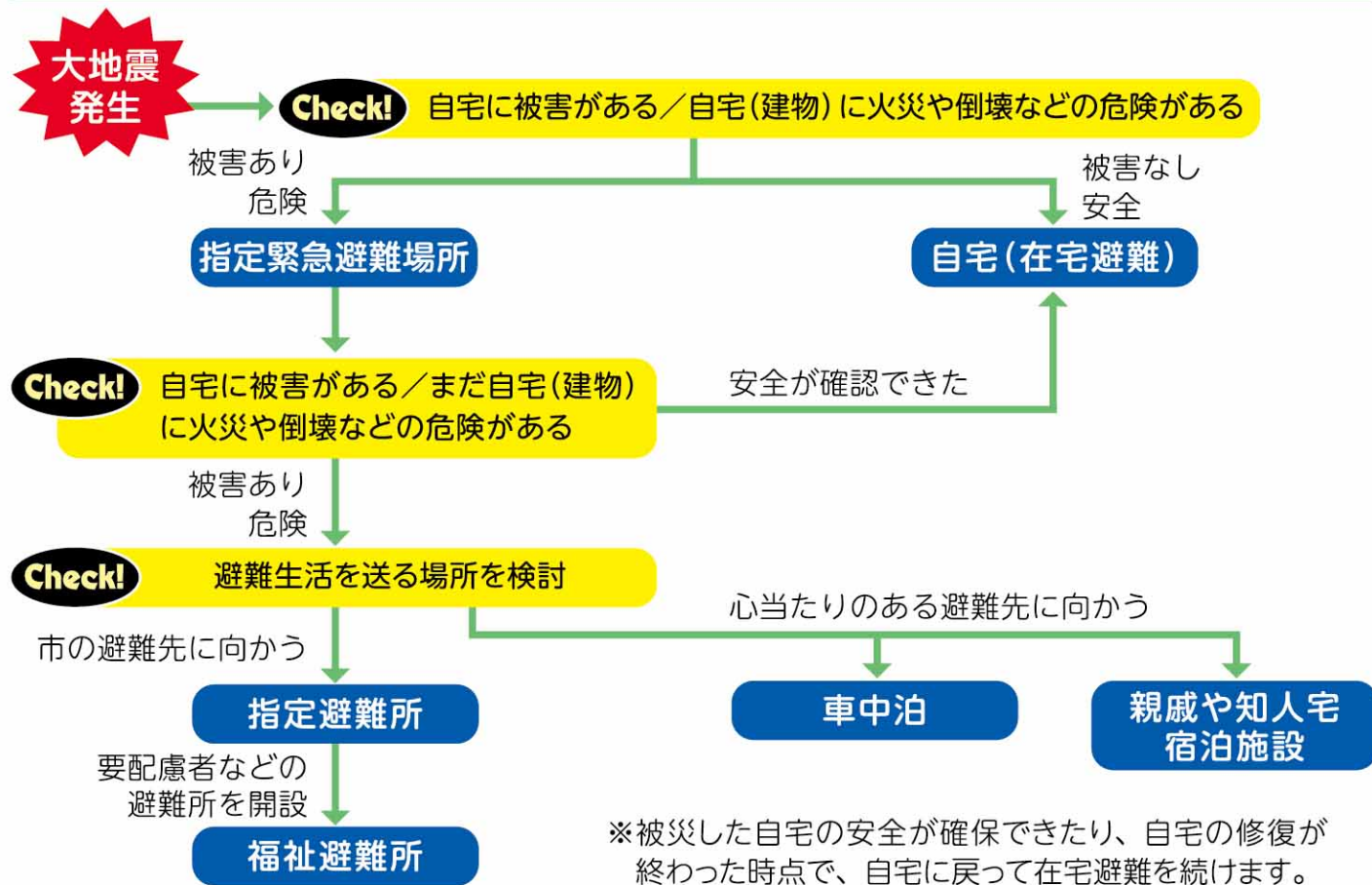
- ① まず身を守る → ② 安全確保 → ③ 状況確認 → ④ 隣近所の安全確保 → ⑤ どこに避難する?

自宅と隣近所の状況が確認できたら、自分たちの避難先を判断します。「避難」とは「難」を「避ける」ことです。自分の生活に適した避難先に向かいましょう!

**ポイント!**

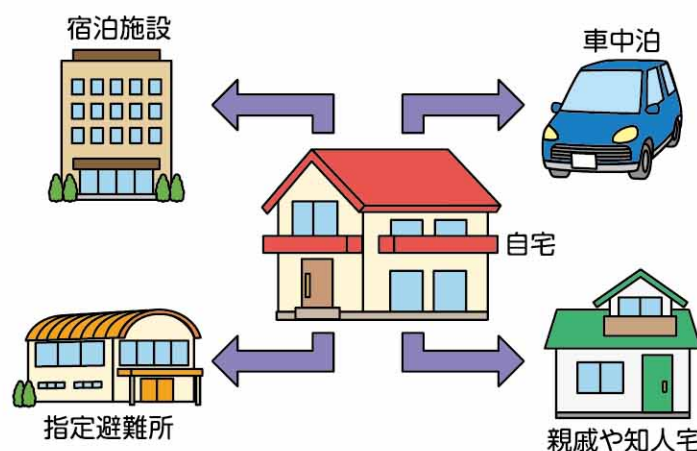
- 自宅が安全ならば**在宅避難!**
- 自宅が危険ならば**他の場所へ避難!**

## 避難の流れ



## 分散避難とは

- 以前は「避難=指定避難所に向かう」という考え方が一般的でした。「分散避難」とは指定避難所以外の「安全な場所への避難」も含めた避難の考え方です。
- 指定避難所には受入れ人数に限りがあります。密を避けるためにも在宅避難などを推奨します。



- こちらもチェック 避難先の特徴 ..... P6
- こちらもチェック 分散避難時の心得 ..... P32

# 帰宅困難者になったら

鉄道や他の交通機関が不通になることで、自宅に戻ることができないおそれがあります。無理な徒歩帰宅は危険なので控えましょう。

**ポイント!**

- 外出先で被災した場合は「むやみに移動を開始しない!」
- 徒歩帰宅は準備が整い、道路の安全が確認できた状況で開始!

## 帰宅困難者の行動

- 大地震が発生すると公共交通機関が運行を停止するため、外出中の多くの方は帰宅できなくなる可能性があります。
- 多くの方が一斉に帰宅しようとする、各地で混雑・混乱が発生する可能性があります。
- 行動の原則は「むやみに移動を開始しない」です。



## 想定される混乱状況

- 鉄道駅周辺や路上は大混雑となり、集団転倒などに巻き込まれる可能性があります。
- 道路の混雑により、救助・救命活動や消火活動などの応急対策活動が妨げられる可能性があります。
- 徒歩帰宅者が多数発生すると、沿道では飲料水やトイレなどへの需要が発生し、混乱が生じる可能性があります。

## 外出先での対応

- 学校や会社で被災した場合は、教員や防災担当者などの指示に従いましょう。
- 外出先(商業施設、交通機関など)で被災した場合は、係員や乗務員の指示に従いましょう。
- 道路や繁華街で被災した場合は、公園や広場に移動し、施設管理者や警察・消防などの指示に従いましょう。

## 徒歩帰宅

### 徒歩帰宅のポイント

- 徒歩帰宅が可能な距離は、概ね10km以内とされています。
- 地図で帰宅経路を確認しましょう。
- 水道水やトイレなどを提供する「災害時帰宅支援ステーション」の位置を確認しましょう。
- 「災害時帰宅支援ステーション」は、コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどの店舗です。
- 移動する時間帯は日中に限ります。夕方・夜は危険です。
- スニーカーなど歩きやすい靴を履きましょう。



### 徒歩帰宅の心得7カ条

- 留まる** ... ①連絡手段、事前に家族で話し合い ②携帯も、ラジオも必ず予備電池
- 知る** ... ③日頃から、帰宅経路をシミュレーション ④災害時の味方、帰宅支援ステーション
- 帰る** ... ⑤職場には、小さなリュックとスニーカー ⑥帰宅前には、状況確認 ⑦助け合い、励まし合って徒歩帰宅

より詳しい情報は「防災首都圏ネット」の「帰宅困難者対策」で確認できます。  
防災首都圏ネット.....[URL] <http://www.9tokenshi-bousai.jp/>

