

地震はいつ起こるかわかりません。地震が発生したとき、どのようにして命を守る適切な行動をとればよいのでしょうか。



緊急地震速報の活用 ～数秒から数十秒が勝負～

気象庁は、震度5弱以上の揺れが予想された場合に、震度4以上が予想される地域に対して緊急地震速報を発表し、テレビ、ラジオ、スマートフォンなどで伝達します。緊急地震速報が発表されてから揺れが来るまでの時間は「数秒から数十秒」しかありません。緊急地震速報を聞いた



緊急地震速報を伝えるテレビ画面 (NHKの事例)

震源が近い場合は、緊急地震速報と同時に揺れたり、揺れの方が早かったりする場合があります。揺れを感じたら、あわてず、まず身の安全を確保しましょう。



地震が起こったときの安全確保の仕方

地震が起こったとき、どのように自分の安全を確保したらよいのでしょうか。緊急地震速報が鳴ったり、地震の揺れを感じたりしたら、「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」所へ避難し、身を守りましょう。そのためには、地震が起こったときの周囲の状況を判断し、すばやく安全確保ができるようにしておくことが大切です。

●室内にいるとき



テーブルの脚を押さえ、頭を守りましょう。頭を守る物がない場合は、腕や荷物を使って頭を守りましょう。

●外にいるとき



建物、ブロック塀、電柱や電線から離れ、体を低くし、頭を守りましょう。山間部にいるときは地すべり、土石流などの土砂災害にも注意しましょう。

電車やエレベーターに乗っているときや、ビルなどの建物の中にいるときに地震が起こったら、どのように身を守ればよいのでしょうか。



家具を固定して地震に備えよう

地震に備え、家族で家の中を点検し、家具を固定することなどにより被害を最小限に止めましょう。

地震では、こんな被害が考えられます



(写真提供:馬場鎌成) 本棚の転倒



地震で窓ガラスが割れることもあるので注意が必要だね。

家具の転倒防止対策

●天井とのすき間をふさぐ

家具と天井の間に突っ張り棒をかませて倒れにくくします。天井がしっかりとしたコンクリートなどでできている場合に適しています。



(写真提供:ガーデニングライフ)

●ガラスの飛散防止

戸棚などのガラス部分に飛散防止フィルムを貼ると、衝撃を受けてガラスが割れても飛び散るのを防ぐことができます。また、もしガラスが割れて飛び散った場合のことを考えて、寝床の近くにスリッパなどを用意しておきましょう。



(写真提供:ニトリ)



地震に備えて家族で確認しておくこと

地震などの災害に備え、家族でどのようなことを確認しておけばよいのでしょうか。

災害時には電話やメールなどがつながりにくくなるため、家族が集まる場所を決めておくことで安心できます。また、停電に備え、災害用伝言ダイヤル(171)を活用し、安否が確認できるようにしておくこと、さらに安心につながります。

一般電話、公衆電話、スマートフォンから利用できます。

