

発災直後の行動



揺れが収まってから行動する

あわてて外に出ると、転倒・落下物やガラス破片などによるケガのもと。揺れが収まって、負傷しないよう、散乱したガラス・陶器の破片などに注意します。



火元を確認する

火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をします。出火したら、落ちついて初期消火に当たります。 [詳細 ➡ 188 ページ](#)



出口を確保する

揺れが収まったときにいつでも避難できるように、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保します。



ガラスや塀から離れる

屋外にいたら、瓦の落下、ガラス破片の飛散によるケガ、ブロック塀などが崩れて押しつぶされることがあるので近づかないこと。



自宅に潜む危機



リビング・キッチン

リビングで気を付けなければならないのは、背の高い家具の下敷きになること、窓や照明器具などのガラスの飛散によるケガ。揺れを感じたら物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れます。キッチンの冷蔵庫や電子レンジなどの大きく重い家電、棚からの物の飛び出しなどにも注意が必要。

揺れが収まったら、ケガをしないように底の厚いスリッパなどで足を保護して移動。ドアを開けて避難経路を確保します。調理中の場合は、まずは身を守ることを最優先に考え、火の始末は揺れが収まった後にあわせて行います。





寝室

窓ガラスの破片やつり下げ式照明器具などの直撃を避けるため、枕や布団などで頭を保護し、スタンドや鏡台などが倒れてこない位置に移動すること。メガネは日頃からケースに入れてから寝るようにすれば、破損を防ぐことができ、あわてずに済みます。

揺れが収まったら、底の厚いスリッパを履き、ドアを開けて避難経路を確保。停電すると真っ暗闇になるので、あらかじめ懐中電灯を用意しておけば、暗闇の中でも安全に移動が可能。また、停電時に自動で点灯する市販の保安灯を備え付けておくのも一案です。





2階

古い建物の1階は倒壊して身体が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないこと。耐震基準を満たしていない建物は、外に脱出すべきか状況を見て判断します。

詳細➡106ページ



トイレ

閉じ込められて避難できなくなるおそれがあります。揺れを感じたら閉じ込められないようドアを開けておきましょう。できれば、すぐ逃げられるように廊下や玄関など、より安全な場所に移動します。



浴室

裸でいる浴室はケガをしやすい場所です。鏡や電球などのガラス類の飛散から身体を守るため、洗面器などを頭にかぶり、すぐに浴室から出て安全な場所に移動します。



床にガラスなどが散乱していたら

床に散乱したガラス・陶器などの破片を踏むと、負傷して歩けなくなるリスクが高まります。底の厚いスリッパを履いて安全な場所に移動します。



閉じ込められたら

万一部屋に閉じ込められたり、身動きできなくなった場合、大声を出し続けると体力を消耗し、命の危険があります。硬い物でドアや壁をたたいたり、大きな音を出して、自分が屋内にいることを知らせます。

