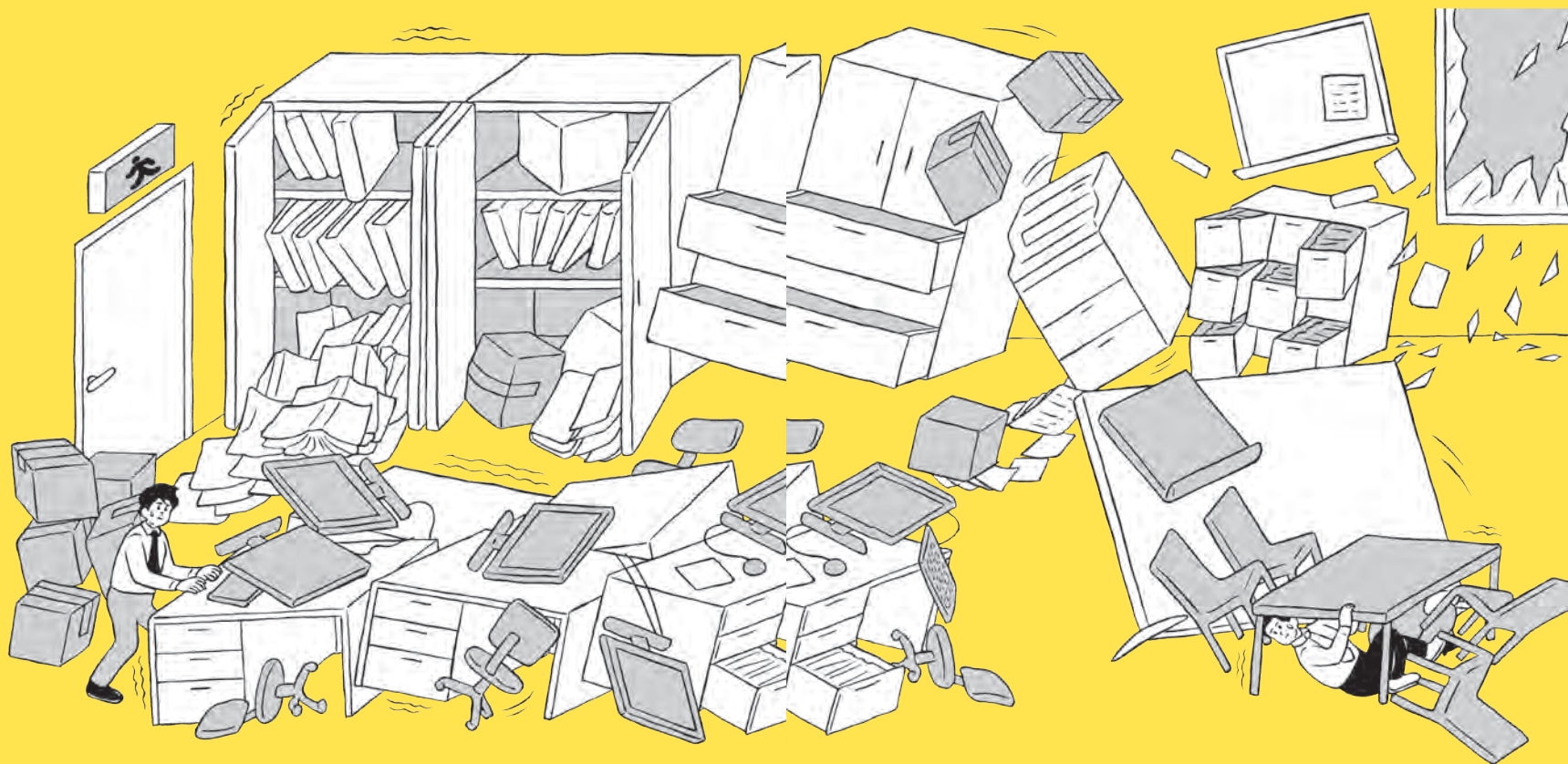


外出先に潜む危機



オフィス

キャスターを固定していないコピー機などは、あらゆる方向に移動します。体に当たると、大ケガの原因に。また、窓ガラスの破片などが頭を直撃すると、命を落とす危険もあります。キャビネットの転倒や飛散するガラスに注意しながら、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に身を隠します。

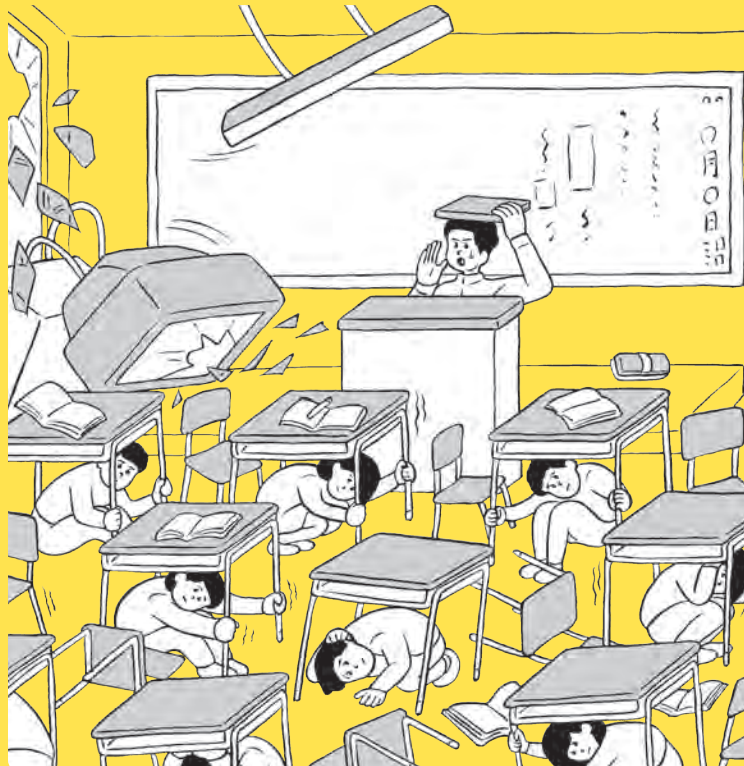
揺れが収まって避難する場合、余震や停電でエレベーターが停止するおそれがあるので、階段を使いましょう。また、高層ビルは長く揺れ、高層階にいくほど大きく揺れて立てられないほどになります。すぐに安全な場所に避難して、揺れが収まるのを待ちます。





繁華街

落下物から身を守り、ビルの倒壊にも注意しながら、公園など安全な場所へ。広い所に逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビル（P108）に逃げ込みます。人混みで最も怖いのがパニックになることです。人の多い場所こそ、冷静な行動が求められます。



学校

教室で身を守るには、飛散した窓ガラスの破片や照明器具の落下を避けるため、窓から離れ、机の下に隠れ、脚を持って揺れが収まるまで待機します。廊下ではすぐに窓から離れ、階段では転げ落ちないように手すりにつかまります。揺れが収まったら、先生・教師の指示に従って行動しましょう。





駅

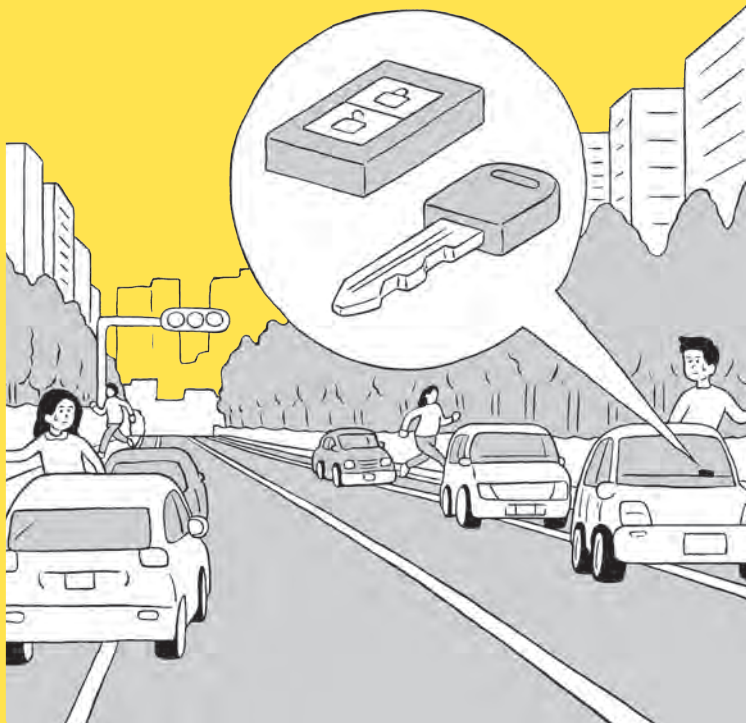
落下物などから身を守り、ホームから転落しないよう近くの柱に移動。混雑して身動きがとれないときは、うずくまって揺れが収まるのを待ちます。地下鉄の場合、いち早く地上に出ようとしてパニックになる危険も。ホームから線路には絶対に下りず、揺れが収まったら駅員の指示に従います。



電車内

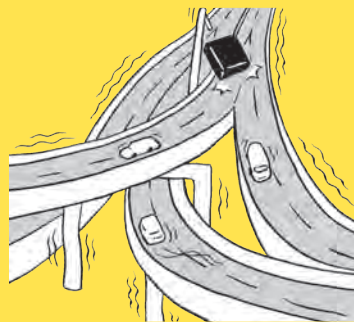
強い揺れを感知すると電車は緊急停車するため、人に衝突したり倒れる危険があります。座っていたらカバンなどで頭を保護し、立っているときは姿勢を低くして身を守る。満員電車では手すりやつり革にしっかりつかまり、足を踏ん張って倒れないように。揺れが収まったら、乗務員の指示に従います。





車

急にスピードを落とすと衝突の危険あり。ハザードランプを点灯して徐々に減速。車は道路左側に止めてエンジンを切り、揺れが収まるまで待機します。可能であれば駐車場または広場へ。避難する際は、緊急車両通行時に車を移動できるように、キーやスマートキーは付けたままドアロックをせず、連絡先メモを残し、貴重品や車検証を持って車から離れます。



高速道路

他車などに衝突するのを避けるため、徐々にスピードを落として道路の左側に停車。通行止めになる可能性もあります。ラジオなどで状況を確認しましょう。



きょうりょう 橋梁・高架

古い橋は損壊のおそれがあり、橋を渡り終える付近であれば減速して渡ります。きょうりょう橋梁や高架は、それぞれ揺れ方が異なるので、徐々に減速して左側に停車します。



トンネル

天井や壁面崩落の危険があるので、前方出口が見通せれば低速でトンネルを抜けます。長いトンネル内の場合は左側に寄せて停車し、キーを付けたまま非常口から脱出します。



緊急輸送道路・発災時の交通規制

地震直後から発生する、緊急輸送を円滑に行うために指定されている道路のことです。地震発災時の交通規制についても覚えておきましょう。

詳細➡280ページ





百貨店・スーパー・コンビニ

百貨店・スーパーでは商品の散乱やショーケースの破損などに注意して、階段の踊り場や柱の近くへ。コンビニでは買い物かごなどをかぶり、身を守ります。



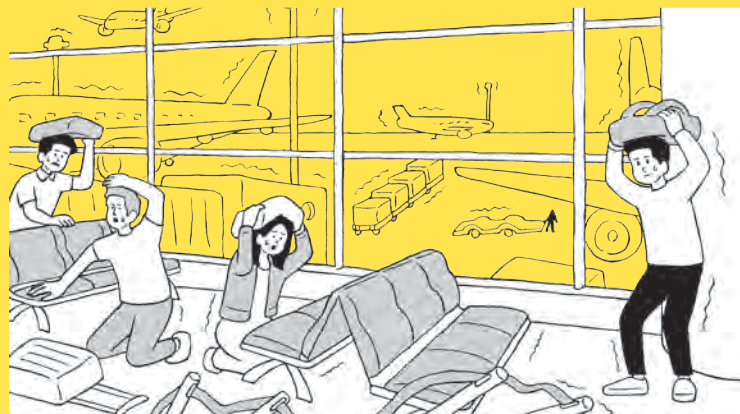
劇場・ホール・スタジアム

大勢の人が集まる劇場・ホール・スタジアムなどの施設では、あわてて非常口や階段に駆け寄らず、館内放送や係員の指示に従います。



地下街

停電で多くの人がパニックになり、非常口に殺到すると負傷の危険があります。落ち着いて落下物から身を守り、柱や壁のそばで揺れが収まるのを待ちます。



空港

首都直下地震が発生しても建物の倒壊などの被害はないと予想されていますが、ガラスや天井部材などの落下に備えて注意しましょう。





高層ビル

上階ほど大きく揺れます。来訪者としてビル内にいたら、共用部分のエレベーターホールなどで姿勢を低くし、館内放送に耳を傾けましょう。

詳細 → 240 ページ



エレベーター

エレベーターの中で揺れを感じたら、すべての階の行先ボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたらインターホンで連絡します。



山間地

山間地では土砂崩れで生き埋めになるおそれがあるので、速やかに斜面や崖から離れます。余震や降雨などで土砂災害の危険が高まるので注意しましょう。

詳細 → 152 ページ



島しょ地域・海岸部

海岸には早くても数分で高い津波が到達する危険があります。隣近所に声をかけすぐに高台へ。周囲に高台がないときは、津波避難タワーなどに避難します。



発災時のNG行動



ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。



火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。



電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える。



ケガをする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。



火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。



閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。



ケガをする危険があるので、救出活動はひとりではなく複数で行う。



緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。

