

事業所防災リーダー通信2023 Vol.11

事業所防災リーダーに向けて、防災知識や防災に関するお知らせ等を定期的に発信します。



外出先で地震が発生したら①

早朝の自宅で、日中のオフィスで、夜間の電車内で、様々な場面で地震は発生します。パニックにならないよう、「身を守る」ために判断を誤らないよう、外出先で地震が発生してしまったときにどう行動すればいいのかを確認しましょう。

電車内では

揺れを感知すると

大きな揺れを感知すると、電車は緊急停車します。その衝撃で人にぶつかったり、倒れる危険があるため姿勢を低くしましょう。



！ 満員電車ですべて立っている場合
手すりやつり革に掴まりましょう。

！ 座っている場合
頭を低くし足を踏ん張り、荷物棚等からの落下物に備え、カバンや荷物で頭を保護し、地震が収まるのを待ちます。

揺れが収まったら

揺れが収まったら車内放送を聞き、乗務員の指示に従いましょう。地下鉄乗車時や夜間に停電が起こっても、バッテリーにより車内灯が点灯します。駅と駅の間で停止した場合には、窓や扉を開けたり電車の外に出たりせず、パニックにならないよう落ち着いて行動しましょう。

駅構内では

ホームから転落しないよう、ホーム中央や柱の近くへ移動し、カバンなどで落下物から身を守ります。必要に応じてトイレ・公衆電話の開放や関係機関と協力した最新情報の提供がありますので、むやみに線路に下りたりせず、駅員や放送の指示に従いましょう。



！ 地下鉄の場合

地上へ出ようとしてパニックが起こる危険があります。周囲に流されるのではなく、落ち着いて行動しましょう。

！ 混雑して身動きがとれない場合
その場にうずくまって身を守りましょう。

東京都からのお知らせ

東京都では一斉帰宅の抑制について、日ごろからイメージしてもらうためにガチャピンとムックがわかりやすく解説する動画を作成しました。本動画は **どなたでも無料で、ご都合のよいタイミングで視聴** できます。下記のリンクからアクセスしてください。

https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kitaku_portal/1006183/index.html