地震対策

地震発生時の時間経過別マニュアル

地震発生

揺れを感じたら

- まずは身の安全を守る。
- 机の下などへもぐる。
  （家具の転倒や落下物に注意する。）

1～2分

揺れがおさまったら

- コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。
- 火が出たら初期消火を行う。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。
- 電気ブレーカーをおろす。
- 家族の安全を確認する。
- ガラスの破片の散乱に注意し、靴や厚手のスリッパを履く。

2～5分

みんなの無事を確認　火災の発生を防ぐ

- 隣近所で声をかけ助け合う。
- けが人や行方不明者がいないかを確認する。
- 漏電やガス漏れに注意をする。
- 引き続いて発生する地震に注意する。

5分～10分

ラジオなどで正しい情報を

- 自治体の発信する情報を確認する。
- デマにまどわされないように注意する。
- 避難時に車は極力使用しない。
- 電話は緊急連絡を優先する。

10分 ▼ 数時間 ▼ 3日

協力して救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう。
  （3日～1週間の飲料と食料の備蓄をしておく）
- 災害・被害情報の収集をする。
- 無理はしない。
- 壊れた家に入らない。

震度の違いと被害想定

0

人は揺れを感じない。

1

屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。

2

屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。

3

屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

4

歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。座りの悪い置物が倒れることがある。

5弱

大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚にある食器類や本が落ちることがある。
固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

5強

物につかまらないと歩くことが難しい。棚にある食器類や本で落ちる物が多くなる。
固定していない家具が倒れることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。

6弱

立っていることが困難。家具の大半が移動し、倒れる物もある。ドアが開かなくなる。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。

6強

はわないと動くことができない。飛ばされることもある。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。
耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。大きな地割れや、大規模な地すべりが発生することがある。

7

耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。
耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。