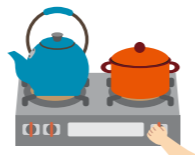


## 地震発生時の時間経過別行動マニュアル

**地震発生**

最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身を守る安全確保 手近な座布団などで頭を保護
- すばやく火の確認 ガスの元栓、コンセント
- 大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



1~2分

**揺れがおさまったら**

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意
- 津波などの危険が予想される地域はすぐ避難



3分

**みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ**

- 出火防止** ●初期消火 消火器を使う バケツリレー
- 初期消火** ●漏電・ガス漏れに注意 ●余震に注意



5分

**ラジオなどで正しい情報を得る**

- 大声で知らせる ●救出・救護を ●防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように ●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

**協力して消火活動、救出・救護活動**

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集 ●無理はやめよう
- 助け合いの心が大切 ●壊れた家に入らない

数時間

3日



- ホテルの中** ●揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。  
●裸足で歩き回らない（ガラスの破片などでケガをする）。

**デパート・スーパー**

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

**劇場・ホール**

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。
- あわてずに冷静な行動をとる。

- 路上** ●その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。

- 近くに空き地などがいないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

- 車を運転中** ●ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。

- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要ときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

**海岸付近**

- 高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

**バスなどの車内**

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

## 消火器の使い方

粉末・強化液消火剤の場合



安全ピンに指を  
かけ上に引き抜く。



ホースをはずして  
火元に向ける。



レバーを強く握って噴射する。  
握れないときは消火器を置いて  
バーを手で上から押す。

**消火器のかまえ方**

- 風上に回り風上から消す。炎にはまともに正対しないように。
- やや腰を落して姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるように構える。
- 燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。



気象庁では、津波による災害の発生が予想される場合に、地震が発生してから約3分を目標に津波警報（大津波、津波）または津波注意報を発表します。

## 津波警報・注意報の種類

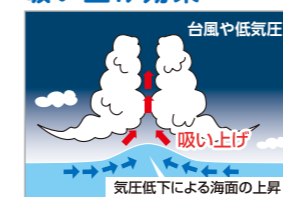
※ 大津波警報は特別警報に位置付けられています。

種類	発表基準	発表される津波の高さ		想定されるべき行動と取るべき行動
		数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の 場合の発表	
大津波 警報	予想される津波の高さが高い ところで3mを超える場合。	10m超(10m<予想高さ)	巨大	陸域に津波が及び浸水するおそれがあるため、沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する。警報が解除されるまで安全な場所から離れない。
		10m(5m<予想高さ≤10m)		
		5m(3m<予想高さ≤5m)		
津波 警報	予想される津波の高さが高い ところで1mを超え、3m以下 の場合。	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い	
津波 注意報	予想される津波の高さが高い ところで0.2m以上、1m以下 の場合であって、津波による 災害のおそれがある場合。	1m (0.2m≤予想高さ≤1m)	(表記しない)	陸域では避難の必要はない。海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れる。海水浴や磯釣りは危険なので行わない。注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしない。

## 高潮が発生する仕組み

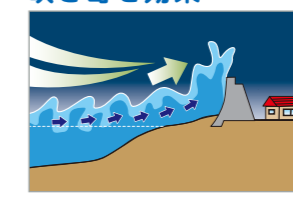
高潮とは、台風や発達した低気圧の接近により、海面が異常に高くなる現象です。高潮が発生するとその高い潮位と波浪・強風により、海水が堤防を越えるようになり、背後地が浸水する可能性が高くなります。また、高潮が発生している海域に流れ込む河川があれば、高い潮位や波浪により河川の流が阻害されます。そのため、川沿いでは氾濫が発生し、海岸から離れた内陸部にまで被害を及ぼすこともあります。

**吸い上げ効果**



台風や発達した低気圧の中心が接近すると、中心付近の気圧が低下し、海面が吸い上げられて上昇します。気圧が1hPa低下すると海面は1cm上昇します。例えば950hPaの台風が接近すると、1000hPaだった時より50cm海面が上昇します。

**吹き寄せ効果**



台風による強い風が沖から海岸に向かって長時間吹き続けると、海水が海岸に吹き寄せられ、海岸付近の海面が異常に上昇します。吹き寄せ効果は風速や海岸の状況により大きく異なり、V字型の湾の奥ほど高くなります。

## 高潮をもたらす台風の大きさと強さ

台風の「大きさ」は、強風域（風速15m/s以上の強い風が吹いているか、地形の影響などが無い場合に吹く可能性のある範囲）の半径で表し、台風の「強さ」は、最大風速で区分しています。台風に関する情報の中では、台風の大きさと強さを組み合わせて、「大型で非常に強い台風」のように呼びます。

**大きさの  
階級分け**

階級	風速15m/s以上の半径
大型(大きい)	500km以上800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上

**強さの  
階級分け**

階級	最大風速
強い	33m/s以上44m/s未満
非常に強い	44m/s以上54m/s未満
猛烈な	54m/s以上

**高い場所へ速やかに避難する**

より高い場所へ、より海から遠い場所へ速やかに避難しましょう。

**なるべく徒歩で避難する**

車では渋滞や危険を招く可能性があるため、なるべく徒歩で避難しましょう。

**正しい情報を入手する**

防災行政無線やテレビ、ラジオなどから正しい情報を入手しましょう。

**河川や海岸には近づかない**

地震の発生や、警報・注意報が発表された場合、海岸や河川は危険ですので、釣りや海水浴を行っている方は、速やかに海岸から離れ、高い場所へ避難しましょう。

**避難指示に従う**

避難指示が発令されたらただちに指示に従い、安全で高い場所に速やかに避難しましょう。

