

震災は、



いつ、どこで起こるかわからない！
その時、あなたは…？

いつも持ち歩
三種の神器

- ①懐中電灯
- ②ビニール袋
- ③鉛筆

山

- ・土石流・雪崩に注意、落石は揺れた直後に発生しやすい
- ・岩場から直ちに避難、下流は危険なので横方向に逃げる



トンネル

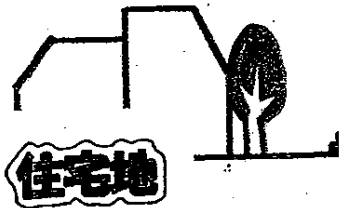
- ・左側に停車しラジオをつけて災害時用の緊急放送を聞き、安全な方向に避難する
- ・非常出口は400mおきに設置されている

ビル・市街地

- ・街中を歩いている時は、建物から速やかに離れるか、建物に近寄り落下物から身を隠す
- ・建物の中にいる時は、窓や倒壊物を避けながら、係員の指示に従い避難する

公共交通機関

- ・窓際から離れ、手すりやつり革につかまるか、姿勢を低くする
- ・係員の指示に従い、外部へ脱出する。
- ※地下鉄の場合、不安を感じ地上に脱出しようとパニック状態になるが、原則として地下施設は地震に強いといわれているので冷静に行動する
- ※他の交通機関は脱出後、他車の暴走、落下物、破壊に注意



住宅地

- ・路地のブロック塀から離れる
- ・電信柱、自動販売機など倒れる危険な物から離れる
- ・屋根瓦、ベランダの室外機、植木鉢の落下に注意する

エコノミー症候群の予防

車などで避難し、長時間同じ姿勢でいると、
血圧低下や様々な症状を引き起こす
恐れがあるので、1時間に1回程度、
軽い運動を行い、水分補給を心がける。



その他

- ・基本は徒歩避難
高台がなく平地などで避難ルート
いる場合は、車で避難するとい選
ただし訓練が必要