

地震

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

1～2分

3分

5分

10分
数時間
3日

■ 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

■ 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

■ みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

隣近所に 声をかけよう

- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全確保 隣近所で助け合う
- 行方不明者はいないか ●ケガ人はいないか

出火防止 初期消火

- 初期消火 消火器を使う バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく
- 漏電・ガス漏れに注意 ●電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める ●余震に注意

■ 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

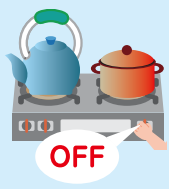
■ 協力して消火活動、救出・救護活動

- 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

■ 屋内にいた場合

家の中

- 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。
- 火の確認はすみやかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。



集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。避難にエレベーターは絶対に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

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。

■ 屋外にいた場合

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無いときは、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。



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。

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、カーラジオ等で情報を収集する。
- 避難が必要なときは、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。

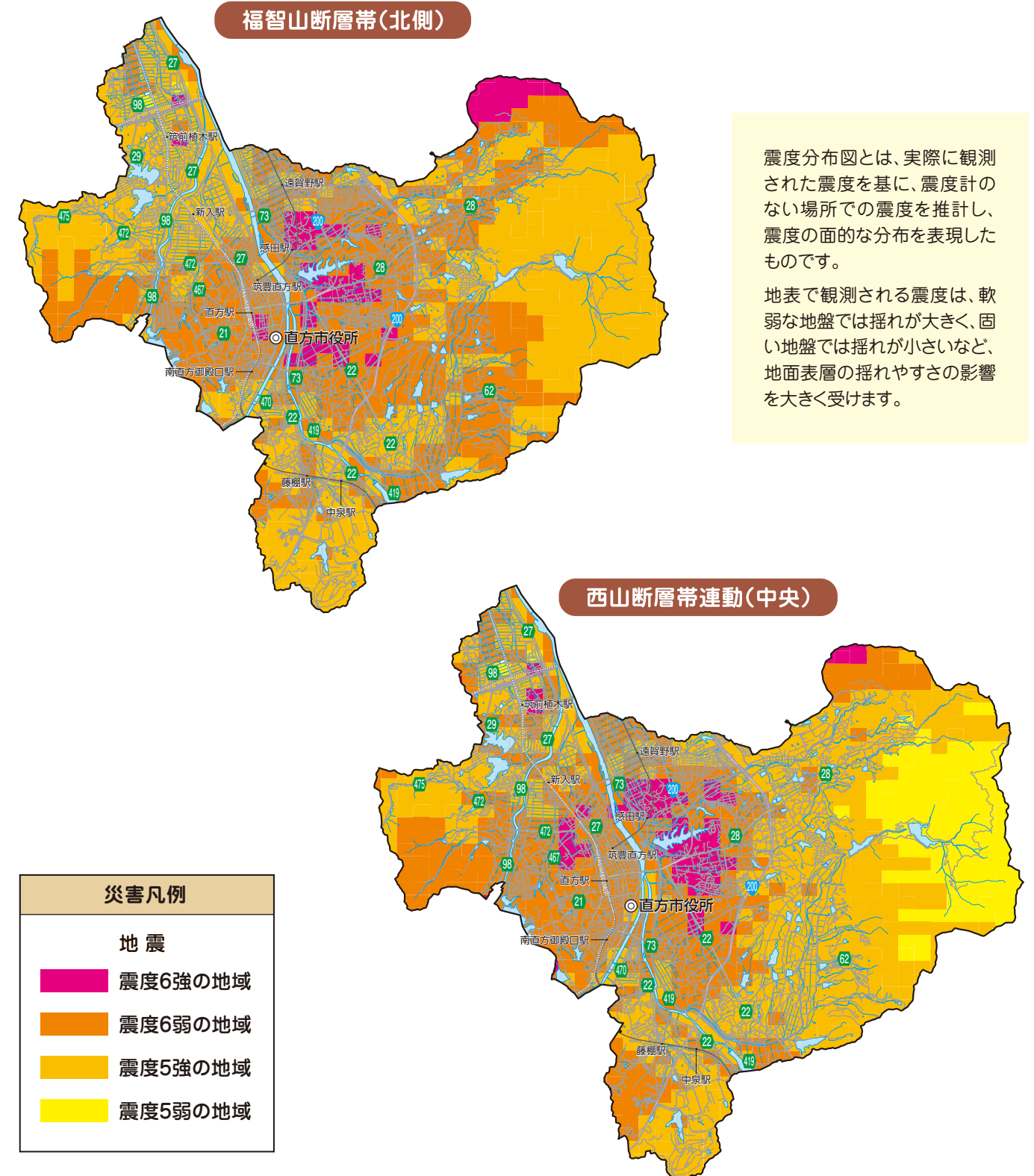


電車などの車内

- 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。

震度分布図

地震による犠牲者の多くは、地震発生直後の建物倒壊や家具の転倒によるものです。皆さん自身が「自分の身は、自分で守る」、「自分たちの地域は、自分たちで守る」と考え、地震に備えることが必要です。



震度分布図とは、実際に観測された震度を基に、震度計のない場所での震度を推計し、震度の面的な分布を表現したものです。

地表で観測される震度は、軟弱な地盤では揺れが大きく、固い地盤では揺れが小さいなど、地面表層の揺れやすさの影響を大きく受けます。

災害凡例

地震

- 震度6強の地域
- 震度6弱の地域
- 震度5強の地域
- 震度5弱の地域

出典:「福岡県地震に関する防災アセスメント調査報告書 令和7年9月」