

地震発生時の経過時間別 行動マニュアル

地震が起きても慌てずに行動することが重要です。冷静な判断をすることで、自分や家族、身の回りの人の命が助かります。地震発生時の行動をイメージしておきましょう。

自宅(屋内)

外出先(屋外)

地震発生

身の安全確保

大きな揺れは約1分続きます

- 机・テーブルの下などへもぐる
- 倒れてくる家具や落下物に注意する
- コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する



- カバンなどで頭を守る
- 柱や壁に身を寄せる
- ショーウィンドウやブロック塀から離れる
- 車は徐々にスピードを落とし、道路の左側に停めてエンジンを切る



1～5分

自分の身の回りの確認

二次災害を起こさないように落ち着いて行動

- 火元を確認する
- 電気のブレーカーを落とす
- 家族の安全を確認する
- 非常持出品を用意する
- 崖崩れの危険がある地域はすぐに避難する
- ガラスの破片から足を守るために靴を履く



- 近くの空き地や公園に避難する
- 公共機関やお店などでは係員の指示に従う
- 停電時は非常照明がつくまで落ち着いて待つ
- 車内ではラジオで情報収集をする
- 崖や沿岸部には絶対に近づかない



5～10分

みんなの無事の確認

協力しながら状況を把握しましょう



奥州市緊急告知ラジオ

- 隣近所の安全を確認する
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する
- 車での避難は極力行わない

- 要配慮者の支援をする
- 周りにケガ人がいたら、協力して応急手当をする
- 火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火する
- エレベーターは絶対に使わない
- 電話は警察・消防・救急の緊急連絡を優先する
- ラジオなどで情報を確認する



- 車内から避難するときはキーをつけたまま、ドアロックはせず、連絡先メモを残す

10分～数時間～7日

余震に注意

正しい情報をもとに確かな行動を

- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集をする
- 壊れた建物には入らない
- 近所の人と物資を分け合うなど協力する



- 近くの避難所へ避難する
- 周辺の安全が確保されていると判断した場合は、徒歩で自宅へ戻る
- 災害用伝言ダイヤルなどで居場所を伝える



地震がもたらす被害

強い揺れは電気や水道などのライフラインへの影響のほか、重大な二次災害を起こすきっかけとなります。

液状化現象	ゆるく堆積した砂の地盤に、強い地震の揺れが加わると、液体の状態になります。埋立地、干拓地、昔の河道を埋めたコンクリートの土地などが、現象が起こりやすい場所です。	→避難時は 足元に注意を!
建物などの倒壊	強い揺れや余震により損傷し、家屋を支える力が弱くなります。古い木造家屋などはシロアリによる柱の侵食被害などで崩れやすくなっています。人が生き埋めになる危険があるため、対策が必要です。	→速やかに避難して 近づかない!
火災の発生	ガス管や電気配線の破損や、揺れによってストーブに衣服が落ちてしまうことで、火災が発生するケースが多いです。住宅地など密集した場所では大規模な火災になる恐れもあります。	→日頃から火元の 安全対策を!
土砂災害	地下の深いところまで地盤がゆるみ、余震やわずかな雨でも崖崩れや地すべりを起こす可能性があります。また、土砂が川の水をせき止めてしまい、大規模な洪水を起こす危険があります。	→揺れを感じたら 崖から離れて!

活断層について

北上低地西縁断層帯(出店断層帯) ▶

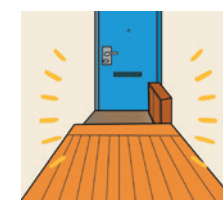
奥州市内には、わかっているものも含め、無数に活断層が存在すると考えられます。中でも北上低地西縁断層帯(出店断層帯)と呼ばれるものが存在し、北上市岩崎地区から奥州市胆沢地区付近までの約24kmと考えられています。詳しい調査内容等については、岩手県のホームページに掲載されていますのでご覧ください。



地震被害を 抑えるための対策

家具の下敷きになり、命を失ってしまう恐れもあります。必ず自宅の被害防止対策をするように心がけましょう。

逃げる道を確認



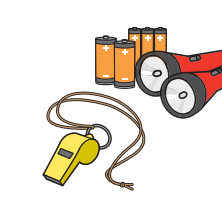
出入口までの通路に、家具や段ボールなどは置かず、道を確保しましょう。

寝室に家具を置かない



就寝中は逃げ遅れる危険性があるため、極力家具を置かないようにしましょう。

手元に懐中電灯と笛

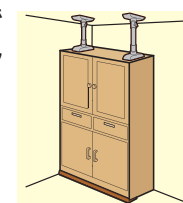


暗い中でも行動するための懐中電灯と居場所を知らせる笛を置いておきましょう。

家具の固定

たんす

L字金具やつっぱり棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しましょう。



冷蔵庫

扉と扉の間に針金を巻いて、金具で壁に固定しましょう。



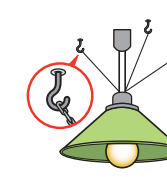
食器棚

重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつけましょう。



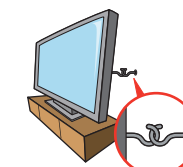
照明

チェーンを使って天井に固定するか、天井直付けタイプのものに交換しましょう。



テレビ

壁に固定したり、粘着マットを付けたりして、低い位置に置きましょう。



屋外の対策

屋根
不安定なアンテナや、瓦は補強しましょう。

窓ガラス
飛散防止フィルムを貼りましょう。

ベランダ
植木鉢などの整理整頓をしましょう。

ブロック塀
ひび割れや鉄筋のさびを修理しましょう。

プロパンガス
ボンベを鎖で外壁に固定しましょう。

