



▼△緊急地震速報を見聞きしたときにとるべき行動は？△▼



緊急地震速報が発表されてから強い揺れが来るまでは、数秒から長くても数十秒程度。その短い間に何が
できるでしょうか。

緊急地震速報を見たり聞いたりした際には、周りの人に声をかけながら、「周囲の状況に応じて、速やかに
慌てずに、まず身の安全を確保する」ことが重要です。

地震が発生したときの適切な行動は、そのとき、その場所に応じて異なります。日頃から、いろいろな場
所で地震が起こったときのことをイメージし、「今、ここで、緊急地震速報を聞いたらどう行動すべきか」
を状況に応じて考える習慣をつけましょう。

■緊急地震速報を見聞きしたときの行動

●家庭で屋内にいるとき

・家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下※などに
隠れる

(※机の下だけにとらわれず、「安全ゾーン=玄関など、ガラスから離れ、転倒落下物の少ない閉じ込めら
れない場所」へ退避することが大切)

- ・慌てて外に飛び出さない
- ・料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているとき
は無理に火を消しに行かない
- ・扉を開けて避難路を確保する

●人が大勢いる施設（大規模店舗などの集客施設）にいるとき

- ・慌てずに施設の係員や従業員などの指示に従う
- ・従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる
- ・吊り下がっている照明などの下から退避する
- ・慌てて出口や階段に殺到しない

●エレベーターに乗っているとき

- ・最寄りの階で停止させて、すぐに降りる
- ・扉が開かない場合は、緊急連絡ボタン（インターホン）などで外部へ救助を要請し、係員の到着を待つ
(なお、最近のエレベーターには閉じ込められを想定し、エレベーター防災セット（トイレ等）が設置さ
れているものもあります。)

●屋外にいるとき

- ・ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる
- ・ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる

●山やがけ付近にいるとき

- ・落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れる

●鉄道・バスに乗っているとき

- ・つり革や手すりにしっかりつかまる

●自動車運転中

- ・後続の運転手が緊急地震速報を聞いているとは限らないため、自動車運転中は、慌てて急ハンドルや急
ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす
- ・ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する

以上