

(2) 地震が起きたら

地震だ!! 発生

[落ち着いて]

何が起ったのか瞬間には判断できません。数秒の揺れでも、とても長く感じます。まずはあわてず落ち着きましょう。



[身体をかくせ]

まず、自分の身体を守る。家具や天井の下敷きにならないよう、丈夫なもので身体を保護しよう。



[寝ているとき]

布団や枕で頭を守り、ベッドの下など家具が倒れてこないところに身を伏せます。地震による室内の状況変化に注意しましょう。



[料理中など]

机の下などに隠れ、揺れがおさまったら速やかにストーブやアイロンを切り、ガスの元栓を閉めましょう。大きな揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターの設置が進んでいますが、燃え広がる危険もありますので消火器は必ず設置しましょう。



[火に近づくな]

都市ガスは震度5相当以上で自動的に遮断されます。無理に火を消そうとせず、揺れがおさまるまで近づかないようにしましょう。



[風呂やトイレに入っているとき]

あわてて飛びださず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。お風呂に入っているときは、揺れがおさまってから火の始末をしましょう。

発生直後 揺れがおさまったら

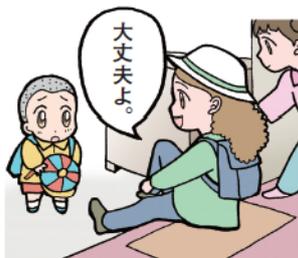
【ラジオ・テレビをつける】

情報をできるだけ早く確認し、冷静に行動しましょう。



【余震に注意】

外に出る場合は、家の倒壊に備えて、安全な服装で身を守りましょう。



【家を離れるときは、表示をしよう】

避難所に入ったり、地域外に一時避難するときは、家の前に行き先や連絡先を表示しておきましょう。



【津波から避難】

海岸や河川近くなど、津波の浸水予測地域にいる人は、できるだけ早く津波避難ビルなど鉄筋コンクリート造の3階以上に避難しましょう。

【家族は大丈夫か】

けが人が出た場合は、自力や隣近所の人助けを得て病院へ向かうことを考えましょう。

【集合住宅では】

ドアや窓を開けて非常口を確保しましょう。避難にエレベーターは絶対に使わないようにしましょう。火災のときは、炎や煙に巻き込まれないように低い姿勢で、階段を使って避難しましょう。

【くつ・スリッパをはき室内のガラスに注意】

家の内外は、割れたガラスなどで危険です。絶対に裸足では歩き回らないようにし、必ずスリッパなどを履いてください。



【車で逃げるな】

渋滞により避難が遅れる場合があることや、緊急車両が通行するための道路を空けておくためにも原則として車での避難はやめましょう。



【公衆電話を使う】

家庭の電話がかからなくなっても、公衆電話が使える場合があります。



■津波避難の基本方針

阿倍野区はその全域が上町台地上に位置し、基本的には津波の心配はないとされています。しかし、沿岸部に仕事やレジャー等に出かけているときに地震が起こるかもしれません。いつ何時地震や津波が起こっても命を守るように、どこへどのように避難したらよいかを心得ておきましょう。

◆大阪市の津波避難に関する基本方針

- ・浸水想定 17 区：港区、大正区、西淀川区、住之江区、西成区、此花区、淀川区、福島区、西区、浪速区、北区、中央区、都島区、旭区、城東区、鶴見区、住吉区

→○基本的には、上町台地などの高台に向かって避難する（水平避難）。

○津波到達までに高台へ逃げられない場合は、津波避難施設へ避難する（垂直避難）。

避難のポイント

津波から身を守るためには、少しでも早く、高いところに避難しましょう。

地震の揺れの程度で自己判断しない

揺れが小さくても津波が起こることがあります。小さい揺れであってもまずは避難しましょう。

避難に車は使わない

原則として車で避難することはやめましょう。渋滞により避難が遅れる場合があります。

「より早く」、「より高く」逃げましょう

浸水が始まってしまった場合は一刻を争います。「遠く」よりも「高い」場所に避難しましょう。近くのマンションやビルの3階以上に逃げ込むようにしましょう。



※南海トラフ巨大地震が発生したら、大阪市内に津波が到達するまでに約 110 分かかるとされています。また、徒歩で避難する場合、その間に進める距離はだいたい2km だといわれています。このような目安にのっとり、最適な避難行動がとれるよう心がけておきましょう。