地震が発生した時には

震度と想定される被害

震　度	想定される被害	状　況
震度７	・揺れに翻弄され、自分の意思で行動できない。 ・固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりする。 ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。	
震度６強	・立っていることができず、這わないと動くことができない。 ・固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。	
震度６弱	・立っていることが困難になる。 ・固定していない家具の大半が移動したり倒れたりする。ドアが開かなくなることがある。 ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。	
震度５強	・大半の人が、物につかまらないと歩くことが難しい。 ・棚にある食器類、本棚の本で落ちるものが多くなる。窓ガラスが割れたり、補強されていないブロック塀が崩れたりする。 ・自動車の運転が困難になる。	
震度５弱	・大半の人が、恐怖を覚え、物につかまろうとする。 ・棚にある食器類、本棚の本が落ちることがある。電灯などのつり下げ物は激しく揺れる。 ・電柱が揺れているのが分かる。道路に被害が生じることがある。	
震度４	・ほとんどの人が揺れに驚き、歩いている人のほとんどが揺れを感じる。 ・棚にある食器類は音を立てる。電灯などのつり下げ物が大きく揺れる。 ・自動車を運転していて、揺れに気づく人がいる。	

震度３	震度２	震度１	震度０
・屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 ・棚にある食器類が音を立てることがある。	・屋内にいる人の多くが揺れを感じる。 ・電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	・屋内にいる人の中にはわずかな揺れを感じる人がいる。	・揺れを感じない。

出典：「気象庁震度階級関連解説表抜粋｜震度と揺れ等の状況（概要）」

地震発生後の避難行動

地震発生から避難するまで

地震が起きてから避難するまでの流れを学び、それぞれの状況でとるべき行動を確認しましょう。津波から自分と大切な人の命を守るために様々な状況を想定しておきましょう。あらかじめ逃げる高台や高い建物を決めておくなど日頃できることをしておきましょう。

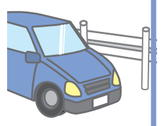
1. 身の安全を守る！（シェイクアウト行動）

まず姿勢を低くし、机の下などに入って頭・首を守りましょう。

まず低く 頭を守り 動かない

カバンなど手元にある物で頭・首を守りましょう。

車に乗っている場合は、交差点を避け、道の左側に停車しましょう。



津波情報（警報・注意報）が発表されたら

2. 避難する時

外出前にブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めて避難しましょう。

非常持出品は可能であれば持ち出し、時間がない時は逃げることを優先しましょう。非常持出品についてはp.74をご覧ください。

崩れそうな家や塀から離れて近づかないようにしましょう。

車は道路外、または道路の左側に置いて鍵は差したまま避難しましょう。

3. より高いところへ逃げる！

「遠く」よりも「高い」所へ避難！

逃げ遅れた時は近くの高台や高い建物に避難しましょう。原則歩いて避難！

津波は繰り返しやってきます。津波情報（警報・注意報）が解除されるまでは高い所に留まってください。

津波情報（警報・注意報）が解除されたら

4. 指定避難所などに避難

津波情報（警報・注意報）が解除されたら、指定避難所など安全な場所に避難しましょう。

自宅が被災した可能性がある場合は、決して戻らず安全な場所に避難しましょう。