震度4以上の地震が発生したときに取るべき行動

1. まず身の安全を確保する

•机の下などに身を隠し、頭をクッションやバッグなどで保護する。

•窓ガラスや家具、照明器具などから離れる。

2. 慌てて屋外に飛び出さない

•揺れている間は無理に移動せず、落下物や転倒物に注意する。

•屋外では建物の壁、ブロック塀、自動販売機などから離れる。

3. 火の元と電気を確認する

•揺れが収まってから、コンロなどの火を消す。

•ガスの臭いや異常がある場合は、火気や電気スイッチに触れず、安全な場所へ避難する。

4. テレビ・ラジオなどで正確な情報を確認する

•気象庁や自治体からの地震・津波情報を確認する。

•震源が海底の場合、陸地の揺れが小さくても津波が発生する可能性があるため注意する。

5. 避難経路を確保し、必要に応じて避難する

•ドアや窓を開けて避難経路を確保する。

•津波警報・注意報が発表された場合は、直ちに海岸や河口から離れ、高台など安全な場所へ避難する。



上記の気象庁公開資料（PDF）を表示します。