

事前に頭に入れておきたい
防災マニュアルブック
BO-SAI MANUAL BOOK

地震時の行動編



地震時にどう行動するか

みんなで考えよう

彩の国  埼玉県

このマニュアルの使い方

地震が起きたときどう行動するか、 練習するマニュアルです。

日頃からできるいつもの備えとして、地震時の行動について練習しましょう。
そのことが、あなたと大切な家族の命を守ることに繋がります。



問題を見て、自分なら
どうするかを考える



解説を読み、
正しい行動を学ぶ



「事前にできること」
をしておく

【いつも一家】



イツモ父さん

おちゃめでちょっと頼り
ないお父さん。都内の
会社に勤務している。



イツモ母さん

堅実でクールなお母さ
ん。お父さん同様、都内
の会社に勤務中。



イツモちゃん

しっかり者の小学2年
生女子。自宅近くの小
学校に通っている。



イツモくん

元気いっぱいの中
学男子。自宅近くの
保育園に通っている。

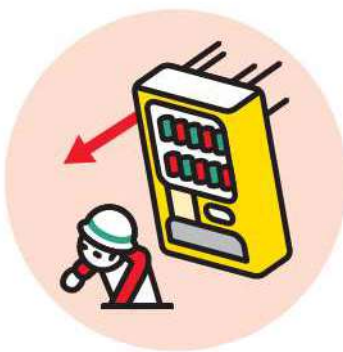
【出てくるシーン】

- 1 自宅にいるとき 3
- 2 通勤・通学中 7
- 3 勤務中 9
- 4 学校にいるとき 11
- 5 電車・バスに乗っているとき 13
- 6 運転しているとき 15
- 7 商業施設にいるとき 17
- 8 交通機関が麻痺したとき 20
- 9 子どもを迎えに行けないとき 23

地震時の基本行動

1 安全な場所に逃げ込む (3つの危険から離れる)

地震時の危険は主に以下の3つ。これらの危険からすばやく離れよう!



倒れてくる物



落ちてくる物



動いてくる物

2 頭を守り安全姿勢を取る

近くに安全な場所がないときは、頭を守ろう!



持っている物で頭を守る



姿勢を低くし手で頭を守る

上記の内容をどんな場面でも応用できるよう、
次ページ以降で練習しましょう。

問題

シーン
1 》 自宅にいるとき

考えて
みよう



家で地震が発生！
あなたならどうする？



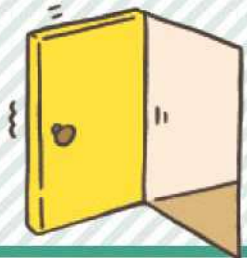
リビング



寝室



家族4人では机の下に入れない。
寝ていてとっさに動けない。
こんなときはどうすればいい？



解説

シーン 1 >> 自宅にいるとき

▶ 共通する行動

1. 安全な場所に逃げ込む(3つの危険から離れる)
2. 頭を守り安全姿勢を取る

P-2

リビングでは 家具がない 場所に逃げ込む

廊下や寝室など物が
ない安全スペースに
逃げ込みましょう。



寝室では 布団をかぶり 頭を守る

ガラスの飛散などから
身を守りましょう。

事前にできること

● 逃げ込む場所を決めておく

家の中の安全スペースを探し、「地震が来たらここに逃げ込む」というルールを決めておきましょう。特に子どもは自分でとっさの判断ができないので有効です。

安全スペースの例……廊下、寝室など家具のない場所

● 安全スペースを作っておく

P-5

P-6

家具を固定したり移動したりして、家の中に逃げ込める場所を作りましょう。特に寝室で寝ているときは、無防備になっています。そのため、背の低い家具への交換や配置の見直し、家具を置かないなどを行い、安全な場所にしましょう。

解説

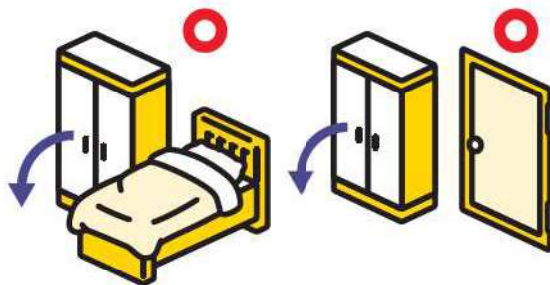
シーン 1 自宅にいるとき 安全スペースの作り方

家の中に安全スペースがない場合は、家具を固定したり配置を工夫して逃げ込める場所を確保しましょう。

【家具の対策】



家具を固定する



家具の向きを変える



家具を置かない
部屋をつくる
(寝室には何も置かない)

▶ 家具の固定方法については、防災マニュアルブック「3つの自助編」を参照ください



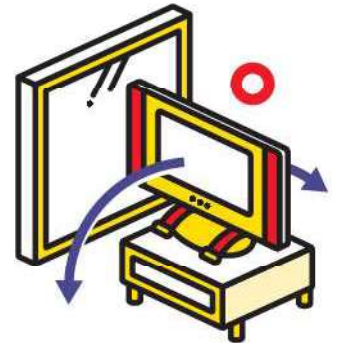
【ガラス対策】



カーテンを引いておく



窓の近くに物を置かない



窓ガラスに当たらない
向きに置く

【寝室に用意しておく良い物】



ヘッドライト
夜間の灯りとして。両手が使えて有効。



運動靴
ガラスや物が部屋に散乱したときに。



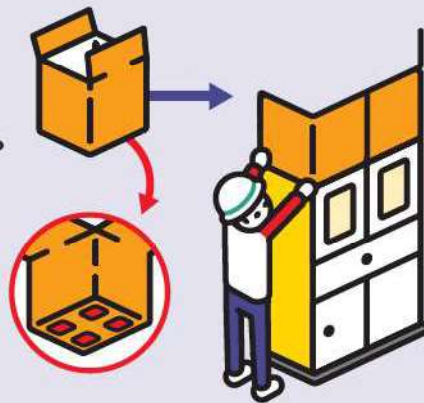
革手袋
部屋に散乱した物を片付けるときに。

専用の器具を使った方法でなくても、家具転倒のリスクを下げる方法があります。できることから取り組みましょう。

【身近な物を使った家具転倒防止】

①天井と家具の隙間に
ダンボール箱を詰める
天井と箱の隙間は 2cm 以内に。

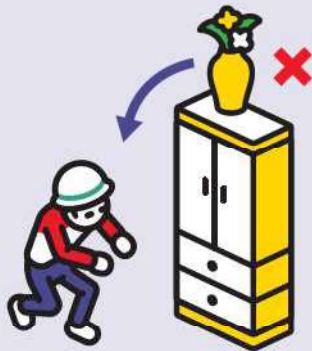
②箱の底に
粘着マットを付ける
弱粘性の粘着マットで
箱とタンスを一体化する。



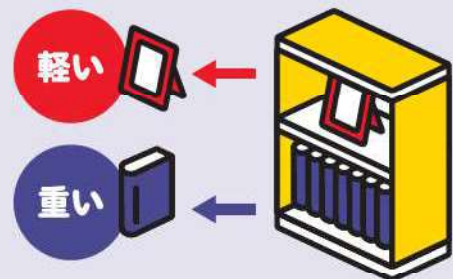
③滑り止めシートをしく
地震の揺れで家具が前に
滑り出ないようにする。



【収納の工夫】



ガラス製品などは家具の上に置かない



上は軽い物、下は重い物を収納

【本や食器の落下防止】



本棚に落下抑制テープを貼る

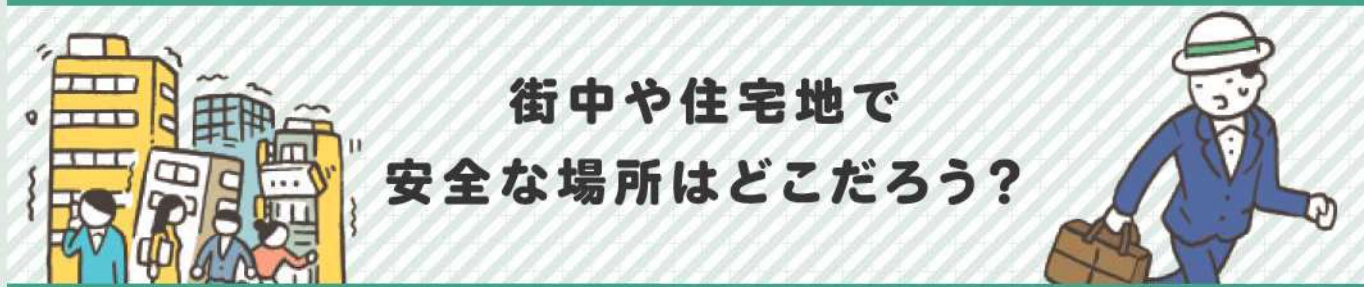


食器の下にすべり止めシートを敷く

問題

シーン 2 >> 通勤・通学中

会社や学校に行く途中で地震発生！
あなたならどうする？



▶ 共通する行動

1. 安全な場所に逃げ込む(3つの危険から離れる)
2. 頭を守り安全姿勢を取る

P-2

建物内や公園に逃げ込む

近くに新しい建物や公園などがあれば、カバンなどで頭を守りながら逃げ込みましょう。



倒れやすい物や建物から離れる

街中ではまず頭上を確認！
ブロック塀や自動販売機、看板の付いた建物などからすぐに離れましょう。

事前にできること

● 通勤・通学ルート上の危険をチェックしておく

通勤・通学途中にある「倒れてくる・落ちてくる・動いてくる」ものと、それらの影響を受けず逃げ込める場所を探しておきましょう。

▶ CHECK 1 危険な物

看板、外壁、窓ガラス、電柱、自動販売機、ブロック塀、フェンス、街灯 など

▶ CHECK 2 逃げ込める場所

新しい建物、公園、駐車場 など

問題

シーン
3 勤務中

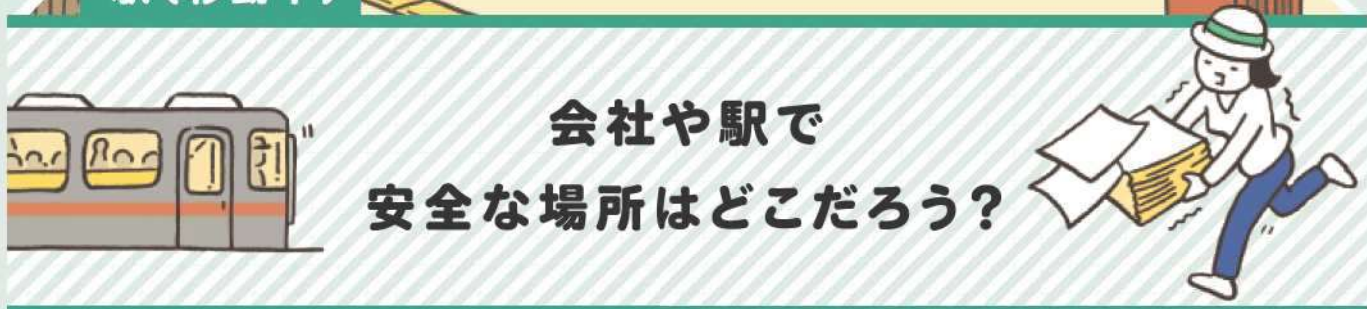
勤務中に地震発生！
あなたならどうする？



会社内



駅（移動中）



会社や駅で
安全な場所はどこだろう？

▶ 共通する行動

1. 安全な場所に逃げ込む(3つの危険から離れる)
2. 頭を守り安全姿勢を取る

P-2

会社内では
危険な物がない
場所に逃げ込む

机の下や廊下、非常口付近など、物が置かれていない場所に逃げ込みましょう。



駅では
頭を守り安全な
場所に身を寄せる

カバンなどで頭を守り姿勢を低くして、柱などに身を寄せましょう。

事前にできること

● 会社内で逃げ込める場所を確認しておく

- ・ 社内の「倒れてくる・落ちてくる・動いてくる」ものがない場所を探しておきましょう。人が殺到したときのことも考え、複数の場所を想定しておく心安いです。
- ・ オフィス家具類の固定状況を確認し、固定していない場合は担当部署に依頼しましょう。

● シミュレーションをしておく

会社や駅にいるとき、「今ここで地震が起こったらどう行動するか」を考えてみましょう。一度でも考えたことがあるかどうか、落ち着いた行動につながります。

問題

シーン

4

学校にいるとき

学校にいるときに地震発生！
あなたならどうする？



学校の中で
安全な場所はどこだろう？



▶ 共通する行動

1. 安全な場所に逃げ込む(3つの危険から離れる)
2. 頭を守り安全姿勢を取る

授業中は
**先生の指示に従い
安全な行動を取る**

- ・机の下にもぐり、机の脚をしっかりとさえましょう。
- ・机がない場合は、窓や落ちてきそうな物から離れ、低い姿勢になり頭を守りましょう。



放課後は
**安全な場所に
身を寄せる**

校庭の中央など安全な場所へすぐに移動しましょう。

事前にできること

● 教室や校庭の危険をチェックしておく

教室や校庭に「倒れてくる・落ちてくる・動いてくる」ものがありますか?それら避けるにはどこに逃げ込めば良いでしょうか?先生と一緒に考えておきましょう。

▶ CHECK 1 危険な物

ロッカー、本棚、靴箱、テレビ、時計、窓ガラス、蛍光灯、ピアノ、樹木、遊具 など

▶ CHECK 2 逃げ込める場所

机の下、教室や廊下の中央、校庭の中央 など

問題

シーン 5 》 電車・バスに
乗っているとき

電車・バスに乗っているときに地震発生！
あなたならどうする？



電車・バスの中で取るべき
安全な行動は何だろう？

シーン 5 》 電車・バスに
乗っているとき

▶ 共通する行動 2. 頭を守り安全姿勢を取る P-2

つり革や手すりに
しっかりつかまり
急停車に備える

電車やバスは、大きな揺れを感じるとすぐに停車します。荷物棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにつかまりましょう。停車後は勝手に車外に出たりせず、乗務員の指示に従いましょう。



事前にできること

● 電車やバスの災害時の対応を確認しておく

各運行会社がホームページなどで災害時の対応を発信しています。普段乗っている電車やバスの災害時の対応をシミュレーションしておきましょう。

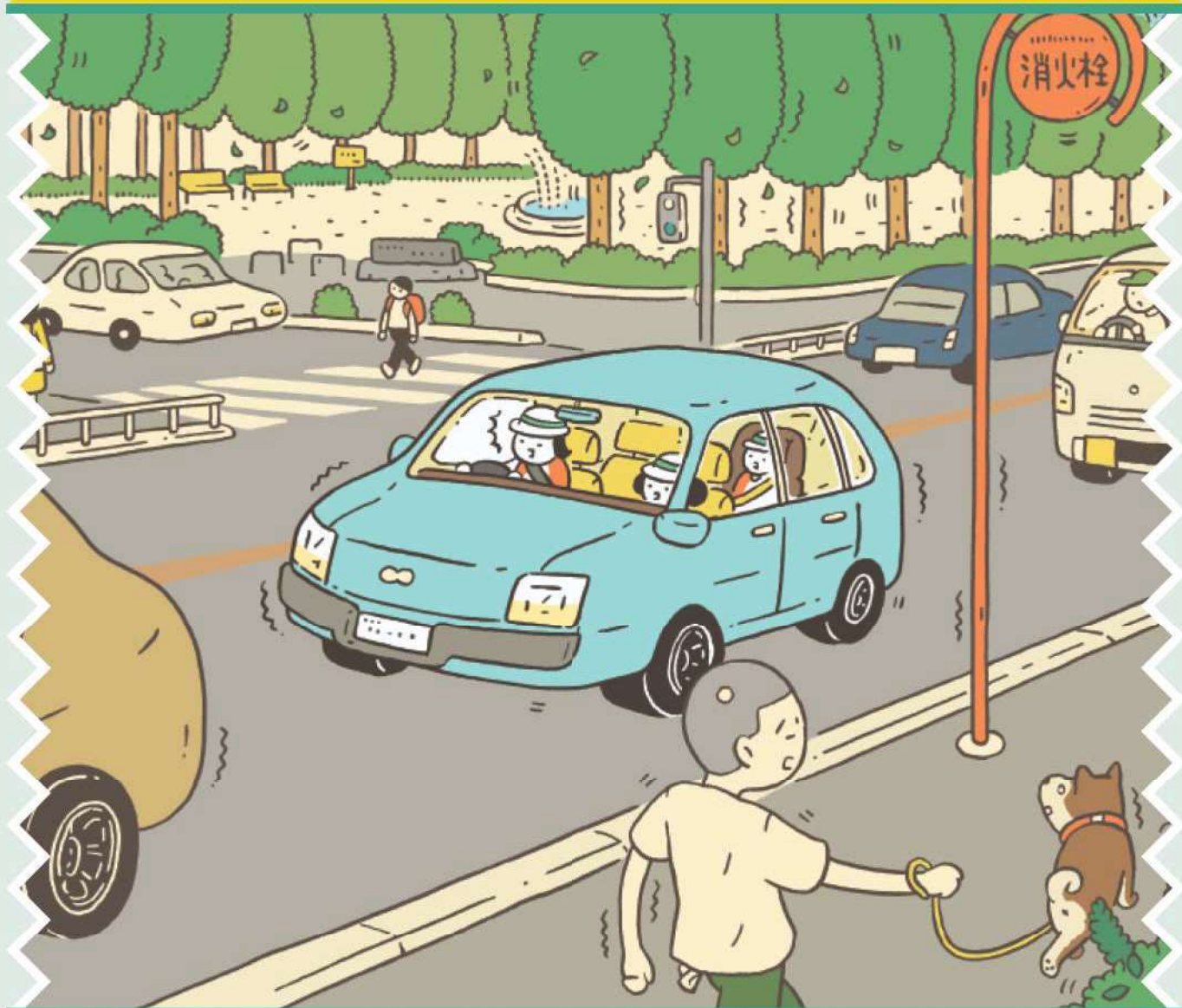
● 運行がストップしたときのことを考えておく

停車後、状況によっては、当面の間運行できなくなることもあります。近くに滞在するのか、別の交通手段を使うのかなど、運行休止の際の行動について考えておきましょう。

問題

シーン
6 》 運転しているとき

**運転中に地震発生！
あなたならどうする？**



**運転中に取るべき
安全な行動は何だろう？**



前後の車を確認し
道路の左側に
停車する

前後の車も走行しているので、急ブレーキは禁物。ハザードランプを点灯し、緩やかに徐行し停車しましょう。



事前にできること

● 停車後の行動を確認しておく

1. 停車後は、揺れがおさまるまで車内で待機。
2. テレビ・ラジオなどで地震情報や交通情報などを確認します。
3. 車を置いて避難するときは、避難する人や緊急車両の妨げにならないよう、できる限り道路外に移動を。
4. やむを得ず道路に乗り捨てる場合は、道路の左側に寄せて駐車し、ドアをロックせずキーをつけたまま避難しましょう。



問題

シーン
7 》 商業施設にいるとき

商業施設にいるときに地震発生！
あなたならどうする？



店舗内



エスカレーター

商業施設内で取るべき
安全な行動は何だろう？



▶ 共通する行動

1. 安全な場所に逃げ込む(3つの危険から離れる)
2. 頭を守り安全姿勢を取る

P-2

店舗内では

商品棚から離れる

カバンなどで頭を守り、商品棚からできる限り離れましょう。



エスカレーターでは 手すりにつかまり 急停止に備える

地震によりエスカレーターが異常を検知し、急停止することがあります。

エレベーターでは

停止した階ですぐに降りる

大きな揺れを感知すると最寄り階に自動停止します。

▼万が一閉じ込められた場合は、以下の行動を取りましょう。

1. すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる
2. 非常ボタン(インターホン)を押し、外部に連絡する
3. 連絡がつかない場合、エレベーター内に記載されているサービス会社に電話する
4. けが人や急病人がいる場合は、119番通報をする



ポイント

持ち歩き用グッズ

いつどこで地震が起きるか分かりません。コンパクトなサイズの防災グッズをポーチなどにまとめ、会社や学校、遊びに行くときも常にカバンの中に入れておきましょう。



携帯ラジオ



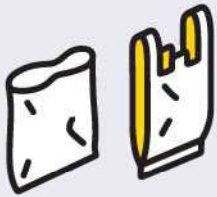
ヘッドライト



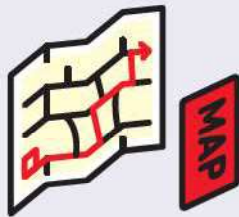
マスク



口腔ケア用
ウェットティッシュ



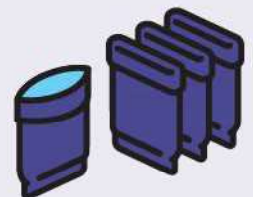
ポリ袋・レジ袋



帰宅支援マップ



ホイッスル



携帯トイレ



常備薬



飲料水



非常食(チョコ・飴など)



エマージェンシー
ブランケット

防風・防水・防寒用の薄手のシート。静音性のものを。



電池交換式バッテリー

携帯電話やパソコンでの安否確認や情報収集に必須。



大判ハンカチ

マスクや応急手当など、多用途に使えます。

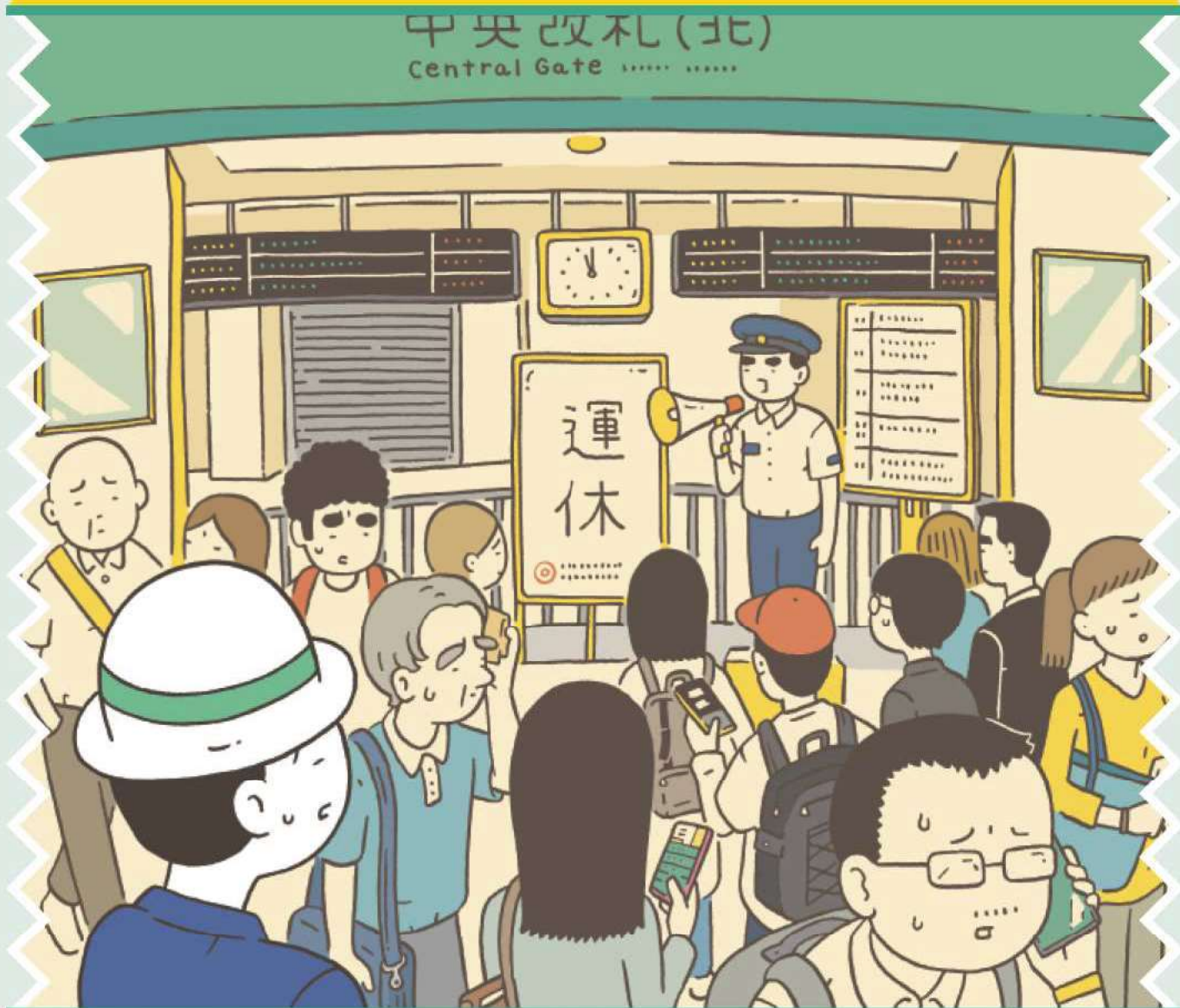
問題

シーン
8

交通機関が麻痺したとき

交通機関が止まっていて家に帰れない。
あなたならどうする？

中央改札(北)
Central Gate



いつ運転再開するか分からない。
家族が安心できる行動は何だろう？



無理に帰宅せず 一時滞在施設や 会社で待機する

徒歩帰宅者や車で道路も大混乱。運転再開まで会社や近隣の一時滞在施設に留まるようにしましょう。



事前にできること

● 交通機関が麻痺したときの対応を決めておく

会社などに留まることを家族に伝えておきましょう。また、その場合子どもをどうするかを家族で決めておきましょう。

▶ 帰れないときの子どもの対応 P-24

▶ 災害時の家族との連絡方法 P-25

● 最寄り駅近くの一時的滞在施設を確認しておく

市区町村のホームページで近隣の一時滞在施設を確認しておきましょう。

● 滞在用グッズを会社に置いておく

食料、水、着替え、寝袋など、寝泊まり用のグッズを会社に置いておきましょう。会社に滞在できない場合も想定し、近くのホテルの連絡先をメモしておきましょう。

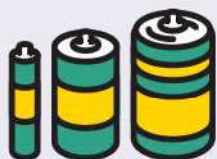
▶ 会社に置いておく滞在用グッズ P-22

大地震の後、交通機関が止まっても慌てないよう、会社に滞在用のグッズを備えておく
と安心です。3日間程度は会社で待機できるよう用意しておきましょう。



電池交換式 バッテリー

停電でコンセントが
使えないときに。



乾電池

電池交換式
バッテリー用に。



非常食・水

調理なしで
食べられるものを。



歯ブラシ・ 液体ハミガキ

水ですすがなくても
いいものを。



着替え

衛生を保つため
こまめに着替えを。



常備薬

災害時には
手に入らなくなる。



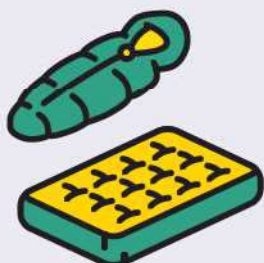
携帯トイレ

トイレが
使えないときに。



エマージェンシー ブランケット

静音タイプのものが
おすすめ。



寝袋、エアーマット

会社で就寝する
ときに。



LEDランタン

停電時の照明
として。



汗拭きシート

お風呂に入れ
ないときに。



生理用品

3日分程度の
用意を。

問題

シーン 9 >> 子どもを
迎えに行けないとき

交通機関が麻痺し、
保育園に子どもを迎えに行けない。
あなたならどうする？



保護者からの連絡が殺到し保育園が大混乱！

子どものケアに支障が出ることも！
それを避けるにはどうすればいい？



指定された方法で 保育園と連絡を 取り相談する

電話が殺到すると子どもの安全対応に支障が出ることも。直後の電話はできるだけ避けましょう。



事前にできること

● 地震時の対応を園に確認しておく

「迎えに行くまで子どもを保護してもらえるか」、「避難する場合の子どもの避難先」、「園と連絡を取り合う方法(緊急連絡網や SNS、災害用伝言板)」など、地震時の対応を園に確認しておきましょう。

裏表紙の
記入欄にメモ
しておこう!

● お迎え代理人を決めておく

代理人が引き取りに行く際のルール(事前登録が必要など)を園に確認し、近隣に住む知人、ママ友やパパ友に引き取りをお願いすることも検討しておきましょう。

● 保護者間の連絡手段を確保しておく

園と直接連絡が取れなくてもママ友やパパ友が情報共有してくれることも。SNS で連絡グループを作っておくなど保護者間で連絡を取り合える手段を確保しておくことも有効です。

● 子どもによく話しておく

大地震の後はずぐに迎えに行けないことをよく話しておきましょう。「時間がかかっても必ず迎えに行くから先生と待っていてね」と約束しておけば、子どもの不安を減らせます。

地震後は安否確認などの連絡が集中し、電話がつながりにくくなります。音声通話以外の連絡手段を決めておきましょう。被害の状況によりどの手段が使えなくなるか分からないので、複数の方法を想定しておくで安心です。

災害用伝言サービス

電話がつながりにくいときに利用できる伝言サービス。音声を録音する「災害用伝言ダイヤル」、メッセージを登録する「災害用伝言板」がある。

SNS

SNS は震災時でもつながりやすく、メッセージを投稿すれば家族や友人に一斉に情報共有できるので有効。連絡を取りたい相手と事前に連絡グループを作っておこう。

ショートメッセージサービスやメール

相手の携帯電話の電池消耗を考え、できるだけ短い文面で。

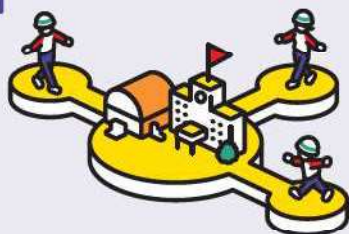
その他の方法

連絡が取り合えないときのために、事前に集合場所などを決めておく。遠方に住む親戚や知人など、連絡の取り次ぎ先を決めておくのも有効。

家族で話し合い、決めたことを 内に記入しておこう！

集合場所・避難場所

家族が別々の場所で被災したとき、どこに避難し落ち合うかを決めておく。



伝言メモの残し方

家族に避難先を伝えるメモを残す場所（玄関の扉の裏側など）を決めておく。



集合場所・避難場所



伝言メモを残す場所

災害時に家族と連絡を取り合う際に。また、保育園で災害時の保護者への情報伝達手段として活用していることも。毎月1日と15日などに体験利用ができるので、災害時にあわてず対応できるようにするために、事前に体験しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方



「171」をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でもOK。



録音は「1」を、再生は「2」をダイヤルする。



録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。



音声ガイダンスにしたがって、伝言を録音または再生する。



録音 する電話番号

どの番号に録音するか、家族で決めておきましょう。

災害用伝言板(携帯電話・スマートフォン・PHS)の使い方



公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセスする。



登録は「登録」を、確認は「確認」を選択する。



登録は「状態」とコメントを、確認は「相手の携帯番号」を入力する。



「登録」を押して完了する。確認は登録済の伝言を閲覧する。

スマートフォンの場合、機種によっては専用アプリからのみアクセスできます。あらかじめダウンロードしておきましょう。

災害時の連絡先

—— [学校や預かり施設の連絡先] ——

子どもやお年寄りがいる家庭は、施設の災害対応を確認し、電話番号・メール・SNSの連絡先と一緒にメモしておきましょう。



施設の災害対応や連絡先など

—— [家族の連絡先] 携帯電話の電源が切れても困らないようメモしておこう! ——

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

発行元：埼玉県危機管理防災部危機管理課 問合せ：電話 048-830-8148
企画・制作：NPO法人プラス・アーツ デザイン：文平銀座＋北谷彩夏
令和3年3月制作

埼玉県の
マスコット
「コバトン」

