



## し ぜんさいがい じ 2 自然災害時

にほん じしん はっせい おお くに じしん お ふしぎ なつ  
日本は、地震の発生が多い国のひとつです。いつどこで地震が起きても不思議ではありません。また、夏か  
あき おお たいふう し ぜんさいがい ひが い すく ふだん  
ら秋にかけては、多くの台風がやってきます。こういった自然災害での被害を少なくするためには普段から  
ぼうさいたいさく お つ こうどう たいせつ  
防災対策をととのえ、いざというときは落ち着いて行動することが大切です。

### じしん 2-1 地震

にほん せかい ゆうすう じしん おお くに じしん つなみ はっせい  
日本は世界でも有数の地震の多い国です。また、地震にともない津波が発生することがあります。

#### じしん ゆ おお (1) 地震の揺れの大きさ

しんど じしんどう つよ ていど あらわ げんざい だんかい すうじ おお つよ ゆ  
震度は、地震動の強さの程度を表すもので、現在10段階あります。数字が大きいほど強い揺れとなり  
ます。



しんどうかいきゅう 震度階級	ゆれのていど 揺れの程度	しんどうかいきゅう 震度階級	ゆれのていど 揺れの程度
0	ひと かん 人は揺れを感じな い 	じゃく 5弱	おほ ひと み 多くの人が身の あんぜん ほか 安全を確保とす る。家具が移動する ことがある。 
1	おくない ひと 屋内にいる人の いちぶ 一部がわずかな ゆれ 揺れを感じる。 	きょう 5強	おほ ひと こうどう し 多くの人が行動に支 しょう かん 障を感じる。タンス などが倒れることが ある。 
2	ねむ ひと 眠っている人の いちぶ 一部が目を覚ま す。電灯などの吊 り下げものがわず かに揺れる。 	じゃく 6弱	た こと こん 立っていることが困 なん 難になる。固定して いない重い家具の おほ いく けんとう 多くが移動、転倒す る。 
3	おくない ひと 屋内にいる人のほ んどが揺れを感 じる。棚の食器が おと た 音を立てることが ある。 	きょう 6強	は うご 這わないと動くこと ができない。多くの たてもの かべ 建物で壁のタイルや まど ほん 窓ガラスが破損、落 か 下する。 
4	ねむ ひと 眠っている人のほ んどが目を覚ま す。電灯は揺れ、 たな しよつき おお 棚の食器は大きく おと た 音を立てる。 	7	じぶん いし こうどう 自分の意思で行動 できない。ほとんど たてもの かべ の建物で壁のタイル まど ほん や窓ガラスが破損、 らっか 落下する。 

また、大きな地震（本震）の後、何度も揺れが起こります。これを「余震」といい、まれに本震の揺れと同程度  
ゆれたり、何度もゆれたりすることがあるので、警戒が必要です。



じしん はっせい こうどう  
(2) 地震が発生したとき(行動マニュアル)

はっせい じ じょうきょう 発生時の状況	こうどう 行動マニュアル
おくない 屋内	<ol style="list-style-type: none"> <li>ぐらっときたら、机の下にもぐるなどして、まず身の安全を図る。</li> <li>揺れがおさまったら、すばやく火を始末。</li> <li>戸口をあけて出口の確保。</li> <li>外に出るときは落下物や倒壊物に注意して、あわてずに行動する。</li> <li>徒歩で避難場所へ移動。</li> <li>近くの人と協力してできること(応急救護)をする、できるだけラジオなどで最新の情報を入手する。</li> </ol>
エレベーターの中	<ol style="list-style-type: none"> <li>全部の階のボタンを押してみる。</li> <li>止まったところで降りられないか試す。</li> <li>電気が止まってドアが開かない場合は、「非常用連絡ボタン」を押し続けて、連絡を待つ。</li> </ol>
おくがい 屋外	<ol style="list-style-type: none"> <li>看板などの落下物やブロック塀などが倒れてくる危険性もあるので注意。</li> <li>上下左右を確認し、近くの最も安全と判断できる場所で身を守る。</li> </ol>
くるま うんてんちゆう 車を運転中	<ol style="list-style-type: none"> <li>ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落として停車させる。</li> <li>救急車や消防車などの緊急車両が通れるよう、道路の中央はあけておく。</li> <li>キーはつけたまま、ドアロックはせずに、徒歩で避難する。</li> </ol>
でんしゃ しゃない 電車などの車内	<ol style="list-style-type: none"> <li>つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる</li> <li>電車が線路の途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。</li> <li>運転士や乗務員の指示に従う。</li> </ol>

じしん にじひがい そな  
(3) 地震の二次被害に備える

じしん にじひがい おお かさい かさい ふせ ひ しまつ  
地震の二次被害としてもっとも多いのが、火災です。火災を防ぐためには、すばやく火の始末をすることが



だいじ おお ゆ しょうちゅう きぐ しょうか きぐ  
大事です。大きな揺れがおさまったら、使用中のガス器具、ストーブなどをすばやく消火しましょう。ガス器具  
もとせん し でんき きぐ でんげん め ひなん ばあい き ひなん  
は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難します。  
まん いちしゅつか となりきんじょ こえ きょうりょく しよきしょうか  
万が一 出火したら、隣近所に声をかけ、協力しあって初期消火につとめましょう。

じしん つなみ はつせい つなみ じょうほう はや く  
また、地震のあとは津波が発生することがあります。津波は、ラジオやテレビの情報よりも早くやって来る  
ゆ かん ただ かいがん はな いそ たかだい あんぜん ばしょ ひなん  
ことがありますので、揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、急いで高台など安全な場所へ避難しま  
つなみ かい かい く かえ おそ つなみ かいめ あんしん けいほう ちゅういほう  
しょう。また、津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。津波がきたら1回目で安心せず、警報や注意報  
かいじよ かいがん ふきん ちか  
が解除されるまで、海岸付近には近づかないでください。