

高知県における 緊急地震速報を見聞きした際の対応行動

その時、できることがあるぜよ。

もしも、緊急地震速報を見聞きしたら

平成 28 年 6 月 30 日

高知県における緊急地震速報の対応行動
に関する検討ワーキンググループ
(事務局：高知地方气象台、高知県)



はれるん

はじめに

高知県は、他の都道府県に比べて日常的に地震の発生が少ない地域である。震度5弱以上の強い揺れの発生回数も気象庁が地震観測を開始して93年の間に4回しかなく、県民が地震を意識する機会も少ない。

想定される南海トラフ地震が発生した場合、最初に襲うのは経験したことがない想像を絶する強い揺れである。この強い揺れから身を守るためには、「住宅や建造物の耐震化」、「家具等の転倒防止」等の事前の備えと、実際に地震が発生した場合には強い揺れの到達を知らせる「緊急地震速報を活用した適切な行動」が極めて重要である。

「緊急地震速報」の一般提供開始から今年（平成28年）で9年。高知地方気象台が実施した高知県における緊急地震速報の利活用状況調査結果をみると、緊急地震速報の内容の理解やテレビ・ラジオ、携帯電話等の音の認知度も低く、また、実際に緊急地震速報を見聞きした場合にも強い揺れから身の安全を守る行動がとられていないのが実情である。南海トラフ地震が発生した場合、地震発生の震源や強い揺れの到達地点にもよるが、シミュレーション結果によると緊急地震速報が発表され強い揺れが到達するまでに十数秒から数十秒程度の猶予があると考えられる。この十数秒から数十秒の間に適切な行動をとることにより、過去、経験したことがない強い揺れから自分や家族等の命を守ることができる。

緊急地震速報を見聞きした場合の行動については、住んでいる環境や生活習慣、時間、場所等により異なり、また、一般的に正しい（ベスト）と思われる行動も状況によっては危険（リスク）を伴う場合もある。

このため、「高知県における緊急地震速報を見聞きした際の対応行動」は、高知県の生活環境や生活習慣等を踏まえて、多くの人々が生活する各場面における「強い揺れによる大きな危険（リスク）から回避する行動事例」として取りまとめたものである。

目 次

はじめに

緊急地震速報を見聞きした際の生活の各場面で対応行動

- 1．居間・リビングにいた時
 - 2．台所・キッチンにいた時
 - 3．お風呂、トイレにいた時
 - 4．寝室で寝ていた時
 - 5．職場にいた時
 - 6．学校にいた時
 - 7．スーパー、コンビニにいた時
 - 8．自家用車等に乗っていた時
 - 9．バスや鉄道、路面電車等に乗っていた時
 - 10．自転車に乗っていた時
 - 11．屋外にいた時（通勤・通学中を含む）
 - 12．商店街・飲食店街にいた時
- 【参考】大型集客施設、公共施設等にいた時

おわりに

1. 居間・リビングにいた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

家族に大きな声^(注)で知らせ、率先して背が高く、重い家具等がない(少ない)部屋へ退避し、頭を守って身を低くする。(基本的行動)

注：呼びかけ例「地震が来るぞ！隠れて！」「強い揺れがくるぞ！逃げて！」「地震！逃げて（隠れて）！」



- ・要援護者がいる場合には、介助して背が高く、重い家具等がない(少ない)部屋へ退避し、頭を守って身を低くする。
- ・要援護者がいる場合で、その場から退避できない場合は、ドアを開けて逃げ道を作り、家具やテレビ、エアコン等から離れ、テーブルの下に隠れるか、座布団やクッション、周囲にあるバッグや本等で頭や身体を守る。
- ・古い家屋の1階にいる場合は、座布団やクッション、周囲にあるバッグや本等で頭を保護しながら家屋から離れた『安全な場所』へ退避する。注：家屋から離れた安全な場所に退避する場合に、屋根などから瓦や落下物が落ちてくることに留意する。
- ・2階にいる場合は、2階の『安全な場所』へ退避し、頭を守って身を低くする。
注：古い家屋の場合、1階が倒壊する恐れがあり、また、あわてて階段から落ち怪我する場合がありますので2階の安全な場所に退避する。

(2) 緊急地震速報を入手する手段

テレビ、ラジオ、携帯電話・スマートフォン、防災行政無線屋内受信装置

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

- ・背が高く、重い家具等がない(少ない)部屋を必ず確保しておく。
- ・家具やテレビ、本棚等を固定しておく。

頭を守って身を低くする姿勢
だんごむしポーズ



膝と肘を床につけて体を丸くし手で頭を守る

『安全な場所』：物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所

2. 台所・キッチンにいた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

家族に大きな声^(注)で知らせ、率先して背が高く、重い家具等がない(少ない)部屋へ退避し、頭を守って身を低くする。(基本的行動)

注：呼びかけ例「地震が来るぞ！隠れて！」「強い揺れが来るぞ！逃げて！」「地震！逃げて(隠れて)！」

・要援護者がいる場合には、介助して背が高く、重い家具等がない(少ない)部屋へ退避し、頭を守って身を低くする。

・退避できない場合は、食器棚や冷蔵庫、電子レンジ等からすぐに離れ、

テーブルの下などに隠れるか、座布団やクッション、周囲にあるバッグや本等で頭や身体を守る。

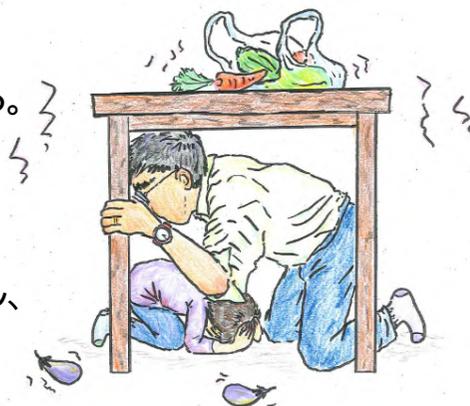
・火を消せる場合は火を消し、火元から離れている場合は無理して消火しない。(注)

注：火を消しにいったお湯等が身体にかかり、やけどをする場合がある。

・古い家屋の1階にいる場合は、座布団やクッション、周囲にあるバッグや本等で頭を保護し、

あわてずに落ち着いて家屋から離れた『安全な場所』へ退避する。(注)

注：家屋から離れた場所へ退避する際に、屋根などから瓦や落下物が落ちて怪我をする、車などと衝突する場合があるので留意する。



(2) 緊急地震速報を入手する手段

テレビ、ラジオ、携帯電話・スマートフォン

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

・背が高く、重い家具等がない(少ない)部屋を必ず確保しておく。

・食器棚、冷蔵庫、電子レンジ等を固定しておく。食器棚に扉ストッパーを取り付ける。ガラスの飛散防止シートを貼る。

『安全な場所』：物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所

3. お風呂、トイレにいた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

お風呂やトイレにいた場合は、退避せずその場で身の安全を守る。(基本的行動)

- ・ **お風呂にいた場合**は、ドアを少し開けて逃げ道を作り、浴槽の中で洗面器やお風呂の蓋をかぶり頭や身体を守る。
- ・ **乳幼児と一緒にお風呂にいた場合**は、バスタオル等で乳幼児を包んで抱き、浴槽の傍で身を低くする。
- ・ **トイレにいた場合**は、ドアを少し開けて逃げ道を作り、その場で頭を守って身を低くする。



(2) 緊急地震速報を入手する手段

携帯電話・スマートフォン

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

- ・ 入浴の際には、脱衣所に着替えやバスタオル、バスローブを置いておく。
- ・ 携帯電話・スマートフォンを近くに置いておく。



4 . 寝室で寝ていた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

家族に大きな声 (注) **で知らせる。** (基本的行動)

注：呼びかけ例「地震が来るぞ！隠れて！」「強い揺れが来るぞ！隠れて！」「地震！逃げて（隠れて）！」

ドアを開けて逃げ道を作り、ベッドの下にもぐるか、布団にくるまって頭や身体を守る。 (注)

(基本的行動)

注：睡眠中は、対応行動を開始するまでに時間を要するため、その場で布団で頭や身体を守る。

- ・ **アパートのロフトや二段ベッドにいて『安全な場所』へ退避できない場合は、** 布団にくるまって頭や身体を守る。



(2) 緊急地震速報を入手する手段

携帯電話・スマートフォン

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

- ・ 寝室には背が高く重い家具を置かない。
- ・ 枕元に必ず携帯電話、スマートフォンを置いておく。
- ・ スリッパを置いておく (注)

注：揺れがおさまったあと退避する際に、ガラス等から足を守るため底の厚い履物を用意しておくことが望ましいが、最低限スリッパを用意しておく。

- ・ 懐中電灯を常備しておく。



『安全な場所』：物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所

5 . 職場にいた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

大きな声 (注) で周りの人に知らせる。(基本的行動)

注：呼びかけ例「地震が来るぞ！隠れて！」「強い揺れが来るぞ！逃げて！」「地震！逃げて（隠れて）！」

書棚やキャビネットのない（少ない）会議室等へ退避する。（基本的行動）

- ・退避できない場合は、書棚やキャビネット、コピー機、パソコン、窓ガラス等から離れ、机の下等に隠れる。
- ・工場等にいる場合には、危険な機器類がある場所から離れて『安全な場所』へ退避する。

(2) 緊急地震速報を入手する手段

携帯電話・スマートフォン、社内放送

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

- ・書棚やキャビネット、コピー機等を固定する。
- ・危険な機器類からの退避場所を事前に確認しておく。



『安全な場所』：物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所

6 . 学校にいた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

先生は、迅速に児童・生徒に対して大きな声で行動を指示するとともに、避難経路を確保し、カーテンを閉める。(基本的行動)

生徒は、ヘルメットや防災頭巾を着用し机の下に隠れ、机の足をしっかり持って安全を確保する。(基本的行動)



- ・ 掃除中は、『安全な場所』へ移動し、頭を守って身を低くする。
- ・ 図書室では、本棚から離れ『安全な場所』へ移動する。
- ・ 理科室等の特別教室では、『安全な場所』へ移動し、頭を守って身を低くする。
- ・ 廊下では、窓ガラスや棚から離れて、『安全な場所』へ移動し、頭を守って身を低くする。
- ・ 階段では、壁側の手すりをしっかりつかみ、頭を守って身を低くする。
- ・ 校庭では、校舎から離れて身を低くする。体育館では頭を守って身を低くする。
- ・ トイレにいた場合は、ドアを少し開けて逃げ道を作り、その場で頭を守って身を低くする。

(2) 緊急地震速報を入手する手段

校内放送 (緊急地震速報受信端末)

(3) 揺れから身を守るための事前の備え

- ・ 校内の『安全な場所』を確認するとともに、色々な場所での対応行動を確認しておく。
- ・ 通学中の対応行動についても確認しておく。
- ・ 行動する場合は「お (押さない) は (走らない) し (しやべらない) も (もどらない)」を守る。

頭を守って身を低くする姿勢
だんごむしポーズ



膝と肘を床につけて体を丸くし
手で頭を守る

『安全な場所』: 物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所

7. スーパー、コンビニにいた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

大きな声 (注) **で周りの人に知らせる。(基本的行動)**

注：呼びかけ例「地震が来るぞ！身を低くして！」「強い揺れが来るぞ！外に出て！」

- ・ **出入り口に近い場合**は、あわてず落ち着いて、店舗駐車場等の広い場所へ退避(注)し、頭を守って身を低くする。
注：外に出て広い場所へ退避する際には、屋根などから看板や外壁等が落ちて怪我をする場合がある。
- ・ **退避できない場合**は、瓶類等の商品棚、照明器具、落下物、窓ガラスから離れ、少しでも広い場所へ退避し、カバンや買い物かごで頭を守って身を低くする。
- ・ **子供と一緒にいた場合**は手を離さない。
- ・ **買物カートに子供が乗っていた場合**は、降ろして抱きかかえ身を低くする。

(2) 緊急地震速報を入手する手段

携帯電話・スマートフォン、店内放送

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

出入り口、避難口を確認しておく。



8 . 自家用車等に乗っていた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

乗車している人に知らせる。(注)(基本的行動)

注：呼びかけ例「地震が来るぞ！しっかりつかまって！」「強い揺れが来るぞ！しっかりつかまって！」

ハンドルをしっかりと握り、ハザードランプを点灯し、ゆっくりとスピードを落として広い場所に停車する。(基本的行動)

- ・ **高速道路を走っている場合**は、ハンドルをしっかりと握り、ハザードランプを点灯し、ゆっくりとスピードを落とす。
- ・ 近くに津波避難タワー、津波避難ビル、避難路等がある場合には直ちに移動する。
- ・ **橋にいた場合**は、その場から移動して広い場所に停車する。
- ・ **トンネル内にいた場合**は、その場から移動して広い場所に停車するか、トンネル内の避難スペースに停車する。
- ・ **山間部の急傾斜地の場合**には、できるだけ開けた場所へ移動する。

(2) 緊急地震速報を入手する手段

カーラジオ、携帯電話・スマートフォン

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

- ・ カーラジオで地元放送を流しておく。
- ・ 運転者及び同乗者はシートベルトを必ず着用する。車間距離を十分確保する。



9 . バスや鉄道、路面電車等に乗っていた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

手すりなどにしっかりつかまり、身を低くする。(基本的行動)

- ・ 混み合っ**て身動きがとれない場合は**、
手すりやつり革などにしっかりつかまり足下を確保する。
- ・ **乳幼児といる場合には**、
上着などを被せしっかりと抱きかかえ、飛ばされないように身を低くする。



(2) 緊急地震速報を入手する手段

携帯電話・スマートフォン、車内放送

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

- ・ 高齢者、乳幼児連れには席を譲る。
- ・ 不安定な場所には立たない。

【参考】エレベーターの場合

携帯電話・スマートフォンで緊急地震速報を見聞きした場合は、
全ての階のボタンを押し、停まった階で速やかに降り、
カバンなどで頭を守って身を低くする。



10 . 自転車に乗っていた時

(1) 緊急地震速報を聞いた時に「直ちに」とるべき行動

落下物や倒壊の危険のないところに移動し、自転車から降りて自転車を倒し身を低くする。

(基本的行動)

(2) 緊急地震速報を入手する手段

携帯電話・スマートフォン

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

携帯電話・スマートフォンを音が聞こえるところに身につける。



【参考】バイク・スクーターの場合

バイク・スクーターに乗っていた時は、携帯電話・スマートフォンにより緊急地震速報を聞くことが困難である。

このため、周りの車両がハザードランプを点灯させゆっくりとスピードを落とした場合や防災行政無線等の音が聞こえた場合には、ウインカーを点滅させてゆっくりとスピードを落として危険のないところに停車させ、バイクから離れて身を低くする。

1 1 . 屋外にいた時（通勤・通学中を含む）

（1）緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

大きな声で周りの人に知らせる。（注）（基本的行動）

注：呼びかけ例：「地震が来るぞ！逃げて！」「強い揺れが来るぞ！隠れて！」「地震！身を低くして！」

- ・乳幼児がベビーカーに乗っている場合は、しっかりと抱きかかえて『安全な場所』へ移動する。
- ・ビルが建ち並ぶ商店街等では、外壁や窓ガラス、看板などから離れるか、またはビルの中へ退避する。
- ・次の屋外危険箇所付近にいた場合は、直ちにカバンやランドセル、バッグ等で頭を守りながら離れ、少しでも広い場所に退避し、身を低くする。

建築物：家屋（屋根瓦）の軒下、ピロティ（建物の一階を柱だけ残し吹き放しとする建築物）、ビルの壁、ブロック塀

設置物：看板、エアコン室外機、プロパンガスボンベ、貯湯タンク、自動販売機

その他：電柱、橋梁、墓石、鳥居

- ・1階が駐車場になっているビルの場合は、周囲の状況を確認し直ちに移動する。
- ・車道に退避する場合は、あわてて飛び出さない。



（2）緊急地震速報を入手する手段

携帯電話・スマートフォン、屋外防災行政無線

（3）強い揺れから身を守るための事前の備え

日常生活で行動する周辺の地理・地形等がある程度把握し、落下や倒壊しそうな危険箇所をイメージしておく。

『安全な場所』：物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所

12. 商店街・飲食店街にいた時

(1) 緊急地震速報を見聞きした時に「直ちに」とるべき行動

大きな声で周りの人に知らせる。(注)(基本的行動)

注：呼びかけ例：「地震が来るぞ！逃げて！」「強い揺れが来るぞ！隠れて！」「地震！身を低くして！」

家屋（屋根瓦）の軒下、壁、ブロック塀、エアコン室外機、プロパンガスボンベ、看板、自動販売機、電柱等のそばから離れ、少しでも広い場所へ退避する。(基本的行動)

- ・ビル付近にいた場合には、直ちに離れるか、またはビルの中へ退避する。
- ・アーケード街にいた場合は、直ちに離れて広い場所で身を低くする。
退避できない場合は、落下物等に注意してカバン等で頭を守る。
- ・飲食店や居酒屋にいた場合は、瓶類等から離れ、テーブルやカウンターの下に隠れて頭を守る。
- ・古い建物の1階にいる場合は、建物から離れて退避する。



(2) 緊急地震速報を入手する手段

テレビ、ラジオ、携帯電話・スマートフォン、街頭放送、防災行政無線

(3) 強い揺れから身を守るための事前の備え

日常生活で行動する周辺の状況を把握し、
落下や倒壊しそうな危険箇所をイメージしておく。



【参考】大型集客施設、公共施設等にいた時

- ・大型集客施設、公共施設、ファミリーレストラン等における身を守る行動については、前述した行動を参考にして身の安全を図るほか、施設管理者の指示により行動する。
- ・施設管理者においては、緊急地震速報を見聞きした場合の行動について自らが検討し、マニュアルを作成のうえ、従業員等に対して教育・訓練することが大切である。

対応行動のマニュアル等の作成が望まれる施設

幼稚園・保育所、病院、ホテル・旅館、スーパー・コンビニ、介護施設、イベント主催者

参考：緊急地震速報の利活用の手引き（施設管理者用）

おわりに

「高知県における緊急地震速報を見聞きした際の対応行動」については、井津葉子さん（高知放送ラジオ局）、渡辺護さん（セカンドライフ友の会）、清水幹生さん（高知県立大学イケあい地域災害学生ボランティアセンター）、佐野聖奈さん（同）、山本美夢希さん（同）、北岡茉里子さん（同）、藤田由紀子さん（高知市立第六小学校）、井上真由美さん（子育て応援 ZEROSAI）に、お忙しい中、多大なる協力をいただきました。また、防災に関する有識者である危機管理教育研究所の国崎信江危機管理アドバイザー、日本大学文理学部の中森広道教授に、それぞれ専門の立場から助言いただきました。この場を借りて、あらためてお礼を申し上げます。

取りまとめた対応行動は、あくまでも高知県の生活環境を踏まえた一般的な行動例であり、それぞれの方がこの対応行動を参考にして、それぞれの生活の場面における対応行動について話し合い、適切に行動できるよう訓練を行い、いつか来るであろう経験したことがない想像を絶する強い揺れから身を守っていただくことを切に望みます。

平成28年6月30日

高知県における緊急地震速報の対応行動に関する検討ワーキンググループ

事務局：高知地方気象台、高知県