

緊急地震速報訓練行動チェックシート

緊急地震速報は、地震の発生後、強く揺れる前に揺れが来ることを伝えることを目標とする情報ですが、緊急地震速報が発表されてから対象となる地域が強く揺れるまではわずかな時間(数秒～数十秒)しかありません。

地震の揺れから身を守るには、その場所や状況に合わせてあわてずに行動する必要があります。

訓練に参加される皆様はこの「緊急地震速報訓練行動チェックシート」をご利用いただき、訓練時に適切な行動をとることができたかご確認ください。

【訓練開始前の確認事項】

様々な状況で、緊急地震速報を受けた場合に安全な行動がとれるか確認します。

確認事項	チェック欄
緊急地震速報を受け取る手段を把握している (例) スマートフォン、防災行政無線、職場等の館内放送 など	
屋内の安全な場所の確認 (例) 下にもぐり込める丈夫な机がある、周辺に落ちてきそうな物や倒れそうな家具がない場所がある など	
屋外の安全な場所の確認 (例) 普段歩いている場所で倒れそうな物がない場所がある など	
訓練時に取るべき行動について理解している ※以下の空欄に取るべき行動をお書きください。	

※印の空欄に、訓練時に取るべき行動を記入し、その行動がとれたか確認しましょう。必要な行動の具体例については、次のページに掲載しておりますのでご参照ください。

【訓練後の確認事項】

訓練の緊急地震速報を受けた後、安全な行動がとれたかを確認します。

確認事項	チェック欄
訓練の緊急地震速報を受け取れた (聞くことができた)	
あわてずに身の安全を確保できた	
安全な場所に避難できた (安全な場所にそのまま留まることができた)	
訓練前に確認した必要な行動が取れた	

緊急地震速報を受けたときの行動の具体例

以下に示す行動はあくまでも例です。必要な行動は緊急地震速報を受信する場面によって異なります。以下の気象庁ホームページ等も参考にさせていただき、適切な行動をとれるようにしていただければと思います。

訓練を機会にご自身で、あるいはご家族や職場の方と一緒に考えましょう。

◆気象庁ホームページ「緊急地震速報を見聞きしたときは」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/jishin/eew/koudou/koudou.html>

【屋内にいる時】

家庭では

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難してください。
- あわてて外に飛び出さないでください。
- 無理に火を消そうとしないでください。

人がおおぜいいる施設では

- 施設の係員の指示に従ってください。
- 落ち着いて行動し、あわてて出口には走り出さないでください。

【乗り物に乗っている時】

自動車運転中は

- あわててスピードを落とさないでください。
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促してください。
- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度をおとしてください。
- 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止してください。

鉄道やバスなどに乗車中は

- つり革や手すりにしっかりつかまってください。

エレベーターでは

- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りてください。

【屋外にいる時】

街中では

- ブロック塀の倒壊等に注意してください。
- 看板や割れたガラスの落下に注意してください。
- 丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難してください。

山やがけ付近では

- 落石やがけ崩れに注意してください。