



地震に備えて

地震発生時の行動

地震はいつ起こるか分かりません。地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることが極めて重要です。

地震発生

自分の身を守る

● ドアや窓を開けて逃げ道を確認する。



揺れが収まってから行動する。



1~5分

家族の安全を確認

- 火元を確認し、出火していたら初期消火。
- 足をけがしないように靴をはく。
- 非常持出品を手元に用意する。
- 余震に注意する。



家屋倒壊や土砂災害の危険がある場合はすぐに避難する。

5~10分

隣近所の安全を確認

- テレビ・ラジオなどで正しい情報を確認。
- 家屋倒壊の危険などがあれば避難する。
- ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。



沿岸部は津波のおそれがあるのて高台に避難。

10分~数時間

助け合いの心で

- 近隣住民と協力して消火や救出活動をする。
- 災害情報・被害情報を収集する。
- 生活必需品は自己備蓄でまかなう。
- 壊れた家には入らない。
- 引き続き余震に注意する。



避難所では集団生活のルールを守りましょう。

緊急地震速報を見聞きしたら

緊急地震速報とは、地震の発生で最初の弱い揺れを検知し、そのあとの強い揺れを予想し素早く知らせる情報のことです。テレビやラジオ、防災行政無線、携帯電話、施設の館内放送、受信端末等で入手できます。速報が発表されて、数秒から数十秒後に強い揺れが始まりますので、この間に身を守るための行動をとってください。*震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります！

家庭では

- 頭を座布団などで保護して、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外へ飛び出さない。



屋外では

- ガラスや看板などの落下物に注意しビルのそばから離れる。
- ブロック塀・門扉などの倒壊に注意する。



人が大勢いる施設では

- 係員の指示に従い落ち着いて行動する。
- あわてて出口に走り出さない。
- バックや買い物かごなどで頭を保護し、ショルダーなど倒れやすいものから離れる。



車の運転中

- ハザードランプを点灯し、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車させてエンジンを切る。
- 急ブレーキは絶対に踏まない。



電車やバスの中では

- 将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにはしっかりとつかまる。
- 乗務員の指示に従って落ち着いて行動する。



エレベーターでは

- 全ての階のボタンを押して、停止した階で、すぐ降りる。
- エレベーターに閉じこめられても、焦らず冷静になって「非常用呼び出しボタン」等での連絡を取る努力をする。



日頃の備え

阪神・淡路大震災で犠牲になった方々の約8割以上は家屋の倒壊や倒れてきた家具などによる圧死や窒息死、その後の火災によるものでした。地震による被害を軽減するために、家具の転倒防止や配置の検討を行いましょう。

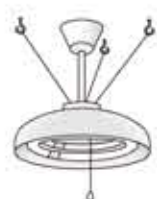
耐震金具の活用

- 転倒防止金具・ボール
- 家具や室内の状況によって使い分ける。
- 重ね止用金具
- 扉・引き出し開放防止金具
- テレビや水槽はできるだけ低い位置に固定しておく。



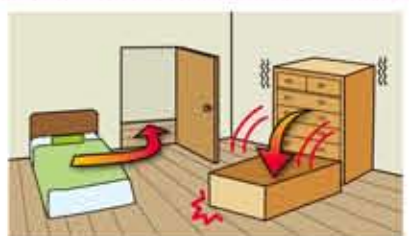
照明器具の補強

- 天井に直接取り付けタイプの照明が安全。
- 吊り下げ式の場合は、鎖と金具を使って数か所とめて補強する。
- 蛍光灯は蛍光管の落下を防止するため、両端を耐熱テープでとめておく。



家具の配置に注意

- 寝室には倒れそうな家具を置かないようにする。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように配置する。
- 出入口や通路には、なるべく荷物を置かないようにする。



ガラスの飛散防止対策

- 割れたガラスが飛び散るのを防ぐため、ガラス飛散防止フィルムをはる。
- 食器棚や額縁などに使われるガラスにも飛散防止フィルムをはっておく。



避難行動

災害時に慌てないように日頃から家族で避難のしかた・集合場所・連絡方法などを決めておきましょう。

避難する際の心得

1 非常持出品を準備しておきましょう

避難所の備蓄品には限りがあり、高齢者や身体の不自由な人や乳幼児などへ優先的に配付されますので、自らが十分な準備をすると安心です。非常持ち出し袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、背負って確かめましょう。

重さの目安 男性15kg、女性10kg



2 避難先・避難ルートを確認しておきましょう

浸水に対して安全な避難先と避難ルートを、平時から家族や地域で確認しておきましょう。避難先は必ずしも役所が準備した避難所である必要はありません。親戚宅、知人宅、職場なども避難先の選択肢になり得ます。

3 避難の方法を確認しておきましょう

自家用車での避難は、緊急車両の通行を妨げるとともに、交通渋滞を巻き起こします。どうしても自家用車での避難が必要な場合は、より早めの避難開始が重要です。

5 ご近所に声をかけましょう

単独での避難は、思わぬ事態にあったときに危険です。隣近所に声をかけ集団での避難を心がけましょう。



4 早めの避難を心がけましょう

浸水してからの自宅外避難は危険です。身の危険を感じたら避難情報が届くのを待たずに自主的に避難を開始してください。



6 指定避難所に避難したときの注意

指定避難所は不特定多数の人々が一定期間滞在します。他の人に不快を感じさせないよう、お互いの気遣いが大切です。ペットを避難させた場合は、アレルギーや衛生面を考え、屋外につなぐ等の気遣いが必要です。

7 地域で協力を

高齢者や身体の不自由な人など、避難に時間を要する人については、地域で協力し早めに避難させるようにしましょう。

1 周囲が浸水してからの自宅外避難は危険です

屋内の2階以上へ(建物倒壊の危険がない場合)緊急に一時避難し、救助を待つことも検討してください。

2 身の安全を確保しましょう

地下室や低い場所にあるドアは開けておきましょう。水圧でドアが開かなくなり危険です。



3 水道・電気・ガス・トイレなどのライフラインの停止に備えましょう

ライフラインが復旧するまでの数日間のために飲料水や食料などの備蓄があると安心です。(3日分)



4 家屋や家財の被害軽減を図りましょう

● 簡易水防工法は、ご家庭にあるものを使って家屋への浸水の流入を防ぐ方法です。水深が浅い段階では有効です。

ゴミ袋による簡易水のう工法

○ 40リットル程度の容量のゴミ袋を二重にして、中に半分程度の水を入れて閉めます。これをダンボール箱に入れ、連結して使用します。



ポリタンクとレジャーシートによる工法

○ 10リットル又は20リットルのポリタンクに水を入れ、レジャーシートで巻き込み、連結して使用します。



プランターとレジャーシートによる工法

○ 土を入れたプランターを、レジャーシートで巻き込み使用します。



止水板による工法

○ 出入口を長めの板などを使用し、浸水を防ぎます。



● 水に浸かってしまった家財は瞬間にしてゴミと化してしまいます。できる限り家財被害の軽減を図りましょう。

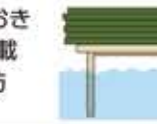
○ 通帳・保険証・パスポートなどの貴重書類は、浸水を免れる高い場所へ移動しておきましょう。



○ 自家用車は早めに安全な場所へ移動しておきましょう。移動が困難な場合であっても、せめてエンジン部分の浸水を防ぎましょう。



○ 畳は高い場所へ移動しておきましょう。食卓などの上に載せておくだけでも浸水を防げる場合があります。



○ 数日分の衣類だけでも浸水から退避させておきましょう。



○ 高価な家電製品や思い出が詰まったアルバムなど簡単に移動できるものはできるだけ高い場所へ移動しておきましょう。



○ 風呂の浴槽の水は溜めておきましょう。(排水路の逆流防止、生活用水としての利用、下流地域の水位低減などの利点があります。)



5 被災後は安全を点検しましょう

- 浸水の被害にあったら念入りに消毒しましょう。
- 水害を受けたら衛生に注意しましょう。水道水は煮沸し、手の消毒を忘れないようにしましょう。
- 活動時にケガをしないよう、肌を露出しない服装で、ヘルメットも着用しましょう。
- 家の中は風通しを良くして乾燥させましょう。

災害時特に配慮を要する方々への支援

障がいのある方など、災害時特に配慮を要する方々は、災害発生時の対応に地域の皆さんの支援が必要になります。地域で協力し合いながら、安否確認、避難所への移動、避難生活を支援しましょう。

誘導する際のポイント

● 高齢者や傷病者の方

- 災害時にはおんぶして安全な場所まで避難する。
- リヤカーなどがあれば搬送に活用する。
- 複数の介護者で対応する。



● 目の不自由な方

- 声をかけ情報を伝える。
- 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持つてもらい、半歩前をゆっくり歩く。



● 耳の不自由な方

- 話すときは、口をはっきりと開け、相手に分かりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。



● 車いすを利用している方

- 階段では2人以上が必要。上りは前向き、下りは後向きにして移動する。
- 介護者が1人の場合、ひもなどを用意し、おぶって避難する。

