

地震 - いざというとき、どうするか -

☆あなたを守る次の行動

1 まず落ち着いて身の安全を確保する

- (1) 机やテーブルに身をかくす
 - 揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。
 - 座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。
- (2) 非常脱出口の確保
 - 揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。
- (3) あわてて外へ飛び出すな
 - 大揺れは1分程度でおさまるので周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。



2 あわてず冷静に火災を防ぐ

- (1) 地震！すばやく火の始末を
 - 使用中のガス器具、ストーブなどは、すばやく火を消しましょう。
(石油ストーブは「対震自動消火装置」のものを使用しましょう。)
 - ガス器具は元栓を締め、電気器具はコンセントを抜きましょう。
- (2) 火が出たらまず消火を
 - 万一出火したら、まず消火器や三角バケツなどの消火用具でボヤのうちに消し止めましょう。
 - 大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって初期消火に努めましょう。

3 狭い路地、塀ぎわ、崖や川べりに近寄らない

- 狭い路地や塀ぎわは、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀やコンクリート塀が倒れてきたりするので遠ざかりましょう。
- 崖や川べりは地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので、これらの場所から遠ざかりましょう。

4 避難のテクニック

- (1) 避難は徒歩で、持物は最小限に
 - 避難するときは、必ず徒歩で避難しましょう。
 - 服装は、活動しやすいものにしましょう。
 - 携帯品は、必要品のみにして、背負うようにしましょう。
- (2) 津波に注意
 - 強い地震(震度4程度以上)を感じたとき、又は弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで高台などの安全な場所へ避難しましょう。
 - ラジオなどで津波情報をよく聞きましょう。
- (3) 山崩れ、がけ崩れに注意
 - 山ぎわや急傾斜地域では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、自分ですばやく決断し、ただちに避難しましょう。

5 正しい情報の入手を

- テレビ、ラジオの報道に注意してデマにまどわされないようにしましょう。
- 市町村役場、消防署、警察署などからの情報には、たえず注意しましょう。
- 不要、不急な電話は、かけないようにしましょう。特に消防署等に対する災害状況の問い合わせ等は消防活動等に支障をきたすのでやめましょう。

6 協力しあって応急救護を

- 軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力し合って応急救護しましょう。

7 協力しあって救出活動を

- 建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、地域みんなが協力しあって救出活動を行いましょう。

8 自動車の運転中では

- 道路の左側か空地に停車し、エンジンを止めましょう。
- カーラジオで火災情報を聞きましょう。
- 警察官が交通規制を行っているときには、その指示に従いましょう。
- 避難するときは、キーをつけたままにして、徒歩で避難しましょう。

☆ふだんの対策

1 防災訓練

- 防災訓練にさそい合って積極的に参加し、防災行動力を身につけましょう。

2 家庭の防災会議

- (1) 大地震のとき、家族があわてずに行動できるように、ふだんから次のようなことを話し合い、それぞれの分担を決めておきましょう。
 - 家の中でどこが一番安全か
 - 救急医薬品や火気などの点検
 - 幼児や老人の避難はだれが責任をもつか
 - 避難場所、避難路はどこにあるか
 - 避難するとき、だれが何をもち出すか、非常持出袋はどこに置くか
 - 家族間の連絡方法と最終的におち会う場所はどこにするか
 - 昼の場合、夜の場合の家族みんなの分担をはっきり決めておく。
- (2) 避難カードを作成し、各自携帯しましょう。

3 家の補強

- 柱、土台や屋根瓦などを点検し、老朽化しているものは、補強をしておきましょう。

4 ブロック塀、石塀の補強

- これらの被害は、基準どおりの鉄筋が入っていないとか、転倒防止の控壁を設けていないなど、施工上の欠陥によるものが多いので、もう一度わが家の塀を点検しましょう。

5 家具等の転倒、落下防止

- 家具等はトメ金などで固定しておきましょう。

6 消火器などの備え

- “いざという時”のために消火器や消火用水のほか、消火に役立つものをふだんから用意し、備えておきましょう。
(懐中電灯・消火器を備える。風呂には水をはっておく。床に散乱したガラスなどによるケガなどを防ぐため、厚手のスリッパや運動ぐつなどを用意する。)

7 非常持出品の準備

- 避難場所での生活に最低限必要な準備をし、また負傷したときに応急手当ができるように準備しておきましょう。
- 非常持出袋などは、いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。

8 火災を防ぐ

- (1) 電気火災をふせぐには
 - 地震を感知して自動的に電源を切る感震ブレーカーを設置する場合には、避難上重要な照明器具などの電源が確保されるかどうかを確認しましょう。
(どのような時にどの電源が遮断されるのか把握しておく必要があります。)
 - 電気機器は、どのような安全装置が付いているのか確認してから購入しましょう。
 - (2) ガス機器や石油機器を安全に使いましょう。
 - ガスマイコンメータの特性や使い方を理解しておきましょう。
 - 石油ストーブは「耐震自動消火装置付」のもの、ガスストーブは「転倒時ガス遮断装置付」のものを使用しましょう。
 - ガスこんろ周辺の棚等に載せてある物が落ちてこないようにしましょう。
- ### 9 家族の安否の確認方法
- 地震時に落ち合う場所をあらかじめ決めておきましょう。
 - 地震時に安否情報の取次ぎをしてもらえる親戚、知人等(遠方に住んでいる人であることが必要)を決めておきましょう。
 - N T T「災害用伝言ダイヤル171」の活用を家族で決めておきましょう。

この内容は、財団法人消防科学総合センター冊子「地震に自信を」から転載作成しています。

ほっと大正まちづくり協議会