



地震への備え

自助

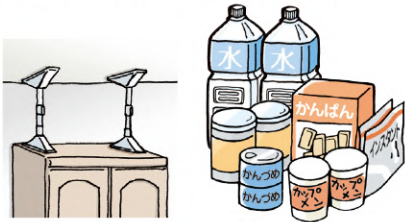
身を守る

危険を

自宅で備える

平時～地震発生前

家具の配置の見直しや固定などを行い、家具の転倒によるケガなどを防ぎましょう。また、食料や飲料水などの自宅避難生活お役立ちグッズの備蓄など、災害に備えましょう。



まずは事前の備え

地震発生

グラツときた！！

0～2分

グラッと揺れたら、まず落下物から身を守りましょう。

- ・机の下に入る
- ・クッションなどで頭を保護する
- ・家具から離れる
- ・ガラス面から離れる

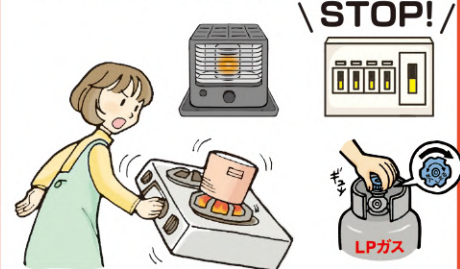


とにかく自分の身を守る

大きな揺れがおさまった！

2～5分

台所やストーブなどの火の始末をしましょう。避難のときは**ブレーカーを切る**こと、**ガスの元栓を閉める**ことも忘れないようにしましょう。



火の始末をし、しっかり火災防止

屋外の安全対策

地震による被害を減らすために、自宅の安全対策について点検しましょう。

住宅の耐震性に不安がある場合は、耐震診断を行い、補強等を実施するようにしましょう。

■ 屋根



- 屋根のひび割れ、ずれ、はがれなどがなく確認しましょう。
- アンテナはしっかりと固定しましょう。

■ 窓ガラス

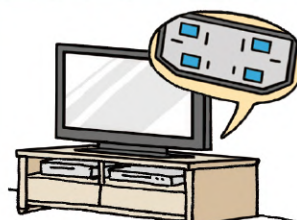


- 万一の為にガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。
- 強化ガラスにしましょう。

室内の安全対策

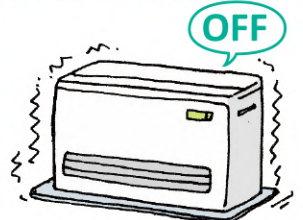
地震時のケガの原因は、家具などの転倒によるものももっとも多く、室内の散乱は逃げ遅れてしまう原因にもつながります。家具の配置や固定具合いを見直し、安全対策に努めましょう。

■ テレビ・パソコン



- できるだけ低い位置に固定して置き(家具の上はさける)、金具や耐震マットなどで固定しましょう。

■ 暖房機器



- 自動消火装置付きのものを選び、周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

■ ブロック塀



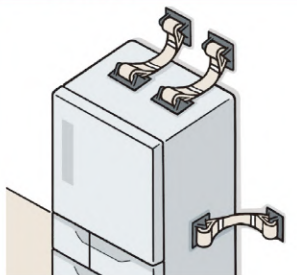
- ブロック塀は、ぐらついていないか、ひび割れや破損はないか確認しましょう。
- 鉄筋が入っているか、特に通学路・避難路に面している所はしっかりと補強しましょう。

■ 玄関まわり



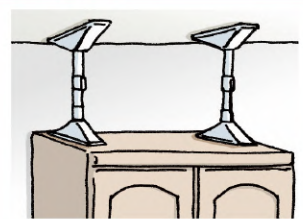
- 通行の支障となるものを置かないようにしましょう。
- 古新聞・古雑誌など引火しやすいものを放置しないようにしましょう。

■ 冷蔵庫



- 冷蔵庫ストッパーを用いて冷蔵庫の天板、または側板と壁との間をベルトで固定しましょう。

■ 家具



- 背の高い家具や本棚は、L型金具や突っ張り棒などで固定しましょう。タンス・本棚などに収納する時は重い物を下に、軽い物を上に収納しましょう。



回避する

共助

地域を守る

火の始末のあと 5~10分

自分の身の安全を確保できたら、次のことを行いましょう。

- ・家族の安全の確認、確保
- ・ガラス片や転倒家具に注意
- ・避難のための出口の確保



家の安全確認、確保

外に出たあと

10分~半日

隣近所で安否の確認をして、協力し合い、近隣住民の救出、救護にあたりましょう。

- ・倒壊家具や転倒家具の下敷きになっている人の救出
- ・火災発生時の初期消火活動
- ・けが人の救護
- ・消防署への通報



隣近所の安否確認、助け合い

避難所へ避難後

半日~

避難所の円滑な運営には、自主防災組織、町内会、地域住民の協力が不可欠です。協力して、避難所を運営しましょう。



自主的な避難所運営

地震の震度(気象庁震度階級)

震度1



屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。

震度2



電灯などがわずかに揺れる。

震度3



屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

震度4



電灯などが大きく揺れ、眠っている人のほとんどが、目を覚ます。

震度4以上の揺れが予想された場合、全国瞬時警報システム(Jアラート)により緊急地震速報が流れます。

震度5弱



大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚の食器類、書棚の本が落ちることがある。

震度5強



物につかまらなると歩くことが難しい。補強されていないブロック塀が崩れることがある。

震度6弱



立っていることが困難になる。固定していない家具が移動し、倒れるものもある。

震度6強



はわないと動くことができない。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが増える。

震度7



耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

避難時の服装と要配慮者への思いやりを



動きやすい服装で避難を!

要配慮者への思いやりを

高齢者や障がい者、傷病者、小さな子ども、妊産婦などは避難に時間がかかったり、情報や状況を迅速に把握できない場合があり、配慮や手助けが必要となることもあります。日頃から近所の要配慮者を把握しておいたり、災害時には地域のみなさんと協力しあって要配慮者を支援しましょう。



高齢者・傷病者

- 正しい情報を伝える
- 不安を取り除くように声をかけ
- 手を貸したり、おぶって避難



障がい者

- 声をかけたり、介助の手助けを
- 耳が不自由な方は、筆談や身振りに対応



妊産婦・幼児

- 手荷物を持ったりの手助けを
- 子どもがはぐれたり、ケガをしないよう気をつける