

地震災害に備える!

自助

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、自宅避難生活に備えて食料品や飲料水など、非常持ち出し品や備蓄品の準備をしましょう。



まずは事前の備え

地震発生

身を守る

グラツときたら!!

0～2分

グラツと揺れたら、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

危険を回避する

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

共助

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

地域を守る

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

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



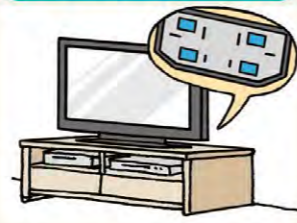
- 屋根のひび割れ、ずれ、はがれなどが確認しましょう。
- アンテナはしっかりと固定しましょう。

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。

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



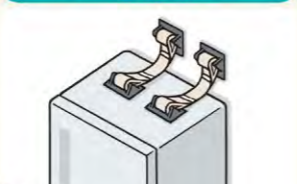
- ブロック塀は、ぐらついているか、ひび割れや破損はないか確認しましょう。
- 鉄筋が入っているか、特に通学路・避難路に面している所はしっかり補強しましょう。

玄関まわり



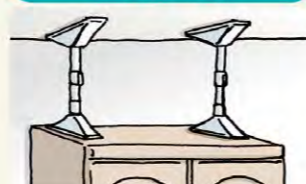
- 通行の支障となるものを置かないようにしましょう。
- 古新聞・古雑誌など引火しやすいものを放置しないようにしましょう。

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。ダンス・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。

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。

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、物につかまらなると感じる。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



地面をはわな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。

地震発生! 必ず行うこと

最優先で自分の命を守る!

揺れが来たらすぐに頭を守るなどの安全確保の行動を!

避難について

避難時の注意

避難するときは二次災害を考慮に入れ、足元に注意して避難しましょう。

自主的に避難準備を

ラジオ・テレビで最新の気象・災害情報に注意し、危険を感じたら避難準備をしましょう。



お年寄りや障がい者の避難に協力を

老人、幼児、傷病者、障がい者（避難行動要支援者）を優先的に避難させましょう。



避難する前に

ガス、電気、火種を消し、避難場所を確認。万一途中で家族が離ればなれになったときの集合場所を決めておきましょう。



歩ける深さは膝下まで！

水かさが増し、水の流が速くなればなるほど、水の力が強くなり徒歩での避難が難しくなります。水深が腰まであったり、浅くても水の流が速い場合は無理せず、高い場所で救助を待ちましょう。

歩ける水の深さの目安は約30cm！



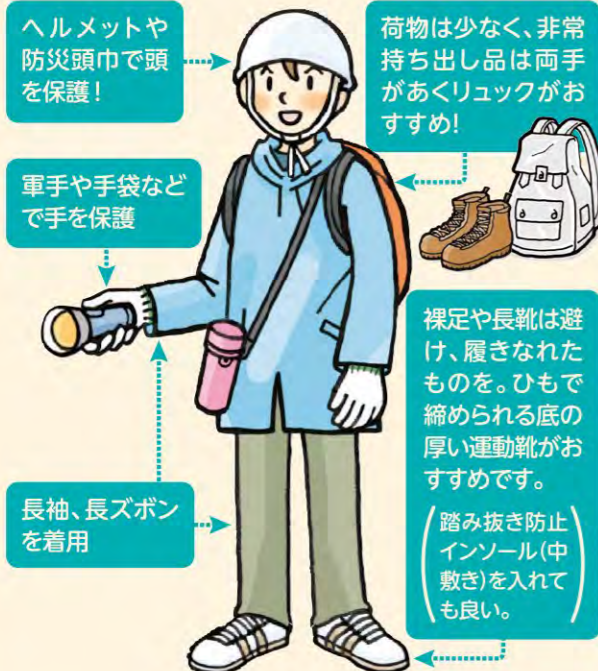
車での避難は控えて

自動車での避難は緊急車両の通行の妨げや駐車場スペースの問題等があります。なるべく徒歩で避難しましょう。



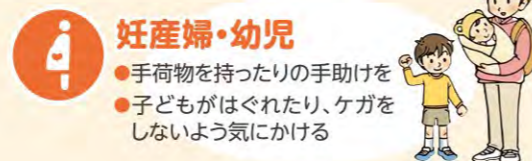
避難時の服装と要配慮者への思いやりを

動きやすい服装で避難！



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。



わが家の避難場所と集合場所

いざという時に備えて、書き込んでおきましょう！

わが家の避難場所

洪水・土砂災害のとき

火山・噴火災害のとき

わが家の集合場所

避難所の感染症対策

新型コロナウイルス等による感染拡大が不安視される状況下においても災害はいつ起きるかわかりません。災害時に速やかに避難所を開設できるように、事前に感染症対策を講じておくことが大切です。

避難者自ら持参するもの

- ① マスク（無い場合は鼻や口を覆うハンカチなど）
- ② アルコール消毒液（無い場合はウェットティッシュなど）
- ③ 体温計



避難所の開設

- ▶ 人（少なくとも家族間）の間隔を1～2mとれるよう区画
- ▶ 隔離部屋の確保、土足の禁止



避難者・スタッフの健康管理

- ▶ 避難者（到着時に）及び運営スタッフ（事前に）の健康状態を確認
- ▶ マスク（無い場合は代用品）の着用
- ▶ 避難後も一人一人の定期的な健康状態の確認

避難所の衛生管理

- ▶ 手洗い、咳エチケットなどの対策の徹底
- ▶ 3密（密閉、密集、密接）を避け、定期的な換気
- ▶ 共用部分やトイレの清掃・消毒



発症時等の対応

- ▶ 発症又は疑いがあるときは患者を隔離するなどの対応
- ▶ トイレや手洗い場、動線を分けるなどの対応