

2-2 日頃から地震に備えよう Routine Preparations for Earthquakes

**震度 5弱** 大半の人が恐怖を覚え、物につかまると感じる。

- 耐震性の低い木造建物は、壁などに軽微なひび割れ・亀裂が入ることがある。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは、倒れることがある。
- 亀裂や液状化、落石、がけ崩れが発生することがある。まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。

**震度 5強** 物につかまらなると歩くことが難しい。

- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造建物では、壁、梁、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が入ることがある。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが増える。固定していない家具が倒れることがある。
- 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。

- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。

**震度 6強** はわなないと動くことができない。飛ばされることもある。

- 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。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山の斜面の崩壊が発生することがある。

**震度 7** 動くこともできず、飛ばされることもある。

- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造建物では、倒れるものが増える。
- 広い地域でガス、水道、電気の供給が停止することがある。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山の斜面の崩壊が発生することがある。

**液状化の発生も考えておきましょう**

液状化が発生すると、建物の倒壊や道路の沈下が起こり、通行が難しくなる場合があります。液状化が発生する可能性がある場所をあらかじめ確認しておき、より安全に避難できるルートを考えてみましょう。

いろいろな場所での対応の仕方

地震から命を守るために、いざという時のとっさの避難行動や、安全でスムーズに避難するための方法を日頃から考えておきましょう。

家の中

- 頭を保護し、机の下などに逃げましょう。
- ガス器具、ストーブなどの火を消しましょう。(元栓を締める)
- 電気ブレーカーを落としましょう。

人が大勢いる場所

- あわてて走り出すと危険です。係員の指示に従って落ち着いて行動しましょう。

店舗・スーパー等

- 頭を保護し、ショーケースなどから離れましょう。
- 壁や太い柱に身を寄せましょう。あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。

エレベーター

- すぐに各階のボタンをすべて押し、停止した階でおりましょう。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け外部に助けを求めましょう。

オフィス

- カバンなどで頭を保護し、机の下などに逃げましょう。
- 本棚などの転倒に注意しましょう。

地下街

- 停電になると非常用照明灯がつかます。落ち着いて行動しましょう。

自動車の運転中

- 道路の左側か空き地に車を止め、エンジンを止めましょう。
- 警察官が交通規制を行っている場合は、その指示に従いましょう。
- 車を離れるときはキーをつけたままにし、ドアをロックしないでおきましょう。

バスや電車の中

- 急停車することがあるので、つり革や手すりなどにしっかりとつかまりましょう。
- 途中で止まっても勝手に行動せず、乗務員のアナウンスに従って落ち着いて行動しましょう。

ハザードマップで自分の居場所の危険を知ろう

地震発生! Shake Out

高層階はより大きく揺れます

火事に注意しましょう

ブロック塀に注意しましょう

壊れた建物に注意しましょう

家は、建物の中でも比較的安全な場所に移動しましょう

車は道路の左脇へ寄せ、鍵はつけたままで避難しましょう

避難場所

避難所

まずやること

シェイクアウト

低い姿勢で、頭を守って揺れがおさまるのを待ちましょう。



避難時の注意 - あわてず、冷静に

すばやく火の始末

「火を消せ!」とみんなで声を掛け合い、調理器具や暖房器具などの火を消しましょう。

周りに気を付けよう

塀が倒れたり、火災が発生します。ガラスや瓦などの落下物に注意しましょう。

余震に注意

余震が繰り返し起こります。あらかじめ危険の少ない避難路を調べておきましょう。

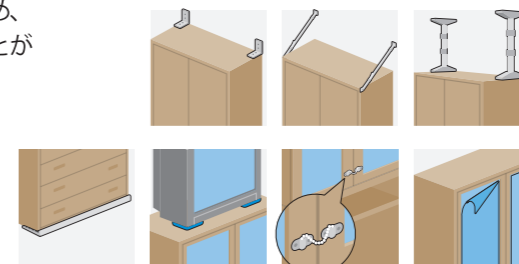


家具の転倒防止対策

家具の下敷きにならないように固定しましょう

地震によるけがを防止するため、各家庭において対策を行うことが大変重要です。

- L字金具 ●チェーン固定
- 突っ張り棒
- 家具転倒防止板
- 粘着マット ●開き戸固定
- ガラス飛散防止フィルム



水・食料の備蓄

3日間をしのぐ

震災直後は、冷蔵庫の中をはじめ、台所周りに買い置きしている普段の食材・飲料水を工夫して食べましょう。

飲料水は、1人で1日3リットル 3リットル×家族分(4人)×3日間=36リットル(2Lペットボトル18本分)

詳しくはP.4へ