

# 地震から身を守る

## 地震が起きたとき、とるべき行動

地震発生時には、あわてずに、まず身の安全を確保しましょう。

- 1 地震発生!** 地震の揺れから身を守る
  - 「頭を保護する」「大きな家具から離れる」「丈夫な机の下に隠れる」など、落ち着いて自分の身を守る。
  - ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。
- 2 安全の確認 避難の準備・開始** 揺れがおさまってから行動を
  - 家族の安全を確認。
  - 火の元を確認・初期消火。
  - 足をケガしないように靴をはく。
  - 非常持ち出し品等を手元に用意する。
  - 電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める。(復旧時の火災・事故を防ぐため)
  - できる範囲で、地域の避難行動要支援者の手助けを。
- 3 情報の入手** 情報の収集は安全な場所で行う
  - 安全な場所に移動してから、防災無線やラジオなどで情報を確認する。
  - 間違った情報や、うわさ、デマなどに惑わされないように注意する。
  - 安全が確認されるまで、自宅には戻らない。
- 4 避難施設へ移動** 一時的に避難した場所から、避難施設や自宅へ移動
  - 安全の確認ができれば、一時避難した場所から、避難施設などに移動する。
  - 避難施設では、集団生活のルールを守り、助け合いの心を持つ。
  - 引き続き、災害情報・被害情報を収集する。

## 緊急地震速報を見聞きしたら

「緊急地震速報」は、最大震度が5弱以上と予想された場合に、震度4以上が予想される地域を対象に報道機関や防災機関からみなさんに伝えられます。この「緊急地震速報」を見聞きしてから数秒～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る必要があります。ただし、震源域に近い地域では「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。

**屋内では…**

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外へ飛び出さない。

**山やがけ付近では…**

- 落石やがけ崩れに注意する。

**屋外では…**

- ブロック塀等の倒壊に注意する。
- 看板や割れたガラスの落下に注意し、建物のそばから離れる。

**人が大勢いる施設では…**

- 係員の指示に従う。
- 落ち着いて行動する。
- あわてて出口に走り出さない。

**車の運転中は…**

- あわててブレーキをかけない。
- ハザードランプを点灯し、路肩に寄せてゆっくり停止する。

**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、すぐに降りる。

## 地震への備え

### ●屋内の安全対策

地震で建物が倒壊しなくても、家具の転倒やガラスの飛散等により、大きなケガをしたり逃げ場をふさがれたりします。事前に家具などの固定や配置方法の工夫を行い、屋内の安全性を高めておきましょう。

**■収納に工夫を**

- タンスや本棚などにものを入れる場合は、重いものは下に、軽いものは上に収納するようにします。
- 本棚は隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間を作らないようにしましょう。

**■耐震金具を利用しよう**

**転倒防止金具**  
壁・柱・鴨居と家具を固定するタイプと、床などに固定するタイプがあります。家具や室内の状況によって使い分けましょう。

**重ね留め用金具**  
重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぎます。

**扉・引き出し開放防止金具**  
地震発生時に、扉・引き出しが開かないように固定します。さらに、収納物の落下を防止するために棚板にふきんを置いたり、木やアルミ棒による飛び出し防止枠をつけると安心です。

**■照明器具の補強を**

- 吊り下げ式蛍光灯は、チェーンなどで止めておきましょう。

**■置き方に工夫を**

- 家具の下部の前方に転倒防止のビニール樹脂状のものを入れ、壁にもたれ気味にします。
- 出入口や通路には、なるべく荷物を置かないようにしましょう。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように、配置の工夫を。

地震のときに家具などが就寝部分に倒れたり、避難経路をふさぐ位置に配置されていませんか？

**■ガラスの飛散防止を**

- 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貼りましょう。

**■住宅用火災警報器、感震ブレーカーなどの防災機器を設置しよう**

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておきましょう。
- 電気やガスに起因する火災発生防止のため感震ブレーカーなどを設置しておきましょう。