

地震に対する備え

- ◆ 地震の被害を最小限におさえるには、事前の備えと、地震が発生したときに、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることが大切です。
- ◆ そのためには、日ごろから地震について関心を持ち、被害を少なくするために何を準備すればよいか理解し実践することと、いざというときに落ち着いて行動できるよう正しい心構えを身につけておくことが必要です。
- ◆ そこで、次のようなことを普段から準備し、または、心がけていざというときに適切な行動ができるようにしておきましょう。

1 家族でよく話し合っておきましょう。

- ▶ 大規模地震が発生したとき、家族があわてずに行動できるよう、普段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
 - ・ 救急医療品や火気などの点検
 - ・ 幼児や高齢者の避難はどうするか
 - ・ 避難場所、避難路はどこにあるか
 - ・ 避難する場合、誰が何を持ち出すか
 - ・ 非常持出袋には何を入れ、どこに置いておくか
 - ・ 家族間の連絡方法と落ち合う場所はどこにするか
 - ・ 昼の場合、夜の場合の違いはどうするか

2 非常持出品を準備しておきましょう。

- ▶ 避難が必要な場合、避難場所での生活に最低限必要な物を準備し、また、けがをしたときに応急手当できるよう応急医療品などもリュックサックやディパックなど背中に背負えるものに入れて、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常持ち出し品の例	印鑑、預金通帳、懐中電灯、手袋、水、非常用食品、携帯ラジオ、常備薬、体温計、毛布、ヘッドライト、衣類、救急セット、歯ブラシ、モバイルバッテリー、予備の電池、など ※乳児がいる場合は、ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ、など
非常持出袋の目安	目安として、男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめましょう。

- ▶ 夜間の地震発生に備え、寝室に懐中電灯や、床に飛散したガラスによるけがを防ぐために厚手のスリッパや運動靴などを用意しておくのも良いでしょう。

3 地震火災に備えましょう。

- ▶ 地震の揺れで、電気ストーブや照明器具などが可燃物と接触して火災が発生する恐れがあります。暖房機器周辺などは整理整頓し、近くに可燃物を置かないようにしましょう。
- ▶ 地震の影響で停電になると、その場では火災にはなりません、器具が転倒したり可燃物が触れたりした状態で停電が発生した場合、自動的に電気が通じて火災が発生（通電火災）することがあります。避難する前にブレーカーを切っておくほか、揺れを感知すると自動的にブレーカーを切る装置（感震ブレーカー）を設置しましょう。
- ▶ 万一出火に備え、消火器や消火用バケツなどをすぐに使える場所に用意しておきましょう。また、風呂の水は常にためておくように心がけましょう。
- ▶ 火災が発生したときに確実に消火できるよう、普段から防火訓練や防災訓練に参加し、消火器の使い方になれておきましょう。

4 家具の転倒や落下物でけがをしないよう備えましょう。

- ▶ 冷蔵庫や家具などの転倒でけがをしないよう、ホームセンター等で販売されている固定金具等で転倒防止の措置を講じておきましょう。ガラスが散乱するのを防ぐため、ガラスに飛散防止フィルムを貼っておきましょう。
- ▶ シャンデリアなど重量のある照明器具は確実に固定しておきましょう。
- ▶ 重い物や硬い物は棚や家具の上などの高いところには置かないようにしましょう。

5 住宅やブロック塀などの耐震化をしておきましょう。

- ▶ 1981年（昭和56年）以前に建てられた住宅は、古い耐震基準で建てられているので、地震により倒壊する危険性があります。お住まいの自治体で補助金が出ることもあるので、耐震診断や耐震改修をしておきましょう。
建物の耐震化をすることは、自分や家族の命を守るだけでなく、倒壊した建物が道路をふさいで消火活動や救急活動が妨げられる可能性も減り、周囲の人々の命を守ることに繋がります。
- ▶ ブロック塀や石塀などが転倒すると大変危険です。傾いていないか、ひびが入っていないか、鉄筋がきちんと入っているかなど、工事業者等と相談して点検し、必要があれば補強工事をしておきましょう。

地震 そのときの、10のポイント

- 1 グラツときたら身の安全
- 2 落ち着いて火の元確認初期消火
- 3 ガラスの破片に気をつけよう
- 4 窓や戸を開け、出口を確保
- 5 落下物、あわてて外に飛び出さない
- 6 門や塀には近寄らない
- 7 正しい情報、確かな行動
- 8 確かめ合おう、我が家の安全、隣の安否
- 9 協力しあって救出・救護
- 10 避難の前に安全確認、電気・ガス