



地震の心得

わが家の地震対策

家の周囲の安全対策

屋根
不安定な屋根のアンテナや屋根は補強しておく

ベランダ
植木鉢などの整理整頓をし、落ちる危険がある場所には何も置かない

窓
飛散防止フィルムをはる

ブロック塀・門柱
土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なため補強する
ひび割れや鉄筋のさびも修理する

プロパンガス
ボンベを鎖で固定しておく

家の中の安全対策

① 家の中に逃げ場としての安全な空間を作る

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめておく。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換える。

② 寝室、子供やお年寄りのいる部屋には家具を置かない

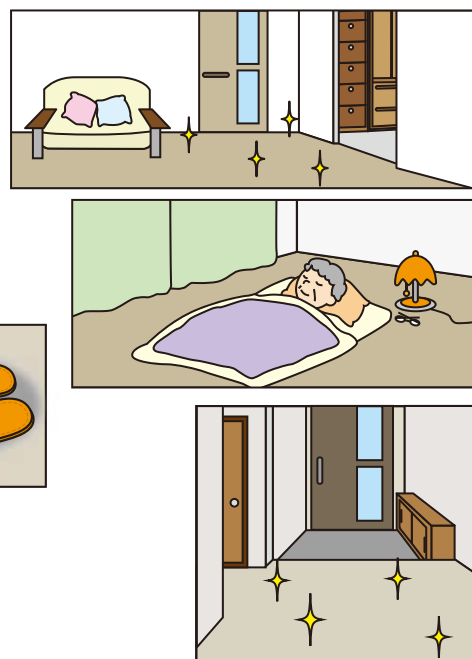
就寝中に地震に襲われると危険。子供やお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。

③ 家の中でケガをしない対策を

食器棚等の転倒によって、ガラスが散乱する可能性があるため、リビングや寝室等にスリッパなどを用意しておく。

④ 安全に避難するため、出入口や通路にもものを置かない

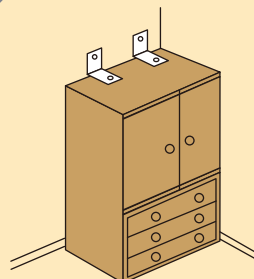
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろものを置くと、いざというときに出入口をふさいでしまうことも。



家具の転落、落下を防ぐポイント

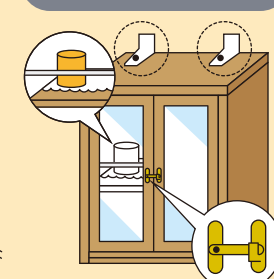
タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



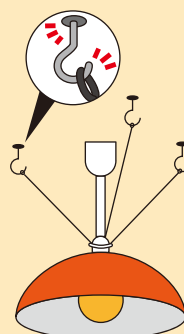
食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



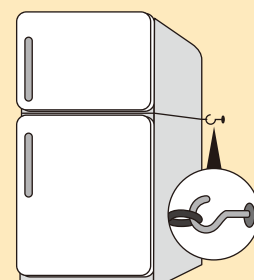
照明

チェーンと金具を使って数カ所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



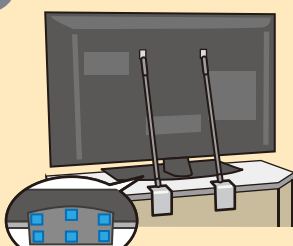
冷蔵庫

2ドアの場合は、扉と扉の間に針金を巻いて、金具で壁に固定する。



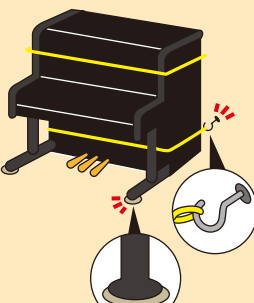
テレビ

転倒防止バンドなどでテレビ台とテレビを固定したり、粘着パッドをテレビの足に貼り付けて固定する。



ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定する脚には、すべり止めをつける。



地震直後に気をつけること

地震発生 ～ 2分 グラッと来たらまず身の安全の確保

「地震だ!火を消せ!」といわれ続けてきましたが、現在、LPガスは震度5弱以上の揺れを感知すると自動的に火が消えるようになっています。大きな揺れの中、コンロの火を消そうとすると、高温の湯や油が飛び散って、やけどをする場合があります。大きな揺れの最中は「何もできない」ことがほとんどで、強い揺れを感じたら、まずは自分の身を守ることに専念しましょう。

2分～ 5分 揺れがおさまったら火の始末・出口の確保

揺れがおさまったら、火の始末を行いましょう。出火しても炎が大きく燃え上がるまでには2～3分の時間があるので、被害を拡大させないために、小さい火のうちに消し止めることが大事です。必ず消火器を備え、すぐに使用できるところに置いておきましょう。消火器の使用方法は、日頃から確認しておきましょう。また余震に備え、ドアを開けるなど出口の確保を行いましょう。

5分～ 10分 わが家の安全確認・避難の準備

家族や隣近所の安全を確認しましょう。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火しましょう。ラジオなどで情報を収集し、余震で被害拡大の恐れがある場合はすぐに避難を開始しましょう。避難する場合には、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてから避難しましょう。外出中の家族のために避難先や安否情報を書いたメモを残すことも大切です。

津波浸水想定区域内に自宅などがある場合

強い揺れや、弱くてもゆっくりとした長い揺れを感じたら、「**すぐに避難**」を心がけてください

揺れがおさまったら

テレビなどで情報を確認せず、電気のブレーカーを落としてすぐに避難を開始しましょう。避難しながら情報を確認しましょう。

火災が発生したら…

① 大声で知らせる

「火事だ!」と大声を出して、隣近所に助けを求めましょう。小さな火でも119番に通報しましょう。



② 初期消火を試みる

ポヤでおさまるのは、出火から3分以内が限度。それまでに様々な手段を用いて消火を試みましょう。



③ すばやく逃げる

天井に火が燃え移ったら初期消火は中断し、煙を吸い込まないよう低い姿勢で直ちに避難しましょう。



通報をするときは、冷静に、火災やけが・病人等の状況をできるだけくわしく伝えましょう!

火事? 救急?

→ 火事か救急の別をハッキリと伝えましょう。

場所をハッキリと!

→ 住所の他に、目標物なども伝えましょう。

建物の種類は?

→ 木造かビルか、また階数なども伝えましょう。

けが人などは?

→ 事故や病気・けがの様子をくわしく伝えましょう。