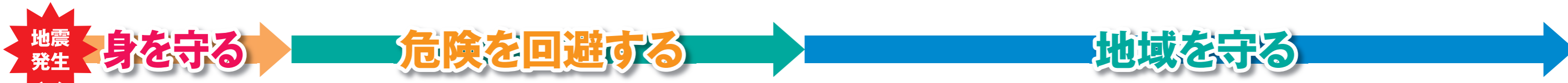


「いつ」・「どうやって」逃げるのか—地震編

今、地震が起きたらどうするかを少しだけ考える習慣をつけましょう。



グラツときた

0~2分

とにかく自分の身を守ろう

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

大揺れがおさまった

2~5分

火の始末をし、しっかり火災防止

台所やストーブなどの火の始末をしましょう。

- ・避難時はブレーカーを切る
- ・ガスの元栓を閉める

火の始末のあと

5~10分

家の安全確認、確保

自分の身の安全を確保できたら、次のことを行いましょう。

- ・家族の安全の確認、確保
- ・避難のための出口の確認
- ・ガラス片や転倒家具に注意

外に出たあと

10分~半日

隣近所の安否確認、助け合い

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
- ・火災発生時の消火活動
- ・けが人の救護

避難後数日間

半日~3日

最低でも3日間は自分でしのぐ

電気やガス、水道等のライフラインが途絶えます。普段から生活必需品を備蓄しましょう。

- ・飲料水、食料品
- ・通帳、印鑑、現金、救急用品、衣類など
- ・ラジオ、携帯電話、電池、充電器など
- ・携帯用トイレ

復旧活動開始

3日以降

地域力を活かした復興

ライフライン等の復旧が進められ、被災者のみなさんが通常の生活に戻るための生活再建と地域復興を進めます。

自主防災組織や行政区、地域の皆さんがボランティアや行政機関と協働し、復旧活動を進めます。

震度と想定される被害

<p>震度 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ほとんどの人が驚く。 ●電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。 ●自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる。 	<p>震度 6弱</p> <ul style="list-style-type: none"> ●立っていることが困難になる。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●耐震性の低い木造住宅では、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。
<p>震度 5弱</p> <ul style="list-style-type: none"> ●棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ●まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。 ●電柱が揺れるのがわかる。 	<p>震度 6強</p> <ul style="list-style-type: none"> ●はわないと動くことができない。 ●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。 ●耐震性の高い木造住宅でも、壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。
<p>震度 5強</p> <ul style="list-style-type: none"> ●物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●自動車の運転が困難となり、停止する車もある。 	<p>震度 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ●揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。 ●固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。 ●耐震性の高い木造住宅でも、まれに傾くことがある。

わが家の防災対策(室内)

- 窓ガラスには、飛散防止フィルムを全面に貼りましょう。
- カーテンは防災加工のものにしましょう。
- ガラスの破片によるけがを防止するため、スリッパなどの室内履きを身近に用意しておきましょう。
- 常時、水をためておきましょう。
- 消火器を設置しましょう。
- 基礎を補強しましょう。
- 揺れそうなものはひもで固定しましょう。
- 寝室には物をおかないようにしましょう。
- 懐中電灯、ラジオ、非常食、笛などが入った非常持ち出し袋を常備しましょう。
- タンスなどの背の高い家具はL型金具や支え棒で固定しましょう。
- 扉に留め具をつけましょう。

「いつ」「どうやって」逃げるのか—地震編