

# 地震から命を守るために

To safeguard life in the event of an earthquake 지진으로부터 생명을 지키려면 发生地震时如何保护生命

## 起こる前の備えが第一

阪神淡路大震災や熊本地震では、亡くなった方、大けがをされた方の多くが倒れた家具や家屋の下敷きになったことが原因でした。今一度、ご家庭でできる地震に対する備えを見直しましょう。

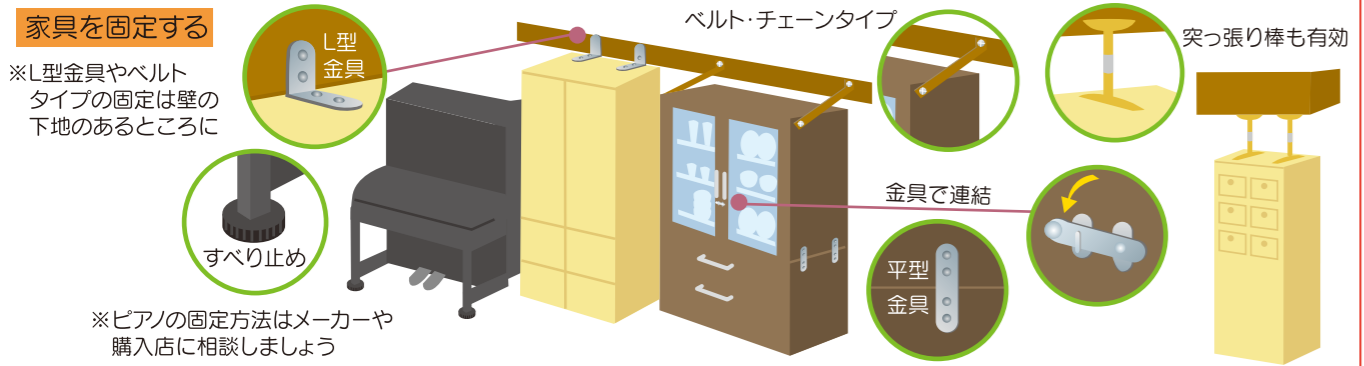
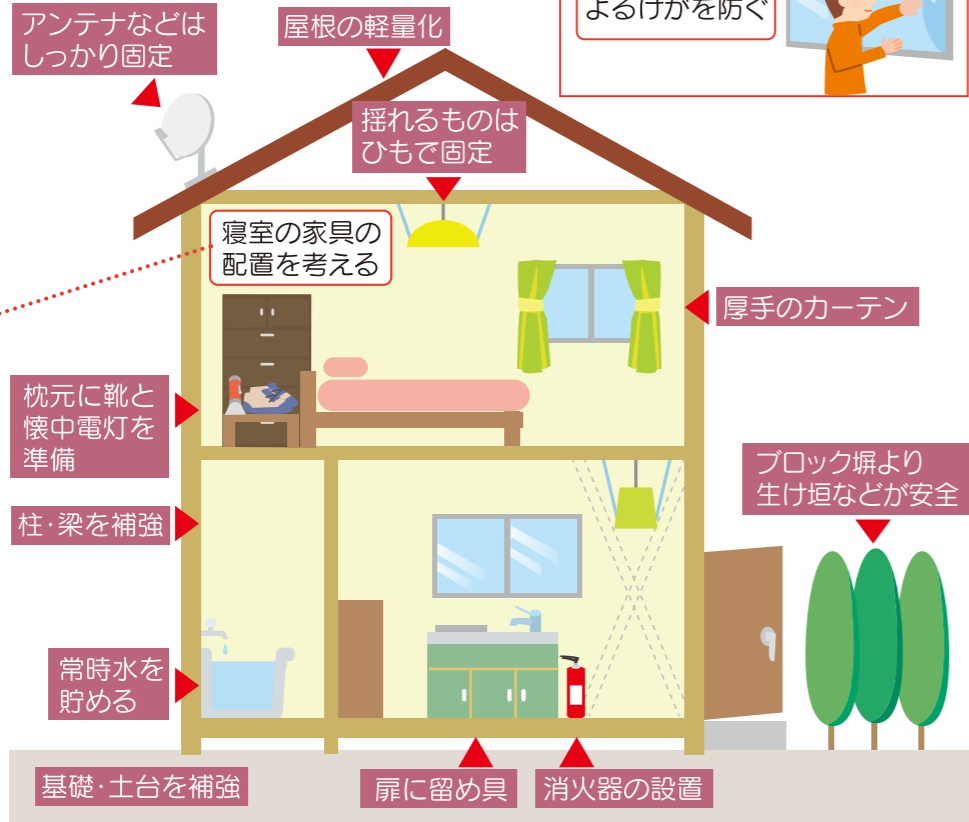
### 地震対応 1 地震が起こる前に耐震化・家具の固定

昭和56年以前に建てられた木造住宅(旧耐震基準)の場合には、必要に応じて補強しましょう。家具や窓にも対策をしましょう。

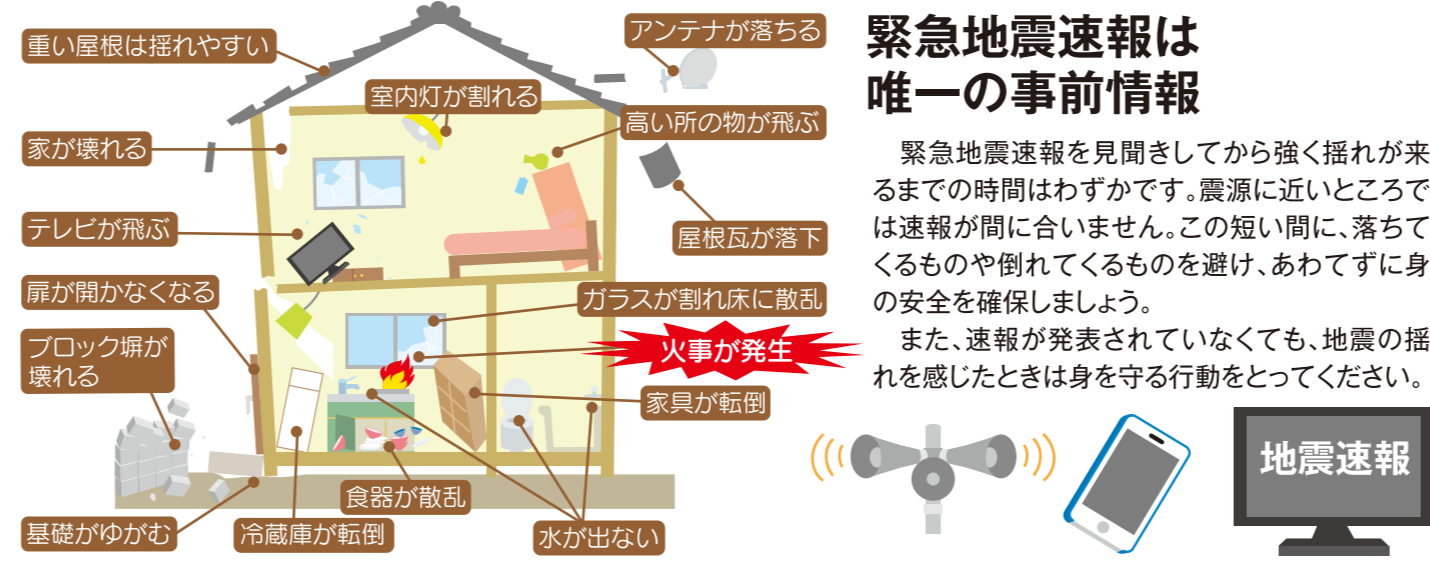
窓ガラスや食器棚のガラスには、飛散防止のフィルムを貼る

割れたガラスによるけがを防ぐ

### 自宅の地震対策をチェック



## 地震による被害



### 緊急地震速報は唯一の事前情報

緊急地震速報を見聞きしてから強く揺れが来るまでの時間はわずかです。震源に近いところでは速報が間に合いません。この短い間に、落ちてくるものや倒れてくるものを避け、あわてずに身の安全を確保しましょう。また、速報が発表されていなくても、地震の揺れを感じたときは身を守る行動をとってください。

## 地震後の対応

家が倒壊する危険がある場合や火が燃え広がっているときは、安全な場所(一時避難場所等)へ向かいましょう。



### 地震対応 2 グラツときたらまず身を守る

揺れを感じたら、丈夫なテーブルや机などの下に身を隠し、頭を保護するようにしましょう。屋外にいるときは、頭上からの落下物や、倒れてくる壁などに注意をしましょう。

### 地震対応 3 揺れがおさまったら

家族の無事と火の始末・火の元の確認をしましょう。また、ドアを開け、避難経路を確保しましょう。

## 地域住民による助け合い

大規模災害時には、同時多発火災などが発生し、行政機関だけでは対応できません。住民のみなさんが助け合い自分たちの地域を守りましょう。



### 地震対応 4 自宅で生活できそうであれば、無理に避難所に避難しない

地震後、避難所での生活は、感染症のリスクが高い上、心身の負担が大きく、プライバシーを確保することも極めて困難です。可能な限り住み慣れた自宅での生活を続けられるように、準備しておきましょう。

## 自宅にとどまるための準備等

### 備蓄品の準備

ローリングストック方式を活用し、食料や飲料水は、家族全員分を最低でも3日分以上、できれば1週間分備蓄しておきましょう。

### 耐震診断の補助制度を利用しましょう

昭和56年以前に着工された住宅の耐震診断と、耐震改修工事に対する補助制度を実施しています。

### ハザードマップの活用

日頃から家庭での備えに取り組み、避難先や連絡方法についても、話し合っておきましょう。

### 地震直後はトイレなどの水を流さない

水があっても、排水管に問題が無いことが確認できるまでは、水を流してはいけません。

### 地震対応 5 自宅にとどまらず、避難するときは

靴を履き、緊急持ち出し袋を持って落ち着いて避難しましょう。余震と火災に注意し、近所の人と救助活動しながら、安全な避難場所へ向かいましょう。

### 避難先

避難所は感染症のリスクが高いため、安全な親戚、知人宅に避難することも考えてみましょう。

### ペットとの避難

首輪に迷子札をつけ、ペットフードや排せつ用具などを持参しましょう。エサやりや排せつ物の処理などは飼い主が責任を持って行いましょう。

## 避難するときの注意点

### 戸締りを忘れずに

空き巣による被害を防ぐために、ドアや窓などは必ず施錠しましょう。

### 復旧時の事故を防ぐ

ガスや水道の元栓を閉め、電気ブレーカーは落としておきましょう。

### エレベーターを使わない

火災の発生している階に止まったり、余震や停電中に閉じ込められるおそれがあります。

### 管理組合などに連絡先を伝えておく

避難先や連絡先などを、管理組合や近所の方に伝えておきましょう。