

# 地震に備える

## 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つくる

部屋がいくつもあり、人の出入りが少ない部屋がある場合、家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるような配置を考える。



### 2 寝室、子ども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。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる危険性があります。



### 3 家具は倒れにくいように置く

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定する。畳の上に置く場合は、家具の下に板を敷く。



### 4 安全に避難できるように、出入口や通路には物を置かない

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



### 家具の転倒・落下を防ぐポイント



**タンス・本棚・食器棚**

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。また、食器棚などの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、軽い食器は上のほうに置く。扉が開かないように止め金具を付ける。



**テレビ**

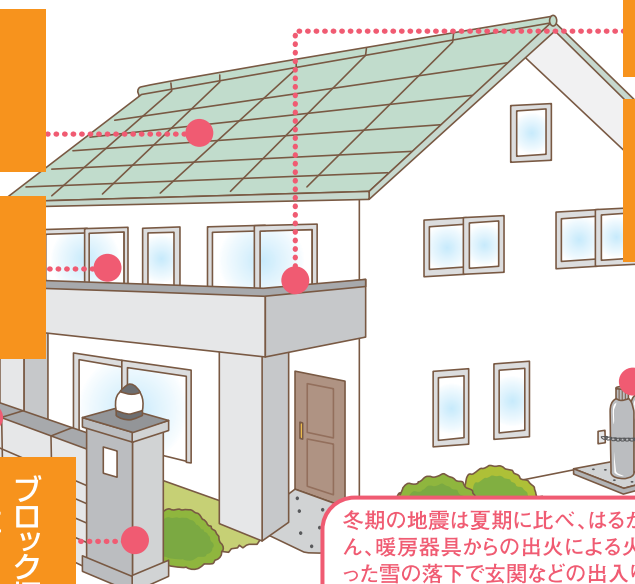
できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上は避ける)。またテレビの上には物を置かない。



**照明器具**

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

## 家の周囲の安全対策



**屋根**

不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦・トタン等は点検・補修しておく。

**【地震・風水害対策】**

**ベランダ**

植木鉢などの整理整頓を心掛ける。落下する危険性がある場所には何も置かない。

**【地震対策】**

**窓ガラス**

飛散防止フィルムを張る。

**【地震対策】**

ひび割れ、窓枠のがたつきはないか。また、強風が予想される時は飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置を。

**【風水害対策】**

**ガスプロパン**

ボンベを鎖などでしっかり固定しておく。

**【地震対策】**

**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ので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

**【地震対策】**

**雪国の地震対策**

冬期の地震は夏期に比べ、はるかにその被害が大きくなります。寒さはもちろん、暖房器具からの出火による火災も起こりやすいのです。また屋根に積もった雪の落下で玄関などの出入口がふさがれたり、雪の重みで家屋が倒壊し、圧死したという例もあります。普段から雪下ろしを心がけましょう。

# 地震が起きたら

## 地震発生 その時 どう行動するか

### 1 まず自分の身の安全を確保

家具などが倒れたり落下物の危険性があります。机の下などに急いでくぐり込み、身の安全を確保しましょう。激しい揺れで動けない場合は、手近なふとんや座ぶとんで頭を保護します。



### 2 揺れがおさまったら ずばやく火の始末

すぐに火が消える場合は火の始末を。余裕がなければ無理をせずに身の安全を確保し、揺れの合間を見て火の始末をする。ガス器具やストーブの火を消し、電気器具はプラグを抜く。(避難時は、電源ブレーカーを落とす)



### 3 非常脱出口を確保する

地震の揺れによって建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。ドアを開けて逃げ口を確保しておく。特に中高層住宅では注意。



### 4 火が出たら すぐ消火を

天井に燃え移る前ならば、初期消火が可能です。「火事だ!」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め消火に努めましょう。



### 5 外へ逃げるときは あわてずに

瓦や窓ガラスの落下の危険があるので、むやみに外へ飛び出さない。家屋の倒壊や火災の危険がある場合は、落下物に注意して避難する。



## 屋内にいた場合

**家の中**

- テーブルなどの下に隠れ、身を守る(余裕がなければ、手近な座ぶとんやまくらなどで頭を保護する)。
- 避難口を確保する(ゆがみで戸が開かなくなることがある。とくに団地やマンションなどの中高層住宅では逃げ道も失い危険)。
- 2階にいたら階下に降りない(地震のときは1階より2階のほうが安全性が高い)。
- はだしで歩き回らない(ガラスの破片などでけがをする。必ずスリッパなどの履物を着用して)。
- 火の始末はすみやかに(コンセントやガスの元栓も忘れずに)。
- 乳幼児や病气の人、お年寄り、外国人、自力で避難することが困難な人の安全確保を。

**劇場・ホール／スーパー・デパート**

- 劇場・ホールでは、いすの間にしゃがみ込み、バッグなどで頭を保護する。
- スーパー・デパートでは、倒れやすい商品陳列棚に近づかない。
- 近くの丈夫な机などの下にもぐりこむか、柱や壁ぎわに身を寄せる。
- あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従って外に出る。エレベーターは使わず、階段で避難を。

## 屋外にいた場合

**住宅地**

- ブロック塀や石塀、自動販売機、電線などからすぐに離れて安全な場所へ。
- 窓ガラスの破片や屋根瓦などが落下してくることがあるので、建物の周りには近づかず、広場のような場所へ避難する。

**車を運転中**

- 地震を感じたら徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、地震情報をカーラジオで聞く。
- 車を離れるときは必ずキーはつけたまま、ドアロックもしない。

**商店街**

- その場に立ち止まらず、頭をバッグなどで保護して近くの広場などへ避難する(ガラスの破片、看板、タイルなどの落下物に注意)。
- 逃げる場所を考える(落下物の危険がないといっても、間口の広い木造の建物や自動販売機、ブロック塀のそば、ビルの際などには決して避難しない)。
- 垂れ下がった電線には決して近づかない。

**海岸付近**

- 海岸付近で揺れを感じたら、すみやかにその場から安全な高台などに避難し、津波情報をよく聞く(解除されるまで絶対に海辺などの低地には近づかない)。