

地震対策①

家の内外の安全対策

家の中の安全対策

家具を安全に配置する

できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置する。



家具の転倒や落下を防止する措置をとる

家具と壁や柱の間に空間をつくらない。またL字型金具や重ね留め用金具、家具の転倒防止シートなどを利用して転倒や落下を防ぐ。

通路や出入り口に荷物を置かない

いざというときの避難路を確保するために、通路や出入り口にはできるだけ荷物を置かないようにする。



窓ガラスに飛散防止フィルムをはる

窓はもちろん、食器棚や額縁などに使われているガラスにも忘れずに飛散防止フィルムをはる。

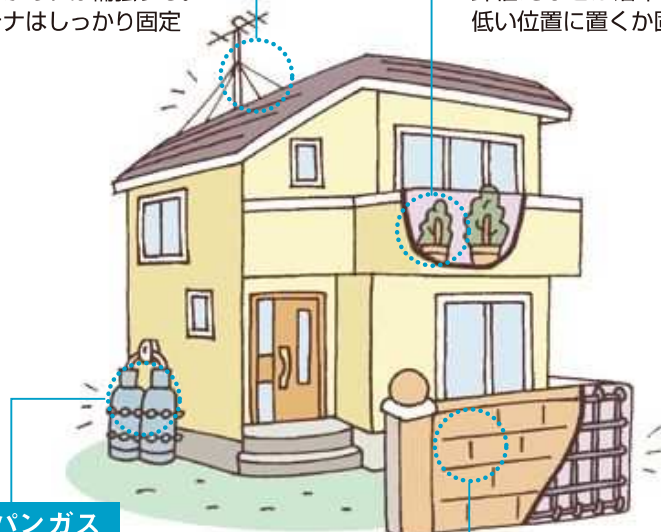
家の外の安全対策

屋根

- 屋根にひび割れ、ずれ、はがれがあれば補強する。
- アンテナはしっかり固定する。

ベランダ

- ベランダは常に整理整頓を。
- 鉢植えなどは落下しないよう低い位置に置くか固定する。



プロパンガス

- 鎖でしっかりと固定しておく。

ブロック塀

- ひび割れや傾きがあれば修理する。
- 土中にしっかりとした基礎部分がないものや、鉄筋が入っていないものは補強する。

わが家の耐震診断をしよう

あなたの家は、大地震の揺れに耐えられる家ですか？ 以下のチェックポイントに従って、まずは自分でわが家の耐震診断をしてみましょう。ただし、これらはあくまでも目安です。ひとつでも気になる項目があったら、専門家の診断を受けてください。

Point 1

1 建築年

建築基準法が改正され、耐震基準が強化されたのは昭和56年6月。それ以降に建てられていればいちおう安心だといえます。

Point 2

2 過去の災害履歴

過去に地震・風水害・火災などの災害に見舞われていた場合、外見からはわからないダメージを受けている可能性があります。

Point 3

3 地盤

軟弱な地盤に家が建っている場合、同じ震度の地震でも揺れが大きくなります。埋立地、低湿地、造成で盛り土した場所、液状化の可能性がある砂質地盤などは要注意です。



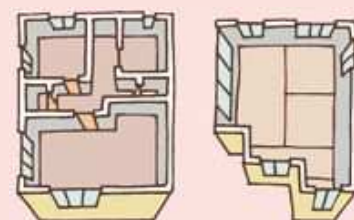
Point 4

4 基礎

基礎は建物と一体になって地盤の揺れに抵抗します。鉄筋コンクリート造りの堅固な基礎で、建物としっかり一体になっていれば強い基礎といえます。

Point 5

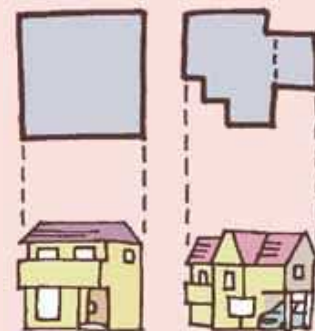
5 壁



木造住宅は壁が多いほど揺れに強いと考えられます。また、壁が東西南北の面にも配置されていることも大切。一面がほとんど窓などの造りは要注意です。

Point 6

6 形

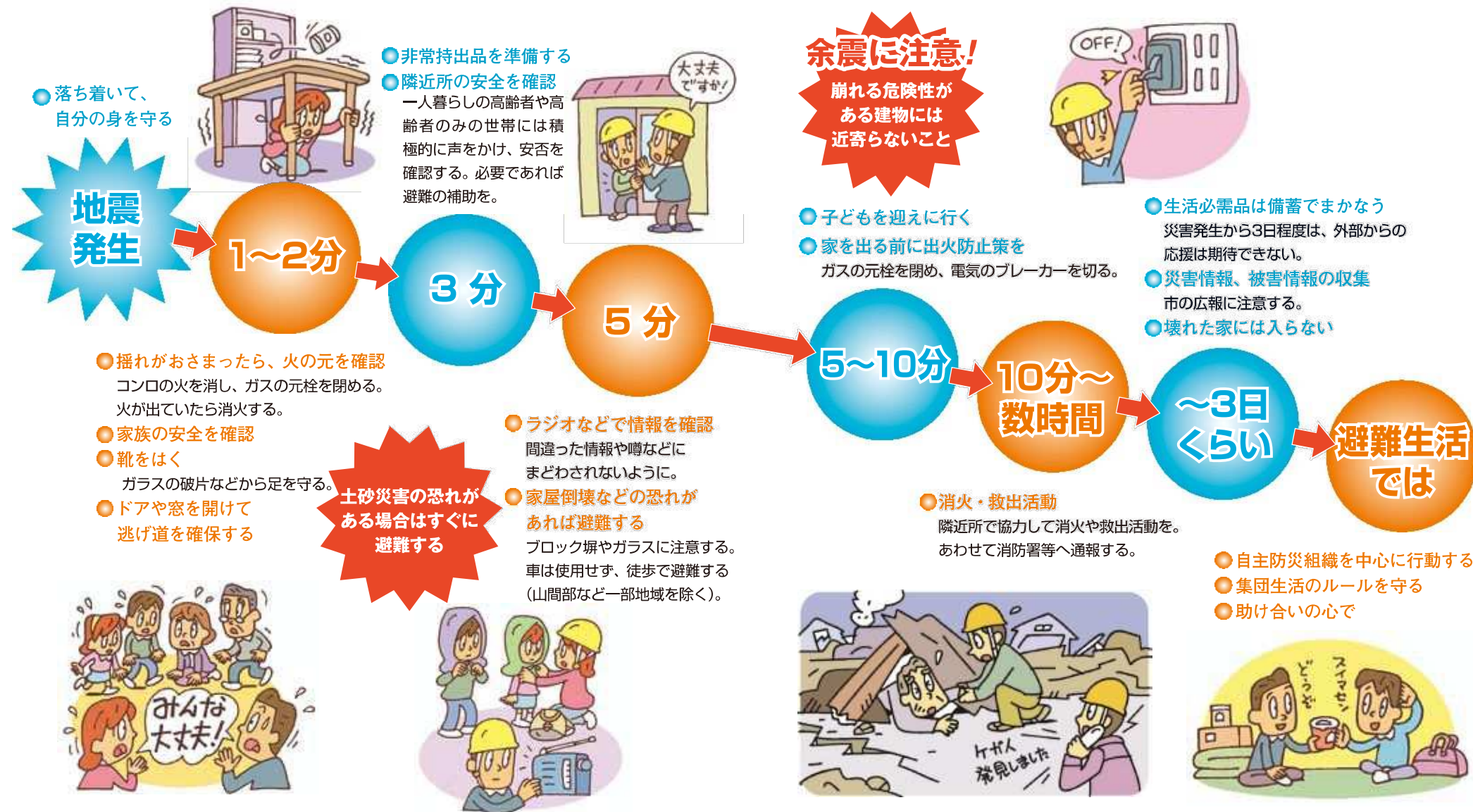


平面・立面ともに凹凸の少ない単純な形の建物は比較的安全です。凹凸の多い複雑な建物や、大きな吹き抜けがある建物は要注意です。

Point 7

7 老朽度

基礎が腐っていたり、シロアリに食われている建物は非常に危険。特に台所や浴室は要チェック。建具の立てつけの悪さ、柱や床の傾きなども老朽化が考えられます。



緊急地震速報が出されたら

あわてず、まず身の安全を確保!

最大震度5弱以上が推定される場合、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。これは、地震の発生直後に、震源近くで地震波をキャッチし、「もうすぐ強い揺れが始まる」ことをすばやく知らせる予報・警報のことです。

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間は、**数秒から数十秒**しかありません。その短い間に、自分の身(特に頭)を守る準備をしましょう。

震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。



地震火災を防止するために

地震の二次災害でもっとも恐ろしい火災。地震時の初期消火のタイミングを頭に入れておき、あわてず確実に火の始末をしましょう。

地震時の初期消火のタイミング

- | チャンス1 | チャンス2 | チャンス3 |
|---|--|---|
| グラツキとき
揺れはじめの瞬間に火を消す。ただし、最近では地震時に自動的にガスの供給が停止されるガスマイコンメーターの設置が進んでいるため、やけどなどの危険を冒してまで火を消す必要はありません。 | 大揺れがおさまったとき
まずはテーブルの下などで身を守り、大きな揺れがおさまってから、火を消します。 | 燃えはじめたとき
万一出火したら、すばやく備え付けの消火器などで消火します。天井まで火が回ってしまったらすみやかに避難します。 |



地震発生！こんな場所にいたら…

家の中

- テーブルなどの下に隠れて身を守ります。余裕があれば手近の座ぶとんや枕などで頭を保護します。
- 調理中は、可能ならばすぐに火を消します。台所は食器棚や冷蔵庫など危険なものが多いため、揺れがおさまったら火の元を確認してすぐに離れます。
- 集合住宅で、玄関から避難できない場合は、避難ばしごやロープを利用してベランダから脱出します。エレベーターは使わないようにしましょう。



地下街

- 地下街には約60mおきに出口があるので、あわてず大きな柱や壁に身を寄せて揺れがおさまるのを待ちます。
- もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、壁づたいに体を低くして地上に避難します。



電車の中

- 電車は揺れを感じると、自動的に停止します。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりとつかまりましょう。
- 勝手に電車の外に出るのは危険です。係員の指示に従って行動しましょう。



デパートやスーパーなど

- 手荷物やかごなどで頭を守り、ショーケースの転倒や商品の落下、ガラスの破片などに注意を。
- あわてて出口に殺到するとパニックになり危険です。店員の指示に従って行動しましょう。



エレベーターの中

- 地震時管制運転装置がついていれば自動的に最寄りの階に停止するので、そこで降ります。停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部に連絡をして救助を待ちます。危ないので無理やり脱出しないように。



車の運転中

- 急ブレーキは事故の原因になります。ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切ります。
- 揺れがおさまるまでは車外には出ないように。
- 車を離れるときはキーをつけたままにします。緊急時に車を移動させることがあるため、ドアロックもしません。



住宅街

- ブロック塀や石壁、門柱から離れます。
- 屋根がわらやガラスなどの落下物に注意します。
- 切れてたれ下がっている電線にはけっして触れないように。



繁華街

- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意を。
- 手荷物で頭を守りながら広場などに逃げます。
- 建物や塀、電柱から離れます。自動販売機の転倒にも注意しましょう。



帰宅困難に備えて

大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性もあります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備をしておきましょう。ただし、電車などが復旧するまで不用意に動かず、勤務先や学校などで待機するのが基本です。

職場にも防災グッズを用意

携帯ラジオ、ヘルメット、スニーカー、携帯食料、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など。

帰宅地図を用意しましょう

あらかじめ自分なりの帰宅地図を用意しておきましょう。災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、複数のルートを決めておきます。なるべく、道幅の広い道路を選びましょう。



避難のタイミングを見逃さないように

大地震が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、すばやく避難する必要があります。「まだ大丈夫」と思うのではなく、少しでも危険を察知したら早め早めに避難するようにしましょう。

避難のタイミング

- 市から避難勧告や避難指示が出たとき
- 高齢者など避難に時間がかかる人は避難準備（要援護者避難）情報が出たとき
- 土石流、がけ崩れ、地すべりなどの恐れがあるとき
- 建物が倒壊する危険性があるとき
- 近隣で火災が発生し、延焼の恐れがあるとき
- 危険物が爆発する恐れがあるとき



避難するときはこんな服装で

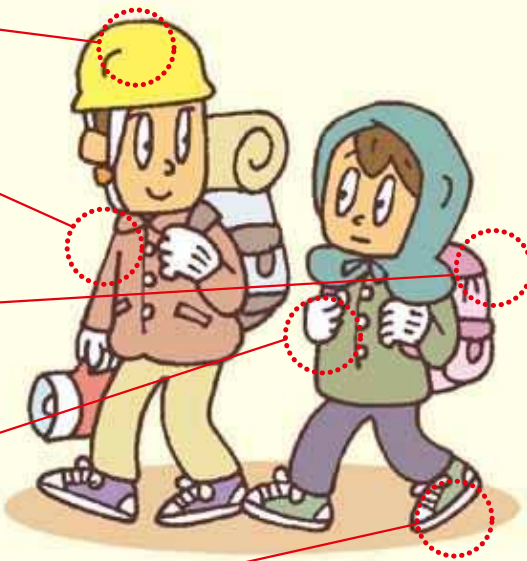
ヘルメット（防災ずきん）をかぶる

長そで・長ズボン着用。
燃えにくい木綿製品がよい

非常持出品はリュックサックに入れて背負う

軍手や手袋をはめる

靴は底の厚い、はき慣れたものをはく



安全な避難のポイント

- 1 避難する前に、もう一度火の元を確かめ、電気のブレーカーを切る
- 2 避難は必ず徒歩で（山間部など一部地域を除く）車やオートバイは禁止
- 3 高齢者や子どもはしっかりと手を握り誘導する
- 4 近所の人たちと集団で避難する
- 5 避難所へ移動するときは、狭い道、塀のそば、川べりを避ける
- 6 避難は指定された避難所へ



避難生活の注意点

自宅を離れて避難所で生活するのはとても不自由なことです。慣れない場所や共同生活がストレスや過労を引き起こし、体調を崩してしまうこともあります。

避難生活は住民どうしの助け合いの心が大切です。災害時こそ、高齢者や子どもなどに気を配り、できるだけ気持ちよく生活できるよう心がけましょう。



車中泊の注意点

新潟県中越地震でクローズアップされたのが、車のなかで避難生活を送る「車中泊」の問題です。避難所と比べてプライバシーの確保ができ、暖かく過ごすことはできますが、長時間狭い空間にじっとしていることによる「エコノミークラス症候群」や、車の暖房をつけっぱなしにすることによる「一酸化炭素中毒」などの危険性があります。もし車中泊をしなければいけない場合は、以下の点に注意しましょう。



エコノミークラス症候群対策

- できるだけ体を動かすよう心がける。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をする。
- 十分な水分をとる。
- ゆったりとした服装で過ごす。

一酸化炭素中毒対策

- 寒くても、定期的に窓を開けて換気する。
- ほかの車と十分な距離をとって駐車する。
- エアコンは外気を入れながら動かす。