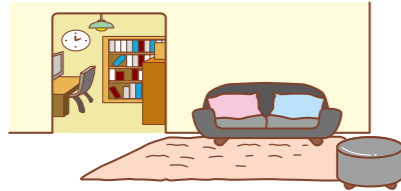


# わが家の地震対策

## 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

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に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配置換えする。



### 2 寝室、子どもや高齢者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。子どもや高齢者などは逃げ遅れる可能性がある。



### 3 家具の転倒を防ぐ

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、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を完全に。



### 4 安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

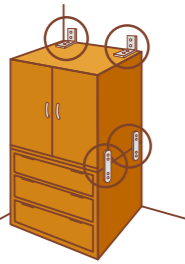
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろものを置くと、災害時に、出入口をふさいでしまうことも。



## 家具の転倒、落下を防ぐポイント

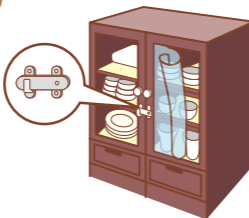
#### タンス・本棚

L字金具や支柱などで固定する。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。



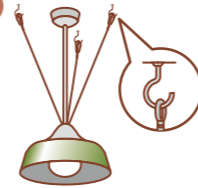
#### 食器棚

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。



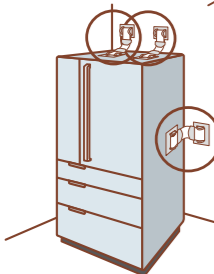
#### 照明

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



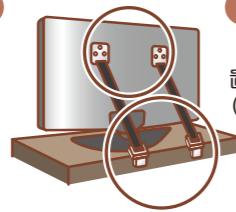
#### 冷蔵庫

2ドアの場合は、扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。



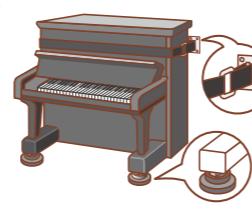
#### テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く。(家具の上はさける)。



#### ピアノ

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



## 家の周囲の安全対策

### 屋根

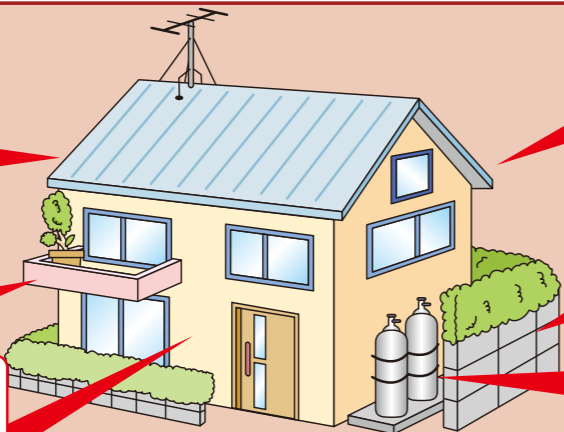
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

### ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

### 耐震診断

昭和56年6月以前の旧耐震基準で設計されている建物の耐震性を確認する。



### 窓ガラス

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ので補強する。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。

# 地震発生!そんなときどうする

## 地震発生

### ぐらっときたら身の安全

- まず、身を守る (テーブルの下や座布団などで頭を保護)
- 大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、屋外の安全な場所に一時避難する



### 揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 窓やドアを開け、避難口を確保する
- 建物から出る時は、屋根瓦等の落下物に注意



### 隣近所で助け合う

- 隣近所に声をかけよう
- 高齢者、障害者など、災害時要配慮者への声かけ
- 安否不明者はいないか
- ケガ人はいないか

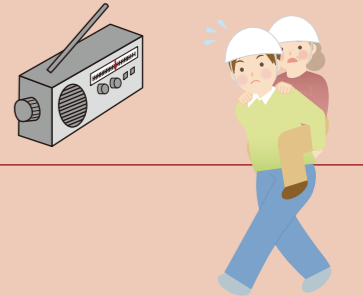


### 出火防止 初期消火

- 初期消火 消火器等
- 漏電・ガス漏れに注意
- ガスの元栓・電気のブレーカーを切る

### スマートフォン・防災アプリ・テレビ・ラジオ等で正しい情報を

- スマートフォン・防災アプリ・テレビ・ラジオ等から正しい情報を把握する



### 協力して消火活動、救出・救護活動を

- 隣近所で協力して消火・救出活動を行う
- 大規模火災、家屋倒壊の恐れがあれば避難する
- 水、食糧は蓄えているもので賄う
- 避難生活では、助け合いの心が大切
- こわれた家に入らない

## 屋内にいた場合

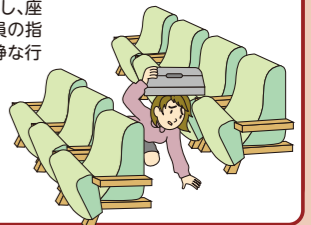
### 家の中

- 火の確認はすみやかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。
- 乳幼児、妊産婦、高齢者、体の不自由な方など災害時要配慮者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。
- ドアや窓を開けて避難口を確保する。



### 劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてず冷静な行動をとる。



### デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

### 施設・集合住宅の共用部分

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

## 屋外にいた場合

### 路上

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地がないときは、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



### 海岸付近

- 高台へ避難し、スマートフォンやラジオ等で津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

### 車を運転中

- ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止める。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要となるときは、エンジンを切り、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

### 電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

