

# 地震

地震は予測がつきにくく、いつ起こるかわからない災害と言えます。そのため、大地震が起きたときのことを想定し、屋内の安全を見直すなど日頃から備えておく必要があります。

## 被害を減らす心得 ▼チェックしましょう!

- ✓ 大地震による死亡原因の多くは家屋の倒壊です。家の耐震化や、壁・塀などの状況を見直し、補強対策を行いましょう。
- ✓ 家具の固定状況や配置、家の避難経路を確認し、倒壊の危険がないか見直しましょう。
- ✓ 揺れが起きたときにどのように行動すればよいか想定しておきましょう。

## ! 知る ~いざというとき、正しく判断するために

### 揺れの強さ

揺れの強さは震度で表されます。各震度の強さを知り、地震が起きたときの対処法を想定しましょう。

緊急地震速報(予報)		緊急地震速報(警報)		緊急地震速報(特別警報)		
震度3	震度4	震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が揺れに気づく	大半の人が揺れに驚く	大半の人が物につかまりたいと感じる	大半の人が行動に支障を感じる	立っていることが困難になる	這わないと動けない	動けず、飛ばされることもある

## 🔧 備える ~被害をおさえるために

### 家屋・室内の安全対策

被害をおさえるために家屋や屋内の点検をし、安全な環境をつくっておきましょう。

<b>家の耐震化</b> 耐震診断をし、必要があれば耐震化を行う。 	<b>壁や塀の点検強化</b> ひび割れ・破損の有無を点検し、補強する。 	<b>家具配置の見直し</b> 倒れても安全なように、向きと配置を確認する。 	<b>避難経路の確保</b> 出入口、避難経路に家具を置かない。 
<b>棚・タンスの固定</b> L型金具などで壁の桎や柱に固定する。 	<b>照明の固定</b> 複数のチェーンで天井に止めて固定する。 	<b>テレビの固定</b> 粘着マットなどを使い、固定する。 	<b>冷蔵庫の固定</b> 上部を転倒防止用ベルトで固定する。 

## 🚶 避難する ~安全を確保するために

地震の揺れを感じたら、どんな場所でも「あわてず、まず身を守る」ことが大切です。

### 地震発生

**身の安全を確保**

- 緊急地震速報
  - 最大震度5弱以上の揺れが予想されるとき、震度4以上の揺れが予想される地域に対して発表されます。テレビ・ラジオ・携帯電話などから入手することができます。発表から揺れが来るまで数秒から数十秒しかないため、速やかに身の安全を確保することが重要です。
  - ・ 頭を保護し、机やテーブルの下へ
  - ・ あわてず素早く火の始末
  - ・ 非常脱出口の確保

**1~2分**

**揺れがおさまるのを待つ**

- ・ 家族の安全確認
- ・ 非常持ち出し品を用意する
- ・ 火元を確認する
- ・ 靴をはく

**3分**

**余震に注意**

- ・ 周辺住民への声かけ

**5分**

**正しい情報を集める**

- ・ デマを信じない
- ・ 正確な情報を収集

**10~15分**

**落ち着いて速やかに避難**

- ・ 火災防止の為、ブレーカーをおとす
- ・ 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意
- ・ 安全な避難経路の確認

**半日~3日**

**避難後は助け合いの心で**

- ・ 地域で協力して応急救護の体制を
- ・ 災害情報、被害情報の収集
- ・ 飲料水、食料の確保

### 停電時の備え

**備え① 安全に避難するために**

夜間の場合、出口がわからない、床の段差やガラスの破片が見えないなど、とても危険です。リビングや寝室などに懐中電灯や足元灯を備えましょう。

**備え② 災害情報を確保するために**

インターネットや携帯電話などを利用できないおそれがあり、情報を得ることが困難になります。ラジオや予備の電池を常備しておきましょう。

懐中電灯と足元灯を兼ね、停電や地震が起きた時に自動的に点灯するタイプが有効です。足元灯の設置が難しい階段などには、残光テープが効果的です。

停電時、屋内で救助を待つ場合や屋内での避難生活に備えて

家庭用医療機器等については必要な予備バッテリーを備え、停電時の電源の切り替え手順などを確認しておくことも必要です。