



2 自然災害時

日本は、地震の発生が多い国のひとつです。いつでも地震が起きても不思議ではありません。また、夏から秋にかけては、多くの台風がやってきます。こういった自然災害での被害を少なくするためには普段から防災対策をととのえ、いざというときは落ち着いて行動することが大切です。

2-1 地震

日本は世界でも有数の地震の多い国です。また、地震にともない津波が発生することがあります。

(1) 地震の揺れの大きさ

震度は、地震動の強さの程度を表すもので、現在10段階あります。数字が大きいほど強い揺れとなります。

市区町村の役所からの情報を入手

風水害や地震などの災害が発生、または発生するおそれがあるときなどは、多くの市町村では、広報用の屋外スピーカーなどにより、住民に災害の発生状況を伝えたり、避難の呼びかけなどをします。テレビやラジオとともに、市区町村の役所からの災害情報にも注意しましょう。





震度階級	揺れの程度	震度階級	揺れの程度
0	人は揺れを感じない	5弱	多くの人が身の安全を図ろうとする。家具が移動することがある。
1	屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。	5強	多くの人が行動に支障を感じる。タンスなどが倒れることがある。
2	眠っている人の一部が目覚めます。電灯などの吊り下げものがわずかに揺れる。	6弱	立っていることが困難になる。固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。棚の食器が音を立てることがある。	6強	這わないと動くことができない。多くの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
4	眠っている人のほとんどが目覚めます。電灯は揺れ、棚の食器は大きく音を立てる。	7	自分の意思で行動できない。ほとんどの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。

また、大きな地震(本震)の後、何度も揺れが起こります。これを「余震」といい、まれに本震の揺れと同程度揺れたり、何度もゆれたりすることがあるので、警戒が必要です。



(2) 地震が発生したとき(行動マニュアル)

発生時の状況	行動マニュアル
<p>屋内</p>	<ol style="list-style-type: none"> ぐらっときたら、机の下にもぐるなどして、まず身の安全を図る。 揺れがおさまったら、すばやく火を始末。 戸口をあけて出口の確保。 外に出るときは落下物や倒壊物に注意して、あわてずに行動する。 徒歩で避難場所へ移動。 近くの人と協力してできること(応急救護)をする、できるだけラジオなどで最新の情報を入手する。
<p>エレベーターの中</p>	<ol style="list-style-type: none"> 全部の階のボタンを押してみる。 止まったところで降りられないか試す。 (自動着床装置がついていれば、最寄りの階に止まるようになっている)。 電気が止まってドアが開かない場合は、「非常用連絡ボタン」を押し続けて、連絡を待つ。
<p>屋外</p>	<ol style="list-style-type: none"> 看板などの落下物やブロック塀などが倒れてくる危険性もあるので注意。 上下左右を確認し、近くの最も安全と判断できる場所で身を守る。
<p>車を運転中</p>	<ol style="list-style-type: none"> ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落として停車させる。 救急車や消防車などの緊急車両が通れるよう、道路の中央はあけておく。 キーはつけたまま、ドアロックはせずに、徒歩で避難する。
<p>電車などの車内</p>	<ol style="list-style-type: none"> つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる 電車が線路の途中で止まっても、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。 運転士や乗務員の指示に従う。

(3) 地震の二次被害に備える

地震の二次被害としてもっとも多いのが、火災です。火災を防ぐためには、すばやく火の始末をすることが



大事です。大きな揺れがおさまったら、使用中のガス器具、ストーブなどをすばやく消火しましょう。ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難します。万が一、出火したら、隣近所に声をかけ、協力しあって初期消火につとめましょう。

また、地震のあとは津波が発生することがあります。津波は、ラジオやテレビの情報よりも早くやって来ることがありますので、揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、急いで高台など安全な場所へ避難しましょう。また、津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。津波がきたら1回目でも安心せず、警報や注意報が解除されるまで、海岸付近には近づかないでください。





2 自然災害時

2-5 災害に対する事前準備

(1) 緊急個人カード(1-2 緊急時のそなえ 参照)

(2) 非常持ち出し品リスト

災害が起こって避難するとき、最初に持ち出すべき、必要最小限の物品を用意し、「非常持ち出し袋」としてすぐ取り出せる場所に置いておきましょう。ほかのものは避難後、安全を確認できてから取りに戻ること

非常持ち出し品リスト

- 貴重品
カード類
現金
免許証のうっし
健康保険証のうっし
非常食品
乾パン
缶詰
栄養補助食品
ドライフーズ
ミネラルウォーター
使い捨て食器
缶切
ラジオ類
携帯ラジオ
予備電池

- 電灯
懐中電灯
予備電池
医薬品
絆創膏
傷薬
包帯
消毒薬
その他の生活用品
肌着類
軍手
タオル
ティッシュペーパー
雨具
ライター
ビニール袋

※パスポートと外国人登録証も常に身近に置いて、避難の際に持参しましょう。紙おむつや生理用品なども必要に応じて準備しましょう。



びちくひん
(3) 備蓄品

さいがいふつきゆう すうじつかん みつかぶん めやす じそく ひじょうも だ ふくろ べつ そな
災害復旧までの数日間(3日分)を目安に、自足するために「非常持ち出し袋」とは別に、備えておく
ものです。

びちくひん
●備蓄品リスト

- | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水
いんりょうすい | <input type="checkbox"/> ポリタンク
たくじょう |
| <input type="checkbox"/> 食料品
しょくりょうひん | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ
たくじょう |
| <input type="checkbox"/> 使い捨ての食器
つかいすてのしょくき | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
つかいすて |
| <input type="checkbox"/> 毛布
もうふ | <input type="checkbox"/> ロープ
ろーぷ |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート
びにールしーと | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ
ぬのせい |

いんりょうすい ひとり にち めやす しょくりょうひん かんづめ みつかぶんそうどう
※飲料水は1人1日3リットルが目安、食料品はレトルトや缶詰など3日分相当。

ぼうさいくんれん
(4) 防災訓練

がつ にち ぼうさい ひ がつ にち がつ にち ぼうさいしゅうかん ひ ち いき ぼうさいくんれん せつきよくてき
9月1日は防災の日、8月30日～9月5日は防災週間です。日ごろから地域の防災訓練には積極的
さんか ぼうさいこうどうりよく み
に参加し、防災行動力を身につけましょう。

かくち ぼうさい ぼうさいちしき ふきゅう ひ そな おし
また、各地の「防災センター」などでは、防災知識の普及や日ごろの備えについて教えてくれます。ビデオテ
えいが
ープや映画フィルムなどもあります。



2 自然災害時

2-7 避難

(1) 避難場所などの確認

<p>一時避難場所 (一時集合場所)</p>	<p>災害が起こったときに一時的に身を守るために避難する場所。また、広域避難場所へ移動するための集合場所。小・中学校や近所の公園。</p>
<p>広域避難場所</p>	<p>大震災などで火災が発生・拡大したときの避難先となる場所。大規模な火災からも身を守る十分な広さのある場所として、大きな公園などが市区町村によってあらかじめ定められています。大きな公園・広場。</p>

避難場所には、人が緑色の楕円に走りこんでいるイラストと、「避難場所」と書かれた文字の看板があります。

災害時に備えて、まず市区町村の役所で防災マップを入手し、自分の住んでいる地域の一時避難場所、広域避難場所がどこなのかを確認し、自宅から避難場所までの経路を確認しておきましょう。

(2) 避難勧告

災害が発生し、または発生するおそれがあり、地域に危険が迫っている場合、市町村長が「避難勧告」を発令します。お住まいの地域に「避難勧告」が発令されたときは、発令に従い、集団で避難してください。ただし、火や煙が近くに見える、家屋が浸水してきたなど、明らかに目前に危険が迫っている場合には、自分の判断ですぐ自主的に避難しましょう。

(3) 避難方法

持ち物はできるだけ少なくし、歩いて避難することが基本です。子どもや高齢者、病気やケガの人がいれば、皆で助け合って避難しましょう。