

## ● 家の中での安全の確保

大きな地震が発生すれば、冷静に対処するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を左右することもあります。その「万が一」の時に備えて、次の行動パターンを覚えておきましょう。

### 震度と揺れの状況(震度階級表)

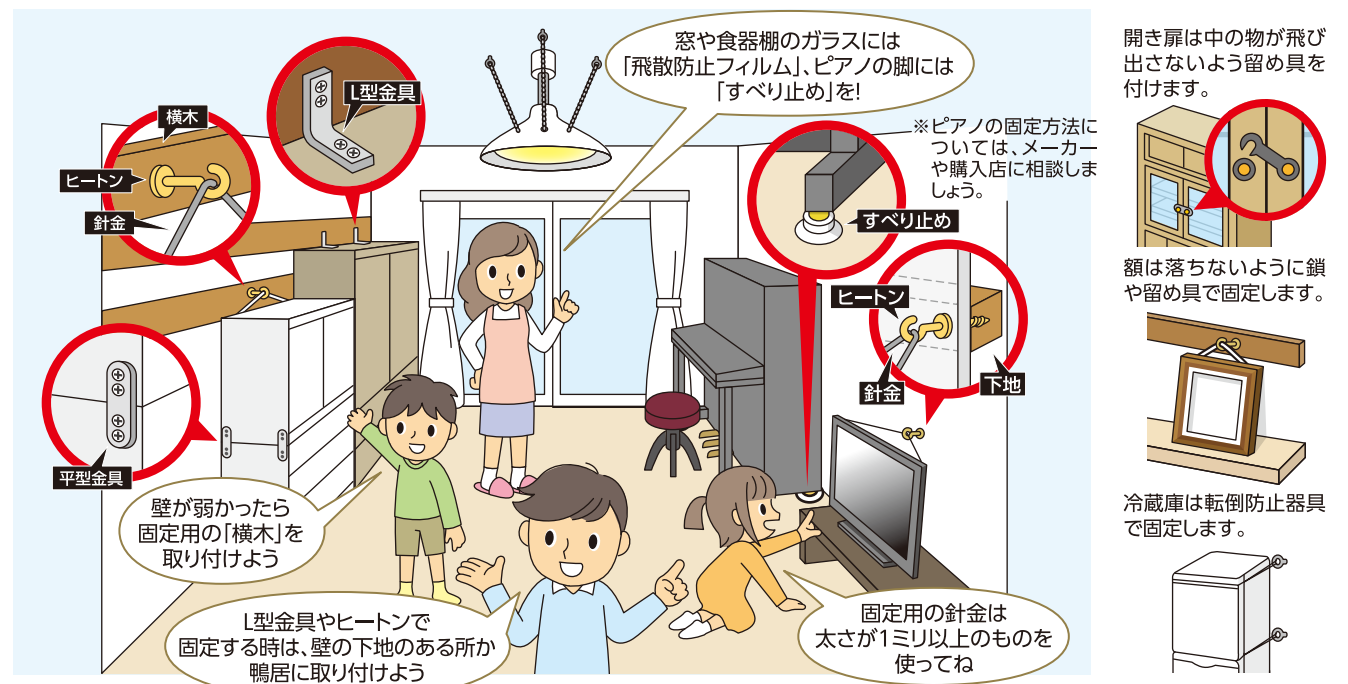
<b>震度3</b>	● 屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 ● 眠っている人の大半が目覚ます。 ● 棚にある食器類が音を立てることがある。	<b>震度6弱</b>	● 立っていることが困難になる。 ● 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 ● ドアが開かなくなることがある。 ● 壁のタイルや窓ガラスが損傷、落下することがある。 ● 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたり、倒れるものもある。
<b>震度4</b>	● ほとんどの人が驚く。 ● 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 ● 不安定な置物が倒れることがある。	<b>震度6強</b>	● はわないと動くことができず、飛ばされることもある。 ● 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多い。 ● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがある。 ● 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山崩れが発生することがある。
<b>震度5弱</b>	● 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ● 棚にある食器類や本が落ちることがある。 ● 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものも倒れることがある。	<b>震度7</b>	● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。 ● 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ● 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物は、倒れるものが増える。
<b>震度5強</b>	● 物につかまらなると歩くことが難しい。 ● 棚にある食器類や書棚の本で落ちるものが増える。 ● 固定していない家具が倒れることがある。 ● 補強されていないブロック塀が崩れることがある。		

## 耐震対策

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの人が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、防災対策を講じておく必要があります。

寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、壁に固定するな

ど転倒防止対策をとりましょう。また、家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。また、家具のほかにも、窓ガラスやペンダント式の照明、テレビ、電子レンジ・オープンなど、家の中には凶器になるものたくさんあります。地震の発生時、それぞれの部屋にどのような危険があるのかを考えて、対策をしておきましょう。



## 地震が起きた時の行動

**グラッときたら 地震発生**  
最初の大きな揺れは約1分

**命を守る**  
とにかく**すぐ避難!**

- 落ち着いて、自分の身を守る
- ガスの元栓を閉めるなど火の始末をする
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確認する

**1~4分 家族を守る**  
揺れが収まってから行動

- 家族の安全を確認
- 火の元を確認・初期消火
- 足をケガしないように靴をはく
- 必需品を手元に用意する
- 余震に注意

**5~10分 地域を守る**

- 隣近所の安全を確認
- ラジオなどで情報を確認
- 電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める
- 火が天井に達したり家屋倒壊などのおそれがあれば避難する

**10分~数時間後 避難生活**

**助け合いの心で...**

- 協力して消火・救出活動
- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家に入らない
- 引き続き余震に注意
- 避難所では集団生活のルールを守る

## 外出編

### 職場では...

OA機器やキャビネットなどから離れ、頭部を保護して机の下にもぐりましょう。



### 学校・塾では...

教室では机の下などに隠れます。体育館や運動場では真ん中に集まってしゃがみます。



### デパート・スーパーでは...

バッグや買い物かごなどで頭部を保護し、ショーケースから離れます。係員の指示に従います。



### 地下街では...

バッグなどで頭部を保護します。停電になっても非常灯がつくまで動かないようにします。



### 家の周囲では...

屋根からの瓦や窓ガラスの破片など落下物に注意しましょう。



### エレベータでは...

全ての階のボタンを押し、最初に止まった階でおります。動かない時は非常用連絡ボタンを押します。



### 電車・バスの中では...

姿勢を低くして頭部をカバンなどで保護します。



### 山・丘陵地では...

まずは、落石から身を守りましょう。崖や急傾斜地などから、できるだけ離れましょう。

