

地震に備えて

イメージトレーニング

あっ地震！あわててはいけません。まずは、何よりもあなたと家族の命を守ることが大切です。部屋の中では、テーブルの下にもぐり、落ちてくる物や倒れそうな物から身を守りましょう。外では、屋根瓦や窓ガラス、看板など建物から落ちてくる物に注意しましょう。ブロック塀や電柱も倒れてきます。地震はいつ、どこで発生するかわかりません。また、地震発生時に必ずしも家族と一緒にいるとは限りません。地震が発生した場合、自分や家族、また、自宅の周囲などがどのような状況になるのか、日頃から具体的にイメージしておくことが重要です。

●問い合わせ先●

石川県環境安全部消防防災課
電話 076-225-1482
http://www.pref.ishikawa.lg.jp
平成18年10月作成 

■ 阪神淡路大震災での被害状況 ■



わが家の防災計画（地震が発生した場合もあわてずに）

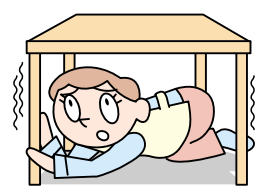
避難場所		市や町が指定している避難所の名前「〇〇小学校」などと記入します。
避難場所へ行くまでの間に注意する場所		がけ地や川べりなどを通らないで避難できる経路としましょう。
家族との合流場所		避難場所の中で具体的な場所(位置)を決めておきましょう。
家族との連絡方法 その1 (遠方の親戚や知人など)	電話番号	地震の影響が小さい県外の親戚や知人などを家族の連絡拠点にしましょう。
家族との連絡方法 その2 (災害伝言ダイヤル)		電話会社の災害伝言ダイヤルなどを体験して利用方法を記入しておきましょう。(171番)
非常持ち出し品の常置場所		非常持ち出し品は、すぐに持ち出せるよう玄関や寝室、居間など目につきやすいところがよいでしょう。
わが家の耐震対策	年建築	耐震補強や家具の固定など実施した対策を記入しましょう。
津波発生時の避難場所		津波の場合は一刻も早く高台へ避難しましょう。
その他 (家族の役割分担など)		ご家族で決めたことを記入しましょう。

地震の心得10か条（地震が発生したとき、あなたや家族を守るには）

あなたや家族を守るには、あなた自身の日頃からの準備と地震発生時の冷静な行動です。

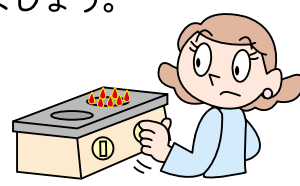
1 我が身の安全を図る

揺れを感じたら、机、テーブル、ベッドなどの下にふせ、様子を見ましょう。



2 すばやく火の始末

地震で一番恐ろしいのは火災です。揺れを感じたら身の安全を守りながらあわてずに火の始末をしましょう。



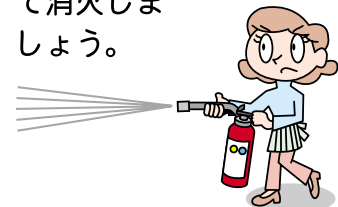
3 戸を開けて出口を確保

とくに中高層建物では、出口の確保が重要です。鉄筋コンクリートの建物では、ゆがみで出入口が開かなくなることがあります。



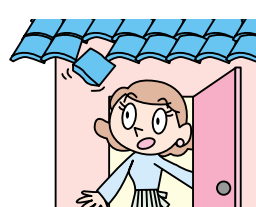
4 火が出たらすぐ消火

出火した場合、初期段階のうちの火を消すことが大切です。大声で隣近所に声をかけ合い、協力して消火しましょう。



5 外に逃げるときはあわてずに

大きな揺れも、1分といわれています。あわてずに周囲の状況を確認し、おちついて行動しましょう。



6 狭い路地、塀ぎわ、がけや川べりに近づかない

ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れるおそれがあります。避難の時には近寄らないようにしましょう。



7 津波、山崩れ、がけ崩れに注意

居住地の自然環境を知っておくことが大切です。津波は海岸線に直角に高いところへ避難しましょう。



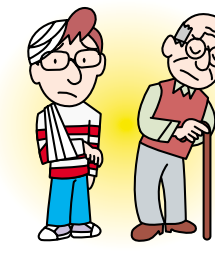
8 避難は歩いて、荷物は少なく

消火、救護活動等の障害となりますので、車は絶対使わない。また、身軽に行動できるよう荷物も最小限にしましょう。



9 協力し合って応急救護

お年寄りやケガ人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。



10 正しい情報を聞く

デマにまどわされないようにしましょう。市や町・消防署・警察署などの公共機関の正しい情報を聞くようにしましょう。



地震発生後では間に合わない（まずはわが家の防災点検）

もし、今、地震が起きたら？本棚が倒れて扉をふさぐ。水道がでない。こんなことが起こるかもしれません。普段の生活を見直し、ちょっと工夫することが命を守る防災力アップにつながります。さあ、あなたの生活を振り返ってみましょう。

大きな揺れで固定していない家具やテレビがあなたをおそってきます。

1 家具の転倒防止を

- 家具は、柱・鴨居・桧など丈夫なところにL型金具で固定する。
- 積み重ねた家具は、上下を連結する。
- テレビやパソコンなど家電製品は、粘着ゴムを下に敷くなどして固定する。
- ガラスには飛散防止フィルムを貼る。

廊下の不要品や倒れたタンスが避難の障害になります。

2 家の中を整理整頓

- 玄関、勝手口、廊下に物を置かない。
- 避難の妨げになる不要な物は放置しない。
- 家具や棚の上には危険な物を置かない。
- 寝室は、特に安全となるように配慮する。

昭和56年(1981年)以前に建てられた建物は、耐震性が十分でない場合があります。

3 わが家の耐震診断

- わが家は大丈夫？あなた自身の健康診断が大切なように、家の耐震診断も重要です。
- 診断の結果、危険と判定された住宅は、耐震改修や建て替えが必要です。

避難の際、すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておくことがお勧めです。

4 非常持ち出し品を用意

- 自分に必要なもの(眼鏡、入れ歯、常用している薬、など)
 - 携帯ラジオ
 - 懐中電灯(電池を忘れずに)
 - 身分証明書
 - 現金(小銭)
 - 飲料水
 - 非常用食糧 など
- ※貴重品(通帳、印鑑など)の保管には、十分注意してください。

支援が得られるまでの3日間を自足できずか。商店が営業している保証はありません。

5 非常用備蓄品を用意

- 1人1日3リットルの水
 - 食料(常温で長期保存ができる/調理が不要/かさばらない/栄養価が高い/高齢者・幼児用に配慮するなどがポイント)
 - 日常生活品(懐中電灯/携帯ラジオ/カセットコンロ/タオル/トイレトペーパー/ウェットティッシュ/ビニール袋/着替え/おむつ/軍手など)
- ※賞味期限の長い物を買いだめし、古くなった物から順に使用するのもひとつです。

屋根から瓦が落下、ブロック塀が転倒し、あなただけでなく通行人も傷つきます。

6 家の周りを点検

- 瓦屋根やトタン屋根の破損や腐食
 - エアコン室外機の止め具の破損や腐食
 - ブロック塀の破損や損壊
 - ガスボンベのチェーンの破損
- ※高所での作業やエアコン・ガスボンベなどの点検は、専門の業者や販売店に相談しましょう。

地震はいつおこるかわかりません。見やすい場所にはっておき、定期的に確認しましょう。

体験型防災学習設備 点検シート

地震体験車コーナー	屋内体験コーナー	消火体験コーナー
 <p>実際の地震と同じように揺れ動く起震装置で、地震の揺れを体感します。震度が大きくなるにつれて、人の行動が制約されることを学びます。</p>	 <p>大きな揺れは、1分といわれています。揺れがおさまってから避難するまでの間、落ち着いて、周囲の状況を確認しながら行動することを学びます。</p>	 <p>出火した場合、初期段階のうちに火を消すことが大切です。大声で隣近所に声をかけ合い、協力して、初期消火することを学びます。</p>
<p>チェックポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 震度5の揺れで、何かできることができましたか。 <input type="checkbox"/> 震度6の揺れで、何かできることができましたか。 <input type="checkbox"/> 固定しておかなければならない物を想像しましたか。 	<p>チェックポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 家具の転倒防止の重要性を理解しましたか。 <input type="checkbox"/> 避難する前に行なうことを確認しましたか。(火元を確認する。プレーカーを落とす。ガスの元栓を締める) <input type="checkbox"/> 119番通報が落ち着いてできましたか。 <input type="checkbox"/> 避難する前にヘルメットをかぶり、非常持ち出し袋を持ちましたか。 <input type="checkbox"/> 瓦など落下物から身を守りましたか。 	<p>チェックポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 落ち着いて消火器を操作できましたか。 <input type="checkbox"/> 火元を狙って消火できましたか。 <input type="checkbox"/> 天井に燃え移ったときが避難の目安。 <input type="checkbox"/> 日頃から火災に備え、家庭で目につきやすい場所に消火器を備える。 <p style="text-align: center;">消火時間 _____ 秒</p>

※会場によって、プログラムの内容が変わる場合があります。

煙道体験コーナー	避難路体験コーナー	救護体験コーナー
 <p>建物の中の場合、停電で暗やみの中での避難や火災による煙の中での避難が必要となる場合があります。避難の難しい状況でも、落ち着いて行動することを学びます。</p>	 <p>屋外で地震にあった場合は、ブロック塀が倒れたり、瓦や看板などが落下するおそれがあります。余震にも注意して、安全に避難する方法を学びます。</p>	 <p>地震のみならず災害や事故が発生した場合、負傷者への応急救護が必要となります。みんなで助け合えるよう応急救護を学びます。</p>
<p>チェックポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 暗闇や煙の中での行動が難しいか理解しましたか。 <input type="checkbox"/> 壁をつたって落ち着いて避難ができましたか。 <input type="checkbox"/> 懐中電灯を常備する必要性を理解しましたか。 <input type="checkbox"/> 煙の中では、低い姿勢で避難しましたか。 	<p>チェックポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 瓦や看板などの落下物から頭部を保護して、避難しましたか。 <input type="checkbox"/> 倒れるおそれがあるブロック塀や自動販売機などから離れて避難しましたか。 	<p>チェックポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 応急救護の必要性を理解できましたか。 <p>※地震の時は、救急車の到着の遅れや病院でも早急な治療ができない状況が想定されます。</p> <p>※日本赤十字社や消防本部で実施している講習を受講しましょう。</p>

避難するときは安全な服装で

さて、今日どのような服装できましたか。

- 長袖、長ズボンを着用する。
- 手袋を着用する。
- 靴は材質が厚く丈夫なものを履く。
- 頭にはヘルメットや防災ずきんをかぶる。

消防職員の指導欄

- 落ち着いて、あわてずに行動していましたか。
- 他の方と協力しあって、行動していましたか。

今日、あなたが感じたこと、家族と話しておきたいことを記入しましょう。

あなたの地震への対策は進みましたか？もう一度、振り返ってみましょう。

阪神・淡路大震災では、死亡原因の8割以上が家屋の倒壊による圧死でした。生きていなければ、避難することもできません。

- ・あなたの家は、耐震診断や耐震補強をしてありますか？
- ・家の中は安全ですか？家具は柱、鴨居など丈夫なところに固定してありますか？
- ・窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ってありますか？本棚や廊下などのたまった物をかたづけるだけでも一歩前進です。
- ・家族や友人との連絡方法を決めてありますか？非常用持出品、備蓄品は準備してありますか？
- ・消火器はどこにありますか？



「自分の命は自分で守る」ために、毎日の生活の中で少しずつでも防災対策を進めていきましょう。

避難場所を知らなくても大丈夫？ 家族や近所の方と“防災力”を高めていきましょう。

自宅までの帰り道の点検シート

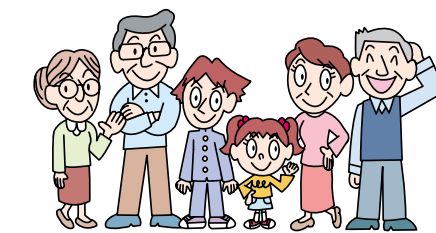
市や町で決められた避難場所を確認しておきましょう。避難は徒歩が原則です。避難場所までの道を、一度、非常持出袋を持って歩いてみましょう。でも、避難の途中でブロック塀や自動販売機が倒れてきたらひとたまりもありません。また、垂れ下がった電線には、決して近づいてはいけません。障害物で道路が通れない場合や火災の発生などに備え、複数の道順を考えておくことも重要です。

- 避難場所を確認する。(避難場所はお住まいの市役所や町役場で確認してください)
- 避難経路を歩いてみる。
- 避難経路は複数考えておく。
- 避難経路の危険箇所(建物からのガラスや看板の落下、傾斜の急な崖や川べりや橋の通過、ブロック塀や自動販売機の転倒)を把握する。
- 公衆電話の場所を覚えておく。

家族で防災会議を開き、家族で決めよう防災計画

いざというとき、家族一人ひとりがどのように行動すべきか、話し合っ「わが家の防災計画」を決めましょう。「わが家の防災計画」は、裏面にあります。内容を記入し、家の中にはっておきましょう。

- 家族で防災会議を行った。
- わが家の防災計画を作成し、家の中に掲示した。



自助。そして共助。自主防災組織に参加しよう

平成7年の阪神・淡路大震災では、建物の倒壊などにより生き埋めや閉じこめられた人のうち、生存して救出された約95パーセントの方が、自力または家族、隣人などに助けられました。専門の救助隊に助けられた方は、わずか数パーセントです。

大きな地震が発生した場合、消防機関などの救助活動が十分に行えないことが考えられます。そのため、火災が発生したり、けがをする人が出た場合、たよりになるのは、ご近所の力。隣近所の助け合いが必要です。そこで、「自分たちの地域は自分たちで守ろう！」と結成されるのが、自主防災組織です。皆さんの地域の自主防災組織に参加しましょう。自主防災組織については、お住まいの市や町の防災担当課までお問い合わせください。

- 隣近所の方と災害時の対応を話し合う。
- 自主防災組織に参加する。

