

## 地震発生時の時間経過別マニュアル

**地震発生**

1~2分

3分

5分

10分  
数時間  
3日

### 最初の大きな揺れは約1分間

- 身の安全を確保する（座布団などで頭を保護）

### 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 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 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
- 避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意

### みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

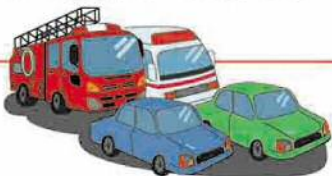
- 隣近所に声をかけよう**
- 要配慮者の安全確保 隣近所で助け合う
  - 行方不明者はいないか
  - ケガ人はいないか
- 出火防止 初期消火**
- 初期消火 ●消火器を使う ●バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく
  - 漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーを下す・ガスの元栓を閉める ●余震に注意

### ラジオなどで正しい情報を

- 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように ●避難時に車は極力使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する

### 協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 最低限3日間（推奨7日間）の飲料水と食料の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集 ●無理はやめよう ●壊れた家に入らない
- 家族や地域の方と協力して、近くの人への救出・救護



## 屋内にいた場合

### 家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、揺れがおさまったら屋外の安全な場所へ避難する。
- 火元を確認する。
- お年寄りや障がい者、乳幼児など要配慮者の安全を確保する。

### 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。

### 集合住宅

- 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に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

### 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。あわてずに冷静な行動をとる。

## 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、周囲の状況を冷静に判断して、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。



### 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、エンジンを切る。
- 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。
- 避難が必要なときは、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。



## 緊急地震速報とは

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限りすばやく知らせる情報のことです。テレビ・ラジオ・携帯電話などで情報を受信したら、あわてずに身の安全を守りましょう。

最近では、「シェイクアウト訓練」という地震防災訓練が目立っています。これは、指定された日時に、地震から身を守るための3つの安全行動（①姿勢を低く、②頭を守って、③揺れが収まるまでじっとする）を各人がいる場所（職場、学校、外出先等）で約1分間行うというものです。

本庄市でも、総合防災訓練の際に「シェイクアウト訓練」を実施しています。ぜひ参加しましょう。



出典 効果的な防災訓練と防災啓発推進会議

## 震度と揺れの状況

この表は、ある震度が観測された時に、その周辺で発生する揺れなどの現象や被害の目安を示したものです。詳しい解説は以下の気象庁ホームページに記載しています。  
気象庁震度階級関連解説表 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/shindo/kaisetsu.html>



地震の揺れの強さをあらわす「震度」は0から7まであるよ。それぞれの震度はどんな揺れなんだろう？

### 震度 0

- 人は揺れを感じない。



### 震度 4

- 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。
- 座りの悪い置物が倒れることがある。



### 震度 1

- 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。



### 震度 5 弱

- 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、不安定なものは倒れることがある。



### 震度 2

- 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。



### 震度 5 強

- 物につかまらなさと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や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。
- 補強していないブロック塀が崩れることがある。



### 震度 3

- 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。



### 震度 6 弱

- 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破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建築は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



### 震度 6 強

- はわないと動くことができない。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、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山林の崩壊が発生することがある。



### 震度 7

- 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では、倒れるものが増える。



## 我が家の耐震チェック

耐震性が低い地震に弱い住宅は、強い揺れにより、傾いたり倒壊するおそれがあります。ご自宅の耐震性をチェックして、必要な場合は住宅の耐震化を進めましょう。

### 地震に弱い住宅とは

ひとつの目安として、建てられた時期があります。昭和56年6月1日から住宅の耐震基準が大きく変わり、それ以前の基準を「旧耐震基準」、以降を「新耐震基準」と呼びます。

旧耐震基準の木造住宅は、大きな地震で壊れてしまう可能性が高く、阪神淡路大震災のときには、多くの方が旧耐震基準の住宅の倒壊が原因で亡くなっています。

参考に、一般財団法人日本建築防災協会による「誰でもできる我が家の耐震診断」を使って住宅の強さを簡単に診断することができます。インターネットで検索してアクセスしてください。



わが家の耐震診断

### 住宅の耐震化

地震に弱い住宅を耐震化するには、建替えか耐震改修をする必要があります。また、耐震改修を行う場合は、事前に耐震診断を行いましょう。

- ①耐震診断・・・建築士に依頼し、住宅の図面と現地を調査して、どこが弱い部分なのかを確認します。
- ②耐震改修設計・・・耐震診断で住宅の弱い部分を把握したら、補強工事を行うための設計を行います。基礎や壁の補強をしたり、屋根を軽い材料に取替えるなど建築士から設計内容の説明を受けましょう。また、住宅の耐震性を強くする補強工事の他に、自分の身だけを守る「耐震シェルター」、「防災ベッド」を設置するだけの簡易な改修もあります。
- ③耐震補強工事・・・建設会社や工務店に依頼して、建築士が行った設計を基に工事を行います。設計を行った建築士も工事監理者として工事に携わってもらい、設計書のとおり工事が行われているか確認してもらいましょう。

### 住宅の耐震補助

一定の要件を満たす木造住宅の居住者に対して、住宅の耐震化に関する補助金交付制度を設けています。詳しくは、下記にお問い合わせください。  
また、補助制度の詳細は市ホームページにも掲載しておりますので、インターネットでも検索してアクセスすることができます。  
本庄市 都市整備部 建築開発課  
電話番号 0495-25-1140

耐震補助 本庄市