



地震について

地震発生時の時間経過別マニュアル

地震発生

1～2分

最初の大きな揺れは約1分間

- 身の安全を確保

揺れがおさまったら

- 火元を確認し、火が出ていたら初期消火と119番通報
- 家族の安全を確認
- ガラスの破片の散乱に注意し、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・自動販売機などに注意



3分

家族の無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 隣近所で助け合う
- けが人、行方不明者はいないか確認
- 漏電・ガス漏れに注意
- 余震に注意



5分

ラジオなどで正しい情報を

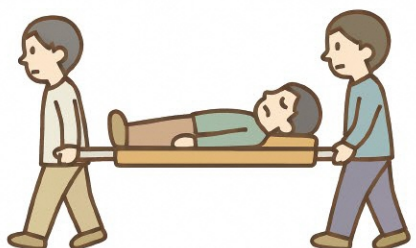
- 防災機関の情報を確認
- 避難時に車は極力使用しない
- デマにまどわされないように
- 電話は緊急連絡を優先する



10分

協力して救出・救護活動を

- 水、食糧は蓄えているものでまかなう
- 火災・被害情報の収集
- 安否確認、救出、救護
- 壊れた家に入らない



数時間

3日

地震発生後の避難行動

地震時に避難場所・避難所に避難するときは

自宅に、倒壊や火災の危険がなければ避難場所・避難所に避難する必要はありません。

以下のときは避難しましょう。

- 余震により、家が倒壊する危険があるとき。
- 周辺で火災が発生しているとき。
- 余震により、がけ崩れの危険があるとき。

避難所に避難する際は、開設状況を確認し、非常時持出品を持参しましょう。

非常時持出品の例は49ページをご覧ください。



地震発生時の安全確保

家の中

- 丈夫なテーブルや机などの下で身を伏せ、揺れがおさまるのを待ちましょう。
- 座布団やクッションなどで頭を守りましょう。

車の運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落としましょう。
- 緊急車両などの進行スペースを確保し、道路の左側に止めてエンジンを切りましょう。
- 揺れがおさまるまで車内に留まり、カーラジオで情報を収集しましょう。
- 避難するときは、キーはつけたまま、ドアをロックせず、車検証などを持ち、徒歩で避難しましょう。

路上

- 窓ガラスや看板などの落下物から頭を守るため、カバンなどで頭部を保護しましょう。
- 空地や公園などに避難しましょう。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかないようにしましょう。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意しましょう。

エレベーター

- すべての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りましょう。
- 閉じ込められたときは、非常用ボタンを押し続け、非常用通話で助けを求めましょう。
- 余震の可能性がある場合には階段を使用しましょう。

デパート・スーパー・映画館・ホール

- 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ましょう。映画館やホールでは、座席の間に身を隠しましょう。身を隠すスペースがないときは、柱や壁ぎわに身を寄せましょう。
- 係員の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。

電車やバスの車内

- 立っているときは、つり革や手すりに両手でしっかりつかまりましょう。
- 座っているときは、姿勢を低くして頭を守りましょう。
- 駅やバス停の途中で止まっても、勝手に車外へ出たり、飛び降りることはやめましょう。
- 乗務員の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。

自宅の地震対策

◆ 自宅の地震対策

安全な空間・通路をつくる

- 家具は人の出入りが少ない部屋にまとめて置きましょう。
- 避難経路を確保するため、玄関など出入り口までの通路に家具などを置かないようにしましょう。



寝室などに大型家具は置かない

- 就寝中に地震が発生すると危険です。寝室、こどもやお年寄りのいる部屋には家具を置かないようにしましょう。
- ガラスの破片でけがをしないように、厚手のスリッパなどを用意しておきましょう。

照明

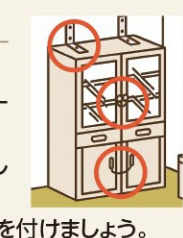
- チェーンや金具を使って落下を防ぎましょう。
- 蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めましょう。

テレビ

- ストラップ式器具、粘着性マットなどでテレビ本体とテレビ台を固定しましょう。
- 家具の上は避け、できるだけ低い位置に置きましょう。

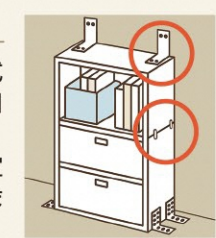
食器棚

- L字金具などで固定しましょう。棚板には滑りにくい材質のシートやふざんなどを敷きましょう。
- 重い食器は下の方に置きましょう。
- 扉が開かないように留め金具を付けましょう。



家具の転倒を防ぐ

- L字金具や支え、ベルト式器具などで家具と壁を固定しましょう。
- 二段重ねの家具は、固定金具で上下を一体化しましょう。



キャスター付き家具

- 移動時以外はキャスターをロックしましょう。
- 普段あまり動かさない場合は、下皿やボール式器具などを設置して固定しましょう。

◆ 住宅の耐震化

耐震性が低く地震に弱い住宅は、強い揺れにより傾くことや倒壊するおそれがあります。自宅の耐震性をチェックして、必要場合は住宅の耐震化を進めましょう。

耐震改修の進め方

国土交通省 耐震改修

検索

補助制度

耐震補助 本庄市

検索

※一定の要件を満たす木造住宅の居住者

◆ 地震保険への加入

地震による被害で、今の住まいに住み続けられなくなる可能性があります。そんなときの生活再建の助けになるのが、「地震保険」です。火災保険と併せて契約する損害保険の一種で、地震による直接的な住宅の損壊はもちろん、地震による火災や津波などで住宅や家財が受けた被害も補償するものです。もしものときの備えに、皆さんも「地震保険」の加入を検討してみましょう。

◆ 屋外の地震対策

屋根

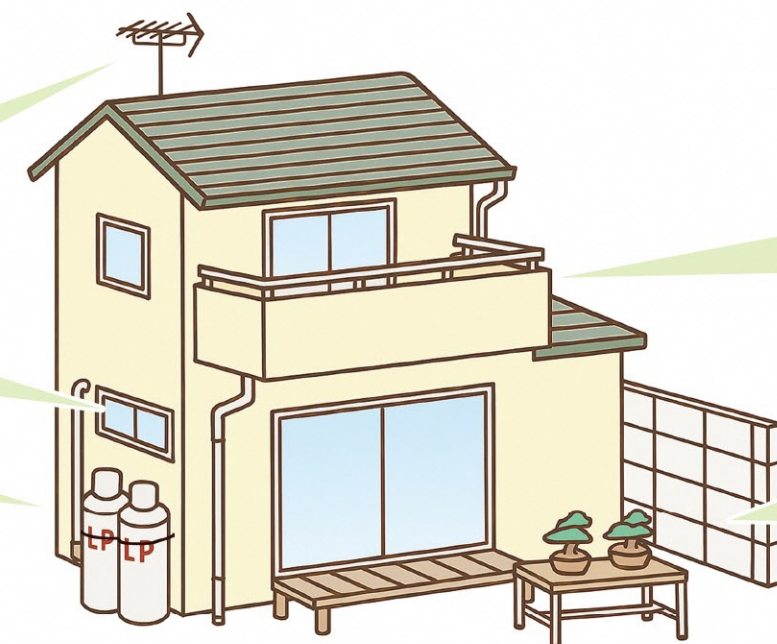
- アンテナはしっかり固定しましょう。
- 瓦やトタンの破損や腐食、ズレなどは修理しましょう。

窓ガラス

- 飛散防止フィルムを貼りましょう。

プロパンガスボンベ

- 鎖でしっかり固定しましょう。



ベランダ

- 植木鉢などの整理整頓をしましょう。
- 落下の危険がある場所には、物を置けません。

ブロック塀・門柱

- ブロック塀は基礎・鉄筋がしっかり入っているか確認しましょう。
- ひび割れや鉄筋の錆などは補修しましょう。