

大きな揺れを感じたら、自分の身は自分で守る「自助」の行動が大切です。あわてず、落ち着いて行動しましょう。



## 家具の転倒・移動

固定されていない家具やキャスター付きの家具は、転倒・移動の危険があります。

## ガラスの飛散

窓ガラスが割れたり、食器が飛び出して割れる危険があります。窓際や台所、蛍光灯の下などから離れます。破片に注意し、室内でもスリッパや靴などをはきます。

## 高層階の大きな揺れに注意！

丈夫な机の下などで、揺れがおさまるのを待ちます。特に高層階はより大きく揺れることがあるので、注意が必要です。

## 避難路の確保

緊急地震速報が発表され、大きな揺れが来るまでに余裕がある時は、ドアや窓を開けて避難路を確保します。

また余震に備え、ドアや窓は開けておきます。



区役所や消防署で配布している  
防災の資料

### 家庭防災のしおり

### 「防災は日ごろの備え心の構え」

災害が起こった時の注意点や事前に準備できることなどを紹介しています。

### 「地震防災マップ」

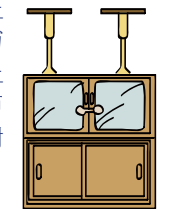
想定される最大級の地震が起きた場合の揺れの強さ、液状化の危険度、建物の全壊率を予測した結果を示したマップです。また、日ごろの備えや、災害時の行動なども紹介しています。

## ■室内の安全確保

阪神・淡路大震災のとき、マンションでは、家具がめちゃくちゃに倒れて、足の踏み場もない状態になったそうです。明け方の暗い時間だったため、割れたガラスでけがをした人もたくさんいました。

このことから、マンションでは室内の安全のために家具の転倒防止策が大切だということが広くいわれるようになりました。

家具には転倒防止の突っ張り棒、ガラスの飛散防止フィルム、開き戸の留め具などの対策を考えましょう。



## わが家の防災チェック

マンションの自治会や管理組合、家族でチェックしてみましょう。

### 【共用部分の備え】

- 防火戸が正常に作動するよう、周辺を荷物でふさがないようにしている
- ベランダの仕切り板や避難ハッチ、階段や廊下に、避難のさまたげになる物などを置かないようにしている
- ごみ収集が再開されるまで、生ごみや汚物の処理、保管の方法を決めている

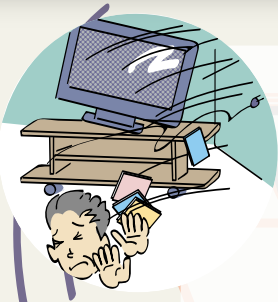
### 【マンション全体の備え】

- マンション全体で防災訓練をしている
- マンション内で災害時の役割分担を決めている
- マンション内で避難時に支援が必要な人が誰かを知っている
- 水道やエレベーターなどの設備に問題が起こった時の緊急連絡先を知っている
- マンション全体として防災資材(p5を参照)になるものを備蓄している

## ■札幌でも大地震が！

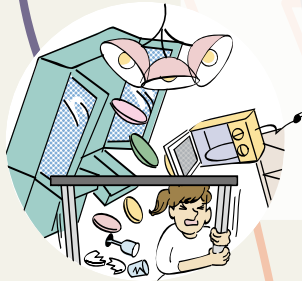
札幌市の直下で、想定される最大の地震が起きた場合、市街地の広い範囲で震度6弱以上の強い揺れとなることが予測されています。地震の予測については「地震防災マップ」をごらんください。

## 地震発生時



長く大きな揺れが続き、キャスター付きの家具が大きく移動する

机の下や、家具などのない場所で身を守る。大きな揺れがおさまってから行動する。

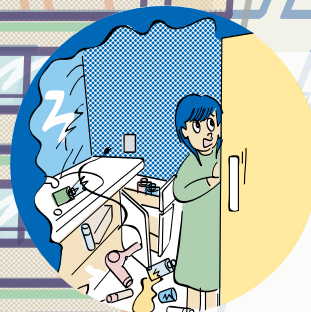


冷蔵庫、タンス、洗濯機などの家具が転倒し、蛍光灯、食器、ガラス戸などが壊れて破片が散乱する



ベランダにいる時に大きな揺れがきた

はきものをはいたまま室内に入り、窓ガラスからはなれる。



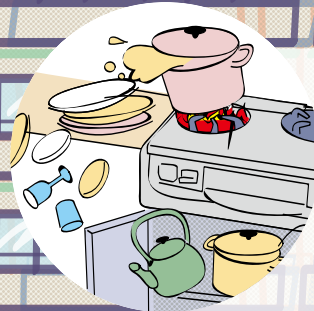
洗面室などにいる時に大きな揺れがきた

閉じ込められないよう戸を開ける。



エレベーターが自動停止した

閉じ込められたら、非常呼出ボタンで連絡をとるか、大声で助けを求める。



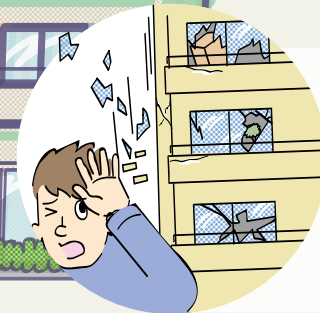
火を使っている時に大きな揺れがきた

揺れがおさまってから、落ち着いて火を消す。



廊下やエントランスなどにいる時に大きな揺れがきた

窓からはなれて、太い柱の近くなどで頭を保護して身をかがめる。



外壁の一部やガラス片などが降ってくる

建物からはなれる。