

# ～確かめよう、わが家の地震対策～

平成15年（2003年）9月26日早朝に起きた十勝沖地震。  
 私たちは、あまり経験したことの無い大きな揺れに耐えました。  
 あの日から約2年を迎えようとしています、  
 この間も地震や風水害などの自然災害は世界各地で発生しています。  
 いつまた私たちに襲ってくるかもしれない自然災害。  
 この被害を最小限に食い止めるには、日ごろの備えと心構えが大切です。



## 地震が起きたら・・・

### 身を守る

慌てて外に飛び出さず、揺れが小さいときは丈夫なテーブルや机の下に潜り、落下物から身を守ります。

さらに、手近に座布団やクッションなどがあれば、頭を保護します。

※突然の大きな揺れで、身の危険を感じたら、家の中にとどまらず、外の安全な場所に避難します。



### 逃げ道を作る

建物がゆがむと、ドアや窓が開かなくなることがあります。

避難しようとしたときに建物に閉じ込められないよう、できるだけ早く、逃げ道を確認しておきます。

中高層マンションなどのコンクリートの建物の場合は、必ず避難口の確保を。



### 火を消す

地震の被害を拡大させるのは火災です。  
 ガスコンロやストーブなどの火は揺れが小さいうちに素早く消します。

食事の支度中などでお湯や高温の油を使っているときは、落ち着いて揺れの大きさを判断。思わぬケガをしないよう「危ない」と思ったら無理して近づかず、身の安全の確保を優先します。



### 慌てず避難する

- ラジオやテレビなどの災害情報をよく聞く。
- 避難の指示（勧告）があったときは、その指示に従う。
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。
- 非常持ち出し品を持ち、落ち着いて避難。
- 自動車は使わず、必ず徒歩で。
- 隣近所の人たちと声を掛け合い、集団で行動。
- 窓ガラスや看板などの落下物に注意。ブロック塀や自動販売機など倒れそうなものや、垂れ下がった電線には近づかない。

とっさのときに慌てないために  
 家族で次のことを話し合みましょう。

- ①非常時の役割を決めておく。  
 地震時の避難口の確保や火の始末、避難時の火の元の確認、非常持ち出し品の持ち出し、子どもの保護、初期消火の担当などの役割を決めておきましょう。
- ②家族との連絡方法や集合場所を決めておく。  
 災害はいつ起きるか分かりません。家族が離れているときの連絡方法や集合場所を決めておきましょう。
- ③避難場所を確認しておく。  
 避難場所まで歩き、経路や危険箇所がないか確認しておきましょう。
- ④非常持ち出し品を用意する。  
 被害の状況によっては、速やかな救援、復旧活動ができない場合があります。最低でも3日間分の水や食糧を備えておき、いつでも持ち出せるようにしましょう。

**非常持ち出し品の例**

- ◇水（1日分一人3リットル）
- ◇食糧（乾パン、缶詰など）
- ◇衣類（下着、タオル、軍手など）
- ◇貴重品（現金、通帳、印鑑など）
- ◇救急セット（傷薬、包帯、胃腸薬など）
- ◇携帯ラジオ ◇懐中電灯 ◇ヘルメット

○赤ちゃんのいる家庭では、ほ乳瓶、ミルク、おむつを用意するなど、家族構成に応じて必要なものを準備しましょう。  
 ○季節の変化とともに、防寒着や使い捨てカイロなどを加えておきましょう。

市の防災対策全般に関することは  
**危機管理対策室 ☎215-2090**  
 区の災害活動に関することは  
**区役所総務企画課交通防災・施設担当 ☎889-2400内線208**