

今すぐ始めよう! 地震対策

いつどこで発生するか予測がつかない地震。非常時には、電気やガスなどのライフラインが断たれ、救助の到着までに時間がかかるかもしれません。私たち一人ひとりが「自分の身は自分で守る」という心構えをし、自分を守るための知識を身につけて、地震への備えを万全にしておくことが大切です。



前橋市

地震に備える!!

いざ大地震が発生してから対策をとってはいけません。事前に備えておくことで、避けることのできる被害、守ることのできる命があります。もしものときにできるだけ危険を回避できるよう、今すぐ地震対策を始めてください。

家の中の安全を確保

地震による被害の大きな割合を占める家具の転倒。最近、自分で簡単に設置できるさまざまな転倒防止用具が販売されています。まずは家族を守るために、家の中の安全を確保しましょう。

吊り型照明器具

特にガラス製照明器具は重いので要注意。補助ひもで補強。

冷蔵庫

転倒防止ベルトや専用の金具で固定。

食器棚

扉に開閉防止器具を取りつけ、ガラス製の扉には飛散防止フィルムを。

背の高い家具

突っ張り棒やプラスチック留め具、L型金具で家具を天井や壁に固定。ストッパーを下に挟む方法も。

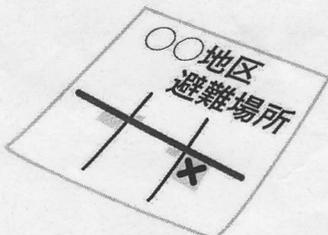
薄型テレビ、電子レンジなど

粘着性マットやストラップで固定。

避難場所と連絡方法の確認

避難場所

- 自宅の近くの避難場所を確認（家族の落ち合う場所も決めておく）
- 避難経路の確認（二つ以上の経路を全員で実際にたどっておく）



連絡方法

- お互いの連絡先を再確認（勤務先、通学先なども）
- 家族の共通の連絡先（遠方の親戚など）を決めておく

災害用伝言ダイヤル171(NTT)

災害の発生時、被災地への通信がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板。171をダイヤル後、ガイダンスに沿って伝言を残します。

いざ地震が 発生したら

突然の地震には、誰もが恐怖を感じるものです。建物の倒壊、火災、津波など、危険が身近に迫ったときに落ち着いて避難するために役立つ知識を身につけておいてください。

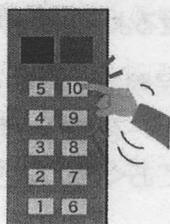
危険から身を守る工夫

地震発生時の状況によって冷静な判断が求められます。やみくもに行動してはかえって危険なことも。次のような点に注意し、安全第一を心掛けて。



屋内では

- 棚など転倒の危険がある家具から離れ、机の下などに身を隠す（隠れる場所がない場合は、手近にあるクッションなどで頭を保護）。
- 揺れが収まったら火の始末をする（揺れている間はやけどの危険などがあるので収まるまで待つ）。ガスのもと栓も締める。
- 割れたガラスなどでけがをしないように、底の厚いスリッパや靴を履く。
- 玄関のドアや窓を開け、避難経路を確保する。
- エレベーターは使用しない。エレベーターを使用中に地震が発生したら、すべての階のボタンを押し、停まった階で降りる。



屋外では

- カバンなどで頭を保護し、公園など落下物の危険が少ない場所へ避難する。
- 窓ガラスや看板などの落下物やブロック塀、切れた電線などにも注意。
- 車を運転中に地震が発生したら、慌てずに道路の左側へ駐車し、徒歩で避難する（キーはつけたまま、ドアはロックせずに車検証を忘れずに持ち出す）。
- 電車の乗車中に地震が発生したら、吊り革や手すりにつかまって停車を待ち、係員の指示に従う。
- 海や川の近くにいるときは、津波注意報を待たずにできるだけ高いところへ避難。高いところがない場合は、できるだけ海や川から離れる。



安全に避難するために

- ヘルメットや防災ずきんなどで頭を保護する。肌の露出は極力避け、歩きやすい底の厚い靴を履く。
- 荷物は最小限にし、徒歩で避難する。
- 家を出る前に、火のもとを再度確認し、ブレーカーは必ず切る。
- 盗難などを防ぐために、戸締まりはしっかり。
- 家族や知人に安否を知らせるために、玄関にメモを張る。
- 家族や近所の人たちと協力しながら、できるだけ集団で行動する。
- デマに惑わされず、公的な情報を把握し、ルールと秩序を守って落ち着いて行動する。



一人ひとりが自分にできることを

大丈夫ですか？

非常時の混乱した状況だからこそ、地域住民同士の協力が不可欠です。自分自身の安全が確保できたら、助けを必要としているおとしよりや体の不自由な人、妊産婦、外国人などに積極的に声を掛けてください。あなたの「大丈夫ですか？」の一言が、心強い助けとなります。

もしも

のための

非常用品チェックリスト



非常時に備えて、前もって非常持ち出し品と、食糧などの備蓄品を用意しておきましょう。

とはいえ、社会の品不足や廃棄につながるような過剰な備蓄は必要ありません。

備蓄品は常時管理をし、賞味期限が近づいてきたら買い替えを。

非常持ち出し品

両手が使えるリュックサックなどにまとめ、保管場所を決めておく。

飲料水、非常食（缶入り乾パンなど）、携帯ラジオ、衣類、履物、ヘルメット、マッチやライター、貴重品、懐中電灯、救急セット、筆記用具、防寒具・雨具、軍手（厚手の手袋）、ティッシュペーパーなど。

非常備蓄品

地震後の停電や断水、ガスの停止に備える。飲料水や食料品は1人につき3日分を目安に。

停電に備えて 懐中電灯、ろうそく

断水に備えて 飲料水など
(1人1日3リットル目安)

ガス停止に備えて 簡易コンロ、固形燃料

防災準備品

地震直後の火事や家屋倒壊に備える。

火災に備えて 消火器・三角消火バケツ、風呂の水のくみ置きなど

避難・救出に備えて おの、ハンマー、スコップ、大バール、防水シート、はしご、のこぎりなど

貴重品の保管方法

保険証、預貯金通帳、印鑑、権利書などの貴重品は保管場所を決めておき、万が一のときにすぐに持ち出せるように準備を。多少の現金もあると安心です。

保険証、預貯金通帳、クレジットカードなどはコピーを取り、写しを非常持ち出し品と一緒に入れておくと、いざというときに役立ちます。

帰宅困難者の心得

大地震が発生し、公共交通機関の不通などにより帰宅困難者となったときのために、日頃から対策を立てておきましょう。

まずは、職場や学校に必要なものを用意（右記参照）。帰宅ルートマップを作り、一度実際に歩いて帰宅してみることをおすすめします。幅の広い幹線道路を選び、公共施設や駅、コンビニなどを中継点に設定しましょう。職場や学校などが所在する自治体の帰宅困難者対策も把握しておくとう安心です。

ただし、むやみに帰宅を試みず、その場で待機した方がよい場合もあります。周囲の状況をよく確認し、正しい情報を得て、自分の体力と相談した上で冷静に行動をしてください。

ロッカーなどに用意しておくといもの

- 地図
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 歩きやすい靴
- ヘルメット
- 携帯カイロ
- 簡易食料
- 飲料水
- タオル
- ティッシュペーパー



など