地震対策 地震 その時10のポイント

地震時の行動

1 地震だ！ まず身の安全

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。

丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

地震直後の行動

2 落ちついて火の元確認 初期消火

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火した時は、落ちついて消火する。

3 あわてた行動 けがのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

4 窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。

5 門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

地震後の行動

6 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。

7 協力し合って 消火・救出・応急救護

近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力しあって消火を行い延焼を防ぐ。

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

8 正しい情報 確かな行動

行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。

9 避難の前に安全確認 電気・ガス

避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。

10 火災や津波 確かな避難

地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。

地震対策 地震発生時の行動

家にいる場合

料理中

- 大きな揺れの場合は消火よりも身の安全を最優先する。
- 揺れがおさまってから、あわてずに火を消す。

寝ているとき

- ふとんやまくらで頭を守り、家具が倒れてこないところに伏せる。

お風呂やトイレでは

- ドアや窓を開けて出口を確保する。
- 風呂の火を消す。

集合住宅では

- ドアを開けて逃げ道を確保する。
- エレベーターは使わない。

慌てて外に逃げ出さない

- 外ではガラスや瓦が落ちてくることがある。
- 冷静に状況を判断する。

1 に安全
2 に消火

外出している場合

住宅街では

- ブロック塀や石壁、門柱など、倒壊の危険性のあるものから離れる。
- 切れて垂れ下がっている電線には絶対触らない。
- 屋根瓦やガラス、看板などの落下物に注意する。

転倒物、落下物に注意!

繁華街では

- 手荷物などで頭を守り、広場などに逃げる。
- 建物や塀、電柱、自動販売機などから離れる。
- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意する。

人が大勢いる施設では

- 慌てて出口に走り出さないで、係員の指示にしたがって落ち着いて行動する。

エレベーターでは

- ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りる。
- 停電などで閉じこめられた場合は非常ボタンを押し続け、外部に助けを求める。

車を運転している場合

- ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車内でカーラジオ等により情報の確認をする。
- 車を離れる場合はエンジンを止め、ドアをロックせず、キーをつけたままにする。
- 高速道路では、以下の点にも留意する。
  - ゆっくりと減速し、左路肩に停車してエンジンを止める。
  - 慌ててスピードを落とさずに、ハザードランプを点灯させてまわりの車に注意を促す。

急ブレーキは危険!

鉄道・バス乗車中の場合

- つり革や手すりにしっかりとつかまる。

協力し合って救出活動、応急救護

- 地域ぐるみで協力し合って、応急救護の体制をとる。
- お年寄りや体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合う。

地震対策 避難の流れ

大地震発生

- 自宅で安全が確保できる → 在宅避難
- 火災等の危険がある →

いっとき避難場所
（小・中学校・高校の校庭、近隣の公園・グラウンド他）
災害発生後、一時的に災害から避難する場所となります。

- 火災等の危険がなくなる
- さらに火災等の危険がます →

広域避難場所
（中央公園、小平霊園、情報通信研究機構、小金井カントリー倶楽部他）
火災などが拡大し、いっとき避難場所では危険があると判断される場合に輻射熱や煙などを回避するために、一時的に避難する場所となります。

火災等の危険がなくなる

- 住居等の被害がない → 在宅避難
- 住居等の大きな損傷または焼失がある →

避難所
（市立小・中学校、公民館、総合体育館等）
住居等を焼失するなど引き続き救援・救助を必要な方が生活の場として避難する場所となります。

福祉避難所
（地域センター、あおぞら福祉センター、ほのぼの館他）
一般的な避難所での避難生活が困難な要配慮者（高齢者、障がい者、外国人、難病患者、乳幼児、妊産婦等）のため、特別な配慮がなされた避難所です。

避難所に着いたら…

大きな地震が発生した場合、余震等による二次被害を防止するため、避難所（建物）に直接避難（入室）することはできません。施設の安全確認が終了するまでは、近くの避難場所（校庭等）で待機してください。避難所への入室は、避難所の運営スタッフの誘導に従ってください。

地震対策 避難・帰宅困難の対策

安全に避難するポイント

- 自宅の火の元を確かめ、電気ブレーカーを切る。
- 山間部などの一部地域を除き、必ず徒歩で避難する。
- 高齢者や子どもは、しっかり手を握って誘導する。
- 狭い道、塀の近く、川べり等の危険な場所を避ける。
- 近所の人たちと集団で避難する。

避難時の服装

帰宅困難の対策

「むやみに移動を開始しない」一斉帰宅の抑制

災害時には、むやみに移動を開始せず、安全を確認した上で、職場や外出先等に待機する。

家族との連絡手段を確保

安心して職場に留まれるよう、あらかじめ家族と話し合って連絡手段を複数確保しておく。

徒歩帰宅への備え

安全確保後の徒歩帰宅に備えて、あらかじめ経路を確認するとともに、歩きやすい靴などを職場に準備しておく。

避難所運営マニュアル

避難所は、避難所を利用する方々が中心となって運営します。そのため、市では、市立小・中学校及び小平元気村おがわ東の各地区において、地域住民や学校関係者の方々と協力しながら、避難所の運営手順等に関するマニュアルを作成しています。

マニュアル作成等に参加いただける場合は、防災危機管理課までお問合せください。なお、各地区で作成されたマニュアルは市ホームページに掲載しています。

地震対策 地震からわが家を守る

家の中の安全対策

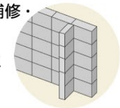
- 重い物を下に、軽い物を上に収納する。
- 寝室や子ども部屋に倒れやすい家具を置かない。
- じゅうたんや畳の上に倒れやすい家具を置かない。
- 万一家具が倒れても出入り口が開くようにする。
- 家具の下に転倒防止用のシートを敷き、壁にもたれ気味にする。
- 背の高い家具はL字金具などで固定する。

- 窓ガラスや食器棚のガラスに飛散防止用フィルムをはる。

- 火元に消火器を設置する。
- テレビやパソコンは耐震粘着マットなどで固定する。
- ストーブは対震消火機能付きにする。
- カーテンは防火処理を施したものにする。
- 棚の扉に留め具をつける。
- 家具の上に物を置かない。

家の外の安全対策

- 屋根瓦にひび割れやずれがあれば補修・補強する。
- 屋根を軽量化する。
- テレビアンテナをしっかり固定する。
- ベランダの落ちやすい場所に重い物を置かない。
- ブロック塀の耐震性をチェックし、必要に応じて補修・補強・改修する。
- ブロック塀ではなく生け垣にする。



- 基礎を補修・補強する。
- 筋交いを入れる。
- エアコンの室外機の安定性を点検、つり下げ式の場合は固定金具にさびやがたつきがあれば補修・補強する。
- プロパンガスは鎖でしっかりと固定する。

わが家の危険度チェック

ひとつでも気になる項目があれば耐震診断を受けましょう。また、必要に応じて家屋の耐震改修などを行いましょう。

□ 建築年

昭和56年（1981年）5月以前の耐震基準で建てられた住宅は、耐震性が不足している可能性があります。

□ 過去の災害履歴

過去に地震・風水害・火災などの災害に見舞われたことのある住宅は、外見ではわからない損傷を受けている可能性があります。

□ 地盤

軟弱な地盤では、地震の揺れが大きくなります。埋め立て地、低湿地、造成地で盛り土した場所、液状化の可能性がある砂質地盤では注意が必要です。

□ 基礎

木造住宅の場合、しっかりと建物と一体化している鉄筋コンクリート造りの基礎が望まれます。

□ 壁

木造住宅では、壁の量が多い程安全だと言われています。ある一面がほとんど窓になっているなど、壁のバランスが悪い住宅は要注意です。

□ 建築の形

平面的にも立体的にも、凹凸の少ない単純な形の住宅は比較的安全です。逆に凹凸の多い複雑な住宅は要注意です。

□ 老朽化

基礎の腐食やシロアリによる被害は危険。特に台所や浴室などの水回りをチェックします。また、屋根の棟や軒先が波打っている住宅、建具の建て付けが悪い住宅は老朽化している可能性があります。