

● 地震と震度について

地震が起こったとき、ある場所での揺れの程度を表すのが震度で、気象庁が定めた震度階級によって10段階で表されています。

震度階級	0	1	2	3	4	5弱	5強	6弱	6強	7	
人間の体感・行動	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいます。	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいます。眠っている人の大半が、目を覚ます。	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまると感じる。	大半の人が、物につかまらないうつかりたいと感じる。行動に支障を感じる。	立っていることが困難になる。	立っていることができず、はわないうと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	はわないうと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	はわないうと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。
屋内の状況	-	-	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	棚にある食器類が音を立てることがある。	電灯などのつり下げ物が大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。	つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものがある。テレビが台から落ちることがある。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものがある。ドアが開かなくなることがある。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものがある。ドアが開かなくなることがある。	固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。
屋外の状況	-	-	-	電線が少し揺れる。	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる。	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。

● 地震発生時の行動

1. とにかく自分の身を守ろう!

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まず、落下物から自分の身を守り、揺れがおさまるまで待ちましょう。

地震だ!まず身の安全!
地震発生 0分から2分

- 机の下に入る
- クッション、雑誌などで頭を保護する
- 家具から離れる
- ガラスから離れる



2. しっかり火の始末で、火災防止

ガスコンロやストーブなどを使っている場合は、あわてずに火の始末をしましょう。避難するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓も閉めておきましょう。また、避難可能な出口を確保しましょう。

揺れがおさまったら
地震発生 2分から5分

3. 我が家の安全の確認、確保

家族の身の安全を確認、確保し、災害情報や避難情報など正しい情報を入手しましょう。

地震発生 5分から10分

※親戚などの安否確認には、災害用伝言ダイヤル(171)・災害用伝言板(web171)などを利用しましょう。



4. 隣近所の安否確認、助け合い

隣近所で協力して、建物や家具の下敷きになっている人の救出や消火活動を行いましょう。ただし、次の場合は避難を急ぎましょう。

- 避難指示などが出ている場合
- 火災の拡大、家屋の倒壊、がけ崩れ、土石流・洪水氾濫等の危険が予想されるとき

外に出たあと
地震発生 10分から半日

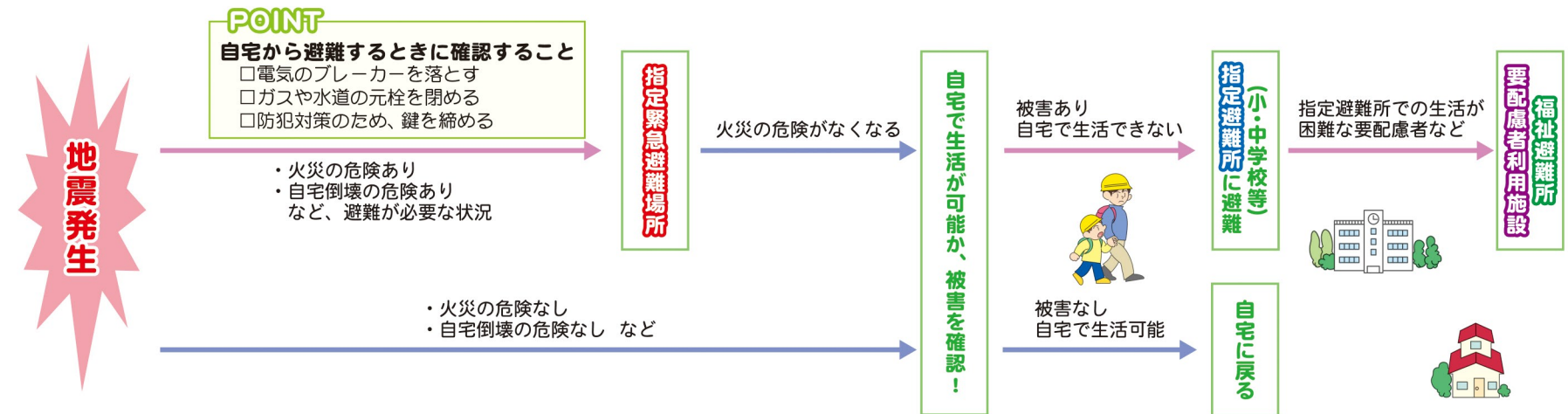


5. 歩いて避難しましょう

道路上には、建物や木、ブロック塀などが倒壊して車の通行が困難となります。また、緊急車両の通行を優先させるため、国道や県道などは一般車両の通行が規制される緊急輸送道路となります。



● 地震発生後の避難の流れ

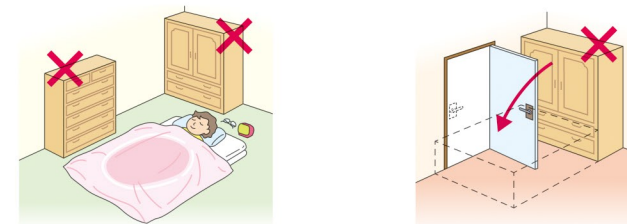


● 地震に対する日頃の備え

近年の地震負傷者の30%~50%は家具類の転倒・落下・移動が原因といわれています。部屋に物を置かないことが理想ではありますが、現実的には難しくそういうわけにはいきません。もしものときに備え、自分と家族を守るために家の中を確認してみましょう!

◆ 家具の配置

家具を固定する前に、まずは寝ている場所から家具等の配置を確認し、出入り口付近のスペース確保や大きな家具、家電等が倒れてこないようにレイアウトしましょう。



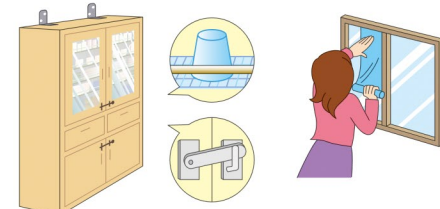
◆ 家具の固定

タンス、食器棚などの家具は、背の高い低いに関わらず固定しましょう。背の高い家具の中身は、重いものを下に、軽いものを上に入れるようにし、転倒しにくくしましょう。



◆ 食器やガラスの飛散防止

大きな地震では家具を固定すればするほど中身が飛び出てきます。収納物の飛び出しを防ぎましょう。地震時の衝撃や転倒によってガラスが割れた際の飛散を防ぎましょう。



POINT

- ドア付近、部屋の出入り口などに物を置かない。(出口をふさがない)
- 避難動線上(ろう下、階段など)に物を置かない。(逃げ道をふさがない)
- 部屋の中のインテリア小物などは、落ちてきても安全なように柔らかい素材にする。
- 寝ている場所、赤ちゃんが日中過ごす場所などに家具等が「倒れてこない」「落ちてこない」ようにする。

POINT

- 壁にL字金具などで固定する。
- (壁や床に直接固定できない場合) ポール式器具を突っ張って固定する。
- ポール式器具とストッパー式や粘着シート(マット式)を組み合わせることで、強度を高くする。
- 上下が分割している家具は、必ず金具で連結する。

POINT

- 開き戸タイプの家具等は、扉が勝手に開かないための開放防止器具を取り付ける。
- 窓ガラスやガラス扉には飛散防止フィルムを貼り付ける。
- 食器などの下に滑り止めシートを敷く。

● 積雪期の地震について

◆ 積雪期の地震災害

地震大国の日本では、積雪のある時期に地震が発生することもあり得ます。

自然状態では雪崩が発生しない緩やかな斜面でも、雪崩やブロック状積雪の崩落、クラック(雪割れ)などが発生したり、土砂崩壊に伴う雪崩が発生したりすることがあり、地震によって積雪が震動し雪崩の駆動力を大きくする可能性があります。



◆ 積雪期の地震の注意点

地震動により屋根雪が崩落することがあるので、家から外に出る時には注意が必要です。屋根に雪が載っていることにより地震による破壊力が増すことが多いですが、地震動の周期によっては建物が揺れにくくなることもあります。

積雪期には、避難路が確保出来なかったり、短期間であっても屋外での避難生活は困難であるなど、この時期特有の問題があります。それらを想定した計画を立てておくことが必要です。

● 感染症に対応した避難

災害の状況によっては、最寄りの指定避難所への避難が危険な場合もありますので、あらかじめ複数の避難場所を決めておきましょう。自宅が無事ならば、自宅での生活が一番です。自宅での生活を続けられるように、必要な食料・生活用品等を備えておきましょう。

※指定避難所や要配慮者施設などは13ページの一覧で確認しましょう。

※非常持ち出し品や非常備蓄品などは裏表紙のチェックシートで確認しましょう。

◆ 感染症に対応した避難

- ・手洗い、換気等感染予防の徹底
- ・避難所の混雑が心配な方は、知人、親戚宅や在宅避難を検討
- ・普段からの非常持ち出し品に加え、体温計・マスク等を持って避難
- ・地域によっては避難所が増設されることがあるので、避難の前に確認を
- ・知人、親戚宅や自宅の危険度・経路は必ずハザードマップで確認
- ・避難先で体調が悪くなったときは直ちに申告を

