

# 地震に備える

地震が起こったとき、どう対処すればよいのか。  
災害に「予告」はありません。  
突然の災害に困らないための「備え」の大切さを考えてみましょう。

## ～いざという時のために～

### ■広域避難場所

つね日ごろから家庭や職場の近くの「広域避難場所」を確認しておきましょう。広域避難場所には火の手がおよびにくい場所が指定されています。周囲から火の手が迫ってきた場合は、あわてずに広域避難場所に避難します。

### ■避難所

「避難所」も確認しておきましょう。家が倒壊した場合や電気・ガス・水道などのライフラインが途絶して自宅で生活できない場合などは避難所に避難します。ここでは、生活に必要な食料や生活必需品の支給を受けることができます。

### ■家屋・室内の準備

寝室やリビングで倒れて下敷きになりそうな危険のある家具を固定するようにしましょう。地震で最大の危険は家屋やビルなどの倒壊です。

### ■非常時持ち出し品

ライフラインの途絶に備えて、家庭内に「水」「食糧」「燃料」など最低3日分を備蓄しましょう。その他にも、家族に関する覚え書きや預貯金の控えなども準備しておくといでしょう。

### ■水

水の重要性はいうまでもありません。大地震等の災害が起こったときに水道が使用できなくなる可能性は十分あります。意外に困るのが生活用水です。洗濯や炊事、水洗トイレにも水が欠かせません。生活用水のために、日ごろから風呂のお湯は抜かないで貯めておくのもひとつの方法です。井戸も意外と役立ちます。飲料水には適していなくても生活用水として利用するには問題のない井戸はけっこうあります。周辺の井戸を確認しておきましょう。また、同時に水を運ぶためのポリタンクなどを用意しておくとい重宝します。

## ～地震が発生したら～

### ●まず身の安全を確保

テーブルや机の下に隠れ、落下物などから身を守りましょう。揺れがおさまったあと、落下物に注意して外に出ましょう。

### ●火の始末

火の始末は、火災を防ぐ重要なポイントです。タイミングを間違えるとケガをする恐れもあるので、揺

れの大きさを判断して火の始末をしましょう。

### ●脱出口を確保

建物の歪みや倒壊によって、出入り口が開かなくなる場合があります。扉や窓を開けて脱出口を確保しましょう。

### ●家具から離れる

本棚や食器棚などが倒れて大ケガをするばかりか身動きがとれなくなる恐れがあります。揺れを感じたら、すぐに家具から離れましょう。

### ●ガラスの破片に注意

地震のあと、最も多いケガはガラスの破片などによる切り傷です。はだしで歩き回らずにスリッパなどをはくようにしましょう。

### ●火が出たらすぐ消火

火災が起こったら、大声で隣近所に知らせ、協力して消火にあたきましょう。二次災害を防ぐためには、初期消火が重要です。

### ●応急救護

ケガ人が出た場合は、助けを呼び、隣近所で協力しあって応急救護を行ないましょう。また、普段から隣近所との協力体制を作っておくことも大切です。

### ●正しい情報

ラジオなどで正しい情報を聞き、デマでパニックに陥らないように注意しましょう。

## 救命講習に参加しませんか!!!

地震などの災害時に役立つ救命方法を学びます。

- ◆ 毎月第2土曜日・第3金曜日
- ◆ 10:00~16:00
- ◆ 青葉市消防局03-3333-XXXX

## わが家の覚え書き

### ◆安心メモ◆

広域避難場所 ……………

家族の集合場所 ……………

親類の連絡先 ……………

### ◆通帳・保険証書控え◆

銀行・会社	種類	口座番号・証書番号

### ◆いざという時に◆

火事・救急 ……………119

休日診療 ……………休日急患診療所 3111-XXXX

ガス漏れ ……………青葉ガス 3222-XXXX

電気の故障 ……………青葉電力 3333-XXXX

断水 ……………青葉市水道局 3444-XXXX