東海地震発生！そのときどうする？

今、東海地震が起きたら、あなたはどう行動しますか。あらかじめどう行動すればいいのかを考えておけば、いざというときに冷静な判断ができます。起きてからでは遅いのです。

地震発生後の時間経過別に見た行動段階の目安を以下に示しますので、参考にしてください。

1 自分を守る	1~2分	最初の大きな揺れは１～２分。とにかく自分の身の安全確保を第一に。特に、頭・首に気を付けて。
		枕もとにはスリッパを。被災直後の行動能力が飛躍的にアップ
2 家族と家を守る	3分	大きな揺れが収まったら、まず火の始末。家族に声を掛け、無事を確認。
		家の中が危険だと判断したら、非常持ち出し袋を持ってすぐに避難
3 地域を守る	10分	隣近所に声を掛けて安否の確認を。出火したら大声で周囲に知らせ、力を合わせて初期消火やけが人の救出を。
		しばらくの間は余震に注意して、安全第一で行動を
4 生活を守る	数時間	自ら準備しておいた非常備蓄品で最低３日間はしのぐつもりで。水は多めに確保。
		デマに踊らされないよう、ラジオなどで正しい情報を入手
5 市民を守る	3日	公的機関による復旧活動が本格化。一致団結して復興に向けての取り組みを。

1 自分を守る

地震が発生したとき、まず考えなければいけないのは、自分の身の安全を確保することです。

こんな場所にいたら？

●家の中
テーブルの下にもぐる。無理なら座布団などで頭を守る。揺れが収まったら、火の始末をし、ドアや窓を開けて避難口を確保。

●ビル・オフィス
机や作業台の下にもぐる。書棚やロッカーの転倒、ＯＡ機器の落下に注意。エレベーターに乗っていたら、すべての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りる。

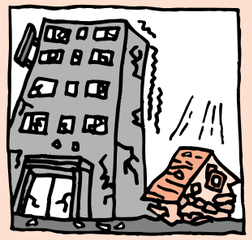
●路上
かばんなどで頭を保護し、公園など広い場所に避難。窓ガラス、ブロック塀、自動販売機などに近寄らない。

●車を運転中
徐々にスピードを落とし、車を左に寄せてエンジンを切る。避難するときはキーを付けたままに。車検証や貴重品のみを持って出る（できれば車内に連絡先などのメモを残す）。

●電車などの車内
つり革や手すりなどに両手でしっかりつかまる。勝手に車外に飛び出さない。

震度６弱

立っていることが難しい激しい揺れ



立っていることが難しい。固定していない家具の多くが動いたり倒れたりする。かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが落下する。耐震性の低い住宅は倒壊するものもある。地割れが発生することがある。
（気象庁震度階級関連解説表より抜粋）

2 家族と家を守る

とにかく出火を防ぐ

最初の強い揺れは1～2分。次の余震との間など、わずかな時間に身近な火元を確実に消すことが大切です。漏れたガスやそのほかの可燃物に火が燃え移ると大変危険です。

家具などの固定を

倒れてきた家具で負傷したり、避難路を閉ざされたりすることがあります。たんすなど大型家具は転倒防止器具などを使い、事前の転倒防止策を万全に。冷蔵庫やテレビなどの大型家電も針金や金具などを使って固定しましょう。

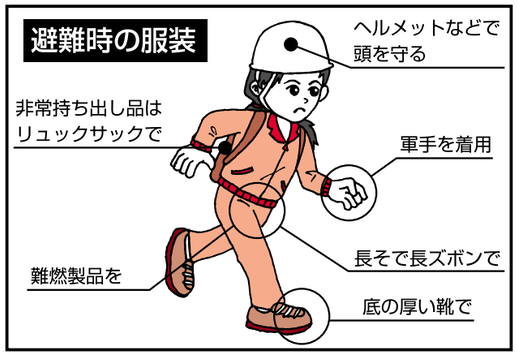
耐震診断はお済みですか

阪神・淡路大震災で亡くなった人の8割以上が建物の倒壊などによる圧死や窒息死でした。

市では愛知県と協力して、住宅の耐震診断事業を進めています。本紙8月1日号とともに配布したパンフレットに詳しく記載してありますので、対象となる家屋については、ぜひ自己診断を行ってください。

避難が必要になったら

火災により延焼の危険があるとき、建物の崩壊の恐れがあるときなどは、すみやかに避難しましょう。

●避難行動のポイント
①避難する前に火元をチェックし、できればブレーカーも落とす
②家に行き先などを記した連絡メモを残しておく
③ヘルメットなどで頭を保護
④車は使わず必ず徒歩で
⑤塀ぎわ、川べりなど危険地域を避ける
⑥できるだけ集団で行動し、指定避難所（12ページ参照）へ

避難時の服装