

「地震時の心得」などの例

宮城県、静岡県、千葉県富浦町のホームページより抜粋
八重洲地下街株式会社から提供

目 次

1．地方公共団体の例

- (1) 家にいるとき地震が起きたら (宮城県) 1
- (2) こんな場所で地震にあったら (宮城県) 2
- (3) 命のパスポート (静岡県) 3 ~ 4
- (4) 地震が起きた時の心得 (静岡県) 5
- (5) 地震その時 1 0 のポイント (千葉県富浦町) 6 ~ 9

2．施設管理者の例

- (1) 感震自動放送設備について (八重洲地下街株) 1 0
- (2) 火災が発生したら?? (八重洲地下街株) 1 1

★ 家にいるとき地震が起きたら

- ① 地震が起きたとき、自分の身は自分で守るのが基本です。
- ② 地震が起きたら、次の行動に心がけましょう。
 - ☑ 冷静な行動
 - ☑ その場にあった身の安全
 - ☑ すばやく火の始末
 - ☑ 避難経路の確保
 - ☑ 隣、近所の助け合い
- 📌 POINT1 大きな揺れが続くのは1分程度です。
- 📌 POINT2 しばらくの間は、強い余震に注意が必要です。

地震発生



第1に身の安全

- ① 急いでテーブル、机、布団の下にもぐり込む
- 📌 POINT1 あわてて外に飛び出さない。
- 📌 POINT2 家具の近くや照明器具の下から離れましょう。
- 📌 POINT3 ガラス片などによるケガ防止のため、屋内でも履き物を履きましょう。



火の始末 逃げ道の確保

- ① 揺れが小さいとき、又は、揺れが収まったら、火の始末。
- ② ドアや窓を開けて、逃げ道の確保。



危険なときは避難

- ① 家具が倒れるほどの激しい揺れや火災が発生し、天井まで移った場合は、すぐ避難。
- 📌 POINT1 火災で逃げる場合は、大きな声で、みんなに知らせましょう。
- 📌 POINT2 慌てずに、塀や落下物に注意しましょう。



正しい情報の収集

- ① ラジオ等で正しい情報の収集。
- 📌 POINT 家に戻るのは、安全を確認してからにしましょう。



☆ こんな場所で地震にあったら

◎ 屋内の場合

エレベーター

- 各階のボタンを全部押し、止まった階で降り、階段で避難。

デパート等

- カバン等で頭を保護しながら、壁際に身を寄せる。
- 揺れが収まったら、係員の指示に従い、落ち着いて避難。

劇場・ホール

- カバン等で頭を保護しながら、しゃがみ込み、様子を見る。
- 揺れが収まったら、係員の指示に従い、落ち着いて避難。

◎ 屋外の場合

商店街等

- その場に立ち止まらず、カバン等で頭を保護しながら、安全な場所に避難。

地下街

- 耐震性、防災施設の面でも、比較的 안전한場所なので、慌てないで、係員の指示に従い、落ち着いて避難。
- ▼POINT 指示がないときは、カバン等で頭を保護しながら、壁づたいに避難しましょう。

電車・バス

- つり革や手すりにしっかりつかまり、乗務員の指示に従い、落ち着いて避難。
- ▼POINT 勝手に車外に飛び出すことは、かえって危険です。

車を運転中

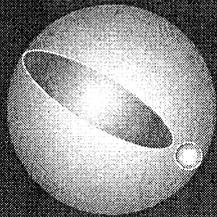
- 交差点をさけて、道路の左側に停車し、エンジンを切って、カーラジオで情報収集。
- 避難は徒歩で、鍵はつけたまま、ドアロックはしない。
- ▼POINT 貴重品は、忘れずに持ち出しましょう。

海岸・河口

- すみやかにその場から離れ、高台に避難し、津波情報に注意する。
- ▼POINT 津波注意報や警報が発令された場合は、解除されるまで、絶対に海辺等の低地に近づかないようにしましょう。

がけ付近

- すみやかにその場から離れ、安全な場所に避難する。
- ▼POINT 大きな揺れが収まっても、余震でがけ崩れが起こる場合があるので、注意しましょう。



地震からあなたと家族を守る
命のパスポート
静岡県

3秒

地震だ!

- 落ち着け!
- 身を守れ!
- 意識しよう!
火元と脱出口確保

1~2分

揺れがおさまった
津波や山 崖崩れの
危険が予想される地域
は、すぐに避難

- 火元を確認!
- 家族は大丈夫か!
- 靴を履く!
- 非常持出し品!

3分

- みんな無事か?
- 近くに火は?

大声で知らせ!

消火器を使い!

バケツリレーだ!

- 余震に注意!

5~10分

ラジオをつける!

- テレビにまどわされるな!
- 市町、自主防の情報を確認!
- 電話はなるべく使わない!
- 緊急連絡を優先!
緊急連絡は伝言ダイヤル(177)を!
- 避難のときは
・ガスを閉める!ブレーカーを切れ!
・重で逃げるな!
・プロック時の時は、自動車乗降の制御、
着座のラフスの落下、おさまりに注意!
・子どもを学校へ送るに!

10分~数時間

- みんなで消火活動!
- みんなで救出活動!

消火、救出が難しいときは
消防署等へ連絡!

簡単な手当ては自分で!

~3日

生活必需品は備蓄で
まかなえ!

水 食料 ラジオ
ライト・常備薬等

- 市町広報に注意!
- こわれた家に入るな!
- 無理はやめよう!
- がまんと助け合い!

避難生活にわたる

3か条

- 自主防を中心に!
- ルールを守れ!
- 助け合おう!
災害時要援護者につづかい

静岡県地震防災センター

Shizuoka Prefectural Earthquake Preparedness Education Center

地震対策情報 家庭での地震対策

地震が起きた時の心得

- 1.まず、わが身の安全を！ あわてて外に飛び出さな！
- 2.すばやく火の始末！
- 3.火がでたらすぐ消火！
- 4.山崩れ、がけ崩れ、津波、浸水に注意！
- 5.生埋者がいれば、助けを呼んで救出を！
- 6.狭い路地、塀際、がけや川べりに近寄るな！
- 7.避難は徒歩で！持ち物は少なく！
電気・ガスの元栓をしめて
- 8.協力しあって応急救護、自主防災活動に参加
- 9.正しい情報をつかみデマにまどわされるな！
- 10.秩序を守り衛生に注意！



《火を出さない対策》

地震による火災は被害を拡大します。火災は「出して消すより、出さないこと」です。日頃から火を使うところには消火器や消火用の水を用意し、万一火が出てもすぐ消せる準備をしておきましょう。

また、防災訓練などで、消火器の使い方を身につけておくことが大切です。

火が天井まで燃え広がったら一人で消すことは無理です。天井に燃え移るまでの3分から5分のわずかな時間が自分で消火できるチャンスです。素早く火を消すよう心がけましょう。火を消すには消火器や水のほか、濡れたシーツ、毛布、布団なども役に立ちます。

○石油ストーブは必ず「対震自動消火装置付」のものを使用しましょう。

○灯油、食用油など燃えやすいものは簡単に倒れないようにし、火元から、十分に離しておきましょう。

○石油ストーブなどの近くに倒れやすい家具類を置かないようにしましょう。

○消火器やバケツを火を使うところに用意しておきましょう。また、風呂の水はいつもためておくように心がけましょう。

☆消火訓練

模擬火災の消火などを通して、消火器、消火ポンプ、消火栓などの取り扱いと要領を知りましょう。

《救出・救助活動》

○阪神・淡路大震災では、9割近くの人が倒壊家屋の下敷きで亡くなっています。そして、その数倍の人が倒壊物の下から救出されていると言われていますが、その人達の3/4は家族や、近所の人に助け出されています。

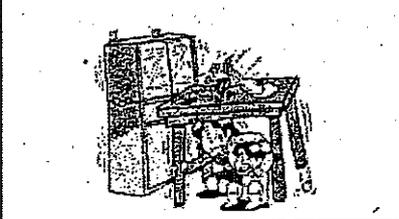
○大震災では警察、消防が直後に全ての場所に救出に駆けつけることはできません。自分の身の安全ばかりでなく「自らの地域は皆で守る」を合言葉に、地域で救出活動をするのを忘れないようにして下さい。



両隣様いいとこどり
富浦町

地震 その時10のポイント

☑ グラツときたら身の安全



☑ 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否



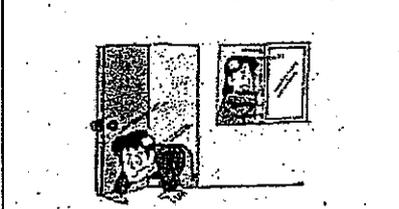
☑ すばやい消火 火の始末



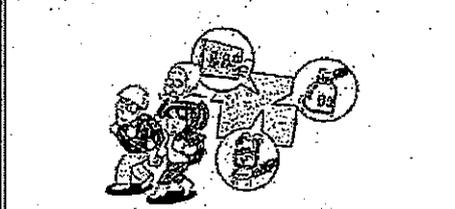
☑ 協力し合って救出・救護



☑ 窓や戸を開け 出口を確保



☑ 避難の前に安全確認 電気・ガス



☑ 落下物 あわてて外に飛び出さない



☑ 門や扉には近寄らない



☑ 室内のガラスの破片に気をつけよう



☑ 正しい情報 確かな行動



☑ 火を消す3度のチャンス

☑ 家族で話し合うことは

☑ 非常用品として備えておくもの

☑ 家具類の転倒・落下防止方法

両隣様いいとこどり

Copyright (C) 2001 富浦町. All Rights Reserved.

地震 その時10のポイント

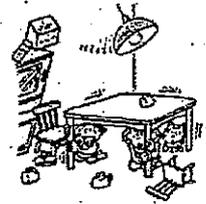
グラツきたら身の安全

行動のポイント

- 大きな揺れの間は、丈夫なテーブルや机などの下に身を伏せる。
- 近くに机などが無い時は、座布団などで頭を保護する。
- 大揺れの場合、家具類が倒れたり、窓ガラスが割れたりするため、そばに近寄らない。

備えのポイント

- 地震時には、室内の家具類が倒れたり置物や照明器具が落下したりして、死傷するおそれがあるので、日頃から家具類には転倒落下防止措置を行うとともに、窓ガラス等には飛散防止フィルムを張るなどして、安全な居住空間をできるだけ広くとっておく。
- 高い所には、置物やケースを載せない。



すばやい消火 火の始末

行動のポイント

- 小さな揺れでも火を消す習慣をつける。
- 動転した気持ちを落ち着かせるため「地震 火を消せ!」と声をかけ、周囲の人にも火を消す行動意識を呼び起こす。
- 地震の時、消火のチャンスは3度ある。
揺れの規模、その場所の状況に応じて行動する。
 - *第1のチャンスは、揺れを感じた時
 - *第2のチャンスは、大揺れがおさまった時
 - *第3のチャンスは、出火した時

備えのポイント

- 火を使っている場所を離れない。
- 火災の発生に備え、消火器の準備や風呂の水の汲み置きを励行するとともに、防災訓練に参加し、自信を持って消火ができる行動力を身につける。
- 普段、使っていない電気器具は、差込プラグをコンセントから抜いておく。



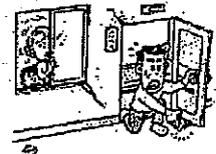
窓や戸を開け 出口を確保

行動のポイント

- 高層マンションなどでは、地震によりドアが歪み、開かなくなって部屋にとじ込められる場合があるので、地震が発生したら、いつでも外へ避難できるよう出口を確保する。
- 開けたドアが再び閉まらないように手近な物をはさみ込む。

備えのポイント

- 日頃から玄関以外の出口も考えておく。
- 万一、閉じ込められた時のことを予想して、脱出方法についても日頃から考えておき、破壊に必要な資器材も備える。



落下物 あわてて外に飛び出さない

行動のポイント

- 地震の時、あわてて外に飛び出すと瓦や窓ガラス、看板などが落ちてきて思わぬケガをすることがある。
- 周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動する。

備えのポイント

- ベランダの手すり等の上には、鉢植えなどの物を置かない。
- 建物の外周部の安全を確認し、倒壊、落下の危険がある場合は補強する。



室内のガラスの破片に気をつけよう

行動のポイント

- 割れたガラスの破片による事故を防ぐため素足では歩かない。
- 後片付けをする時には、厚手の手袋をする。

備えのポイント

- 日頃から、家具類の転倒・落下防止措置や食器棚、窓等のガラス等には、ガラス飛散防止フィルムを張るなどして地震に備える。
- 避難に備えてスリッパなどを寝室の枕元に備える。
- 停電に備え、懐中電灯を用意しておく。長時間の使用に備え、予備の電池も用意する。



確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

行動のポイント

- わが家の安全を確認したら、隣近所の安否を確認し、お互いに助け合う。
- 動転した気持ちを落ち着かせるため「地震 火を消せ!!」と声をかけ、周囲の人にも火を消す行動意識を呼び起こす。

備えのポイント

- 地震が発生したときの出火防止や初期消火について、家族の任務分担を決めておく。
- 隣近所どうし、地震発生時の協力体制について話し合っておく。
- 家族が離ればなれになった場合の連絡方法や集合場所を決めておく。



協力し合って救出・救護

行動のポイント

- 地震時には、家屋の倒壊や家具類の転倒・落下により下敷きになった人々を地域ぐるみで救出し、けが人がいたら応急手当を行う。

備えのポイント

- のこぎり、バールなど身近にある資器材を使った救出要領や、簡単な応急手当は誰にでもできるように訓練を通じて必要な知識・技術の習得に努める。
- 救急箱やのこぎり、バール等の救出・救護に使える物を備える。

救出・救護資器材

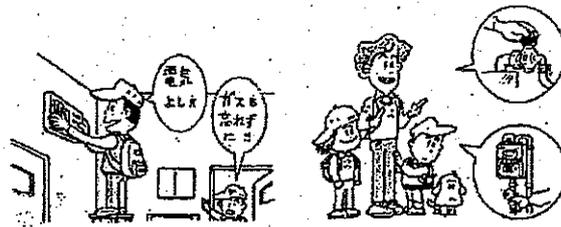
	品名	用途
救出資器材	ジャッキ	重量物の持ち上げ
	ロープ	ひっぱり、固定等
	担架	負傷者の搬送
破壊用器具	大バール	持ち上げ、破壊、トタンの剥がし
	チェーンソー・のこぎり	柱、梁、根木等の切断
	鉄線鋏・ペンチ	針金・ラス網等の切断
	おの・ハンマー	ドア・家具等の破壊
救急用品	救急セット	応急救置用
	カード・筆記具	住所、氏名、負傷状況等を記入



避難の前に安全確認 電気・ガス

行動のポイント

- 避難する前には、アンペアブレーカーを切り、ガスの元栓を締め、電気・ガスに起因する火災の発生を防止する。



備えのポイント

使用後は電気器具のスイッチを必ず切るとともに、差込プラグをできるだけコンセントから抜く習慣を身につける。

門や塀には近寄らない

行動のポイント

- 外にいる時、グラツと来たらブロックなどの塀には近寄らない。
- もし、ブロックなどの塀の近くにいたら、すぐにその場を離れる。

備えのポイント

家にブロックやコンクリートなどの塀がある時は、業者と相談し倒れないように補強する。

危ないブロック塀

- 鉄筋の入っていないもの
- 控壁(3.2mごと)のないもの
- 高さ2m以上のもの
- 薄いもの
- 擁壁や石積の上のもの
- 老朽化し、亀裂のあるもの



正しい情報 確かな行動

行動のポイント

- ラジオ、テレビや消防署・区市町村などから情報を得る。
- デマや根拠のないうわさでまどわされたりしない。

備えのポイント

- 避難先は前もって自分で歩いて確かめておく。
- 携帯ラジオなどを備える。電池切れに注意するとともに、予備の電池も用意する。



八 重 洲 地 下 街

感震自動放送設備について

当地下街では平成7年8月に、地震時のパニック防止、火気使用中止等を自動的に放送する装置を設けた。

100ガルで作動する感震器3個を設け、そのうち2個が作動した場合、自動的にエンドステープにより下記の内容で館内に放送される。

「地震ですが、落ち着いてください。

落ち着いて身体（からだ）の安全を図ってください。ガラスなどから離れて、柱、壁など安全な場所に身を寄せてください。

続いて、自衛消防隊指令、自衛消防隊指令

隊員は、落ち着いてガスの火を消しなさい。ガスの元栓を閉めなさい。

こちらは八重洲地下街防災センターです。」

火災が発生したら??

○ 先ず通報を...

- 1 119番通報する。
- 2 燃えているものと場所を正確に伝える。
「例 火事です。中央区八重洲2丁目1番八重洲地下街 ○○店が火事です。店の洋服が燃えています。けが人が1人おります。」
- 3 隣接店舗に大声で知らせる。
119番通報したあと、余裕があれば、防災センターに非常電話(受話器をあげるだけで防災センターにつながる。)または加入電話(防災センター... 3271-4119)により通報する。

○ 初期消火に全力を...

- 1 発見が早ければ、容易に火を消すことができます。
- 2 火災と知ったらすばやく消火器を持って火の出たところへ。(地下街通路には20mおきに消火器が配置されています。)
- 3 屋内消火栓のホースを延長し放水する。
- 4 消火活動に夢中になり避難の時期を失わないように気をつけよう。



○ 安全に避難を...

- 1 出火したお店の周辺にいる来街者を近くの階段(30m間隔で設置されている。)に避難誘導する。
- 2 避難誘導にあたっては2つ以上の別な方向への逃げ道を決めておく。
- 3 廊下や出入り口・階段等には、避難の妨げになるようなものは置かない。
- 4 姿勢を低くしてハンカチやタオルを口と鼻に当て、煙を吸わないようにする。

初期消火活動の限界は??

炎が立ち上がりカーテンや商品、壁板などを経て天井に達するまでに消火するのが初期消火のポイントで、初期消火活動の限界です。天井裏に火が移ったら直ちに避難して下さい。