

# 減災力の強いまちづくり

シリーズ 45

## ～自らの命は自ら守る～

消防防災課 ☎ 42・1323 ☎ 42・1122

### 地震が発生したときの行動を考えてみましょう

地震発生から3日目までのおおよその時間ごとの行動を確認してみましょう。

地震発生後		
0分～2分	命を守る時間	落下物から頭を守る。固定していない家具や台所から離れる。外にいるときはカバンなどで頭を守る。
2分～5分	二次的な被害を防ぐ時間	揺れがおさまったら火の始末。出火していれば消火。余震に備えて出口確保。ガラスの破片でけがをしないよう靴を履く。
5分～10分	安全確認の時間	家族の安否確認。家の被害状況を確認し、被害拡大のおそれがあれば避難準備。ラジオなどで情報収集。
10分～半日	まちを守る時間	隣近所で動けなくなっている人がいないかや、火災が起きていないか声を掛け合って確認。生き埋めやけが人がいれば協力して救出救護。要配慮者の安否確認、安全な場所へ避難誘導。
半日～3日	生活を守る時間	電気、水道などライフラインや食料の流通が途絶えるため、3日程度は自宅にある飲料水、食糧などでしのぐ。隣近所で食材を持ち寄って炊き出しをする。
3日以降	復旧・復興へ	防災機関の応急・復旧活動が本格化。被災地外から支援が来る。住民、ボランティア、行政などが一体となり復旧・復興へ。

### 地震直後の留意点

#### ①大きな地震のときはまず「身の安全」

大きな揺れの最中は「何もできない」ことがほとんどです。自分の身を守ることに専念しましょう。

#### ②揺れがおさまったら火の始末

揺れがおさまったら、火の始末をしましょう。出火しても小さい火のうちに消火することが大切です。

#### ③家族や同僚、隣人の安否確認

揺れがおさまったら、大きな声を出してお互いの安否を確認しましょう。万が一、家具などの下敷きになっている人がいるときは、協力して助け出しましょう。そして、自分が「無事」なことを災害伝言ダイヤル「171」などの安否確認ツールを活用して伝えましょう。

#### ④出口を確保しましょう

揺れが大きいと、ドアが開かなくなり、建物に閉じ込められることがありますので、身の安全が確保できたら出口を確保しましょう。

#### ⑤余震に注意

大地震の後は立て続けに強い地震が起こりやすいので、倒れたり、落下する可能性があるものには近寄らないようにしましょう。

#### ⑥避難の準備

家屋が倒壊しているなどで避難する際は、通電火災を防ぐためブレーカーを切りましょう。

※必要性を判断して避難しましょう。

避難所に行くことが避難ではなく、「難」を「避ける」ことが避難です。