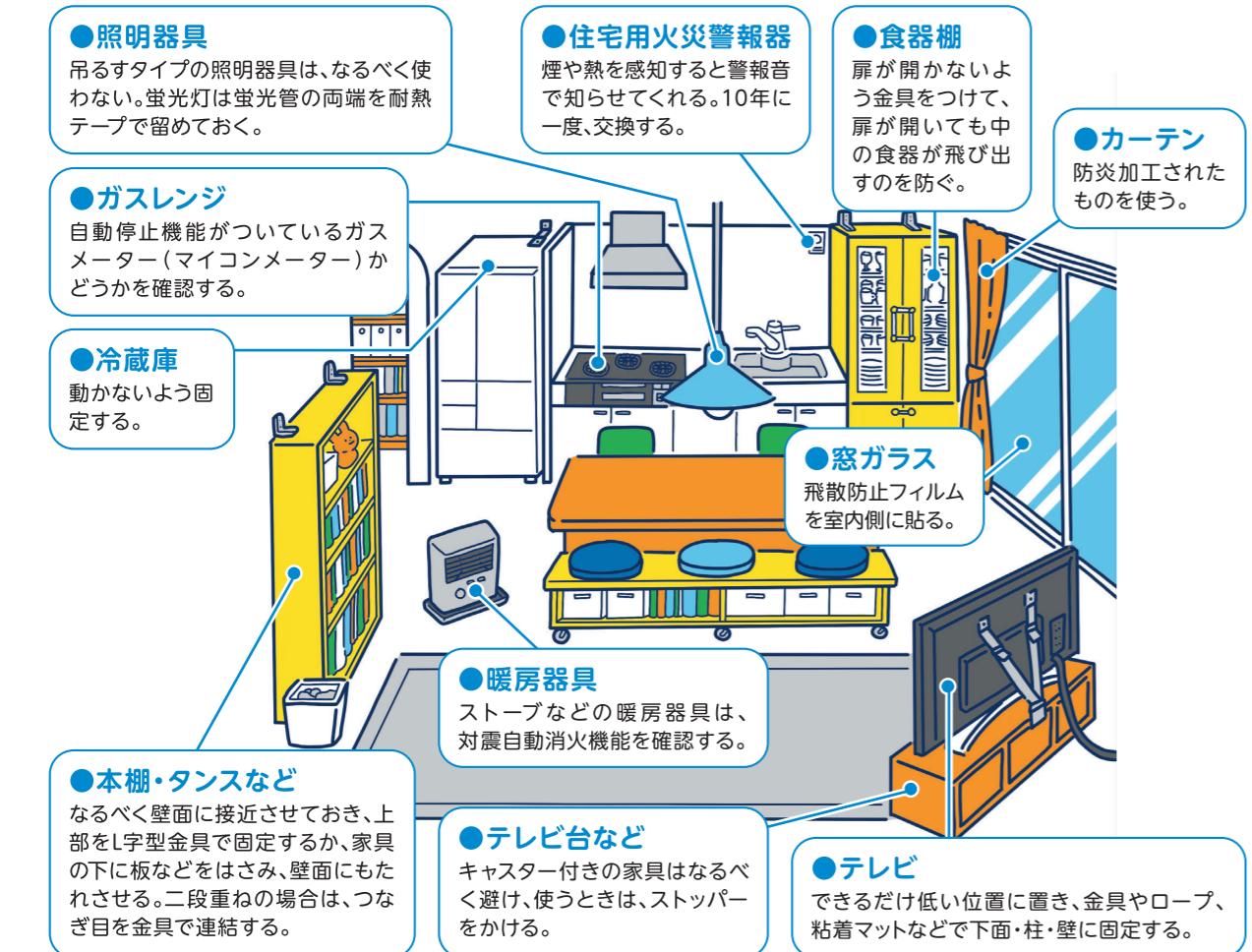


# 災害 -地震- 家の中の地震対策

地震による家財の転倒や落下などは、被害を拡大させ、室内の散乱は、逃げ遅れの原因にもつながります。家具などの配置や固定を確認しましょう。



## 電気火災対策には「感電ブレーカー」が効果的

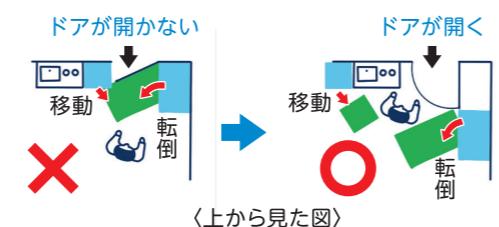
地震の際には、転倒した電気ストーブや損傷した電気コードのショートなどが原因の火災の危険性が高くなります。感電ブレーカーは、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止めます。

## このような工夫で、家の中の事故を防げます

就寝中に家具の下敷きにならないよう、家具が倒れても影響のない場所にベッドを配置する。



家具は転倒や移動をしても、出入口や通路をふさぐことがないような場所に配置する。



# 災害 -地震- 外出時の安全確保

外出時に地震が発生したら、どのように身を守れるでしょうか。起こり得る危険と取るべき行動をあらかじめ想定しておきましょう。

## 屋内の場合

### ◎スーパー・デパート

- ショーケースの転倒、商品の落下に注意しましょう。
- バッグなどで頭部を保護し、柱や壁際に身を寄せましょう。
- あわてて出口に移動しないで、店員の指示に従って冷静に行動しましょう。



### ◎職場・オフィス

- 机の下などに身を隠しましょう。
- カバンなどで頭部を保護しましょう。
- 本棚やOA機器などの移動や転倒に注意しましょう。



### ◎地下街

- 壁面や太い柱に身を寄せ、揺れが収まるのを待ちましょう。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして煙の流れる方向へ壁を伝って逃げましょう。



### ◎劇場・ホール

- バッグなどで頭部を保護しましょう。
- イスとイスの間にしゃがみ、身を伏せましょう。
- あわてて出口に移動しないで、係員の指示に従って冷静に行動しましょう。



### ◎エレベーターの中

- 最寄りの階に停止させ、停止した階で降りましょう。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡をとり、救出を待ちましょう。



### ◎学校

- 先生や校内放送の指示に従いましょう。
- 教室にいる時は、机の下にもぐり、頭部を保護しましょう。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動しましょう。



## 屋外の場合

### ◎住宅街、商店街

- 手荷物などで頭部を守り、できるだけ広場へ移動しましょう。
- ガラスや看板などの落下物に注意しましょう。
- 自動販売機の転倒や壁の倒壊に注意しましょう。
- ブロック塀や門柱から離れましょう。
- 建物の周りや狭い路地には近づかないようにしましょう。



### ◎車の運転中

- 地震を感じたらハザードランプを点灯し、周りに注意を促しながら徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを停止しましょう。
- 車を離れるときは必ずキーをつけたままにし、ドアロックはしないようにしましょう。



### ◎電車やバスの中

- 停車の衝撃に備えてつり革や手すりにしっかりとつかまりましょう。
- 勝手に外に出たり、窓から飛び出さないようにしましょう。
- 係員の指示に従って行動しましょう。



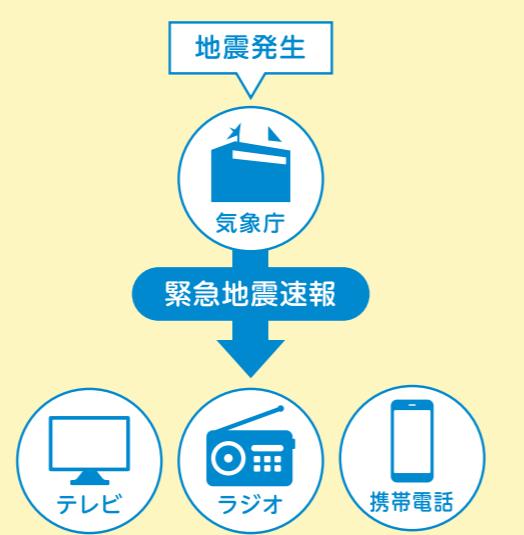
### ◎海岸、がけ付近

- すぐにその場を離れ、安全な場所、あるいはできるだけ高い所に避難しましょう。
- テレビやラジオ、携帯電話などから津波警報が発表されていないか確認しましょう。
- 津波は繰り返し襲ってきます。後からの津波の方が高くなることもあるので、警報の解除まで海岸や川には近づかないようにしましょう。



## 緊急地震速報について

- 緊急地震速報は、地震発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。
- 気象庁が緊急地震速報を発表してから強い揺れが到達するまでの時間は、数秒から長くても数十秒程度しかありません。この短い間に身の安全を守ることを最優先に行動しましょう。
- 震源に近い場所では、緊急地震速報が強い揺れの到達までに間に合わない場合があります。
- 緊急地震速報は、「最大震度5弱以上」または「長周期地震動階級3以上」を予想した時に、「震度4以上」または「長周期地震動階級3以上」を予想した地域に、テレビやラジオなどを通じて周知されます。



## 災害 -地震-

# 北海道・三陸沖後発地震注意情報について

北海道の根室沖から東北地方の三陸沖の巨大地震の想定震源域と、その外側のエリアで、モーメントマグニチュード\*7.0以上の地震が発生した場合に発表されます。

### 後発地震注意情報が発表されたら…

「大きな地震が発生する確率が、普段より相対的に高まっている」ことを呼びかけるもので、必ず大きな地震が発生するということではありません。  
事前に避難する必要はありませんが、巨大地震の発生への注意と備えを徹底しましょう。



### 1週間程度は「いつもの備え」から一段階上げた備えをしましょう

#### ◎いつもの備え

- 家具類の転倒防止
- 安全な避難場所、避難経路を確認する
- 避難に必要な食料などの備蓄
- 家族との連絡手段を確認する など



#### ◎一段階上げた対応

- 屋内の安全な場所や部屋で過ごす
- 非常持ち出し品を持ち出しやすい場所に置いておく
- 災害の危険性がある場所に近寄らない など

### ⚠️ 巨大地震はいつ発生するか分かりません 常に備えを!! ⚠️

後発地震は必ず発生するものではありませんが、巨大地震はいつ発生してもおかしくはありません。  
地震に対しては、①揺れている時は安全な場所で身を守る ②揺れが収まってから避難 を徹底し、日頃から家具の固定や高い所に物を置かないなどの対策がとても大切です。

### 後発地震とは

先に発生した地震を「先発地震」、これ以降に引き続いて発生する地震を「後発地震」と呼びます。余震も後発地震に含まれますが、一般的に余震は先発地震より規模が小さい地震、後発地震は先発地震より規模が大きい地震を指します。

#### ※モーメントマグニチュード

一般的に地震の規模を示す際に使われるマグニチュードは、地震計で測定しているのに対し、モーメントマグニチュードは、震源の岩盤の面積とそれの大ささ、岩盤の硬さから算出されます。