

- 人が大勢いる施設にいるとき
 - 施設の従業員などの指示に従う
 - その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる
 - 吊り下がっている照明などの下から退避する
 - 出口や階段に殺到しない
- 屋外にいるとき**
- ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒、ビルの壁・看板・割れた窓ガラスなどの落下に注意し、これらから離れる
 - 山やがけ付近にいる場合は落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れる



地震が発生したら

まずは自分の身を守る

「揺れたー」「緊急地震速報が鳴ったー」その瞬間、まずは自分の身を守ることが大切です。

自宅や職場にいるとき

- 頭を保護して大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる
- 慌てて外に飛び出さない
- 料理や暖房などで火を使っている場合、可能な限り消す
- 扉を開けて避難路を確保する



震災時の避難を考えよう

9月1日は防災の日です。「そのうち備えよう」「自分だけは大丈夫…」と、備えを後回しにしていますか。震災(地震による災害)から自分や周りの人の命を守るために、日ごろからできる備えと、いざという時の避難について改めて確認しておきましょう。

【危機管理室】

阪神・淡路大震災で
復旧にかかった日数



揺れが収まったら避難

身の安全を確保できたら、避難行動をとります。ネットなどに流布するデマや噂に惑わされず、テレビ、ラジオ、行政からの情報に注意し、正しい状況把握に努めましょう。

在宅避難のススメ

避難とは「難を避けること」であり、必ずしも避難所に行くことではありません。自宅に居られる状態(安全が確保できる状態)であれば、住み慣れた自宅で過ごすほうがストレスの少ない避難生活を送ることができます。感染症などのリスクも減らせます。

在宅避難前には、建物に被害(倒壊)はないか、周囲に火災の危険はないか確認しましょう。また震災時、建物は無事でも停電や断水、給排水設備の故障などにより不自由な生活が続く場合があります。水やカセットコンロ、懐中電灯などを備えておきましょう。

日ごろの備えが命と笑顔を守る

備え① 家の中でがをしないために

震災では、転倒した家具の下敷きとなつてけがをする可能性があります。大地震が起きたら「家具は倒れるもの」と考えて、対策しておきましょう。

- 家具が転倒しないように、金具やつっぱり棒で固定する
- 寝室や子ども部屋の家具は最低限にし、倒れたときに出口をふさがないよう配置を工夫する
- ガラス飛散防止フィルムを貼る
- 中のものが飛び出さないよう、戸棚の扉に留め具をつける

備え② 食料や日用品を備蓄しよう

災害発生後は、食料や日用品の購入が難しくなる場合があります。左のチェックリストをもとに備えておきましょう。備蓄する量の目安は最低3日分、できれば7日分です。

食料は、備蓄したものを定期的に消費し、その都度買い足す「ローリングストック」がおすすめです。



食料・飲料の備蓄(例)

- 飲料水(一人1日3リットル)
- 非常食(アルファ米、ビスケット、チョコレート、乾パンなど)
- トイレ用紙
- 携帯トイレやトイレ処理セット
- マッチ、ろうそく、カセットコンロ

非常用持ち出しバッグ(例)

- 飲料水・食料品(レトルト食品、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、保険証やマイナンバーカード)
- 救急用品(絆創膏、包帯、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん、軍手
- 懐中電灯、携帯ラジオ、電池
- 携帯電話の充電器
- 衣類、下着、毛布、タオル
- 洗面用具、石けん
- マスク、手指消毒用アルコール
- 生理用品、中身の见えないごみ袋
- ※ 乳児のいる家庭は紙おむつ、ミルク、ほ乳瓶、おしりふきなどを準備

避難所の利用

「拠点避難所」って?

A 市が指定する避難所(拠点避難所)が市内に43カ所あり、市内で震度5強以上の地震が発生した場合は一斉に開設します。ハザードマップを日ごろから家族と確認し、自宅から一番近い避難所などを確認しておきましょう。拠点避難所の場所は広報はしもと5月号や市ホームページ(左の二次元コード)から確認できます。



拠点避難所の備蓄は?

A 拠点避難所には水、毛布、簡易トイレなどを備蓄しています。※食料や衛生用品など、別の倉庫に備蓄しているものもあります。

とりあえず拠点避難所へ行けば快適に過ごせる?

A 物資やスペースには限りがあります。また避難所の運営は自主防災組織やその地域にお住まいの皆さんが行います。

在宅避難者も拠点避難所の支援物資を受け取れるの?

A さんが関わってくれますが、避難者の皆さんにも参加していただくこととなります。震災に備え、地域の防災訓練などに積極的に参加しましょう。

ペットも拠点避難所へ連れて行っていいの?

A 盲導犬などの身体障がい者補助犬を除き、原則、拠点避難所内の居住スペースにペットは入れません。敷地内の専用スペースで飼育管理をお願いします。ペットを守るには飼い主だけです。ケージやバッグなどを用意し、一時預け先を確認しておきましょう。拠点避難所では被災者が共同で生活するため、動物アレルギーなどに配慮が必要です。ご理解をお願いします。

危機管理室 ☎33-6105