

# 災害時に命を守る

## 一人ひとりの防災対策

### 大切なのは 一人ひとりが取り組む防災

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」、一人ひとりが自分の身の安全を守ることです。特に災害が発生したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。「自助」に取り組むためには、まず、災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外において地震等の災害に遭遇したときの、身の守り方を知っておくことが必要です。また、身の安全を確保し、生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。

防災対策には、十分とか絶対大丈夫というものはありません。これから紹介する防災対策だけでなく、一人ひとりが、自分の周りに

どのような災害の危険が及ぶのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策を講じることが重要です。

### 家の中の安全対策

過去の大地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、防災対策を講じておく必要があります。

寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。また、家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。

家具は転倒したりしないように、壁に固定するなどの対策をしておきましょう。また、家具のほかに、窓ガラスやペンダント式の照明、テレビ、電子レンジ・オーブ

ンなど、家の中には凶器になるものがたくさんあります。地震の発生時、それぞれの部屋にどのような危険があるのかを考えて、対策をしておきましょう。

また、手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。懐中電灯は停

電による暗闇を歩くときの必需品です。スリッパは割れたガラスなどの破片で足をけがをするのを防ぎます。ホイッスルは建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためのもので、少しの息でもホイッスル音が出るので、救助の際の生息の目安になります。

#### <本棚>

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本やベルトなどを取り付けて、本が飛び出さないようにしておく。

#### <タンス>

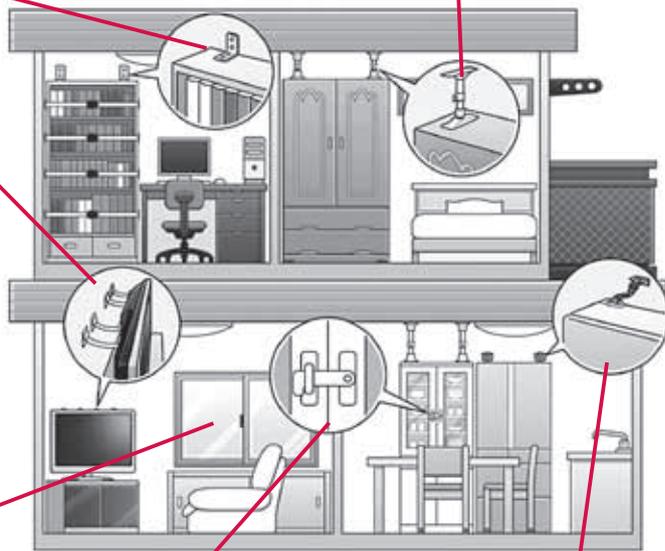
床側をポール式器具で固定し、天井側はポール式器具で天井や家具の間に固定し、タンスの奥の方（壁側）で天井とタンスの間にポール式器具を取り付けて固定しておく。

#### <テレビ>

粘着マットを敷くことで転倒を防ぎ、裏側を壁に固定し、ケーブルを束ねて固定する。

#### <窓ガラス>

強化ガラスに替える。飛散防止フィルムを貼る。飛散防止フィルムを貼る。飛散防止フィルムを貼る。飛散防止フィルムを貼る。



#### <食器棚>

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。ガラスにはガラス飛散防止フィルムを貼る。

#### <冷蔵庫>

裏側をワイヤー等で壁に固定する。

**身の守り方を知っておく**

地震はいつどこで発生するか分りませんが、気象庁の「緊急地震速報」を活用することによって、強い揺れが来ることを直前にキャッチし、身の安全を守る行動をとることが出来ます。緊急地震速報は、地震の発生直後に震源や地震の規模（マグニチュード）を推定し、各地における振動到達時

刻や震度を予測し、可能な限り早く知らせるシステムです。緊急地震速報は震度5以上が予想されたときに発表され、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて報知されます。緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで数秒から数十秒のわずかな時間しかありません。すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、あわてずに身の安全を確保するようにしましょう。



**【家の中では】**

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。あわてて外へ飛び出さない。もし、火事が発生した場合には可能な限り火の始末、火元から離れている場合は無理して火に近づかないようにする。

**【商業施設などでは】**

施設の誘導係員の指示に従う。頭を保護し、揺れに備えて身構える。あわてて出口・階段などに殺到しない。ガラス製の陳列棚や吊り下がっている照明などの下から離れるようにする。

**【エレベーターでは】**

最寄りの階で停止させ速やかにエレベーターから降りるようにする。

**【街にいるときは】**

ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れる。看板、割れた窓ガラスの破片が落下することがあるので建物の周囲から急いで離れる。

**【山やがけ付近にいるときは】**

落石やがけ崩れが発生しそうな場所から急いで離れる。

**【自動車運転中のときは】**

あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す。周囲の状況を確認して道路左側に停車させる。エンジンを止め揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま車外に出て、安全な場所へ避難する。

**【電車・バスに乗車中のときは】**

つり革、手すりなどにしっかりつかまり、車外に投げ出されないように気を付けるとともに、車掌または誘導員の指示に従う。

**安否情報の確認方法を家族で決めておく**

家族がそれぞれ別々の場所にいるときに、災害が発生したときには、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

家族みんなが携帯電話を持っている場合でも、災害時は回線がつながりにくくなるため、連絡がとれない場合があります。安否確認には、「災害用伝言ダイヤル（171）」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。

**◎災害用伝言ダイヤル**

大災害発生時に、被災地内の電話番号に限り利用可能なサービスとして、局番なしの「171」に電話をかけると、音声ガイダンスに従って安否などの伝言を音声で録音することが出来ます。被災者の家族等が全国各地からでもその伝言を再生し安否を確認できたり、被災者に対する伝言を録音したりすることが出来るサービスです。一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話から利用できます。

**◎災害用伝言板**

携帯電話のインターネットサービスを活用し、被災地域の方が自らの安否を文字情報によって登録することが出来るサービスです。

大災害発生時には、携帯電話各社のポータルサイトのトップメニューに「災害用伝言板」へのリンクが表示されます。登録された伝言は各社の携帯電話やパソコンなどで、電話番号をもとに検索することで閲覧することが出来ます。

〈記事の転載・政府広報オンライン〉

**ぜひご参加を!!**

**全町避難訓練のお知らせ**

**1月29日(日)実施**

この避難訓練は、地震災害が発生した場合を想定しています。町民の皆様が町の指定する避難所へ実際に避難していただく訓練です。

※詳細につきましては、本紙9ページ及び各戸配布のご案内をご覧ください。

問総務課 ☎(57) 4112