

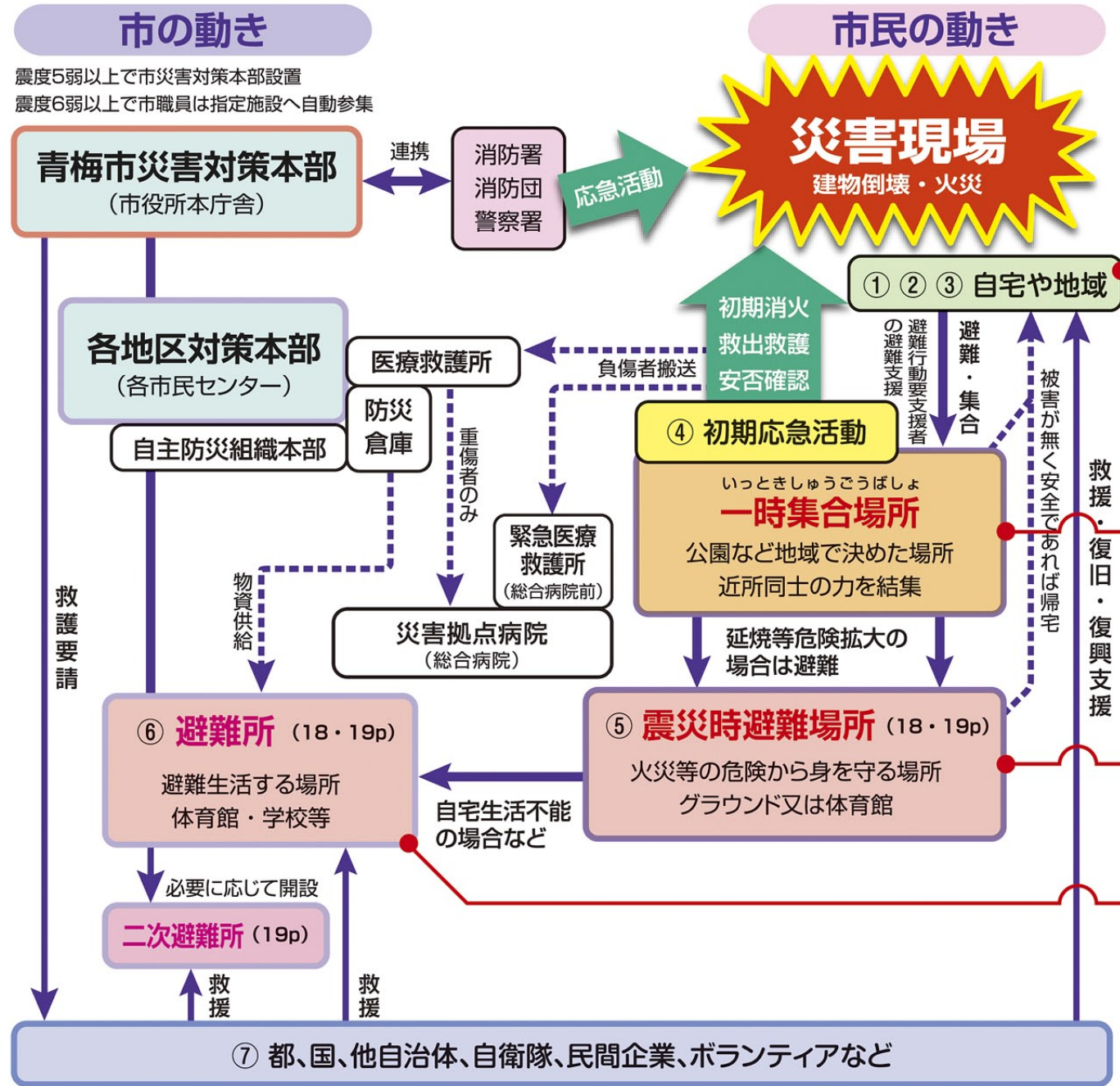
3 震災時の行動

自助・共助・公助の連携で被害を最小限に防ぐ

(1) 震災時の動き

地震は突然やってきます。地震の揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたりまず自分の命を守り、ケガをしない、あわてずに行動することが大切です。

→ケガをしたり、家具の下敷きにならなければ、避難もできるし、他人を助けることもできます。



出掛けているとき 持ち物で頭を守りながら広い場所に避難しましょう。

- 路上や街中で** ブロック塀崩壊や自動販売機転倒に注意。ビルなどの建物のそばは倒壊や窓ガラス落下の危険があるので離れる。
- 集客施設・地下街では** 係員の指示に従い、落ち着いて行動する。
- エレベーターでは** ただちに全てのボタンを押し、停止した階で降りる。閉じ込められた場合は非常ボタンを押し救助を求める。
- 自動車運転中では** 道路左側に落ち着いて停止。車を離れる場合はカギを付けたままにする。
- 鉄道・バス乗車中では** 手すり・吊革にしっかりつかまり、係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

(2) 震災時の行動をイメージする

① 地震だ!まず身の安全 地震発生0分~2分

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、とにかく自分の身を守る行動をしてください。ケガをしないことが重要です。

- 耐震化建物でも、天井等が落下する恐れがあるので、丈夫なテーブルや机の下に入って、身を守ってください。
- 家具やガラス面から離れ、頭を保護し、揺れがおさまるまで待ちましょう。

② 揺れがおさまったら火の始末 2分~

揺れがおさまったら出火防止のため、台所やストーブの火を消し、電気の熱器具はプラグを抜きましょう。ガラスなどが散乱しているので足をケガしないように注意します。

- 屋内移動は、スリッパ・靴を着用しましょう。
- 震度5強相当以上の場合、家庭用ガスは安全装置が働き自動停止します。

③ 屋外に避難し、状況確認 5分~

強い余震が発生し、家が倒壊したり、土砂崩れが発生する場合があります。家族の身の安全を確保したら、「非常持出袋」を持って屋外に避難するとともに、周囲の状況確認や情報収集をしましょう。

- 出火防止のため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切ってください。
- 可能な限り「無事」や「避難済み」を玄関等に掲示してください。
- 余震に注意し、破損した建物やブロック塀などに近づかないでください。

④ 市民により初期応急活動を実施 10分~半日

災害初期での、消防や警察など公的機関の救援は、ほとんど不可能です。市民一人ひとりが協力して、隣近所や避難行動要支援者の安否確認、倒壊家屋からの救出、ケガ人の救護搬送、初期消火活動などを行い、被害を最小限にしましょう。

- 地域で「一時集合場所」を決めている場合は、そこで地域の力を結集します。(15p参照)
- 被害情報を集め、市地区対策本部や自主防災組織等に連絡してください。

⑤ 安全確保のため避難場所へ避難 ~半日

火災の延焼拡大や煙により危険性が高くなった場合など、安全確保を最優先すべきと判断した場合は、「震災時避難場所」へ避難します。

⑥ 避難所で避難生活 半日~

火災等がおさまり、自宅に被害が無く安全である場合は帰宅します。自宅での生活が困難になった方は、「避難所」で避難生活をします。

- 自宅の備蓄品を失った方には、市が用意する備蓄食料を供給します。
- 避難所運営は、自主防災組織(自治会等)が中心となって実施されます。
- 高齢者や障害者、妊産婦など避難生活に何らかの配慮が必要な方のために、必要に応じて「二次避難所(福祉避難所)」が開設されます。

- 自宅が被害が無くても** 水道、下水道、電気、ガスなどのライフラインが止まる場合があります。家庭の備蓄品を使ってください。
- 水道が出ない** 給水拠点、またはその後の被害の状況に応じて設置される応急給水栓に、市民が自ら容器を持参し飲料水を取りに行きます。
- 水洗トイレの使用** 使用できることが発表されるまでは、便袋を使用してください。ゴミとして回収します。
- 児童生徒の安全確保** 市立小中学校では、安全が確認されるまでは、児童生徒は帰宅させず学校で安全を確保します。

ケガをしないために

予防措置
住宅耐震性確保と家具転倒防止措置が効果を発揮する
寝床には履物と懐中電灯を置いておく

発生時対応
安全確保行動1-2-3をとる

1 まず低く、**2** 頭を守り、**3** 動かない
(画像協力: シェイクアウト提唱会議)

初期応急対応に必要な物

初期消火 消火器・バケツ
消火栓からの放水等

救出救護 バール・車のジャッキ
包帯・消毒薬・担架等

安否確認 メガホン・笛・名簿等

地域において、住民それぞれが所有する活動に使えるような道具を考えておきましょう。

救出・救助した場合

ケガ人を救出等した場合は、緊急医療救護所または市民センターに併設される医療救護所へ搬送し、医師等によるトリアージ(優先度決定)を受けます。

重傷者は、災害拠点病院等へ搬送され救急治療を受けます。

軽傷者の手当ては、住民の協力を必要とするので、救命講習を受講しておきましょう。

⑦ 復旧活動開始 3日以降

全国各地から応援がやってきます。地域の力とボランティアや行政機関との協力で生活再建と地域復興を進め、早く通常の生活を取り戻しましょう。