

回覧

桜地区防災ニュース「きらら」

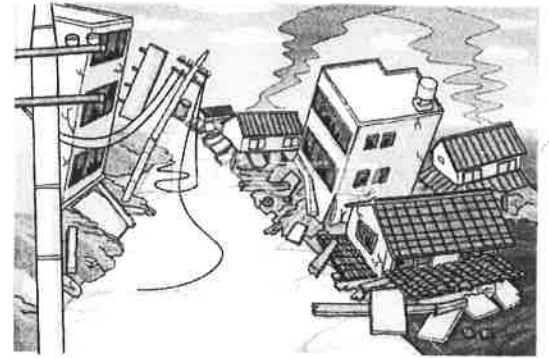
平成30年 3月号
発行責任者
桜地区自主防災協議会
桜地区連合自治会



こんな時に地震がおこったら？

もし大地震が起こったら。“すぐに安全を確保する行動にうつす”という高いハードルがあります。日頃から、少しのアクシデントにもビクビクしていたら神経がもたない為に人は何が起きても“きっとたいした事はないだろう”という心理を働かせてしまいます。常日頃から訓練していないと緊急対応スイッチが入りにくいものです。

大揺れになったら歩くこともできない恐れがあります。小さな揺れでも緊急対応スイッチを入れる習慣を付け、大地震発生時に安全に行動できる準備をしておきましょう。



◎ 自宅にいる時

机の下に隠れると、落下物に閉じ込められてしまう恐れ！？素早く出口を確保し、閉じ込められない場所へ避難しよう。

● キッチンにいた時は、原則として火を消して安全ゾーンへ。

火を使っていたら、ただちに消す。食器棚から皿が飛び出してきたり、冷蔵庫が倒れて出入り口を塞いだりしてキッチンは危険がいっぱいです。すぐに離れて安全ゾーンへ。

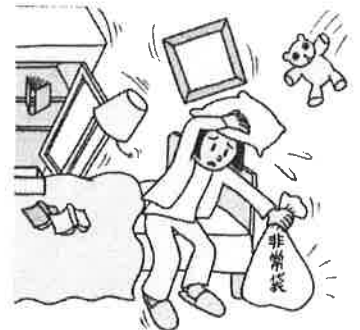


● お風呂やトイレにいた時は、ドアを開け出入り口を確保。

出入り口は大抵1か所しかないので、閉じ込められないようにドアを開ける。ユニットバスのドアは変形する可能性が大！タオルや衣類を羽織って外へ避難。

● ベッドで寝ている時は、布団等で後頭部をガード。

枕を首筋の部分にのせて落下物の衝撃を防ぎ、できるだけ早く出入り口へ。揺れが収まったら安全な場所へ。ドアノブなどに夜行性シールを貼っておくと、停電時の時も安心。



◎ 街中にいた時

人の集まる所はパニックになりがちなので、要注意「落ち着いて！」と自分に言い聞かせて行動しよう。

● ビルや建物の近くにいた時は、ガラスや看板の落下に注意。

壁やガラス、看板などの落下に備えて建物のそばから離れる。但し慌てて道路に飛び出さないように。丈夫そうなビルであれば、中に入って一時的に避難させてもらう。

裏面につづく

回覧							

防災ニュース「きらら」は単独で回覧をお願いします。

● 高層階にいた時は、すぐに窓から離れること。

下層より揺れが大きくなる為、窓から飛び出してしまう恐れ！
窓から離れてエレベーターホールなどの安全な場所へ移動し、
揺れが治まってから階段で避難しよう。



● エレベーターの中にいた時は、すべての階のボタンを押す。

最近では自動的に最寄りの階に停止するシステムになっているが、
全ての階のボタンを押すのが基本。閉じ込められたら大声で騒がず、
壁を何かで叩いて居場所を知らせよう。

● 駅のホームにいた時は、なるべく線路から離れる。

電車が暴走する可能性があるため、落下物に注意しながら線路から離れる。
階段付近は人が殺到し、パニックに巻き込まれる危険性も。
ひと呼吸おいて人の少ない非常口へ。



● 電車に乗っていた時は、姿勢を低くしてつかまる。

センサーが感知して自動的に停まるようになっているが、
揺れを感じたら姿勢を低くしよう。
急ブレーキのかかる恐れがあるので、手すりや椅子など近くの物につかまる。



● 車を運転していた時は、急ブレーキは厳禁。

ハザードランプを点けて減速。車を置いて避難する時は、
緊急車両の妨げにならない広場・駐車場に停める。
キーは差したままロックせずに車検証だけ持っていこう。

● 飲食店にいた時は、非常口を確認する習慣を。

ビルに入っているような飲食店を利用する場合は特に、非常口の場所を確認する習慣をつけよう。
奥まった場所のほうが良い席とされるが、入口近くのほうが実は安全。

● 劇場や映画館にいた時は、係員の指示に従って、ただちに避難。

係員の指示に従って速やかに移動。照明器具など落下転倒する恐れのあるものから離れる。
安全な場所が無い時は、席と席の間に潜り込む。

● スーパーやデパートにいた時は、人の殺到していない非常口から避難。

たいていフロアには出入り口が数か所あるので、見取り図などで位置を確認する習慣をつけよう。
商品の落下など頭の安全を確保して、人の殺到していない方へ避難。

● 路上にいた時は、車の暴走に注意。

電信柱や自動販売機、ブロック塀など倒壊する恐れのあるものから離れる。車が暴走することもあるので、
慌てて車道に飛び出さないように、駐車場など広いスペースへ。

◎ その他、自然の多いエリアや、たまたま家族と遠く離れた場所にいる時に地震が発生した時。

登山やハイキングをしていた時は、土砂崩れや落石を避け、広くて平らな場所へ。

海や川など水辺にいた時は、津波警報が出ていなくても高台へ避難。

普段住んでいる地域から遠く離れた所にいた時は、家族や親しい人との連絡方法を決めておく。

◎ 地震時の心得

- ・ 小さな揺れで“危険認識スイッチ”を入れるくせをつける。
- ・ みんなと一緒にではなく、自分が最初に逃げるつもりで。
- ・ 助けられる側ではなく、その時身近にいる人を助ける側になろう。



「防災 BOOK “もしものときに、あなたを守ってくれる知恵とモノ”」より抜粋、掲載

(参考) 平成30年1月1日付けで活断層による今後30年間に発生する確率見直しがありました。

南海トラフ 平成29年1月評価 ⇒ 平成30年1月評価
70%程度 ⇒ 70%~80%

平成30年2月9日
地震調査研究推進本部
地震調査委員会 公表より