

防災 ≡ 地震 ≡



災害への備え ≡ 地震 ≡

突然に訪れる地震。もしも実際に大きな地震が発生したらどんなことが起こり、自分の身や生活にはどんな影響があるのか、対策はどうしたらいいのか考えてみましょう。



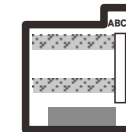
自分は大丈夫!と
過信しては
いませんか

「今まで大丈夫だった」は
通用しません

こんな場面で 揺れを感じた時は 屋内

家の中

- ・木造の戸建て
- ・高層マンション



大勢の人が集まる建物の中
(大規模店舗・公共施設など)
エレベーターの中

食器やガラスが割れる
家具が倒れる
建物が歪み、ドアが開かなくなる
→ 家の中に閉じ込められる
家が倒壊する
火災が発生



天井や照明が落下
陳列棚から商品が落下
大勢の人が出口に殺到
エレベーターが緊急停止
停電で真っ暗に
火災でスプリンクラーが作動

慌てずに
落ち着いて

まずは身の安全を確保!

- 頭を保護し、丈夫な机の下などへ
- 家具の転倒や落下物から身を守る
- ドアを開けて出口を確保する
- 慌てて外に飛び出さない

- ガスやストーブを消す
(近くにいる場合)
- 火災が起こったら
できるだけ初期消火をする
すぐに消防車が来るとは限りません



- その場で頭を保護し、安全な姿勢をとる
- 照明や吊り下げ看板の下から離れる
- 慌てて出口や階段に殺到しない
- 係員や従業員の指示に従う

- 暗くて見えない時は壁づたいに
歩いて非常口を目指す



- エレベーターの中にいる時は
最寄りの階で停止させて、すぐに降りる

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2020 3月号

こんな場面で 揺れを感じた時は 屋外

都市の道路を歩いている

ビルの壁・看板・窓ガラスなどが落下
建物・ブロック塀・自動販売機などが倒壊

●倒壊・落下しやすいものに注意し、できるだけ遠くへ離れる

電車に乗っている

脱線 停車 電車が緊急停止
火災

●つり革や手すりにしっかりつかまる
●職員の指示に従い避難する

山や崖の近くにいる

土砂崩れ

●落石や崖崩れに注意し、その場からできるだけ離れる

車を運転している

道路走行中の急な駐停車
減速するため道路が渋滞
焦って運転して事故に

●慌てて急ハンドル・急ブレーキをしない
●減速・停車する時はハザードランプを点灯し、緩やかに速度を落とす
●大きな揺れを感じたら道路の左端に停車する

海や川の近くにいる

津波

●とにかく高い所へ一秒でも早く逃げる

正しい情報を得る

災害時は正確な情報を得ることが最も重要です。
リアルタイムで状況がわかる情報収集の方法を知っておきましょう。

テレビ・ラジオ

停電の際は電池式のラジオが情報源になります。
地域の情報に特化した地方放送局が役立ちます。

携帯電話 スマートフォン

区市町村の防災メールの配信を事前登録しておく、
災害の状況などの情報が早期に得られます。
自治体公式SNSを事前登録しておく、災害の
状況や避難指示などの情報収集に便利です。

パソコン

国土交通省などのWEBサイトでは各地の
現状を詳しく知ることができます。

緊急地震速報（警報）
気象庁
（最大震度5弱以上と予想されると
音でお知らせ）
携帯電話やスマートフォン端末は
受信設定をONにする可以利用できる

無料アプリ
NHK
ニュース・防災アプリ

WEBサイト
国土交通省
「防災情報提供センター」

その時…実際に起こり得る状況と対策…

状況

住居の倒壊・火災などで 自宅にとどまると危険!

住居が倒壊・火災、液化化・土砂崩れ・津波の可能性があり、
危険物の流出など、居住の地域に危険が迫っている時。
（危険物取扱施設の被災）

対策

安全な所へ避難

●避難場所 ●車中 ●車庫など

上記のような時はただちに避難を。
ただし慌てて飛び出さないほうが安全な
場合もあるので、冷静な判断が必要です。

非常持ち出し品を準備

すぐに持ち出せるよう、わかりやすい所に
あらかじめ用意しておきましょう。

A 一次避難用

急いで避難する時
命を守るために必要な物のみを

B 二次避難用

避難生活が数日続く時
避難先での寝泊まりに必要な物を

<p>飲料 非常食 必要最小限 水500ml 1日分のみ</p> <p>懐中電灯 夜間の移動には必須</p> <p>リュックに</p> <p>ホイッスル 携帯ラジオ 万能ナイフ 筆記用具 10円・100円硬貨</p> <p>救急セット ティッシュ 除菌ウエットシート タオル 保温ブランケット 非常用トイレ レインコート</p> <p>冬なら) カイロ 防寒具 夏なら) 帽子</p>	<p>飲料 食料 避難所に人数分の備蓄があるとは限りません</p> <p>下着 着替え 大判ストール 着替えの目隠しや肌寒い時にも</p> <p>タオル マスク 歯ブラシ</p>	<p>避難所なら</p> <p>耳栓 アイマスク スリッパ 靴下 電源タップ</p>	<p>車中なら</p> <p>窓の目隠し 非常用トイレ クッション 弾性ストッキング エコノミークラス 症候群の予防に</p>	<p>車庫や 屋外なら</p> <p>レジャーシート 寝袋 虫よけ ランタン 簡易テント</p>
--	---	--	---	--

+ 当日に追加

携帯電話と充電器
免許証・保険証
財布・鍵・通帳など

+ 自分に必要な物を追加 ・傷病がある・高齢
・乳幼児・子ども・女性

薬・眼鏡・補聴器・杖
紙おむつ・おしりふき・ミルク・母子手帳
絵本・おもちゃ・お菓子
生理用品・鏡など

あれも大事これも大事と入れていると荷物が増えすぎてしまうので注意!
「とにかく緊急避難!」という時は命以外は何も持たないで逃げる覚悟を持つことも大切です

上記リストは非常持ち出し品の参考例です。被災直後・中期・長期避難など、実際の状況に応じてアイテムを増減してください。

→ 避難する

指定緊急避難場所や避難生活をする避難所の位置を調べ、
安全な時に実際に歩いて行ってみましょう。

場所はどこ?
避難ルートは?
避難方法は?

複数のルートを確保しておく

途中でトイレや休憩できる場所は?

お住まいの地域の地図を用意して

昼間と夜間では違う?

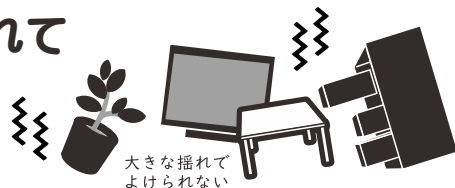
定員オーバーで入れなかったら?

「道の駅」も避難場所に

全国にある道の駅を避難場所や防災拠点にする検討が進み、防災機能を備えた道の駅も増えています。

状況

家具が倒れ、物が壊れて
ケガをしたり
家から出られない



地震の揺れによって家財が凶器となることがあります。

対策

家の中の
安全対策を
強化しておく

家具を固定し、日頃から整理整頓を。
出入り口や廊下には物を置かないことが大切です。

- 建物の耐震性を強化する
- 窓や食器棚のガラスに飛散防止フィルムを貼る
- 寝室や居間には倒れるとケガにつながる物を置かない

状況

外出先・職場から
帰れない

建物から外へ出てくる歩行者や車が集中して歩道も車道も大渋滞が発生したり、電車・バスなどは安全確認に時間がかかり、長時間にわたり運行停止することがあります。

とにかく安全な所に移動したい

家が心配...



対策

安全な所へ一時避難

どこへ向かう？
避難ルートは？



乗車中なら職員の指示に従い避難します。
許可なく線路を歩いて移動すると感電の恐れがあります。

→帰宅する場合

帰宅ルートは？

- 徒歩で帰れるか
- 途中に危険はないか

無理に帰宅しないこと
移動中に余震や落下物などの被害にあう可能性もあります。
安全な建物の中なら、しばらくその場でとどまりましょう。

→帰宅しない場合

どこにとどまる？

- 建物の耐震性や安全を確認
- 交通機関の情報を得る

外出時には非常用アイテムを持ち歩き、命を守りましょう

自宅までの地図 モバイルバッテリー 小型ライト ホイッスル 飲料 鉛 ウエットティッシュ 大判ハンカチ 薬 など

状況

家族や知人と
電話もメールも
つながらない



通話やアクセスが集中したり、通信設備が被災してしまい、電話やインターネットが使えなくなることがあります。

対策

安否の確認は
他の方法で

通信手段は電話やメールだけを頼りにしていると、災害時に使えなくなった場合に、肝心な連絡が一切閉ざされてしまいます。

お互いの状況を把握するには、他にどんな方法があるのか、知っておくと安心です。



- NTT災害用伝言ダイヤル「171」
災害発生時に使える、声の伝言板サービス。
固定電話・携帯電話・公衆電話から利用可能で、1回につき30秒まで録音できます。

伝言の録音 171 → ① 電話番号 → 伝言を入れる (市外局番から)

伝言の再生 171 → ② 電話番号 → 伝言を聞く (市外局番から)

使い方を体験できる無料体験日があります。

- 携帯電話用「災害用伝言板」
それぞれの携帯電話の通信会社が提供する伝言板サービス。
自分の安否について100文字程度のメッセージの登録ができます。
安否を知りたい相手の電話番号を入力すると、安否確認ができます。

通信会社によって使い方が多少異なります。

- 遠方の親戚や知人を中継ぎに「三角連絡法」
災害発生時は、被災地から離れた地域への電話はつながりやすくなります。
あらかじめ遠方の親戚や友人などを連絡先に決めておくと、安否の確認が可能になります。



- SNS
インターネット上での情報交換の場。
電話やメールの通信がうまくいかない場合に代替手段として役立つことがあります。
支援の呼び掛けなどに使うこともできます。

Twitter Skype Facebook など

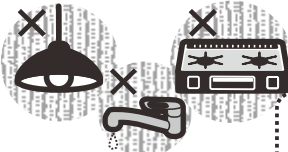
災害時は誰でも使える無料Wi-Fi
ファイブゼロ ジャパン
「00000 JAPAN」

電話もインターネットも使えない時は

- 「メモ」を残す
災害時は不要不急の通信を控えることも大切です。
あらかじめ場所を決めておきましょう。

状況

電気・水道・ガスが使えない



停電・水道の断水・都市ガスが停止し、復旧に時間がかかる場合があります。

復旧にかかる期間の目安
電気は1週間
水道は3週間
ガスは5週間
(状況により異なります)

対策

ライフラインが途絶えても生活できる代用品を備える

用意しておく役に立ちます

- 乾電池 ソーラー式の電化製品
- 発電機 大容量ポータブル電源
- 浴槽やバケツに貯水
- 地震が起こったら、断水になる前に貯めましょう。

家のライフライン(電気・水道・ガス)が止まると暮らしのあらゆる場面で不便が生じます。「電源・熱源・トイレ」は必ず準備しておきましょう。

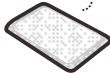
真っ暗で見えない

懐中電灯・ランタン (+乾電池)



冷暖房が使えない

アルミ保温シート
使い捨てカイロ
冷感ジェルシート



入浴できない

ウエットティッシュ



充電できない

モバイルバッテリー



手が洗えない

除菌グッズ
ビニール手袋
ゴム手袋



テレビが映らない

ラジオ (+乾電池)



トイレが使えない

非常用トイレ
大きいポリ袋・新聞紙・紙おむつなど (+消臭剤)



ペットのトイレ用シートや猫砂を使うこともできます

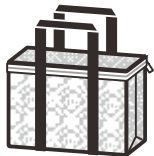
歯を磨けない

歯磨きシート
マウスウォッシュ



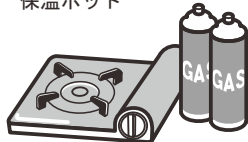
冷蔵庫が使えない

クーラーボックス
保冷バッグ



料理が作れない

カセットコンロ+ボンベ
保温ポット



食器が洗えない

紙皿・食品用ラップ・割り箸・使い捨てスプーン



対策は7ページに続きます→

状況

スーパーは閉まり コンビニも品切れが多い

普段はすぐに買える物が手に入らない



流通が乱れ、食品や生活用品の調達が困難になり、工場や店が被災して品薄状態が続くこともあります。また、避難所に行っても備蓄品が十分にあるとは限りません。

対策

食料品の備え

ライフラインが途絶えても食べられる常温保存可能な食品を備蓄しましょう。

食料品(3日分~)

調理せずそのまま食べられる食品、栄養バランスがよく消化のよい食品が適しています。

缶切りが不要なタイプがおすすめ



缶詰・瓶詰・レトルト食品
ビスケット・ロングライフパン
シリアル
チョコレート

災害のストレス対策に、甘いお菓子などの嗜好品も揃えておくと安心です



バランス栄養食品
野菜ジュース



避難所では野菜や果物が手に入りやすく、ビタミンと食物繊維が不足しがちなので栄養補助食品や野菜ジュースを備蓄し、上手に利用しましょう。



ゼリー
お子さんや高齢の方に、果物のゼリーは喉を通りやすく水分補給にもなります



カップ麺
フリーズドライ食品

お湯が用意できない時は常温水で45~60分経過すれば食べられるようです



カセットコンロがある場合は、お湯を注ぐだけの食品や短時間の加熱で食べられる食品も備蓄しましょう

飲料水(3日分~)

1人1日3Lが目安です。



賞味期限を定期的にチェックし、「消費する→補充する」を欠かさずに。

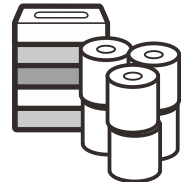
対策

生活用品の備え

生活必需品や生活消耗品は、普段から在庫を切らさないようにストックを。

必需品・消耗品

トイレトーパー
ティッシュペーパー
食品用ラップ
ポリ袋
マスク
除菌グッズ
乾電池



生理用品
紙おむつ・おしりふき
服薬中の薬



災害時に役に立つグッズ

壊れた所の補修や代用品など、多用途に使える物は常備しておくとう安心です。

軍手
タオル
レジャーシート
新聞紙
筆記用具
ポリ袋
ガムテープ
ロープ



水の保存用ポリタンク
万能ナイフ
大容量ポータブル電源
簡易消火器

アウトドア用のサバイバルグッズをイメージしましょう