

各種連絡先

三井不動産レジデンシャルサービス株式会社 お客様センター 0120-8656-31

三井不動産レジデンシャルサービス株式会社	TEL	-	-
管理事務室	TEL	-	-
消防署	TEL	-	-
警察署	TEL	-	-
都道府県庁	TEL	-	-
市区町村役所	TEL	-	-
電力会社	TEL	-	-
ガス会社	TEL	-	-
水道局	TEL	-	-
電話局	TEL	-	-
病院	TEL	-	-
病院	TEL	-	-
病院	TEL	-	-
	TEL	-	-
	TEL	-	-
	TEL	-	-

一時避難場所 名称	住所
広域避難場所 名称	住所
避難所（防災拠点） 名称	住所
家族の集合場所 名称	住所

マンション生活

大地震に備えて



三井不動産レジデンシャルサービス

はじめに

平成23年3月11日に発生した東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）は、マグニチュード9.0という国内観測史上最大の破壊力をもって、東北から関東の太平洋沿岸部に甚大な被害をもたらしました。

地震によって引き起こされた巨大津波は、多くの人命と財産を奪うだけでなく、深刻な原発事故を誘発する結果となり、東日本のみならず日本全体に未曾有の損害を与えたことは皆様もご承知の通りです。

一方、津波被害から逃れた地域においても、地震による影響は決して少なくはありませんでした。交通機関の麻痺や道路・鉄道施設の寸断、ライフラインの途絶、河川・湾岸部における液状化現象など、都市部のマンション居住者にも影響がおよびました。

多大な被害を目の当たりにした今、私たちが出来るのは、平時からどのような備えをしておけばよいか、また万が一被災した場合、どのように危機的状況を回避すればよいかをまず知ることです。

このパンフレットは、現在マンションに居住されている方々の安心・安全への備えになればと考えて、制作いたしました。

平成7年の阪神淡路大震災、そして今回の震災で得られた貴重な教訓をもとに、ご自身や愛するご家族、そして親しい隣人を守るためのノウハウがまとめられています。

ぜひ定期的にご覧いただき、防災対策を立てる際の参考になさってください。



目次

はじめに	1
目次	2
1 東日本大震災の被害状況と教訓	3
2 知っておこう大地震発生時に起こること	5
①社会全体では	
②マンション内では	
3 地震に備える	9
①家具の配置と固定方法	
②家族で決めておくべきこと	
③被災生活に必要なもの	
4 地震発生時の行動	15
①発生直後	
②揺れがおさまったら	
③火災が発生したら	
④マンション外に避難する場合	
5 災害時の情報収集の方法	25
6 応急手当の基本	27
7 地震によって引き起こされた局地的被害	29
まとめ	30

東日本大震災の被害状況と教訓

東日本大震災と阪神・淡路大震災の比較

災害名	東日本大震災	阪神・淡路大震災
発生日時	2011（平成23）年3月11日（金）14時46分	1995（平成7）年1月17日（火）5時46分
種類	海溝型地震	内陸直下型地震（活断層）
マグニチュード	9.0	7.2
最大震度	7	7
震央・深さ	牡鹿半島の東南東約130km、深さ24km	淡路島北部沖明石海峡、深さ14～16km
震源域	長さ450km×幅200km	神戸市、淡路島、深さ14km
最大余震	4月7日23時32分 震度6強	
主な被災地	死亡・行方不明3,000名以上の県： 宮城県、岩手県、福島県 同20名以上：茨城県、千葉県 同19名以下：東京都、栃木県、神奈川県、 青森県、山形県、群馬県、北海道	淡路島、神戸市、芦屋市、西宮市、尼崎市、 宝塚市、伊丹市、川西市、三田市、猪名川町、 その他兵庫県中南部の東播磨、 大阪府の豊中市
人的被害	死亡：14,001名 行方不明：13,660名（平成23年4月19日現在）	死亡：6,434名 行方不明：3名
液状化現象	発生（約400km離れた東京湾岸等の埋立地） 浦安市の例：水道断水約4,000戸、 下水道使用制限約11,900戸、 都市ガス供給停止約5,800戸 （平成23年3月21日現在）	芦屋浜や六甲アイランドの埋立地で 水道断水、 下水道使用制限、 都市ガス供給停止
被害額（推定）	16兆円～25兆円	9.9兆円

〈マンション損傷度比較表〉

調査対象	全国					関西圏				
地震損傷度	大破	中破	小破	軽微・損傷無	総計	大破	中破	小破	軽微・損傷無	総計
総計（単位：棟数）	0 0%	61 0.071%	1,070 1.247%	84,667 98.682%	85,798 100%	83 1.578%	108 2.053%	353 6.710%	4,717 89.660%	5,261 100%
備考	※東北地方6県を含む					（東京カンテイ調査）				

上記の表は、一般社団法人 マンション管理業協会が震災用ホームページを通じ、全国の会員管理会社にアンケートを行った結果です。（平成23年4月21日 一般社団法人 マンション管理業協会発表）

いずれの震災を引き起こした地震も、気象庁が定める震度階級は最大震度である「7」を記録した巨大地震であり、多くの人命が失われた大災害でしたが、多くの点で似て非なる特徴を持っています。

上の表にある通り、東日本大震災は、海底プレートの境界面で発生した「海溝型地震」で、国内観測史上最大となるマグニチュード9.0ものエネルギーが放出され、津波によって多く

の人命が奪われました。

一方、阪神・淡路大震災の場合はマグニチュードは7.2、震源までの深さが14km～16kmと比較的浅い「内陸直下型地震」であり、震源域に関しても、長さ450km、幅200kmにもおよぶ巨大な震源域を持つ東日本大震災とでは、地震のメカニズムや発生規模自体に大きな違いがありました。それぞれ異なる特徴を持った震災であったといえるでしょう。

東日本大震災と阪神・淡路大震災におけるマンションの被害状況

〈マンションの耐震基準別比較表〉

災害名	東日本大震災					阪神・淡路大震災				
地震損傷度	大破	中破	小破	軽微・損傷無	総計	大破	中破	小破	軽微・損傷無	総計
旧耐震[1971（昭和46）年以前]	0 0%	0 0%	3 100%	0 0%	3 100%	31 8.470%	18 4.918%	22 6.011%	295 80.601%	366 100%
移行期[1971（昭和46）年～1981（昭和56）年]	0 0%	5 6.329%	27 34.177%	47 59.494%	79 100%	42 2.319%	49 2.706%	158 8.724%	1,562 86.251%	1,811 100%
新耐震[1981（昭和56）年以降]	0 0%	21 1.346%	253 16.218%	1,286 82.436%	1,560 100%	10 0.324%	41 1.329%	173 5.610%	2,860 92.737%	3,084 100%
総計（単位：棟数）	0 0%	26 1.583%	283 17.235%	1,333 81.181%	1,642 100%	83 1.578%	108 2.053%	353 6.710%	4,717 89.660%	5,261 100%
備考	東北地方（6県）会員管理会社が受託する全マンション（1,642棟）の被災状況					（東京カンテイ調査）				

※凡例 大破：倒壊や建替えが必要な致命的被害 中破：大規模な補強が必要
小破：タイル剥離、ひび割れ等補修が必要 軽微：外見上ほとんど被害なし

上記の表は一般社団法人 マンション管理業協会が震災用ホームページを通じ、全国の会員管理会社にアンケートを行った結果です。（平成23年4月21日 一般社団法人 マンション管理業協会発表）

両震災の特徴の違いは、結果的に被災地におけるマンション被害の様相にも大きな影響を与えることになりました。阪神・淡路大震災発生時と東日本大震災発生時のマンション被害状況を比較すると、東日本大震災の被害総計は全体で阪神・淡路大震災のおよそ3割程度。阪神・淡路大震災では83にもおよんだ大破棟数は、東日本大震災の被災エリアではゼロという結果になっています（上記表組参照）。

ただし、大規模地震がマンションなどの建造物に与える被

害の大きさは、当然、地震の特徴だけによるものではなく、マンションの規模や構造、耐震性能、また立地場所の地盤や周辺環境など、さまざまな要素が複雑に絡みます。ここで両者の違いを明確に指摘することはできませんが、阪神・淡路大震災の発生からおよそ16年の時を経て、新しい耐震基準に基づいて建てられたマンションの増加などが、この大きな違いを生み出した要因のひとつと考えられています。

教訓（自助の精神で自分自身と家族を守る）

日本に住み続ける以上、私たちは地震と無縁の生活を送ることはできません。平時にはこうした事実を忘れてしまったり、いざ災害が起こったら「誰かがなんとかしてくれる」と、考えてしまいがちです。

しかし、災害の規模によっては数日から数週間にわたって、公共機関の助けを得られない事態があり得ることを、私たちは先の震災で知ることになりました。

防災や災害対策の世界では、国や地方自治体の助けを「公助」、コミュニティーの助け合いを「共助」と呼び、ご自身やご家族を守るための備えや努力を「自助」と呼びます。

災害に対する適切な備えと正しい知識や対処法を身につけることは、まさに「自助」を実行するための第一歩。ご自身とご家族を守るための強力な武器になるはずです。

2 知っておこう大地震発生時に起こること① 社会全体では

社会インフラはどうなる？

平穏な日常生活のなかに突如として訪れる自然災害。普段何気なく使っている電気・電話・ガス・水道をはじめ、通信回線などのライフラインが使用不能になったり、道路や家屋の破損・倒壊によって負傷する危険が高まります。とくに被災直後は、差し迫る危機を個人の判断によって回避せざるを得なくなるため、あらかじめ対処法を知識として身につけておくことはとても重要です。

■電気・電話・ガス・水道が使えない

送電線や電話線、ガス管、上下水道管が破壊・寸断された場合、復旧工事は病院や福祉施設などの公共施設から優先的に行われていくため、復旧には長い時間がかかることが予想されます。



■道路が寸断され交通が麻痺状態に

建物や道路設備の破損により多くの道が通行不能に。また緊急時には主要幹線道路の通行は制限されるため、隣接する一般道は激しい交通渋滞に見舞われます。

■公共交通機関は軒並みストップ！

電車・バスなどの公共交通機関は、安全が確保されるまで運行はストップします。自宅や職場、学校までの交通手段が確保できない人々が大量に道路や広場に溢れ、混乱が助長される危険も考えられます。



■多くの建物に破損・倒壊の危険が！

ブロック塀や瓦、窓ガラスなどが破損・散乱することで、近くを通行中の歩行者に直撃する可能性も。破損の激しい建物に近づくと倒壊に巻き込まれる危険性があるため注意が必要です。



■携帯電話は規制対象！ 公衆電話は利用可能！

基地局の故障や電源停止はもちろん、携帯電話の利用に規制がかかると通話や携帯メールの利用は出来なくなります。しかし公衆電話は緊急時の通信規制の対象外であるため利用が可能です。



■津波や土砂崩れ、液状化の被害も

海岸や山間部にいる場合は、いち早く津波や土砂崩れの危険から遠ざからなければなりません。また液状化の危険地域では、液状化により電柱やブロック塀が倒れてくるかもしれません。すぐに安全な場所に避難しましょう。



- 建物倒壊でケガの危険も
- 交通は完全麻痺
- ライフラインは利用不能に
- 生活必需品が手に入らない
- 病院や消防は利用困難に

被災直後の生活って？

災害の規模が大きければ大きいほど、私たちの生活に与える影響も大きなものになります。長期にわたってスーパーやコンビニでの商品購入がままならなくなったり、負傷者の急増や通信・道路事情の悪化によって、病院、消防などの公共サービスの利用は難しくなります。自治体による生活支援もすぐに受けられるとは限りません。正確な情報に基づく冷静かつ的確な行動が求められます。

■生活必需品が手に入らない

生産・物流の滞りや、買い占めをする人が増えるなど、商品の入荷が困難になるため、ガソリンなどの燃料から日用品にいたるまで、すぐに必要なものが手に入りにくい状況になります。水や保存食、備品類などはあらかじめ備蓄しておきましょう。

■公衆トイレには長蛇の列が！

断水時には仮設トイレの設置も進みますが、その数は限られています。トイレを我慢して体調を崩す人が増えたり、トイレ以外で用を足す人などが増え、周辺の衛生状態が悪化するかもしれません。



■火災が発生しても消防には頼れない？

交通事情の悪化や通信手段の途絶によって、消防隊による本格的な消火活動に頼れないことも考えられます。もし火災発生を目撃したら安全を確保し、自らの手で初期消火を行う必要もあります。

■救命救急や病院はパンク状態に！

巨大地震が起これば医療機関にはケガ人が多数押し寄せることが予想されます。医師や看護師、救急隊員などの医療従事者の数も不足するため、十分な医療を受けることが困難になります。



■正確な情報はテレビ・ラジオから

携帯電話やインターネット回線が利用できない場合、テレビやラジオでの情報収集が有効です。混乱に乗じてわき起るデマや噂話による間違った情報をシャットアウトするには正しい情報を得るのが第一です。



2 知っておこう大地震発生時に起こること② マンション内では

マンションの暮らしは？

停電や地震の揺れにより照明や家電製品が使えなくなるなど、生活に支障をきたす事態に陥ります。また、オートロックや警報装置など、セキュリティシステムのほとんどは電気がなければ機能しないため、暮らしの安全も脅かされてしまいます。

まずは電気供給がストップするとどうなるか、事前にイメージしておくことでパニックを防ぎましょう。

■専有部分ではこんなことが！

●照明や家電は使えません

停電すると真っ先に困るのが照明や家電が使えないこと。懐中電灯やランタン、ラジオなど、電池で動かせる生活必需品を準備しておくといざというとき安心です。



●多機能電話も通話不能状態に

停電するとACアダプターを必要とする多機能電話やFAX機能付き電話は使用できなくなります。また固定電話をIP電話回線に変更している場合も通話できません。携帯電話の充電器も使用できなくなりますので、注意が必要です。



●インターホンや警報装置も使用不可

停電するとインターホンが使えなくなり、来訪者確認やオートロックの施錠はできなくなります。また各種警報装置（補助電源付きのものを除く）も使用できなくなるため注意が必要です。



●ガスや水道が止まる場合も

オール電化でなくても、停電の影響はガスや水道にもおよぶため注意が必要です。ガスメーターは震度5相当以上の揺れを感知すると自動的にストップします。水道設備が給水ポンプ方式の場合は、停電すると即断水します。



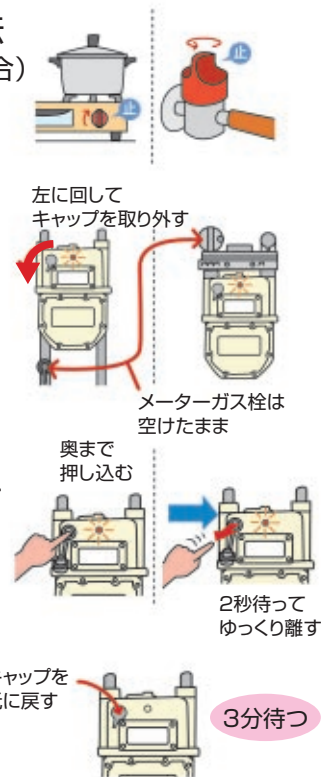
ガスメーターの復帰方法 (一般型マイコンメーターの場合)

1.すべてのガス器具を止めます

2.復帰ボタンのキャップを左に回して外します

3.復帰ボタンをしっかりと奥まで押し込み、ゆっくり手を離します 赤いランプが点灯した後、また点滅が始まります

4.ガスを使わないで3分間待ちます 点滅が消えていたら、ガスが使えるようになります



機能停止!



- 照明・家電のほか電話が使えなくなることも
- 水道・ガスの供給が停止するかもしれません
- インターホンも使えなくなります
- エレベーターは使用不可に
- 機械式駐車場からの車の出し入れは不可
- 非常用照明も30分ほどで消えてしまう

■共用部分ではこんなことが！

●エレベーターは使用できません

地震時管制運転システムが備えられたエレベーターの場合、地震波や揺れを感知すると、管制運転により最寄り階に停止しますので、扉が開いたら降りてください。万が一閉じ込められた場合は、非常用ボタンや携帯電話で助けを呼びましょう。



●オートロックなど安全機能も停止

停電が発生すると生活が不便になる以上に、セキュリティ面で不安が増します。オートロックが開放状態になると、安全機能が損なわれますので、各住戸での防犯が必要です。



●非常用照明が使える時間はわずか

停電発生時に共用廊下や階段などを照らしてくれるのが非常用照明です。停電すると自動的に非常用電源に切り替わりますが、点灯時間は30分ほど。懐中電灯の準備は欠かせません。



●機械式駐車場や宅配ボックスも……

停電すると、機械式駐車場は車の出入庫ができなくなります。また電子ロックで荷物を守る宅配ボックスも使用不可に。停電時に使えなくなるものは意外に多いので注意が必要です。



※設備機器については、マンションによって仕様が異なる場合があります。

3 地震に備える①

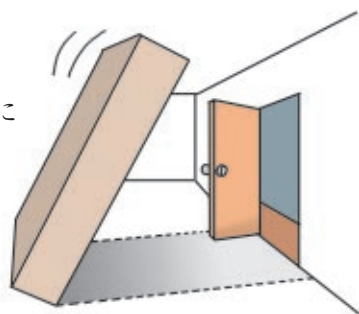
家具の配置と固定方法

家具の配置を見直しましょう

日々の使いやすさを考えてレイアウトした家具も、ひとたび地震が起こると思いがけない凶器に変貌する可能性があります。こうした事態を防ぐには家具を固定することが基本。しかしその前に、万が一固定した家具が倒れるような事態になっても、極力安全に支障が出ないような家具の配置を心がけておく必要があります。

■避難経路上に家具を置くのは危険!

避難経路をふさぐ可能性のある場所には家具を置かないでください。



■窓ガラス前に家具を置くのはNG!

ガラスの前に家具を置くと、倒れた時にガラスが割れて被害が増すこともあります。



■ドア付近には大きな家具を置かない

大きな家具をドア付近に設置すると出口をふさぐ恐れもあります。



■家具は必ず壁を背にして設置する

棚などの倒れやすい家具は必ず壁沿いに置いてください。



■就寝中の安全も念頭に家具を配置する

寝室に置く家具は倒れ込まないような位置に配置してください。



多種多様な家具の転倒防止方法

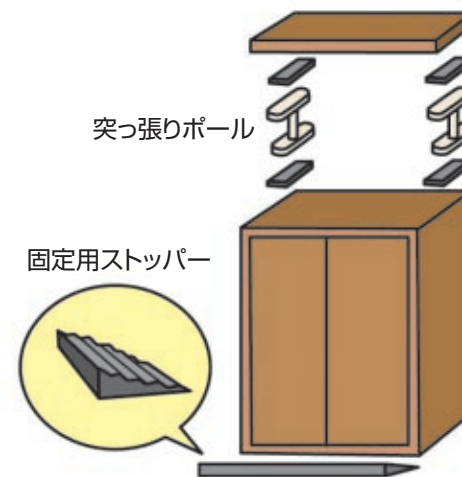
ご自分の手で手軽に家具の転倒を防ぐには、突っ張りポールや耐震マット、滑り止めシートなどを使って家具を固定したり、揺れを抑えたりする方法などがあります。

家具の形状や設置場所に応じて使い分けたり、組み合わせたりすることが重要です。



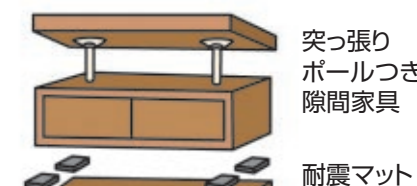
■突っ張りポール

壁に穴を空けることなく家具を固定できるのが突っ張りポール。天井側が石膏ボードの場合、板を挟めば設置可能です。固定用ストッパーと併用すると、より効果的です。



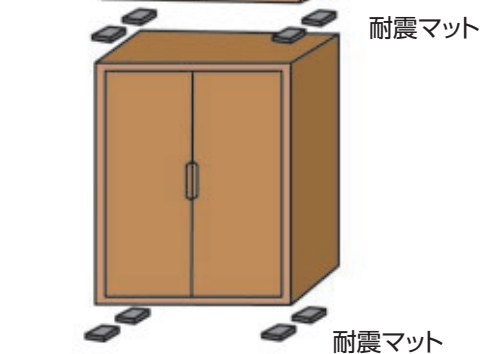
■突っ張りポールつき隙間家具

背の低い家具をポールだけで固定しようとするとかえって不安定に。その場合、突っ張りポールつき隙間家具を使うのがお奨めです。



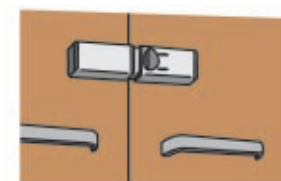
■耐震ラッチ

地震発生時、キャビネットや家具・食器棚を壁面と固定しても、扉が開いて中のものが飛び出す危険があります。そんな時に、揺れを感知すると、扉が閉かのように保持し、ものが飛び出さないようにします。



■両扉ストッパー

両扉を固定して地震の際の扉の開きを防止します。



■固定用ストッパー

家具と床の間に差し込むようにして使うのが固定用ストッパーです。耐震マット同様、ほかの固定具と組み合わせて使用しましょう。

■耐震マット

家具の下に振動吸収素材を用いた耐震マットを敷くと転倒防止になります。その他の固定具と併用すれば、一層安定感が増します。

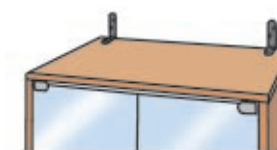
■滑り止めシート

棚の上に飾っているガラス製品や陶器の置物、食器棚のなかの割れ物の落下防止には、滑り止めシートの利用をお奨めします。



■L字型固定金具

間仕切り壁などにL字型固定金具を利用して家具を固定する方法もあります。下地などの強度を確認してください。



3 地震に備える②

家族で決めておくべきこと



家族に連絡がつかないときは伝言サービスを活用

居住する地域が被災して電話がつながりにくい場合、NTTが提供する災害用伝言ダイヤルや携帯各社が提供する災害用伝言板などを利用する方法もあります。またWeb171では、ネット接続が可能な携帯電話やPCを通じて音声・動画・静止画・テキストを送ることも可能。さらにTwitterをはじめとするSNS（ソーシャルネットワークワーキングサービス）など、ネット上にも安否確認に役立つサービスが次々に生まれています。災害時にどう使うかを家族で話し合っておくとよいでしょう。



■NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」

固定電話、公衆電話、携帯電話などで利用可能。1伝言あたり30秒間まで録音でき保存期間は48時間。全体の利用数に応じて1～10伝言まで受け付けてくれます。メッセージを確認する場合は安否を知りたい人の電話番号を入れればOKです。

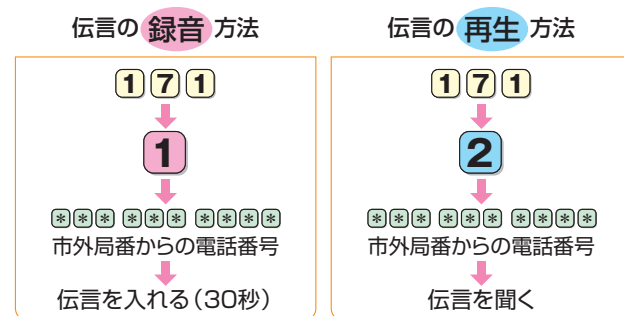
無料体験日

毎月1日・15日（00:00～24:00）

正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）

防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）

防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）



■携帯電話会社の「災害用伝言板」を利用する

自分の安否について100文字程度のメッセージを残すことが出来るサービスです。安否確認する場合は、消息を知りたい人の電話番号を入力して確認します。アクセス方法やサービス内容は携帯電話会社で少しずつ異なるので利用前にあらかじめ確認しておきましょう。

■「Web171」を利用する

「災害用伝言ダイヤル171」は音声のみの伝言サービスですが、「Web171」は音声以外にも動画・静止画・テキストが送れるサービスです。

登録も確認も<https://www.web171.jp/>から。

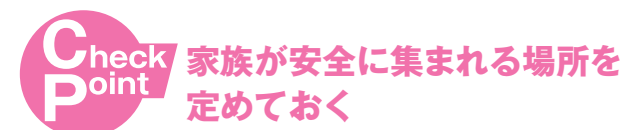
伝言蓄積数	最大20件
伝言保存期間	最大6ヶ月
テキスト情報	1伝言あたり全角換算100文字
静止画ファイル	1Mバイト以下
動画ファイル	10Mバイト未満（推奨:1Mバイト以下）
音声ファイル	1Mバイト以下

■SNSを活用する

とくに安否確認に特化したサービスではありませんが、TwitterやFacebookをはじめとするSNS（ソーシャルネットワークワーキングサービス）には、知人間でテキストメッセージをやりとりする機能が備えられています。これを駆使すれば、携帯メールの配信が混雑により遅延している場合、代替手段として活用できる可能性があります。

待ち合わせ場所を決めておけばさらに安心

家族が外出後に災害に襲われてしまうと、再会までに時間がかかる恐れがあります。そんなとき、あらかじめ家族の集合場所を決めておけば、連絡手段を失っても再会出来る可能性が高まります。管理組合や自治会、町会などが主催する防災訓練などに参加するなどして、家族にとってよりよい集合場所を決めておくのがよいでしょう。万が一のために、直近で撮影した家族の写真を用意しておく、はぐれた家族を見つけやすくなるかもしれません。



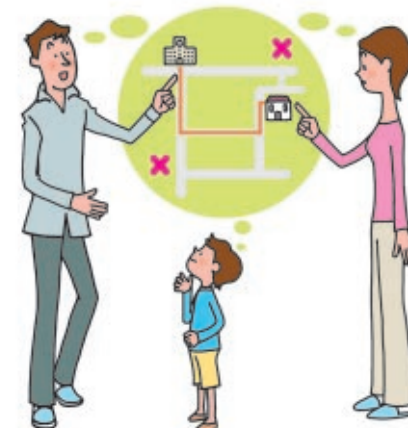
■防災マップで関連施設の場所を確認しておく

自治体が配布する防災マップを入手し、給水所や病院の場所を確認しておく、困ったときの助けになります。防災マップは自治体のWebサイトからも入手出来る場合があるので確認してみましょう。



■マンション外に避難が必要な場合に家族が集まる場所を決めましょう

近隣の一時避難場所や広域避難場所が集まりやすいと思われそうですが、混雑することが想定されますので、「あの公園に集合」とただ漠然と決めるのではなく「花壇の前」や「噴水付近」など、集まりやすい場所を目印にしたほうが確実です。



とりあえず登録番号を控えておくだけでもOK

災害によって焼失したり、紛失したりする場合に備えて、カードや身分証の番号、不動産や保険関係の証書番号をリストアップしておく、再発行の手続きをする際に便利です。リストには各項目に関連する緊急連絡先も記入しておきましょう。汚れたり濡れたりしないよう保存袋に入れるなどして、非常用持ち出し袋に保管しておけば、いざというときに探さずに済みます。また普段持ち歩かない証書類や貴重品などは銀行の貸金庫に保管しておくとも安心です。



- 運転免許証番号
- パスポート番号
- 基礎年金番号
- 健康保険保険者番号
- 不動産権利書番号
- 自動車登録番号
- 印鑑登録証番号
- クレジットカード番号
- 銀行口座番号
- 生保・損保・自動車保険の証書番号
- 上記項目に関する緊急連絡先一覧
- 最近、撮影した家族の写真



3 地震に備える③

被災生活に必要なもの

被災時に何が必要か家族で話し合っておきましょう

被災後に生活するために必要な物は、基本的な防災グッズと約7日分の食料や水、小銭を含む現金・貴重品などです。ご自身やご家族の事情によって必需品は異なりますから、何が必要か一度リストアップしておくことをお奨めします。湯船に残った水もトイレの排水に使えます。流さず活用しましょう。
※この機会に、管理組合で備えている備蓄品についても確認しておく、より良いでしょう。



Check Point 備えあれば憂いなし
備蓄品は生活必需品を中心に

基本的な備蓄品

食料品と水

- カンパン
- レトルト食品
- 缶詰
- チョコレート・ビスケット
- 水



道具

- 防災マップ
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- ヘルメット
- ゴーグル
- 防塵マスク
- 軍手・ケブラーグローブ
- ランタン



救急・衛生用品

- 常備薬・常用薬
- 救急セット
- 生理用品
- ウェットティッシュ
- 除菌クリーナー
- 歯磨きシート
- マウスウォッシュ
- 使い捨てトイレ



衣類

- 着替え
- タオル
- 防寒具・雨具



生活用品

- 乾電池
- ろうそく
- マッチ・ライター
- レジャーシート
- 十徳ナイフ
- ティッシュ
- 筆記用具
- ラップ
- 新聞紙
- ビニール袋



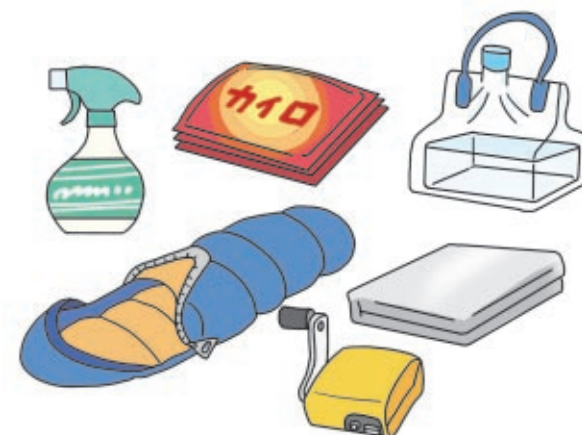
貴重品

- 10円玉を含む現金
- 健康保険証のコピー
- 免許・証書類の番号リスト
- 家族写真



あると便利な備蓄品

- 消臭剤
- 携帯用カイロ
- 給水バッグ
- ソーラー充電器・手動発電器
- エマージェンシー・ブランケット
- 寝袋



- ポリタンク
- ロープ
- 紙食器・割箸
- カセットボンベ発電機
- カセットコンロ・ボンベ
- 非常用トイレ
- 緊急用ブザー・ホイッスル

万が一の備えに地震保険を

マンションを対象とした火災保険には、主に管理組合が契約者となる「共用部向け」の火災保険と、各戸がそれぞれ加入する「専有部向け」の火災保険があります。どちらのタイプも地震や噴火による損害は補償対象に含まれません。そこで、地震や噴火による損害を補償する「地震保険」の加入が必要になります。地震保険も自宅内のことであれば、個人が「専有部向け」の火災保険とセットで契約することが必要です。

例えば、地震による火災で家財が焼失した、地震による津波で家財が流された、地震で家財が損壊した、などの損害を補償します。

〈地震保険とは〉

- 地震・噴火またはこれらによる津波を原因とする火災、埋没、流失によって保険の対象に生じた損害が、全損・半損・一部損になった場合に保険金が支払われます。

- 保険の対象は、居住用の建物と家財です。(いずれかのみを選択することも可能)
- 火災保険にセットしての契約になります。
- 地震保険金額は、火災保険金額の30～50%に相当する額の範囲内で設定します。各社で地震保険は取り扱いがあるので、加入されていない方は、この機会にご検討ください。入居時加入保険を、今一度、確認されることをお勧めします。(加入する場合には、火災保険とセットでの契約となるため、専有部の火災保険会社へご連絡ください。)



4 地震発生時の行動① 発生直後

「あわてず」、「騒がず」、「迅速に」が基本

地震はある日突然襲ってきます。危険を回避するために何をすべきか、知っておくことは、ご自身とご家族の安全を守るために欠かせないノウハウです。地震に遭遇した場所によって回避方法は異なりますが、基本は「あわてず」「騒がず」「迅速に」安全を確保すること。ただ「知識はあっても実際には動けなかった」ということがないように、防災訓練に参加するなどして、危険回避のイメージを頭と身体に染みこませておくといでしょう。

Check Point 防災訓練を通じて
危険回避のイメージを
持ちましょう

■基本的な回避行動

- 不安定なものから身を遠ざける
- 頑丈なものに掴まり身体を安定させる
- 身近なもので頭部を保護する
- 粉じんを吸い込まないように口を塞ぐ



■やってはいけないこと

- 揺れている最中に離れた場所からコンロの火を消しに行く
- 揺れが収まる前に外に飛び出す
- 家具や家電製品を手で押さえ倒れないようにする



■室内での行動

リビング・ダイニング編

- 背の高い家具や窓ガラスなどから離れる
- 揺れが収まるまでテーブルの下に潜る
- クッションや座布団、本、雑誌などで頭部を保護する
- 避難路の確保のためドアや窓を開ける



寝室編

- 布団や枕で身体と頭部を保護する



キッチン編

- 倒れる恐れのある冷蔵庫や食器棚から離れる
- 大きな揺れならコンロは消さずコンロから離れる
- 小さい揺れならコンロの火はすぐに消す



バス・トイレ・洗面所編

- ドアを開けて避難路を確保する
- 鏡やガラスの飛散から身を守る
- 入浴中のお風呂のふたなどで頭部を守る



バルコニー編

- 窓ガラスから離れる
- 履き物は脱がずに室内の安全な場所に移動する
- バルコニーの手すりには掴まらない



■緊急地震速報を受信した場合にできること

- お年寄りや子どもに注意を喚起する
- カーテンを閉めて割れた窓ガラスの飛散を防止する
- 飛び散ったガラスでケガをしないようスリッパを履く
- ドアを開けて避難路を確保する
- 足場の安定した場所に移る
- 料理は中断して火を消しておく



もしこんな場所で地震にあったら

●車を運転中

運転中揺れを感じたら車をゆっくりと左側に寄せ停車。揺れがおさまるまで車内で待機してください。車を離れるときにはドアロックはせず、キーはつけたままに。緊急時に車を移動しやすくするためです。

●歩行中

ビルの窓ガラスや袖看板、ブロック塀や自販機など、地震発生時にはこれらのものが落下・転倒してくる恐れがあります。手持ちのカバンなどで頭部を守りながら、広場など安全な場所に避難しましょう。

●地下

一般的に地上施設に比べ地下施設のほうが地震に強いとされますが、停電や水害、火災発生時には危険が増します。地震が来たら太い柱などに身を寄せ、揺れがおさまったら誘導灯に従って地上に出ましょう。

●エレベーター

自動停止するエレベーターもありますが、もし揺れを感じたらすべての階のボタンを押し、最寄りの階で降りるようにしてください。万が一閉じ込められたら、緊急通話ボタンや携帯を使って救助を待ちます。

4 地震発生時の行動②

揺れがおさまったら

安全を確保しすぐに状況把握。次の行動の準備をする

揺れがおさまったら、在宅中のご家族の安全確認をし、続けて避難路やインフラ状況の確認、建物や居住フロアの状況把握、テレビやラジオでの情報収集のほか、マンション内での共助活動にも積極的に参加しましょう。また、津波や土砂崩れなど、二次災害の危険が多い地域にお住まいの場合、迅速な避難が明暗を分けます。危険箇所から一刻もはやく離れ、ご自身やご家族の安全を確保しなければなりません。避難場所への経路は事前によく把握しておきましょう。



■足下の安全を確保

窓ガラスや鏡が割れて飛散しているかもしれません。裸足は危険ですので、スリッパを履くなどして足下の安全を確保してください。



■在宅中の家族の安否を確認

在宅中の家族にケガはないか声をかけましょう。もし家具などに挟まれている家族がいたら、隣近所に声をかけ救出の手はずを整えます。

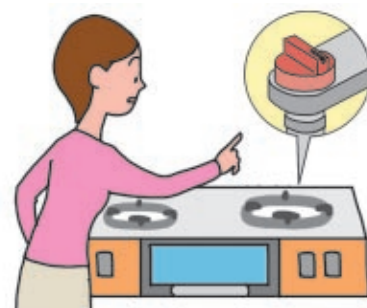


■安全性の高い避難路を確保

玄関ドア以外にも、避難はしごやバルコニー隔壁板を通じて脱出することも出来ます。被害状況を見て安全な避難路を確認してください。

■火元の確認

地震の際に怖い火災の発生を防ぐためにガスの元栓をしめたり、給湯器などの種火も消すなどし、必ず火元を確認してください。



■ライフラインの状況を調べる

電気・電話・ガス・水道が利用できるか確認しておきましょう。



■メディアを通じて情報収集をはかる

情報が乏しいとデマに惑わされる危険があります。テレビやラジオが使えるようなら、メディアを通じて正しい情報を得るようにしましょう。



■建物や居住階の被害状況を知る

自室の安全が確保できたら、マンションの建物や居住階の状況を確認しましょう。被害が著しい場合は避難する準備を始めます。



■もしケガをして動けなくなったら

声が出るなら大声で助けを呼びます。もし声が出なくても、ものを叩くなどして存在を知らせる努力をしてください。



■二次災害の危険がある場合は避難する

津波や土砂崩れの危険、また火災発生時には速やかに避難の準備をします。ガスや水道の元栓を閉じ、ブレーカーを落としてから家を出ます。



■「共助」の心構えでマンション内の活動に参加!

まずは、「自助」で自分の身を守り、ご家族の安否確認などを行い、そして「共助」で負傷されたマンション住民の救助や初期消火活動には積極的に参加してください。管理組合毎に共助活動の方法等を定めているケースもあるので、予め確認しておきましょう。

「自助」と並び「共助」の心構えも安全を守る切り札です。

4 地震発生時の行動③

火災が発生したら

パニックにならず消火にあたるために

火災発生を目にしてもパニックにならず消火活動をやり遂げるには、正しい知識を持つこと、そして日頃の訓練経験がものをいいます。まずは消火器や屋内消火栓の位置を知ること、そして消防訓練などで、正しい使い方を覚えておくことをお奨めします。初期消火の成功は、ご自身や隣人の財産を守ることにつながります。当然、無理は禁物ですが、火災は火の手が小さいうちに消火できればそれに越したことはありません。

Check Point 消防訓練で使い方を体験しておきましょう

- 初期消火は延焼防止の要
- 消火器と消火栓の使い方を覚えておく
- 消火設備には住民用と消防用がある

初期消火のポイント

火災発生から3分程度、さらに炎が天井に燃え移る前であれば消火器で消火することが可能です。また、消火器での消火作業が上手くいかないことを想定して、家族や隣人に消防への通報や消火栓の準備を依頼しておくといでしょう。

消火器の基本的な使い方

消火器がマンション内のどこにあるかきちんと確認しておきましょう。また消火器はタイプにもよりますが、3～5kg程度あるものです。意外に重いものですので、機会があれば持ち上げてみたり、使い方の指導を受けると、いざというときに落ち着いて使いこなすことが出来るでしょう。

1. 消火器を設置場所から火元へ運び、消火器上部の安全ピンを引き抜く



2. ホースの先端付近をしっかりと持ち、火元に狙いを定める



3. レバーを握り消火剤を放射する

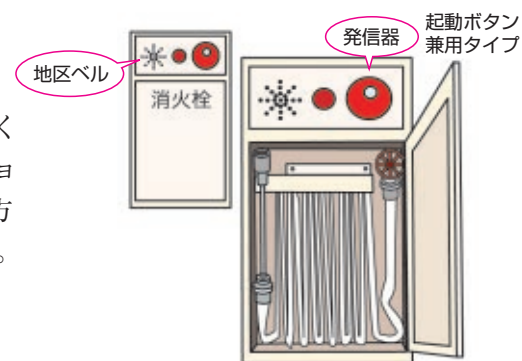


※一般家庭用の消火器には、消火剤が粉末と中性液のがありますが、使い方は同じです。



屋内消火栓は住民が使える消火設備です

屋内消火栓には一人用と二人用があります。一人用は放水バルブを自分で開くタイプで、二人用はバルブを開く人と放水する人が異なります。お住まいのマンションにある消火栓がどのタイプか確認しておきましょう。またはじめての場合、使い方に戸惑う可能性もあります。消火訓練などであらかじめ体験しておくといでしょう。



2号消火栓の使い方(一人用)

1. 消火栓ボックスの扉を開きノズルを引き出し、バルブを開く(消火ポンプ起動)



2. ノズルを持ってホースを伸ばし火元に向かう



3. ノズルの先端にあるコックを開き放水開始



1号消火栓の使い方(二人用)

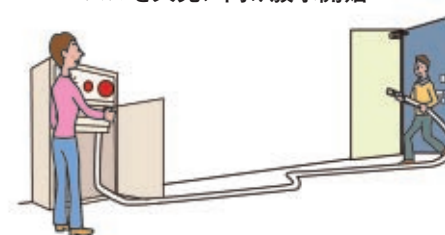
1. 起動ボタンを押してポンプを起動する



2. 消火栓ボックスの扉を開きノズルを引き出し、放水担当はノズルを持ってホースを伸ばし火元に向かう



3. 「放水はじめ」の声が聞こえたら残る一人がバルブを開け、放水担当はノズルを火元に向け放水開始



※ホースを引き出す前にバルブを開けると、水でホースが膨らみ引き出せなくなります。手順を守って正しく使いましょう。

その他の消火設備について

連結送水管

消防活動時に消防隊が使用する設備です。送水口はマンションの入り口付近に設置されています。

非常用コンセント

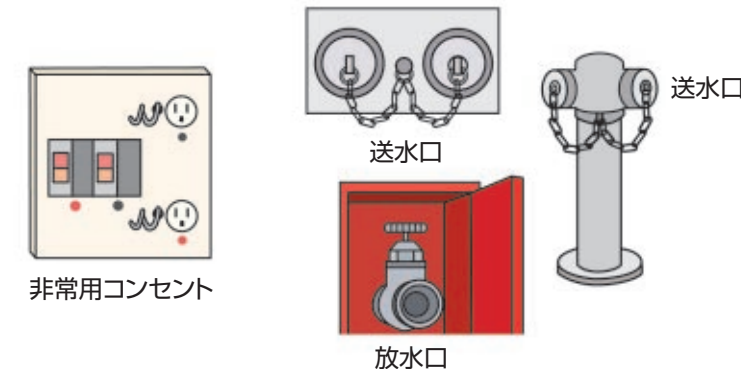
消防隊が消火活動に必要な照明や救命器具を動作させるために用意されています。11階以上のフロアに設置が義務づけられている設備です。

自動火災報知設備

熱や煙、炎を感知すると自動的に警報を発する装置。受信機と呼ばれる設備は防災センターや管理室に設置されています。

スプリンクラー

一定以上の熱を感知すると、自動的に放水される設備です。11階以上のフロアなどに設置されている設備です。



※設備機器については、マンションによって仕様が異なる場合があります。

4 地震発生時の行動③

火災が発生したら

炎より恐ろしい煙からの避難

火災の恐ろしさをイメージするとき、燃えさかる炎が頭に浮かぶかもしれません。しかし実際の火災現場で亡くなる方の多くは、煙が原因で命を落とされているのをご存じですか？ 高温の煙は吸い込むと気管や肺にやけどを引き起こし呼吸困難を招きます。さらに高濃度の一酸化炭素を吸い込めば短時間で昏睡状態に。また黒い煙は視界を奪うため、見慣れた場所を迷路に変えてしまうという恐ろしさもあります。火災が発生したら、早めの避難を心がけましょう。



視界を遮り中毒を引き起こす 煙の恐ろしさを知ろう

- 炎より恐ろしい火災時の煙
- 火災発生時の避難のポイント
- 避難経路にある防火施設をよく知ろう
- エレベーターは使用禁止

白い煙と黒い煙の違い

火災発生直後の煙は白く、屋内の燃焼が進むとだんだん黒みを帯びはじめます。黒い煙には有毒性の高い一酸化炭素が含まれているため、吸い込むと頭痛や痙攣を引き起こし意識を失います。さらに呼吸器の熱傷とススの吸入が重なって窒息する恐れもあります。

火災時の避難のポイント

避難するときは、なるべく姿勢を低くし、濡れたハンカチやタオルで口・鼻を覆うことで有毒ガスの吸引を抑えましょう。ハンカチやタオルがなければ、着ている服などで代用したり、透明なビニール袋を被って煙を避けることも有効な手立てです。



むやみに扉を開けないで

室内など密閉された空間で火災が生じ不完全燃焼によって、可燃性の一酸化炭素ガスが溜まった状態の時に窓やドアを開けると、熱された一酸化炭素に急速に酸素が取り込まれ、爆発を引き起こすというバックドラフトなどが起きるので、むやみに扉を開けないようにしましょう。

白い煙

白煙なら息を止めて一気に外へ走りぬけます。



黒い煙

黒煙なら有害ガスを吸うことがないように、姿勢を低くして床を這うように避難します。



防火扉・シャッターの注意点

防火扉・シャッターが閉まると、見慣れた光景が一変したように感じることがあります。煙で視界が悪くなればなおさらです。パニックにならずに脱出するには、避難用出入口の位置や、扉の開閉方を事前に確認しておくこと。また普段から防火扉・シャッター付近に物を置かないようにしておくことも重要です。つねに避難経路を確認して、より安全なルートで避難しましょう。



避難ハッチの使い方を知ろう

避難ハッチはバルコニーに備えられているので事前に場所を確認しておきましょう。なかなか使う機会がない設備なので上手く使えない場合や、揺れによる歪みで使用不能の場合もあります。利用前には念のため他の脱出経路を確認しておいてください。またマンションによっては「避難ロープ」や「救助袋」などが備わっている場合もあります。

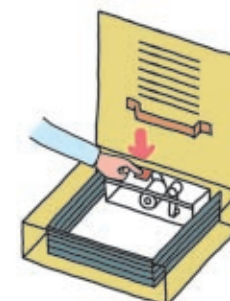
避難ハッチなど避難器具は、消防設備点検時に使い方を確認してください。

避難ハッチの使い方

1. ロックを外してハッチを開きます。



2. 下の階の安全を確認してから留め金を外します



3. はしごが降下しはじめます。

4. はしごが伸びきったことを確認して下の階へ降ります。



エレベーターは使えない

地震や火災が発生したときは、エレベーターは使用できません。避難階段や避難器具を利用して、避難してください。

非常用エレベーターは、消火活動のために消防隊が使用するものですので、原則として居住者は使用できません。

※設備機器については、マンションによって仕様が異なる場合があります。

4 地震発生時の行動④

マンション外に避難する場合

危険を察知したらすぐに避難できるよう準備しておく

避難勧告・指示が出る前の段階で、避難するかしないかを判断するのは難しいのですが、居住するマンションの構造に問題が起これたり、二次災害の恐れや、生活上の問題がある場合などは迷わず避難しましょう。その際は元栓を閉めブレーカーを落とし戸締まりをしてから家を出るようにしてください。通常、最初に避難するのは一時避難場所になるので、家族の集合場所も同じ場所に決めておくといでしょう。

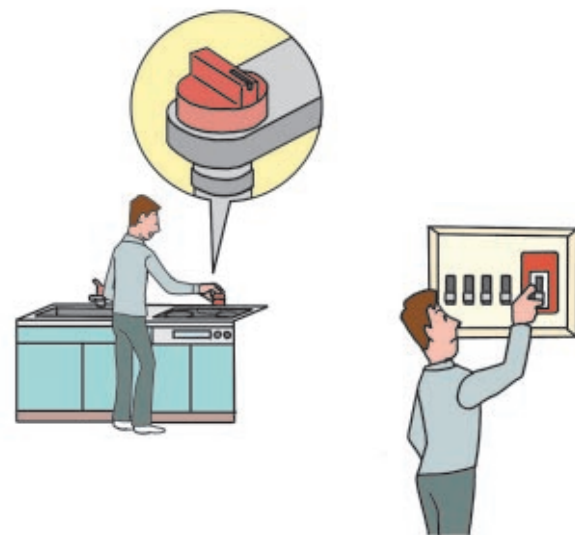


Check Point 避難勧告・指示がなくても危険と判断すれば避難しよう

- 避難する前にしておくべきこと
- 避難すべきタイミングはいつ？
- どこに避難すべきか？
- 避難に適した服装を知る

■避難前にしておくこと

- 防災マップで避難場所を確認する
- ガス・水道の元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす
- 玄関・窓は施錠する
- 負傷者・高齢者・障がい者・妊婦・子どもの避難を援助する



■避難すべきタイミング

緊急時

- 自治体から避難勧告や避難指示が発せられた場合
- マンションが破損により危険な状態に陥っている場合
- マンション内部や近隣で大きな火災が発生している場合
- 津波、土砂崩れの発生が懸念される場合

生活上の問題

- 自室内の破損がひどく安全が確保出来ない場合
- ライフラインの停止で生活が出来ない場合
- 自室が高層階にありエレベーターの利用ができない場合
- 避難者が相次ぎ、マンション内の防犯に不安があるとき

■どこに避難すべきか

まずは一時避難場所に集まり、必要に応じて広域避難場所や避難所（防災拠点）に移ります。いずれの場所も自治体が提供する防災マップなどで確認することが出来ます。

●一時（いつとき）避難場所

文字通り広域避難場所に避難する前に一時的に集まるために設定された避難場所です。帰宅困難者が待機する場所としても利用されます。

●広域避難場所

地震によって大きな火災が発生したときのための避難場所です。火災の輻射熱から避難民を守るため公園や大学などが指定されています。

●避難所（防災拠点）

自宅での生活が困難になった場合に、生活物資の支給と滞在場所の提供を受けるための場所。学校の体育館などが指定されています。事前に自治体のホームページなどで確認しておきましょう。



■避難に適した服装とは？

動きやすく、身体の安全が保てる服装が最適です。ヘルメット・防災ずきん、ゴーグル、防塵マスクを用意するほか、なるべく肌の露出を少なくすること、そして釘を踏み抜いたり、がれきに足を取られてもケガをしないよう厚底の靴を履くことをお奨めします。

- ヘルメット・防災ずきん
- ゴーグル
- 防塵マスク
- 軍手・ケブラーグローブ
- 長袖・長ズボン
- 厚底の靴
- ヘッドライト 等



5 災害時の情報収集の方法

■デマに惑わされず正確な情報で状況判断を!

もし通信・放送インフラに大きな被害が出ていないようであれば、できる限り公の情報源から情報収集するようにしましょう。口コミや噂が常に正しいとは限りません。くれぐれもデマに惑わされないように、正確な情報から状況を判断してください。また電源の確保のために、補助バッテリーのほか、手動発電器やソーラー充電器などを日頃から携行していると安心です。



■ワンセグやFMが受信できる携帯で情報収集

災害時には回線が混雑したり通信規制がかかるため、電話機能が使えなくなる場合もありますが、ワンセグ放送やFM放送を受信できるタイプの携帯電話であれば、公の情報を集めるのにも役立ちます。



■地元の情報はコミュニティFMで収集しよう

地元に着した情報を収集するには、全国に存在する地元密着型のコミュニティFMの活用が有効です。マスメディアが取り上げない小さな情報を得ることが出来るかもしれません。全国にあるコミュニティFM局は以下のサイトでも探すことができます。

日本コミュニティ放送協会 <http://www.jcba.jp/>



■インターネットを使ったサービスに新たな可能性が!

東日本大震災では、TwitterやFacebook、SkypeなどのコミュニケーションツールやRadikoなどの情報配信サービスが被災地との連絡や情報収集に役立ったことが話題になりました。日頃から家族や友人と使いこなしておくと、いざという時の強い味方になることでしょう。インターネットを使ったコミュニケーションツールでは、不確かな情報やデマが流れることもあります。情報の真偽については十分に注意しましょう。

Twitter <http://www.twitter.com/>

140文字以内の短文を投稿したり、他のユーザーの短文を閲覧・返信する「ミニブログ」の一種で、ユーザー間でのメッセージのやり取りも可能です。名前、メールアドレス、パスワードの登録で簡単に利用できます。

Facebook <http://www.facebook.com/>

文字や写真、動画などを専用ページに投稿したり、友達のページにコメントを残すことができるコミュニケーションツール。メールやチャット機能もあります。名前、メールアドレス、パスワード、性別、生年月日で登録可能です。

Skype <http://www.skype.com/>

インターネット回線を利用した通話サービスで、音声通話はもちろん、一対一のビデオ通話やチャットも可能です。パソコンやスマートフォンに専用ソフトをダウンロードして利用します。

Radiko <http://www.radiko.jp>

ラジオ受信機がなくても、パソコンやスマートフォンでラジオ放送が聞けるサービスがRadiko（ラジオ）です。聴取専用サイトに直接アクセスするか公式ソフトを介して聴取します。

6 応急手当の基本

■外傷がある場合

傷口を洗い流し、ガーゼもしくは清潔な布をあて包帯を巻いて応急処置をしてください。出血が多くなりがちな頭部外傷の場合、慌てず傷口を圧迫して止血してください。止血には清潔な布を傷口にあて、手のひらで圧迫する直接圧迫止血法が比較的容易です。

注意点

古釘などによる傷は破傷風や化膿の恐れがあります。またガラスなどが刺さった場合、安易に抜くと出血が増すことも。さらに子どもの場合、少量の出血でショック状態になる場合があります。いずれも上記のような応急処置をしたら、迅速に医師の治療を受けてください。



■打撲・ねんざ・脱臼の場合

手や脚の打撲やねんざ、脱臼の場合、患部に湿布薬を貼って処置してください。もし湿布薬が手に入らない場合は、水で濡らしたタオルなどでよく冷やすようにしましょう。患部の関節はなるべく動かさないよう、手近な布などで固定するようにします。

注意点

- もしねんざか骨折かで迷った場合は骨折の応急処置を行ってください。
- 脱臼の場合は無理に戻そうとせず、速やかに専門家による治療を受けるようにしましょう。
- 頭部や腹部の打撲は脳や内臓に損傷を受けている可能性があります。迅速に医師の治療を受けてください。



■骨折した場合

骨折すると患部がひどく腫れ、患者は強い痛みを訴えます。患部が大きく変形していれば、ほぼ骨折と見て間違いないでしょう。

脚部の骨折

処置の障害になるズボンや靴は脱がすか、ハサミなどを用いて切り開きます。骨折した部分は動かさず、脚の両側に長めの副木をあてガムテープや布を使って固定します。副木が脚に直にあたると痛みを伴うので、薄手のタオルなどを挟んであげましょう。骨折した部分は下にせず安静にします。

上腕部の骨折

骨折した部位の上下に副木をあて固定します。三角巾で腕を吊ったあと、布や包帯などで胸部に固定してください。

注意点

- 副木には傘や杖、段ボールのほか、丸めた雑誌でも代用できます。
- 外傷が伴う骨折や骨が露出しているような場合は、傷口を不潔な手で触れてはいけません。
- 副木の位置が傷口に触れるようなら、清潔な布をあてましょう。
- 痛みが少ない位置で固定するよう配慮してください。
- 患部にはむやみに触れないこと。神経を傷つける恐れがあります。
- 外傷があって、骨折かどうかわからない場合は傷口の手当をしてから骨折の処置をしてください。



■やけどの場合

やけどの処置は痛みが和らぐまで清潔な流水で徹底的に冷やすこと。流水で冷やしにくい部位にやけどがある場合、水で浸した清潔な布を頻繁に取り替えながら患部を冷やします。

注意点

- 服を着ている部分をやけどした場合は、無理に脱がそうとせず服の上から流水をかけ続けてください。よく冷やした後、ハサミで服を切り開くようにします。
- やけどの部位が非常に大きい場合は命の危険もありますので、迅速に医師の処置を受けてください。



■呼吸が止まっている場合

心肺蘇生法を施します。周囲の安全を確かめた後、意識の有無を確認。並行して救急の応援とAEDの手配を頼みます。呼吸が不自然だったり、10秒以内に確認が取れなければ、人工呼吸、心臓マッサージ、AEDによる電気ショックを繰り返し蘇生に努めます。

注意点

- 人工呼吸や心臓マッサージ、AEDの使用には正しい知識が必要です。詳しくは消防署などが主催する応急手当の講習会を受けるなどして知識を身につけてください。



クラッシュ・シンドロームとは？

挫滅症候群とも呼ばれるクラッシュ・シンドロームは、長時間にわたって身体が圧迫されたことにより体内に有毒物質が作られ、救出後、その有毒物質が全身にまわることで引き起こされる症状です。

注意点

- 腎機能の低下によって、最悪の場合には死を招くこともあるので、尿の色が赤黒かったり、腫れや感覚がないなどの症状が出たら、迅速に医師の治療を受けてください。



7 地震によって引き起こされた 局地的被害

今回の震災では、地震そのものによる直接的な被害のほか、津波、原発事故、液状化など、局地的な二次被害が多く被害を生み出しました。お住まいのマンションの立地によって、こうした被害への備え、心構えが必要になる場合があります。マンションの管理組合や自治体などと協力しながら、対処法を検討してみることをお奨めします。



原発事故

原発事故による放射能漏れなどに関しては、
不確かな情報にまどわされず、確かな情報で行動しましょう。

津波

■在宅時に警報が出たら より高い階に避難

もし海沿いや河口付近のマンションにお住まいで、在宅時に津波警報が出た場合、階段を使いできるだけ高い場所・フロアへ避難するか、防災マップで指示された高台へすぐに避難をしてください。エレベーターは閉じ込められる可能性もあるので避難には使えません。



■小さな揺れでも 油断せず注意を払う

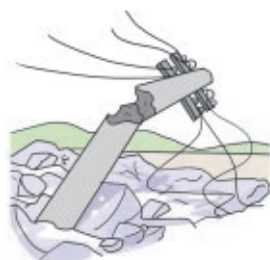
小さな地震の場合、津波への警戒心は薄くなってしまいがちです。しかしもし地震を感じたら、揺れの大小に関わらず、テレビやラジオ、インターネットなどを活用して津波の危険があるかどうか、すぐに確認する習慣をつけるようにしましょう。



液状化現象

■電柱や塀の倒壊や 埋設物の露出も

海岸の埋め立て地では地震発生とともに、液状化の危険が増します。液状化による地盤沈下や隆起によって、電柱や塀が傾いたり倒れたりすることがあるほか、マンホールなどの地下埋設物が地上に現れることも。いち早く危険から身を遠ざけるようにしましょう。



■旧河川流域でも 液状化被害が発生！

海岸の埋め立て地だけでなく、旧河川の流域、池や水田の跡地でも液状化現象が起こることがあります。自治体が発行している防災マップなどを参考に、近隣にこうした二次災害の可能性があるかどうかを調べておくと、避難する際に役に立ちます。



まとめ

■日常の備え

1.家具の配置と固定

地震発生時、家具転倒による被害拡大を防ぐために、配置や転倒防止器具でしっかり家具を固定しましょう。



3.防災用品の準備

被災時に必要なものを備蓄しておきましょう。



2.家族で防災会議

いざという時のために、緊急時の連絡方法や避難場所、家族の集合場所などを話し合いましょう。



■地震が発生したら

1.身を守る

発生直後は、すぐにテーブルや机の下に隠れ、身の安全を確保しましょう。



2.身の周りの状況を確認

揺れがおさまったら、部屋の状況を確認し、火元や家族の安否、ライフライン、避難通路を確認しましょう。



3.正しい情報の収集

ラジオなどを通じて正しい情報を入手し、デマなどに惑わされないようにしましょう。



4.近隣の被害状況の確認と共助への参加

建物や居住階の被害状況を確認しておきましょう。初期消火や救助など積極的に協力しましょう。

