

いざという時に備えて（その2） 「地震が起きたらどうする」

横浜市は平成16年7月に、地震、風水害などに備えて、市民が対策を立てるためのガイドブック「いざという時に備えて」（24ページ）を発表しました。本号では、地震が発生したときの対処方法を記します（☆部分は県ハイツ防災隊が追加した部分です）。

防災訓練：10月30日（日） 午前9時より ご予約ください（詳細は別途お知らせします）

地震がおきたときには、自分の身は自分で守るが基本です。
ふだんからどのような行動をとったらよいか考えておきましょう。

1. 地震で揺れているときは

→ **大きな揺れは1分以内におさまります。**
まずは自分の身を守りましょう。

① 頭を守る：

落下物に注意し、座ぶとんなど身近なもので頭をおおきましょう。



② テーブルの下にもぐる：

丈夫なテーブルの下にすばやくもぐり、テーブルの足にしっかりつかまりましょう。



2. 地震がおさまったら

→ 被害を最小限におさめるための行動

③ 出口の確保

地震の揺れで建物がゆがみ、ドアや窓が開かなくなることがあります。ドアなどを開けて脱出口を確保しましょう。

④ すばやく火の始末

地震でこわいのは火の不始末による火事です。大きな揺れがおさまったら、すばやく火の始末を！



☆ もしも火災が発生したら

まず玄関の非常ベルを押して助けを呼んでください。それから消火器または水などで、初期消火を試みる。

⑤ 正確な情報を入手する

ラジオやテレビで正確な情報を入手する。デマに惑わされることなく、正確な情報をつかみましょう。

⑥ あわてて外へ飛び出さない

ハイツの建物は 震度6 程度の地震では壊れません。あわてて外に飛び出すと、ガラスなどが落ちてきて、かえって危険です。

☆ 室内でもあわてないで

ふだんから上履きを用意しておき、壊れた食器などで足をけがしないように用心しましょう。



（図および文章は横浜市のホームページより転載）

火を消す3度のチャンス

【1】小さな揺れを感じた時

最初の地震は、そう強い衝撃ではないはずです。「グラッ」ときた時その2、3秒の瞬間をとらえ、使用中の火を消します。



【2】大きな揺れがおさまった時

大きな揺れの時は、火を消すことは困難です。一度机の下などに身を伏せ“揺れ”がおさまるのを待ってから火を消します。



【3】出火した時

もし、出火しても、1～2分程度では燃え広がりません。手近にある消火器具で消せるはずですが、

まず火災報知器を鳴らし、火事を知らせて近所の助けを呼びましょう。それから、あわてずに消しましょう。

消火器で消せるのは、天井に炎がとどくまでが限度。

天井まで炎がとどいたら、素人では消せません。

ただちに避難して下さい！！



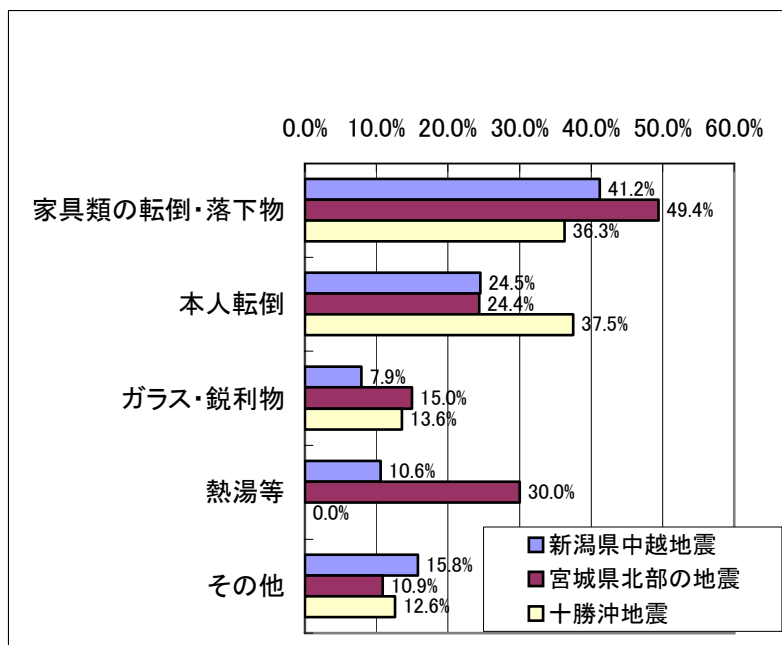
(東京消防庁のホームページより、一部加筆修正)

宮城県北部を震源とする地震、十勝沖地震、新潟県中越地震の負傷者の特徴：

家具類の転倒や落下物による負傷者が負傷者全体の約3割から5割を占めています(右図)。

お宅の家具の
転倒防止対策は
お済みですか？

(東京消防庁のホームページより)



青年レスキュー部 部員募集：

県ハイツには、80歳以上のお年寄りが110名以上住んでいます。イザという時に貴方の助けが必要です。お名前を登録して下さい。

防災通信は防災ファイルへ閉じて保存してください