

地震・風水害から 身を守ろう！

みんなで
力を合わせて災害に
強い地域づくりを！



自分の身の安全は
自分が守る



行政、防災関係機関が
支える



自分達の地域は
皆で守る



なます博士

日本は、地震がとても多い国です。昔から日本では「なますが暴れると地震が起きる。」と言われていました。そのため、防災キャラクター(マスコット)としてなますを使っています。また、日本は大雨や台風も多い国です。このリーフレットを読んで、地震・大雨・台風について学びましょう！

屋外にいる時に、地震が起きたら・・・

大きな地震が起きたら、地面が揺れて家やビルが倒れます。

屋外にいる時に地震が起きたら、どのように身を守るか、安全に避難するにはどうしたらよいか、学びましょう。

移動中

駅のホームにいるとき

- 駅員の指示にしたがって避難する。

自動車を運転しているとき

- 急ブレーキを避け、道路の左側に停車する。
- エンジンを止め、キーは付けたままにする。ドアの鍵もかけない。



電車やバスに乗っているとき

- 体が放り出されないように、手すりなどにつかまる。
- 乗務員の指示にしたがって避難する。

街中を歩いているとき

- ブロック塀や自動販売機、電柱などが倒れることがあるので、広い場所へ避難する。

津波(Tsunami)を知っていますか?

海辺・川・がけ地・急傾斜地



海で地震が発生すると、速くて高い波の「津波」が起こることがあります。過去には三重県でも津波に襲われ、多くの方が亡くなっています。



海辺・川にいるとき

- 地震を感じたら、すぐに高い所へ逃げる。
- 「津波警報・注意報」が出たら避難する。



がけ地・急傾斜地にいるとき

- 危険な場所からは、すぐ避難する。

危険を感じたら、すぐ避難する

災害時には、市町から「避難勧告」や「避難指示」が発表される場合があります。災害時の避難で大切なことは、危険を感じたら早めに避難することです。

低

避難準備情報

体の不自由な方、高齢者、乳幼児など避難に時間がかかる人は避難をはじめましょう。

安全な場所に避難しましょう!!



危険度

避難勧告

ふつうに避難できる人は、避難行動を開始します。

災害発生の危険性が高いから避難した方がいいわ!



高

避難指示

避難勧告よりも緊急度が高い時に発表されます。

急いで避難しないと危ないぞ!



避難の時に気をつけること!

- 歩いて避難する。車では移動しない。
- 持ち出すのは、必要最小限の荷物。
- 津波の避難は、「すぐに・高い所へ」。

日頃から地震に備えよう！

地震の被害を最小限に食い止めるには、日頃からの備えが大切です。
 家庭での対策について話し合い、自分の身の安全、家族の安全、まちの安全をみんなでお考えましょう。



家族で役割分担を！

災害時のそれぞれの役割を決めておきましょう。

<p>ラジオ、テレビなどで情報を確認する。</p>	<p>火を消す。</p>	<p>ガスの元栓、プロパンガスボンベのバルブを閉める。</p>	<p>危険物を安全なところへ移す。</p>	<p>電気器具のコンセントを抜く ブレーカーを切る。</p>
<p>消火器、バケツなどの準備をする。</p>	<p>出入口を確保する。</p>	<p>非常持ち出し品の確認をする。</p>	<p>子どもやお年寄りの世話をする。</p>	<p>すぐに戻ってこれない家族への伝言を書いておく。</p>

家具を固定しよう！

地震から自分、家族の身を守るため、家具の固定から始めましょう。

家具の転倒防止の事例

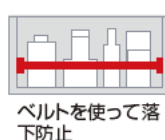
本棚



戸棚



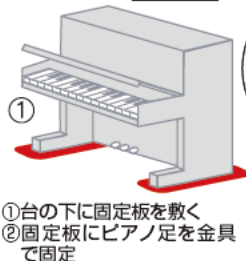
サイドボード



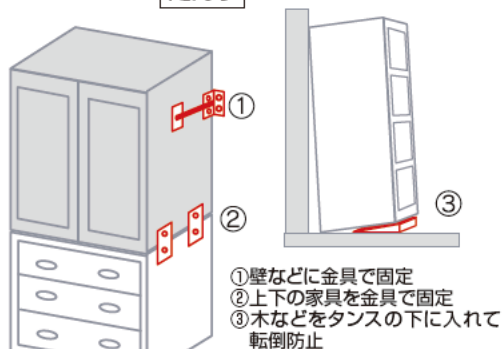
食器棚



ピアノ



たんす



阪神・淡路大震災……………約**88%**

平成7年1月に発生し、6千人以上が亡くなった大きな地震です。地震発生時刻が午前5時46分で多くの人が就寝中であったこともあり家屋の倒壊・家具などの転倒による圧迫死が死亡者全体の約88%でした。



注意！

家を借りている人は、金具を取り付けてよいか、大家さんに確認してください。

家の中の安全対策ポイント

- ◎家具を固定するときは、柱や壁の裏側が空洞ではないところなどに金具等を取り付ける。
- ◎じゅうたんなどのやわらかい床には、背の高い家具は置かない。
- ◎家具の上部には軽いものを下部には重いものを収納する。
- ◎寝る場所や出入口付近には家具を置かない。
- ◎窓ガラスなどに特殊なフィルムを貼って飛散を防ぐ。

日頃から、非常持ち出し品を用意しよう!

災害が起きた時、すぐに持ち出せるよう「非常持ち出し品」を用意しておきましょう。下記リストを参考に、個人の事情や家族構成に合わせて必要最小限のものを選びましょう。また年に一度は、古くなっていないか、使えるか、確認しましょう。

非常持ち出し品の例

非常持ち出し品をリュックなどに入れ、一度背負って両手を自由に動かすことができるか確認しておこう。



赤ちゃんや妊婦さんがいる家庭では必要なものを追加しましょう。

- 哺乳瓶・粉ミルク
- 紙おむつ
- 衛生用品
- 母子手帳

など



食料品等

- 飲料水(ペットボトル)
- 食料
クラッカーなど保存のきくもの缶詰
- サバイバルナイフ
- レトルト食品



衣類等

- 雨具
- タオル
- 替えの下着類
- ウィンドブレーカー



貴重品

- 現金(小銭)
- 印鑑
- 預金通帳、健康保険証のコピー
- パスポート、外国人登録証のコピー



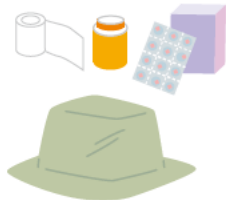
日用品

- 手袋(軍手)
- トイレットペーパー
- ロープ
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 筆記用具



安全対策

- 帽子
- 救急セット
- 常備薬



その他

- 笛……………倒壊した家に閉じ込められた時に自分の存在を周囲に知らせることができます。
- マスク(大型)……………ほこりを防いだり感染予防に役立ちます。
- ビニール袋……………大型ビニール袋は中央部に穴をあけ、頭からすっぽりかぶるとレインコートに。水の運搬にも使えます。
- 簡易トイレ
- 辞書……………避難所の日本語情報を翻訳するのに役立ちます。



家に備蓄品(食料品・水)を置いておこう!

地震の直後は食料・水の確保が十分にできません。救援活動・物資が受けられるまでの間の必需品は各家庭に置いておく必要があります。

◎被災直後の生活を支えるために、

1人あたり最低3日分の食料品や飲料水などを用意しておきましょう。

※水は1人あたり1日に3リットルが目安です。

※食料品は長期保存が可能なものを用意しましょう。



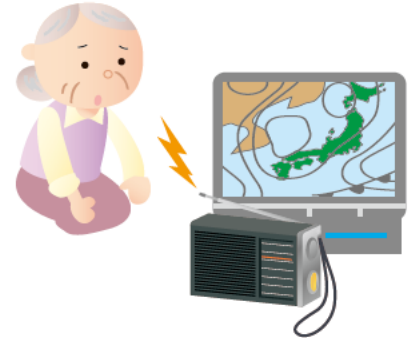
台風や大雨に備えよう!



気象庁HPより作成

台風は特に8月から10月に日本に接近または上陸し、暴風、高潮、大雨などによる被害を毎年受けています。

台風の接近時や雨が降り続いたりした時などは、テレビやラジオで気象情報を収集し、十分注意しましょう。



風が強い台風のとときはどうしますか?



【外にいるとき】

木が倒れたり、物が飛ぶので、近くのビルに逃げる。



【家にいるとき】

外に出ない。窓ガラスが割れるかもしれないので、雨戸やシャッターを閉める。



【海にいるとき】

高い波が来るので、高いところに逃げる。

雨の強い台風のとときはどうしますか?



【川の近くにいる時】

とても危険なので、川に行かない。



【運転をしている時】

高いところへ逃げる。高い場所へ逃げる。水の中でエンジンが止まったら、車から降りて逃げる。



【外にいるとき】

高い場所へ逃げる。

災害時の日本語を知っていますか?

言葉	ローマ字	意味の説明
注意報	Chuiho	雨が降ったり強い風が吹きます。気をつけてください。
警報	Keiho	とても強い雨が降ったり、とても強い風が吹きます。非常に危険なので、特に気をつけてください。
暴風雨	Boufuu	とても強い風と雨。
洪水	Kozui	雨がたくさん降って、道や川に水がたくさん来ます。
高潮	Takashio	台風が来て、海が高くなります。
崖崩れ	Gakekuzure	山で土や石が落ちます。

災害後の生活はどうか・・・

地震などの被害により、ライフラインが止まります。

道路や電車が止まります。

- 移動は徒歩や自転車を使いましょう。

携帯電話・電話が使えません。

- 災害時には、災害用伝言ダイヤル171を利用しましょう。

電気が止まります。

- 避難する時は、ブレーカーを落としましょう。

水道が止まります。

- 1日1人3リットルの水を用意しましょう。

ガスが止まります。

- 地震時には、ガスの元栓も閉めましょう。



避難所がどこにあるか知っていますか？

- 家の近くにある学校や公民館は、災害時には避難所になります。避難所では、食べ物のほか、寝る場所やいろいろな情報が提供されます。外国人住民も使うことができます。場所が分からない時は、お住まいの市役所・役場に聞いてください。



地震後の生活

地震の後は、今まで当たり前のように送ってきた生活が変わります。混乱に乗じて事件や事故なども発生しています。普段から災害後の生活について、イメージしておくことが大切です。

食中毒や感染症に注意！

- 震災後には衛生環境が悪化するので、予防対策が大切です。

エコノミー症候群に注意！

- テントや車の中など狭い場所で避難生活を続けると血栓症が起きやすくなるので注意が必要です。

悪質犯罪に注意！

- 避難生活中の空き巣などに注意する。

こころのケアが大切！

- 災害で心のダメージを受けるので心のケアが大切です。

お金がおろせない！

- 金融機関の自動現金預け払い機（ATM）が使用できなくなる場合があります。



■災害用伝言ダイヤル

大規模な災害が発生して、電話がつながりにくい時は、連絡に利用できる災害用伝言ダイヤルを使いましょう。「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を録音・再生してください。

伝言の録音方法

1 7 1 にダイヤル

録音の場合 1

(XXX) XXX-XXXX

伝言の再生方法

1 7 1 にダイヤル

再生の場合 2

(XXX) XXX-XXXX

災害発生時に携帯電話を利用して家族や友人にメッセージを文字で残すサービスもあります。



建物の中にいる時に、地震が起きたら・・・

地震は、いつどこで起きるか分かりません。

建物の中にいる時に地震が起きたら、どのように身を守るか、安全に避難するにはどうしたらよいか、学びましょう。

家の中



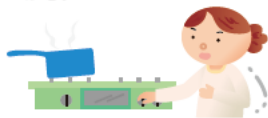
●まず身の安全を確保する

- ・丈夫なテーブルや机の下で身を守る。
- ・家具の転倒や落下に気を付ける。

●ガラスの破片に気をつけよう

- ・身近に懐中電灯、ラジオ、スリッパを置き、停電時に備える。

●あわてて外に飛び出さない



●台所で火を使っていたら

- ・揺れがおさまってから火を消す。(揺れているときに火を消そうとすると大やけどをする場合がある)



●ドアを開けて、出口を確保



●寝室にいたら

- ・ふとんやベッドの下に隠れて頭を守る。

●お風呂・トイレに入っていたら

- ・お風呂もトイレも比較的安全な場所なので、あわてて飛び出さない。



●デパート・スーパーにいるとき

- ・かばんや買い物かごなどで頭を守り係員の指示にしたがい避難する。
- ・エレベーターを使わずに非常階段で避難する。



●エレベーターの中にいるとき

- ・すべての階のボタンを押し、動かないなら非常連絡ボタンを押す。
- ・天井の脱出口から出ないで、救出を待つ。

地震の時に聞く「震度」の意味は？

震度は「揺れる幅の大きさ」です。震度が大きくなるほど地震の揺れは強くなります。

震度 3	家の中で、地震が分かります。
震度 4	みんな驚きます。
震度 5 弱	みんな恐怖を感じます。
震度 5 強	歩くことが難しいです。
震度 6 弱	立つことが難しいです。
震度 6 強	立つことができません。
震度 7	動くことができません。

消火器の使い方

消火器での初期消火が可能なのは、天井に火がまわるまでとされています。天井に火が燃え移った場合は、速やかに逃げてください。

①安全栓を引き抜く



②ホースをはずし、火元に向ける



③レバーを強くにぎる



■ 火事の際は、**119** をダイヤル！

火災避難のポイント

- ◎煙の中を避難するときは、ぬらしたタオルなどを口、鼻にあてて、できるだけ低い姿勢で避難する。
- ◎いったん逃げ出したら火の中へは戻らない。



地震が発生したら

3秒	3分	3時間	3日
地震だ! <ul style="list-style-type: none">● 落ち着け● 身をかかせ 	揺れがおさまった <ul style="list-style-type: none">● 津波から避難● 家族はだいじょうぶか● 車で逃げるな● ラジオをつける● 火元の確認● 靴をはく 	みんな無事か <ul style="list-style-type: none">● 余震に注意● 隣近所で助け合おう● ブロック塀や壊れた建物に近づくな● 停電、ガス漏れに注意 	無理はしない <ul style="list-style-type: none">● 水・食料は備蓄でまかなえ● 行き先メモを玄関に貼る● 災害情報を入手● こわれかけた家に入るな 

日頃（災害前）から地域の人たちと良い関係を作ろう

平常時の活動（普段から心がけること）

- 普段から挨拶をする
- 地域の行事に参加する
- 子ども会やPTA活動などに参加する
- 自治会に参加する
- 日本語が分からなくても、困っている人がいたら助ける
- 防災訓練に参加する



災害時に地域で行われる活動

- 初期消火や救出救援活動
- 体の不自由な方、高齢者、乳幼児などの避難誘導
- 避難所の運営（物資の配分や炊き出しなど）



防災みえ. jp (http://bosaimie.jp) へアクセス!

気象情報や被害情報、避難情報をホームページで入手しましょう!
外国語版のページを開設してます。

制作 三重県防災危機管理部

Tel:059-224-2185 Fax:059-224-2199

監修 財団法人 三重県国際交流財団 (MIEF)

Tel: 059-223-5006 Fax:059-223-5007

HP <http://www.mief.or.jp> E-Mail mief@mief.or.jp

発行 平成23年6月