

地震

●地震への備え

地震などの被害を最小限に抑えるには、自助（じじょ）、共助（きょうじょ）、公助（こうじょ）、それぞれが役割を果たしていくことが大切です。

「自助」…自分の身を自分の努力によって守ること

「共助」…身近な人たちがお互いに助け合うこと

「公助」…県、市などの行政機関による救助、援助のこと

地震による犠牲者の多くは、地震発生直後の建物倒壊や家具等の転倒によるものです。また、地震発生後に津波が短時間で襲ってくる場合もあります。

行政機関による「公助」は、地震直後の皆さん1人1人に対する初期対応に限界があります。

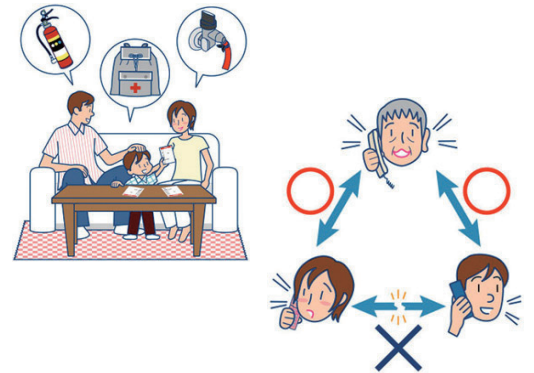
このため、地震直後の災害から身を守るためには、自ら守る「自助」はもちろん、近隣の人たちが助け合う「共助」が極めて重要です。

**いざというときに適切な行動が出来るように
日頃からよく考えておきましょう**

●家庭での防災会議

地震は、いつ起こるか分からないことから、時間帯や誰が在宅してるかなど、様々なケースを想定し、話し合っておきましょう。

- 家の中での安全な場所
- 避難路、避難場所の確認
- 避難するとき、誰が何をもち出すかの役割分担
- 家族がバラバラに離れたときの連絡方法
- 災害時の必需品の備え など



●家具等の転倒防止、家の耐震対策など安全を確保

地震が発生すると、家具等の転倒や家屋の倒壊により下敷きになって、ケガをしたり命が失われたりすることがあります。このため、家具等を金具で固定したり家を地震から強くすることが、自分自身や家族の命を守るためにとても重要です。

- 家具等の転倒防止
- ガラス等の飛散防止
- 家屋の倒壊防止 など



●食料、飲料水等の備蓄、非常持出品の備え

地震の発生後は、道路の寸断などにより救助や支援活動が満足にできないことがあります。このため、救助や支援が受けられるまでの食料・飲料水（最低3日分）は、各家庭で蓄えておきましょう。

また、避難場所への移動や避難場所での生活に必要なもの、ケガの応急手当をするための救急薬品なども準備しておきましょう。



【気象庁震度階級関連解説表から】

地震が発生したときには、落ち着いて身の安全を確保しましょう!!

■まずは身の安全を確保する

突然大きな揺れに襲われたときは、まずは自分の身を安全に守れるように心掛けましょう。

棚やテレビが倒れてきたり、棚に載せてあるものが落ちてきたりするのを、離れて揺れがおさまるのを待ちましょう。



■危険個所に近づかない

住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう。

電柱や自動販売機も倒れてくる可能性がありますので、そばから離れましょう。



■あわてた行動はケガのもと

あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。

小さな揺れるとき、または揺れがおさまった後に、窓や戸を開け、出口を確保しましょう。



■避難の前に安全確認

外に出るときも周囲の確認をしましょう。ガラスや看板等が落ちてくる可能性があります。

避難するときには、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

我が家の安全を確認後、近所にも声を掛けて安否を確認しましょう。



■初期消火

大きな揺れときは、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しょう。

火災になったときは、周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、手近にある消火器などで初期消火をしましょう。



■救護活動に協力する(共助)

建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、意識があるかどうかを確認し、励ましましょう。

救出活動には危険が伴う場合があるので、近所の人たちや自主防災組織の人たちと協力して行いましょう。



■正しい情報を集める

災害が発生したときには、デマが飛び交いがちです。噂に惑わされず、テレビ、ラジオ等からの情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。

市役所からの避難情報がなくても自身の周辺に危険が迫っていると判断したときには、ためらうことなく避難しましょう。



出典：「総務省：消防庁マニュアル」

地域の防災訓練へ積極的に参加しましょう

地域によっては、災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための「自主防災組織」が作られています。

「自主防災組織」は、地域内の安全点検や防災訓練の実施など災害に対する備えを行い、また、地震が発生したときには、初期消火活動、被害者の救出・救助と言った活動を行うなど、非常に重要な役割を担っています。

地域の皆さんが助け合って災害から身を守れるよう、日頃から地域で行われる防災訓練へ積極的に参加しましょう。



敦賀市防災訓練の様子