



日本は、環太平洋地震帯に位置する地震多発国。2011年の東日本大震災や2016年の熊本地震など、記憶に新しい大震災も少なくありません。また、今後は南海トラフ地震や首都直下地震の発生も危惧されています。私たちは「地震はいつか来る」と思って、普段からしっかり備えることが大切です。



ポイント 1

どんな被害が発生するのか?

多発する人的被害

家屋の倒壊や同時発生する多数の火災などで多くの死傷者が出るのが予想されます。また、津波に襲われるとすべてのものが流出します。避難所には大勢の避難者が押しかけます。車中泊をする人はエコノミークラス症候群になるなど、災害関連死も多く発生しています。

奪われる日常生活

電気・水道などのライフラインが途絶し、また、交通機関はストップします。家が倒壊して避難所生活になる場合もあり、震災は一瞬で日常生活を奪ってしまいます。



ポイント 2

身を守るためには?

屋内ではテーブルの下など身を守る場所に避難しましょう。



屋外では落下物から身を守り、安全な場所へ避難しましょう。



海沿いにいたら、速やかに高台へ避難しましょう。



地震発生の瞬間はまず身を守ること

大きな揺れを感じたらとにかく身を守ることを考えます。室内では、倒れてくる家具などに注意し、机の下など身を守る場所に避難しましょう。また、屋外ではガラスやブロック塀のある場所から遠ざかるようにしましょう。

揺れがおさまった後に行動すること

避難のための出口を確保し、ガスコンロやストーブなどの火気を使っていたらすぐに消しましょう。火災になった場合は、消火を開始し、隣近所に助けを求めましょう。また、津波の危険性のある地域にいたら、すぐに高い場所に避難しましょう。避難の際は、隣近所の安否確認を行うことも大切です。

ポイント
3

被災後の生活で困ることは？

想像以上に過酷な被災後の生活

まず困ることは、飲み水とトイレの水がないことです。次に、火や水を使わない食料が手に入らない、電気やガスが使えない、電話が使えないなど、すぐに不自由な生活を余儀なくされます。避難所生活は非常に過酷です。また、住宅の修繕や生活再建に要する多額の費用も課題となっています。



ポイント
4

被害を少しでも小さくするためには？

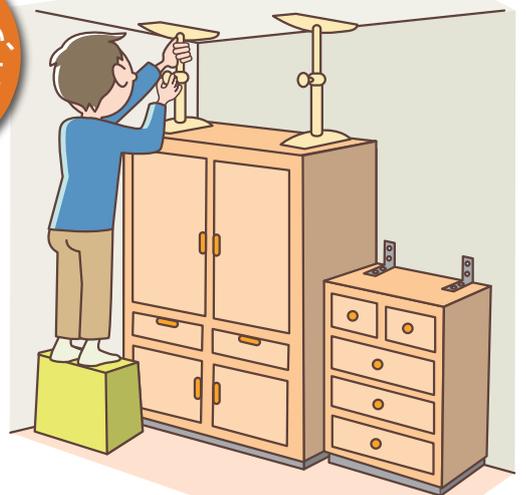
揺れによる被害を最小限にするために備えること

- 家具類の転倒防止を実施していますか？
- 住宅の耐震診断を行い、必要に応じて補強をしていますか？
- 避難経路をふさがないように、出入り口の近くに物を置かないようにしていますか？
- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ったり、近くに物を置くことを避けたりしていますか？
- 火事対策に、住宅用消火器や感震ブレーカーなどを設置していますか？

対策が
できているのか、
チェックして
みましょう！



家具転倒防止の道具として、ポール式やベルト式などといった形状のものがあります。



被災後の生活のために準備しておくこと

- 食品や日用品を多めにストックしていますか？*1
- 避難生活に備え、必要最低限のものをリュックなどにまとめていますか？
- 避難路や避難場所を知っていますか？
- ハザードマップなどで、住んでいる地域の災害リスクを確認していますか？*2
- 近隣住民同士で協力できる体制はできていますか？

*1 賞味期限などの心配をなくするために、日常の中で消費しながら買い足すといった「ローリングストック法」と呼ばれる備蓄方法があります。
*2 ハザードマップは、自治体のホームページから入手することができます。



飲料水や食料、携帯ラジオ、懐中電灯、歯ブラシ、常用薬（お薬手帳）、携帯電話用充電器、保険証、貯金通帳のコピー、予備のメガネ、携帯トイレなどをリュックに入れておきましょう。

避難場所まで、複数の経路を確認しましょう。

