

不意の地震に 普段から用意を

では、実際に地震が発生した際に、あわてずに的確に行動するためには、どのような準備をすればよいのでしょうか。

まずは、不意に地震に遭遇しても冷静さを失わず行動することができるといことが重要です。そのためには、自分のおかれた状況を正確に把握しておくことが重要であり、例えば、夜間の就寝中に地震が発生した場合も想定して、常に近くに懐中電灯を置いておくなどの準備が大切になります。

その上で、次に示す心得を参考に自分や家族の安全確保、二次災害の防止などの措置をとってください。



《地震発生時行動マニュアル》

1 まず身の安全確保を。わが身と家族の安全を確保	大きな揺れは、1分程度です。倒れやすい戸棚や本棚からすぐ離れ、丈夫なテーブルや机の下に身を隠し、頭を保護するようにしましょう。
2 グラツときたら火の始末火が出たらすばやく消火	火の不始末が大きな災害を招きます。小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。
3 外へ逃げるときは慌てずに	むやみに外に飛び出すのは危険です。瓦やガラスなどの落下物に注意し、周囲の状況をよく確かめて、落ち着いて行動しましょう。
4 窓や戸を開けて出口の確保	地震の揺れでドアがゆがみ部屋に閉じ込められることがあります。戸を開けて出口を確保しましょう。
5 戸外では頭を保護し危険なものから身を守る	屋外にいるとき地震に襲われたら、ブロック塀が倒れたり、窓ガラスなどが落ちてきます。安全な建物か近くの広い場所に避難しましょう。
6 山崩れ かけ崩れ 津波に注意	山崩れ・かけ崩れ・津波の危険地域ではすばやく避難しましょう。
7 避難は徒歩で持ち物は最小限度に	自動車を使うと、渋滞を引き起こし、消火活動や救援活動の妨げになります。避難は徒歩で、荷物は最小限のものだけにしましょう。
8 デマに注意正しい情報で動くこと	震災時はデマなどに惑わされやすくなります。報道機関や区市町村、消防、警察などからの情報に注意しましょう。

被害を最小限に 食い止めるために

地震災害では、多くの建物の倒壊や、道路や橋、電話・電気・水道などのライフラインも一斉に被害を受け、使用できなくなるのが予想されます。また、このような状況下での行政や消防の活動も大きく制限され、救助活動に支障をきたす恐れがあります。

平成7年の阪神・淡路大震災ではライフラインの寸断に加え、大火災が発生。また、スマトラ沖大地震では大津波がインド洋周辺の沿岸部を襲い、30万人以上といわれる死者がでました。このような大震災になれば、行政や消防の活動はさらに制限を受けま

災害が起こる前に 備える「自助」

自分、家族を守るためには、まず家の内外の安全確保

が必要です。

●安全に避難できるような入り口付近に物を置かない
●家具などに転倒防止器具を取り付ける

●瓦やアンテナなど落下の危険性があるものは補強する
●ブロック塀などは耐震状況を確認し、必要であれば補強工事を行う

●これらはあくまでも一般的な安全対策です。日ごろから家族全員で災害について話し合う場を設け、避難ルートや避難場所の確認、お互いの連絡方法について話し合いをし

地域を自分たちで 守る「共助」

各地の地震災害の際、被災地では隣近所の人命確認や被災状況の収集、避難場所での炊き出しや被災家屋の復旧援助などを自主的に行った地区がありました。まさに自分たちの地域は自分たちで守る「共助」の取り組みです。その共助の取り組みについて、より具体的に活動内容や役割などを取り決め、組織化したものが現在次々に結成されている各地区の「自主防災組織」

被災したときに 欠かせないもの

被災したときには次のようなものが欠かせません。いざというときのために、普段から準備しておきましょう。持ち出し品は欲張り過ぎず最小限にすることがポイントです。リュックサックなどにまとめておきましょう。

- 【非常持ち出し品】
- ① 懐中電灯
 - ② 食料品(缶詰・乾パン・ビスケットなど調理不要なもの)
 - ③ ラップ
 - ④ ビニール袋
 - ⑤ 小型ラジオ
 - ⑥ トイレットペーパー
 - ⑦ 乾電池
 - ⑧ ウエットティッシュ
 - ⑨ 手袋・軍手
 - ⑩ 小銭
 - ⑪ 使い捨てカイロ
 - ⑫ カセットコンロ
 - ⑬ 下着
 - ⑭ 常備薬
 - ⑮ 紙コップ
 - ⑯ 飲料水
 - ⑰ アルミ箔
 - ⑱ 紙皿

阪神・淡路大震災で実際に役立つものを紹介します。

- ⑲ 生理用品
- ⑳ 帽子
- 【非常備蓄品】
- 阪神・淡路大震災では、地震当日、口にしているものがなかった人たちが、1個のおにぎりを2人で分けたという人たちもいました。少なくとも3日分の食料・飲料水を備蓄しておきましょう。取り出しやすい場所に、まとめておくことが大切です。
- 食料品(米・レトルトパック食品・カップ麺・梅干し・調味料・菓子類など)
- 飲料水(ポリ容器18リットルに給水しておき、こまめに取り換えましょう)
- 固形燃料・卓上コンロ(ガスボンベを多めに用意しましょう)



いざというときのために備えておきましょう

総合防災訓練を実施します

市では、高い確率で発生が予想されている宮城県沖地震に備え、総合防災訓練を実施します。主会場を中心に各地区の会場ですさまざまな訓練を実施しますので、いざというときのために積極的に参加しましょう。

なお、訓練に参加できない家庭においては、午前8時30分の防災無線放送を合図に、地震が発生したときに一番大切な身の安全確保や火の始末などを行う「一分間行動訓練」を実施してください。

【日時】 6月8日(日)午前8時30分から11時30分まで

【場所】 ■主会場 石越総合運動公園

【内容】 安全確保訓練(一分間行動)、避難行動訓練、通信運用訓練、倒壊建物・事故車両・救出救助訓練、応急救護訓練など

■サブ会場

地区	会場	地区	会場
迫	佐沼大橋~鹿ヶ城大橋【右岸堤防】(9:00~)	豊里	豊里多目的広場(8:30~)
登米	登米総合運動場(9:00~)	南方	南方総合運動場(8:30~)
東和	東和総合運動公園多目的グラウンド(8:30~)	津山	横山8・9区生活改善センター前広場(8:30~)
中田	石森ふれあいセンター(7:30~)	米山地区	6月15日(日)(8:00~) 吉田運動場で実施

【問い合わせ】 総務部防災課 ☎0220(22)2130

