

防災ニュース 第 1号

あなたは どうする？ (1)

～ 大地震シミュレーション ～



皆様こんにちは。令和3年も、日本列島は自然災害の猛威にさらされました。その中でも、地震は未だに予測ができず、突然に大きな揺れが襲ってきます。

さて、昨年一年間で何回の地震が発生したでしょうか？
北海道から九州・沖縄まで、震度3以上に限っても238回も発生しているのです。

震度	6強	6弱	5強	5弱	4	3	計
回数	1	0	5	4	45	183	238

もし今、大地震が発生したら、あなたはどのように行動しますか？
自分の身に置き換えて想像してみましょう。（出典：東京都発行「東京防災」）

【 地震発生その瞬間 】

地震発生の瞬間は適切な判断が難しい

大震災体験者の中には、突然の揺れに「飛行機が落ちた」「工場が爆発した」「火山が噴火した」と感じたと話す人もいます。身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなるのです。予め家族と話し合う、防災訓練への参加などで、取るべき行動を想像しておくことが大切です。

最優先で自分の命を守る



強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。周りの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動。自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動します。（自助）

【 発災直後の行動 】

揺れが収まってから行動する

あわてて外に出ると、転倒・落下物やガラス破片などによるケガのもと。揺れが収まっても、負傷しないよう、散乱したガラス・陶器の破片などに注意します。

火元を確認する

火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をします。出火したら、落ち着いて初期消火に当たります。

出口を確保する

揺れが収まったときにいつでも避難できるように、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保します。

ガラスや塀から離れる

屋外にいたら、瓦の落下、ガラス破片の飛散によるケガ、ブロック塀などが崩れて押しつぶされることがあるので近づかないこと。

【 自宅に潜む危機 】

リビング・キッチン

リビングで気を付けなければならないのは、背の高い家具の下敷きになること、窓や照明器具などのガラスの飛散によるケガ。揺れを感じたら物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れます。キッチンの冷蔵庫や電子レンジなどの大きく重い家電、棚からの物の飛び出しなどにも注意が必要。揺れが収まったら、ケガをしないように底の厚いスリッパなどで足を保護して移動。ドアを開けて避難通路を確保します。調理中の場合は、まずは身を守ることを最優先に考え、火の始末は揺れが収まった後にあわてずに行います。

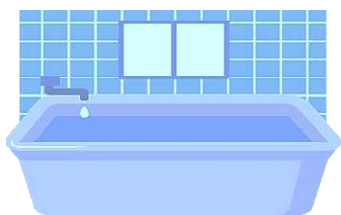


2階

古い建物の1階は倒壊して身体が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないこと。耐震基準を満たしていない建物は、外に脱出すべきか状況を見て判断します。

トイレ

閉じ込められて避難できなくなる恐れがあります。揺れを感じたら閉じ込められないようドアを開けておきましょう。できれば、すぐ逃げられるよう廊下や玄関など、より安全な場所に移動します。



浴室

裸でいる浴室はケガをしやすい場所です。鏡や電球などのガラス類の飛散から身体を守るため、洗面器などを頭にかぶり、すぐに浴室から出て安全な場所に移動します。

床にガラスなどが散乱していたら

床に散乱したガラス・陶器などの破片を踏むと、負傷して歩けなくなるリスクが高まります。底の厚いスリッパを履いて安全な場所に移動します。

閉じ込められたら

万一部屋に閉じ込められたり、身動きできなくなった場合、大声を出し続けると体力を消耗し、命の危険があります。硬い物でドアや壁を叩いたり、大きな音を出して、自分が屋内にいることを知らせます。

以 上