

# ぐらぐらっ 突然地震が!! 自主防災会行動マニュアル

震度5弱以上の地震が発生、若しくは地域内で被害が発生したら、自主防災会が立ち上がります。震度5弱以上の地震が発生した場合には、同報無線で震度の大きさをお知らせします。

各個人の行動	経過時間	
<p>① まず、身を守る</p> <p>② 揺れが収まったら火の始末</p> <p>③ 津波に関する情報が発表された場合、強い揺れや、弱くても長い揺れがあった場合など、津波避難の考え方は、津波の危険がない地域への避難を原則とする。また、周囲の状況を常に確認してより高い場所へ避難ができる体制とする。</p> <p>④ 山・崖崩れの危険が予想される場合は即避難する</p> <p>⑤ 家族の安全を確認</p> <p>⑥ 火元の確認（ガスの元栓を閉める。電気のスイッチ・ブレーカーを切る。）</p>	<p>地震発生!!</p> <p>津波発生!!</p> <p>1分 ～ 2分</p>	<p>◆津波避難基準◆</p> <p>津波に関する情報が発表された時は</p> <p>①津波注意報 … 海岸から離れる</p> <p>②津波警報 … 沿岸部等から避難</p> <p>③大津波警報 … 速やかに避難</p> <p>強い揺れや、弱くても長い揺れがあった場合は、… 自主避難</p> <p>【予想される現象】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立っているのが難しい</li> <li>・タイル壁や窓ガラスが割れる</li> <li>・ドアが開かなくなる</li> </ul> <p>警報が解除されるまでは自宅や海岸付近へ戻らない</p>
<p>⑦ 隣近所へ声をかける 近所に火は出していないか確認する</p> <p>⑧ 火が出ていたら大声で知らせる</p> <p>⑨ 黄色いハンカチを道路から見える場所に掲げる（家族全員の安全が確認できた場合）</p>	<p>5分～</p>	<p>《自主防災会の行動開始》</p> <p>① 隣近所で助け合う（災害時要援護者の安全確保・避難支援。行方不明者、けが人はいないか確認）・・・安否確認</p> <p>② 出火防止を呼びかける</p> <p>③ 初期消火を行う</p>
<p>⑩ みんなで消火・救出活動</p> <p>⑪ ラジオや同報無線放送で正しい情報を確認する</p> <p>⑫ 自宅が壊れた場合は自主防災会の指定する避難地へ避難する</p> <p>⑬ 自主防災会の避難地で生活出来ない場合は、市が指定する広域避難地へ避難する</p> <p>津波警報解除後、自宅が流失・倒壊し帰宅できない場合は、広域避難所へ</p>	<p>10分 ～ 数時間</p>	<p>④ 救出・救助活動 （先ず黄色いハンカチが出ていない家）</p> <p>⑤ 負傷者の応急救護や救護所への搬送</p> <p>⑥ 自主防災会本部の立ち上げ</p> <p>⑦ 地域内の被害状況の収集</p> <p>⑧ 災害対策支部（広域避難地）へ地域内の被害状況を報告する</p> <p>⑨ 市からの情報を住民へ正しく伝える</p>
<p>⑭ 自主防災会に協力して、秩序ある避難生活を行う</p> <p>⑮ 水・食料は個人が蓄えている物を利用する</p>	<p>数時間 ～ 数日</p>	<p>⑩ 自主防災会の避難地運営を行う</p> <p>⑪ 支部員、学校関係者と協力し、広域避難地の運営を行う</p> <p>⑫ 広域避難地運営マニュアルに沿った秩序ある避難地の運営を行う</p> <p>⑬ 災害時要援護者に配慮する</p> <p>⑭ 災害ボランティアとの共助</p>

# 地震に対する普段からの備え

## 1 家族の防災会議

家族で防災会議を開き、災害時の集合場所や、安否確認方法を決めておきましょう。  
災害用伝言ダイヤル「171」の活用

## 2 家屋の補強

家屋の倒壊から命を守るため、耐震補強をしましょう。昭和56年5月以前に建築された木造住宅については、耐震診断が無料で受けられ、設計や耐震補強工事には補助金が出ます。

## 3 家の中の安全対策

### 1) 家具の転倒防止

地震の時には、家具の転倒や落下物によりケガをしたり、場合によっては命を落とすこともあります。タンスや食器棚などの家具や、冷蔵庫、テレビ等の電化製品などもしっかりと止め金具で固定し、倒れてくるものや落ちてくるものをなくしましょう。

**※高齢者世帯(65歳以上)、障害者世帯、母子世帯を対象に、5カ所まで無料で施工する補助事業を実施しています。**

### 2) 家具のレイアウト等を見直す

寝床やベットのすぐ側にタンスや本棚、エアコンを配置しないよう気をつけましょう。また、安全に避難できるように、玄関などの出入り口までの通路に、家具や倒れやすいものを置かない等、レイアウトの見直しや整理整頓をしましょう。

## 4 非常持出品・備蓄品を用意する

### 1) 非常持出品 ～最低限そろえておきたいもの～

- ・懐中電灯（予備の電池も忘れずに）
- ・携帯ラジオ（AM・FM両方を聞けるもの）  
※手動で充電できるもの、携帯電話の充電ができるものがあると便利
- ・非常食（缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの7日分）
- ・飲料水（1人あたり一日3Lを7日分） ※ペットボトル入りが便利
- ・貴重品（多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど）
- ・常備薬と救急医薬品（傷薬、絆創膏、解熱剤、かぜ薬など）、お薬手帳
- ・その他（ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど）

### 2) 非常備蓄品 ～災害後に備えるために～

- ・食料品（缶詰やレトルト食品など非常食7日分を含む数日分）  
※高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情にあった食料を多めに用意する。
- ・工具（ロープ、はさみ等）
- ・燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベ等）
- ・その他（簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、マスク、メガネ、カイロ等）

### 3) 「食う寝る出す」への最低限の備え

排泄・・・簡易トイレとトイレトペーパーを準備しておく

睡眠・・・毛布と灯油ストーブを準備しておく

食事・・・1週間分の飲料水と食料を準備しておく