

# 地震発生から避難・避難後まで

## 緊急地震速報

揺れは始めるまでに数秒から数十秒しかありません。

# 地震発生

とにかく自分の身をまもる。まわりの人に声をかける。

激しい揺れは0分から2分

屋内では  
屋外では

- ・机の下に入る。
  - ・クッション、雑誌などで頭を保護する。
  - ・家具やガラス面から離れる。
  - ・あわてて外に飛び出さない。
- ・ブロック塀から離れる。
  - ・落石やがけ崩れに注意する。
  - ・運転中ならハザードランプを点灯し、慎重に停車する。



## 大揺れがおさまる

すばやい行動で被害を最小限に食い止める。

- ・台所やストーブなどの火の始末。
- ・扉を開けて出口を確保。
- ・出火していたら初期消火。
- ・足元の散乱物に注意。
- ・余震に注意。
- ・津波やがけ崩れが予想される場合はすぐ避難。



## 周囲の状況を確認

情報を集めて的確な判断をする。

- ・家族、ペットの安否確認。
- ・隣近所の安全確認。
- ・避難行動要支援者(※)の安全確認。
- ・ケガ人の応急手当。
- ・電話はなるべく使わない。



## 避難の判断

発災直後の2~3日は自力でのぐ。

- ・家や家具の下敷きになった方の救出活動。
- ・隣近所で協力して消火活動。
- ・家屋倒壊の恐れがあれば避難を考える。
- ・避難する時は電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、玄関に「避難済み」の紙を貼る。
- ・自宅避難も考慮する。
- ・避難は徒歩で。



地震発生後の数日間は、水、食料に加え、電気、ガスなどの供給が途絶えます。この間、日頃から、生活必需品(非常用品)を準備し、自分でしのげるようにしておきましょう。  
※避難行動要支援者:高齢者、乳幼児、障がい者、妊婦、傷病者、外国人など。

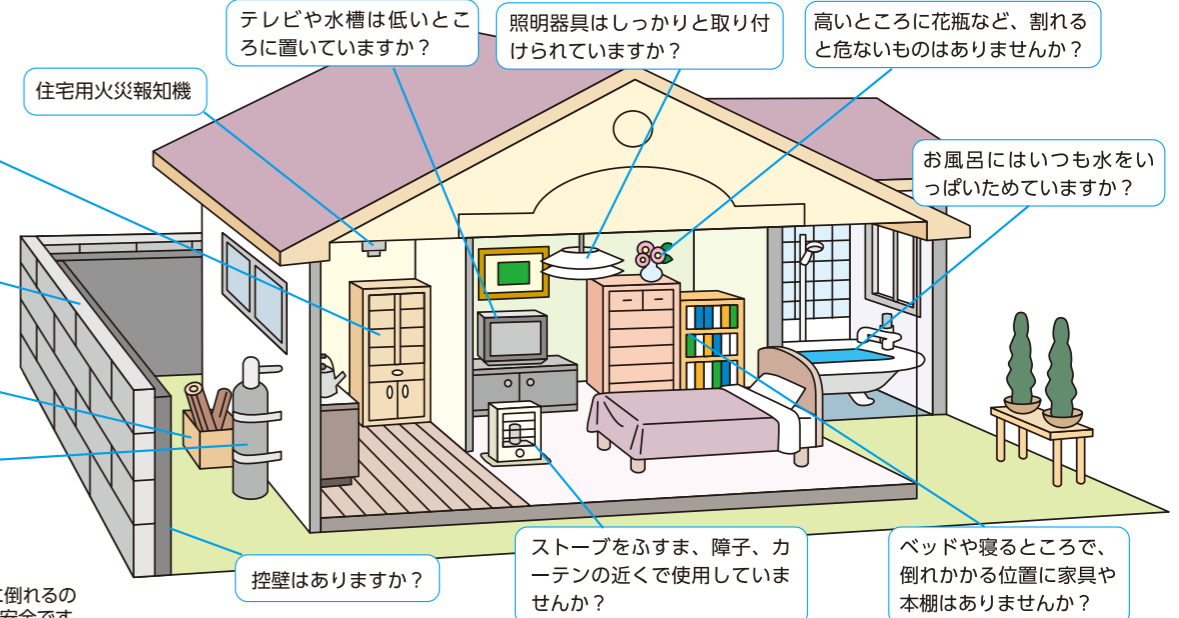
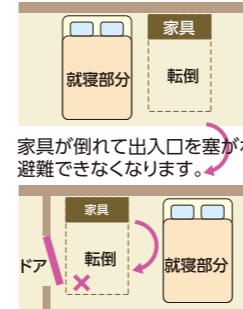
## できることから始めよう

### ■ 家・家具の点検

- 食器棚や家具は固定していますか?
- ひび割れ、壊れているところはありませんか? 高すぎませんか? 傾いていませんか? グラついていますか?
- ガスボンベの回りに物が置いてありませんか?
- ガスボンベは固定してありますか?

### ■ 家具の配置

壁を背にした家具は前方に倒れるので、家具の側方に寝るのが安全です。

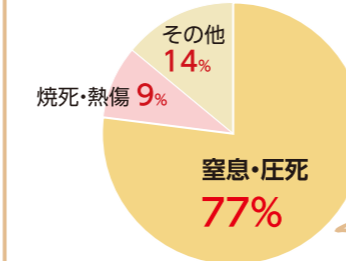


## 住宅の耐震化

住まいを地震から強くすることが、「いのち」を守るために重要です。

地震被害で死亡者の多くは家屋の倒壊等による圧死です!

●阪神・淡路大震災での死亡原因



### 壁の補強とバランス

壁の量を増やすと丈夫になります。バランスよく耐力壁を配置します。

### すじかいの接合金物

地震の揺れで分解しないように、すじかいの両端を「接合金物」で固定することも大事です。

### 屋根の軽量化

### 雨漏り

### 腐朽部材の交換

柱や土台の腐朽部材は新しいものに交換します。

### ブロック塀の点検・補強

厚さ・高さ・基礎・目地・控壁などのチェックが必要です。

### 控壁

### 基礎の補修

基礎にひび割れがあれば、補修します。

徳島県では住宅の耐震化を支援しています。おうちの状態に合わせて各種補助制度が利用できます。住宅の耐震に関する相談窓口(お気軽にご相談ください。)

耐震診断 → 耐震設計 → 耐震改修

美馬市建設課 / 0883-52-5612

まったなし住まいの耐震化 [検索](#)