

# 地震

地震は突然起こります  
地震が起きたらどうする!?



## 地震発生! まず何をする? 地震が起きたときの行動マニュアル

地震発生から  
1〜3分

### まずはとにかく「身を守る」!!

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。



#### 屋内では

- 家具・ガラスから離れる。
- 頭を守る。



#### 屋外では

- 倒壊物・落下物に注意
- 係員の指示に従う。
- エレベーターは全てのボタンを押し、停止した階で降りる。



#### 自動車運転中は

- ハザードランプをつけ、徐々に減速し、停車する。



#### 鉄道・バス乗車中は

- 手すりやつり革につかまる。

地震発生から  
5分

### 「揺れ」がおさまったら...

揺れがおさまったら、慌てず落ち着いて行動しましょう。



#### 火元の点検

コンロやガス器具、ストーブ、タバコなど

#### 出口の確保

家の傾きで扉が開かなくなるのを防止

#### 状況の確認

家族や周囲の安全確認・確保を行う。

#### 情報入手する

テレビなどで正しい情報入手する。

地震発生から  
数時間

### 「地域で協力」し合おう!!

隣近所も同じように被災しています。安否確認を行い被害が出ている場合は、協力し合って避難・消火・救出・救護活動を行いましょう。

- 行方不明者の確認
- けが人の救出・救護
- 消火活動
- 要配慮者の手助け



津波警報・注意報がある場合は

### 「直ちに避難」!!

海岸から「より遠く」、「より高い場所」に避難しましょう。

浸水予測外でも安心しない!!





# 備えあれば患いなし! 地震への備え

## ▶ わが家の地震対策チェック

地震による被害を減らすために自宅の安全対策について点検しましょう。

住宅の耐震性に不安がある場合は耐震診断※を行い、補強等を実施するようにしましょう。

※1981(昭和56)年5月31日以前に建てられた住宅は耐震性が低いおそれがあります。

### ブロック塀・フェンス

□ 破損やひび割れ、ぐらつきはありませんか?



### ■ 屋根・アンテナ



屋根の破損、アンテナのぐらつきはありませんか?

### ■ バランダ

□ 常に整理しておきましょう。

### ■ 窓ガラス



飛散防止フィルムを貼りましょう。

### ■ 玄関まわり

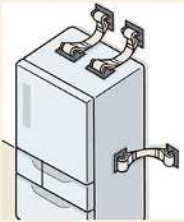


避難しやすいように常に整理しておきましょう。

### ■ 灯油タンク・プロパンガスボンベ

□ しっかりとチェーン等で固定しましょう。

### ■ 冷蔵庫

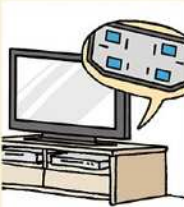


ベルト式ストッパーなどで固定しましょう。

地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものも多く、室内の散乱は逃げ遅れの原因にもつながります。家具の配置や固定具合を見直し、安全対策に努めましょう。

背の高い家具や本棚は、L型金具や支え棒などで固定しましょう。重い物は下に、軽い物は上に収納しましょう。

### ■ テレビ・パソコン



低い位置に置き、耐震粘着マットなどで固定しましょう。

出入口や就寝位置と重ならないように家具を配置しましょう。

家具の上に割れやすい物を置かないようにしましょう。



支え棒

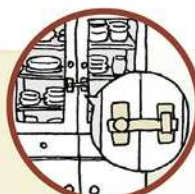
### ■ 暖房機器



周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

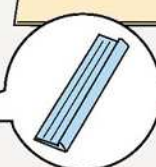
カーテンや寝具などは、防炎加工されたものを使用しましょう。

扉にはストッパーを、ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。



扉ストッパー

家具の下に転倒防止ストッパーを置きましょう。





# 津波【つなみ】波

すばやい避難がなにより大事!

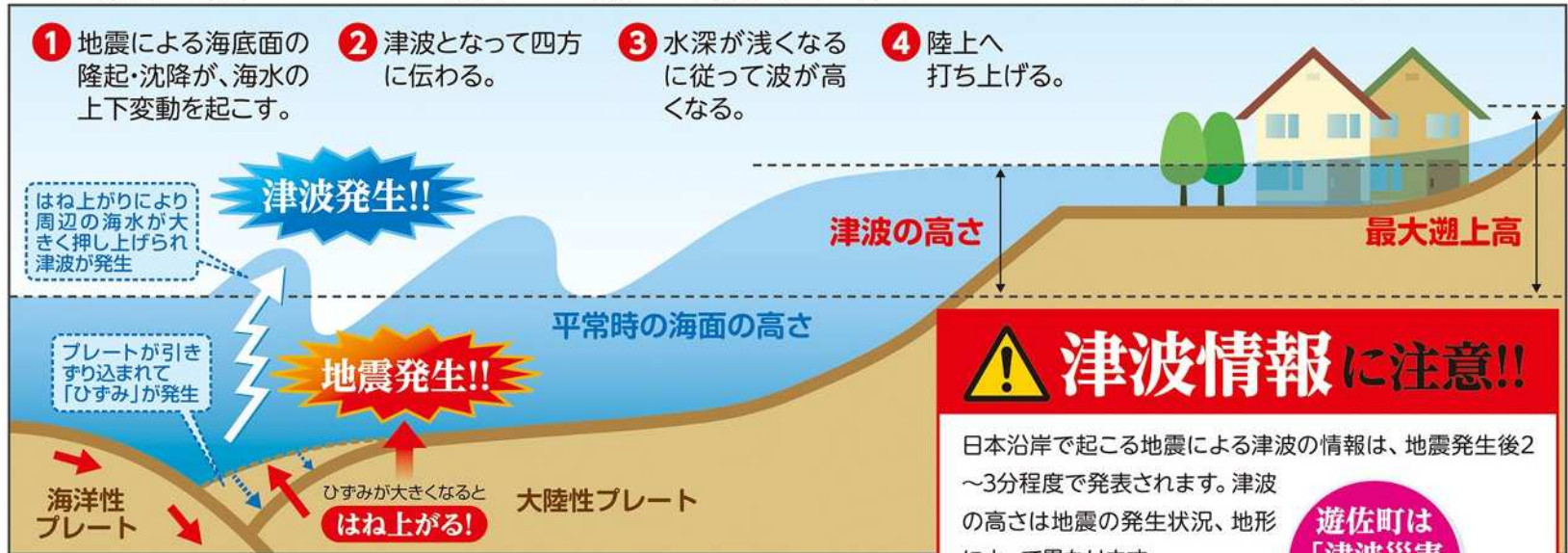
津波が起きたらどうする!?



## 津波についての予備知識

### 津波のしくみ

海底で発生した地震に伴う海底の隆起・沈降、地すべりなどが原因で、海水が陸地に押し寄せる現象を「津波」といいます。津波は地震だけではなく、海底での地崩れや海底火山の噴火などによっても引き起こされる場合があります。



- 気象庁が発表する「津波の高さ」とは、津波がない場合の潮位から、津波によって海面が上昇したその高さの差をいいます。
- 津波の高さは、海岸や湾の地形によって予想された数倍に達することがあります。
- 津波が陸地を駆け上がることを遡上といいます。この高さを「遡上高」といい、津波が到達した最も高い地点の標高を「最大遡上高」といいます。

### 津波情報に注意!!

日本沿岸で起こる地震による津波の情報は、地震発生後2～3分程度で発表されます。津波の高さは地震の発生状況、地形によって異なります。津波情報は予想される津波の高さで津波注意報、警報に分けて発表されますので、津波情報には十分注意して下さい。

遊佐町は「津波災害警戒区域」です



### 津波の注意点

#### 津波は繰り返し来る!

津波は繰り返し襲ってきて、はじめの波より後に来る波が高くなる場合があります。警報・注意報が解除されるまで避難を続けましょう。

#### 津波のスピードは速い!

津波の速度は海岸付近でも時速36km(秒速10m)程度もあるので、津波を見てから避難をはじめたのでは間に合いません。

#### 津波の高さに注意!

海岸の地形などによって予想された津波の高さを超える津波が発生する場合があります。

#### 引き潮がなくても注意!

津波は引き波ではじまるとは限りません。地震の起こり方や津波の発生した場所によって最初に大きな波が押し寄せる場合があります。

#### 満潮時は要注意!

満潮時は水位が高くなっているので、津波がより大きくなります。

#### 弱い地震でも要注意!

弱い地震でも揺れが長く続いた時などは津波が襲ってくる可能性があります。

### 津波注意報・警報の種類

	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
		数値での発表(津波の高さ予想の区分)	巨大地震の場合の発表	
<b>大津波警報</b>	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合	<b>10m超</b> (10m<予想高さ) <b>10m</b> (5m<予想高さ≤10m) <b>5m</b> (3m<予想高さ≤5m)	<b>巨大</b> 「巨大」予想の場合は、東日本大震災のような津波が襲うおそれがあります。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
<b>津波警報</b>	予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合	<b>3m</b> (1m<予想高さ≤3m)	<b>高い</b>	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
<b>津波注意報</b>	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合	<b>1m</b> (0.2m≤予想高さ≤1m)	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、小型船舶が転覆します。海の中にいる人は直ちに海から上がって、海岸から離れてください。