

# 6. みんなで取り組む震災対策

## 地震発生時の行動

地震は前ぶれも無く突然やってきます。被害を最小限にするため、地震が発生した時どうすればいいのかわかるべきです。キーワードは、「あわてず、落ち着いて」です。

### 地震発生

1～2分

3分

5分

5～10分

10分～数時間

～3日くらい

避難生活では

- 落ち着いて自分の身を守る  
机の下などにもぐる。倒れている家具や落下物に注意を。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する  
建物が傾き、ドアが開かなくなる場合があります。
- 揺れがおさまったら火の始末を

- 火元を確認・初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく  
ガラスの破片などから足を守る。
- 非常持ち出し品を用意する

- 隣近所の安全を確認  
一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火する。
- 余震に注意  
大きな地震の後には余震が発生します。

- ラジオなどで情報を確認  
まちがった情報に惑わされないように。
- 電話はなるべく使わずに、災害用伝言ダイヤルを利用する
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する  
ブロック塀やガラスに注意。車は使用しない。

- 子どもを迎えに  
保育所、幼稚園や小学校、中学校に子どもを迎えに行く。  
高校に連絡し、子どもの安否を確認する。  
自宅を離れる時には、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- 出火防止を  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。

- 消火・救出活動  
隣近所で協力して消火や救出を。  
自分たちで手に負えない場合は、消防署等に通報する。

- 生活必需品は備蓄でまかなう  
災害発生から3日間は、外部からの応援は期待できない。
- 災害情報、被害情報の収集  
市町村の広報に注意する。
- 壊れた家には入らない

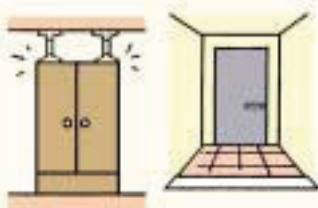
- 自主防災組織を中心に行動する
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心で

テレビ・ラジオで緊急地震速報が流れた場合は、震度4以上の強い揺れが起こる可能性があります。落ち着いて、身の安全を確保しましょう。

## 日常の心得

災害が発生したときにあわてず行動できるよう、日頃からよく話し合っておきましょう。

### 1 家の安全チェックをしましょう



- 家具類の転倒・落下防止対策をし、家の中に安全な空間をつくりましょう。
- 出入口や通路にはものを置かないようにしましょう。
- 植木鉢などは落ちる危険性のない場所に置きましょう。
- 屋根瓦の補強、アンテナの固定をしましょう。
- プロパンガスはボンベの固定をしましょう。
- 消火器の場所を確認しておきましょう。

### 2 避難のときの「場所」「方法」「ルート」は？



- 家族が離ればなれになったときの一時的な集合場所や最終的な避難場所を確認しておきましょう。
- 避難場所までの安全な避難方法やルートを確認しましょう。
- できれば家族で実際に下見をしてみましょう。

### 3 勤め先や外出中の家族の安否確認は？



- 勤め先や学校、親類などの連絡先を確認し、張り紙をしておきましょう。
- 外出中に災害が発生した場合の安否の確認方法や集合場所について事前に決めておきましょう。

### 4 非常持ち出し品の準備は？



- 家族構成を考えて非常持ち出し品を準備し、すぐに持ち出せるよう、袋などに入れておきましょう。
- 食料品や水、電池などの定期的に交換が必要なものは日付を入れて、定期的にチェックをしましょう。

## 災害時帰宅支援ステーション

災害時には、コンビニエンスストアや外食業者、ガソリンスタンドは、「災害時帰宅支援ステーション」として、交通機関の途絶により自宅に帰るのが困難になった方々（帰宅困難者）に対し、「水道水の提供」「トイレの提供」「道路情報の提供」を行い、徒歩帰宅を支援します。

「災害時帰宅支援ステーション」には、下記のステッカーが掲出されています。

### 災害時帰宅支援ステーション協力事業所（奈良県内）

ローソン	ファミリーマート	セブン-イレブン	サークルK
サンクス	デイリーヤマザキ	ミニストップ	吉野家
CoCo壱番屋	モスバーガー	スギ薬局	am/pm
ジャパン	ドラッグユタカ	ロイヤルホスト	ココストア
和食さと	ローソン100	shop99	
奈良県石油商業組合加盟のガソリンスタンド			



（平成22年1月現在）

# 6.みんなで取り組む震災対策 わが家の震災対策

## 家具の配置にも工夫が大切

### ■震度5強でタンスが倒れることも

平成8年2月に気象庁が発表した震度階級関連解説表によると、「震度5強」で“タンスなど重い家具が倒れ、テレビが台から落ちることがある”と想定されています。

家具の転倒を防ぐための固定は大切ですが、住宅の立地や構造など、さまざまな条件によって揺れ方が違うので、必ずしも万全とはいえません。

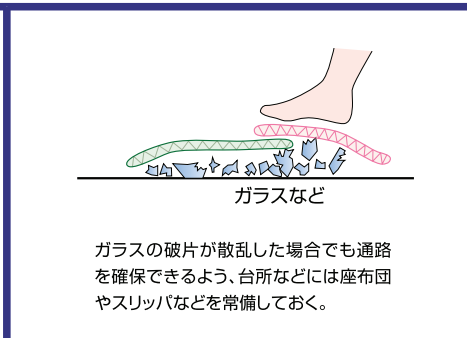
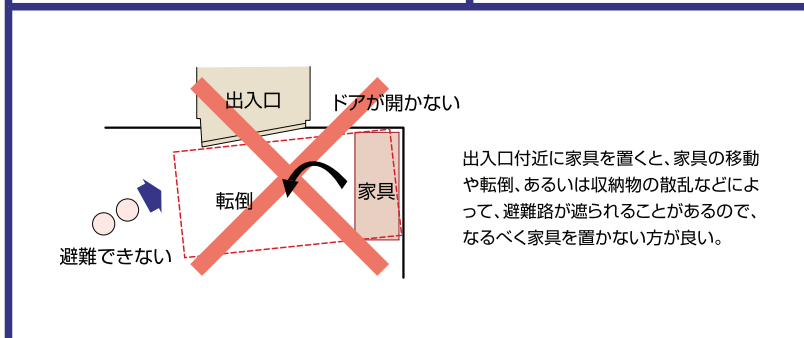
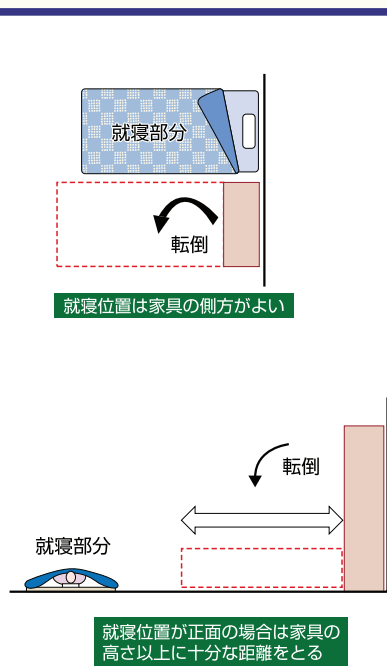
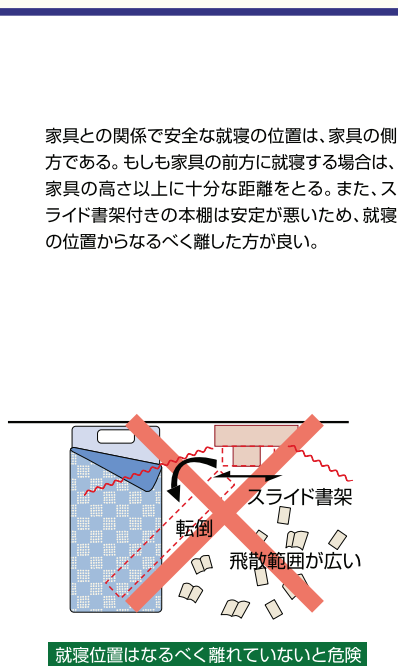
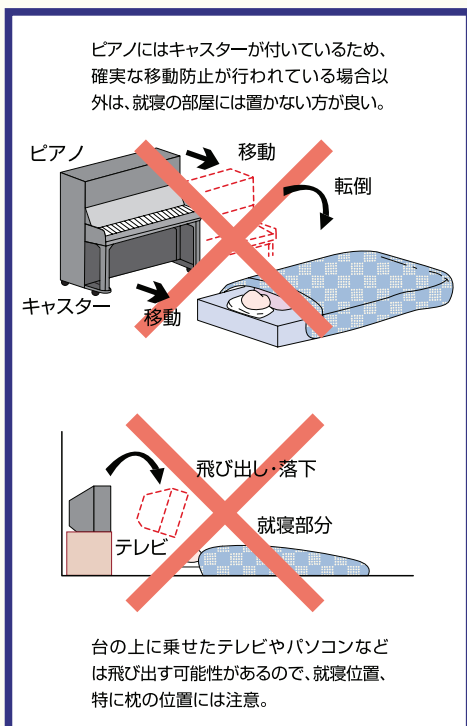
そこで、安全という面から家具の置き場所を見直すことも、転倒などによる被害を防ぐための大きなポイントとなります。

### ■就寝位置や出入口と家具との関係は重要

たとえば家具の配置と、ふとんを敷いたりベッドを置く、いわゆる就寝の位置との関係です。

壁を背にした家具は前方に倒れてきますから、就寝位置は、家具の高さの分だけ離れるか、家具の脇に決めた方が安全です。

また、家具が倒れて出入口を塞がれてしまっは大変です。家具は出入口付近に置かない、あるいは万が一倒れても通り抜けられる空間を残せる位置に置くようにしましょう。

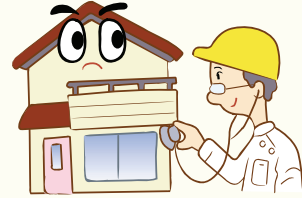


## 耐震診断

「耐震診断」とは、その建物が持っている性能を調べて、大きな地震に耐えられるかどうかを診断する、いわば「建物の健康診断」です。

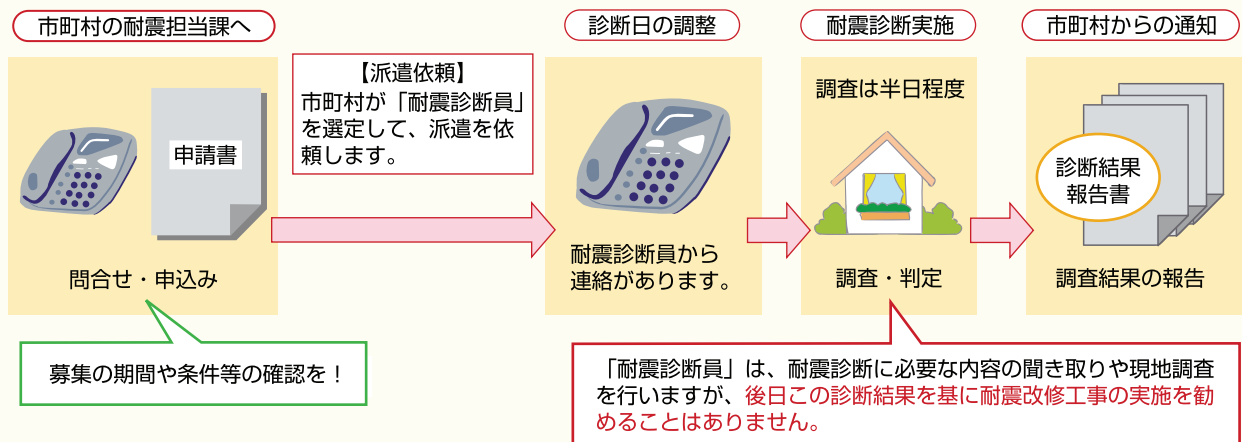
木造住宅の場合、主に以下のような点に注目した調査を行い、その建物の状態を評価します。

- 敷地の**地盤**のかたさは大丈夫か。
- **基礎**の形状や鉄筋の有無による基礎の強さはどうか。
- 建物の形状や壁の**バランス**はよい配置か。
- **壁や筋かいの量**は建物に対して適切か。
- **腐朽**や**シロアリ**による被害等はないか。



■県内の多くの市町村において、無料（または一部の費用負担）で「耐震診断員」を派遣する事業を実施しています。

### 耐震診断員派遣事業の流れ



(注) 市町村における「耐震診断員派遣事業」の概要を示していますが、事業を実施する市町村で若干異なる場合があります。また、今年度の募集はすでに終了している市町村もあります。詳しくは、市町村の耐震担当課までお問い合わせください。

## 耐震改修

「耐震改修」とは、耐震診断の結果にもとづいて、建物の地震に耐える力を高めるための工事です。木造住宅の場合、一般的に以下のような工事が行われます。

- **地盤**の改良（地盤改良材を注入）
- **基礎**の改善（無筋の基礎に鉄筋コンクリートの基礎を増設）
- 筋かいの増設（**壁**や**筋かい**をバランス良く増設）
- **金物**の補強（筋かいなどの接合部を**金物**で補強）
- 屋根や壁の**軽量化**
- 老朽度の改善（**腐朽**や**シロアリ**による被害のあった部材を交換）

### ■相談窓口となる県内の公益法人等

- 耐震やリフォームその他に関する相談（要予約）  
(社)奈良県建築士会《住宅無料相談室》 Tel.0742-30-3111  
(社)日本建築家協会近畿支部奈良会《建築相談室》 Tel.0742-33-3131
- 耐震診断・改修に関する専門家の紹介  
(社)奈良県建築士事務所協会 Tel.0742-34-8850

この他、各市町村において「住宅無料相談室」を開設している場合があります。

■住宅の耐震化にかかる県の窓口 奈良県建築課 Tel.0742-27-7561

# 6. みんなで取り組む震災対策

## 非常持出品の用意

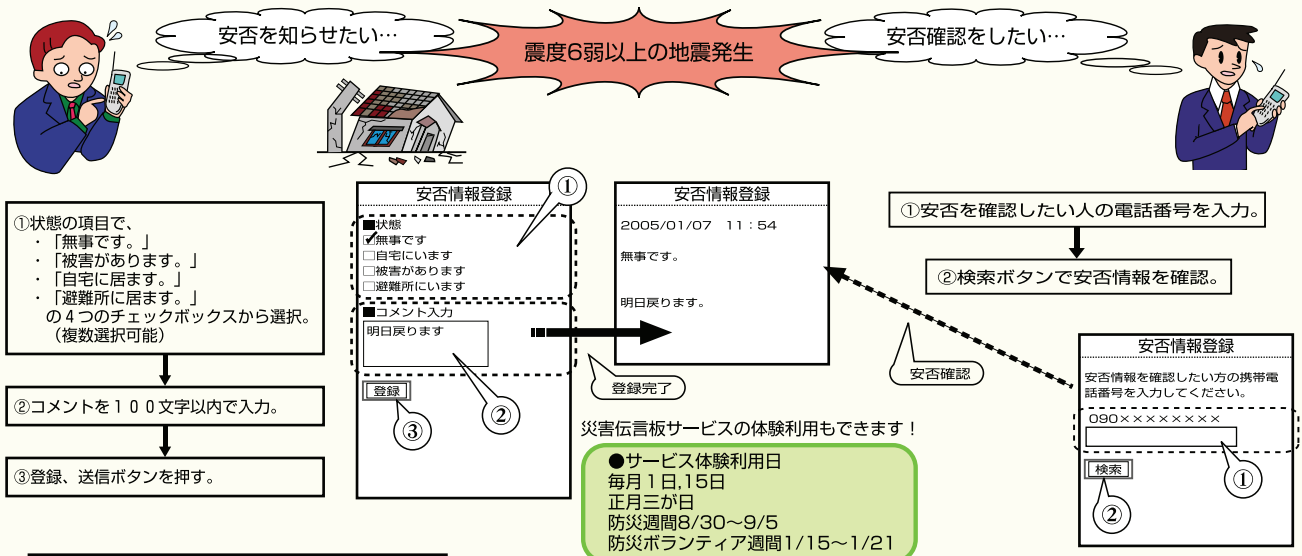
非常 用 持 出 品	品 名		品 名	
	<input type="checkbox"/> 非常食（乾パン、缶詰など）	} 3日分	<input type="checkbox"/> 上着	}
	<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> 下着	
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池も用意）		<input type="checkbox"/> 軍手	
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池、電球も用意）		<input type="checkbox"/> 救急医療品（キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、 かぜ薬、胃腸薬、目薬など）	
	<input type="checkbox"/> ろうそく		<input type="checkbox"/> 常備薬	
	<input type="checkbox"/> ヘルメット（防災ずきん）		<input type="checkbox"/> 貴重品（預貯金通帳、印鑑など）	
	<input type="checkbox"/> ライター（マッチ）		<input type="checkbox"/> 現金	
	<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き		<input type="checkbox"/> 免許証	
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、生理用品		<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー、住民票のコピー	
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器			
<input type="checkbox"/> ビニール袋				

非常 用 備 蓄 品	品 名		品 名	
	<input type="checkbox"/> 食品（缶詰、レトルト食品、 ドライフーズ、調味料、 スープ、チョコレート、など）	} 3日分	<input type="checkbox"/> 鍋、やかん	}
	<input type="checkbox"/> 水（1人あたり1日3リットル）		<input type="checkbox"/> 簡易食器（割り箸、紙皿、紙コップなど）	
	<input type="checkbox"/> 燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備の ガスボンベなど）		<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル	
	<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトペーパー	
	<input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ、石けん、タオル、 ドライシャンプーなど）		<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、マスク、新聞紙、裁縫セットなど	
	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ			
	<input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器、入れ歯など	<input type="checkbox"/> 自転車		
	<input type="checkbox"/> 工具類（ロープ、パール、スコップなど）			

## 災害用伝言板サービス、災害用伝言ダイヤル（171）

災害用伝言板サービス・災害用伝言ダイヤル（171）は、地震などの災害の発生により被災地への通信が増加し、電話がつながりにくい状況になった場合に、伝言板サービスあるいは音声により提供が開始されます。

### 災害用伝言板サービス



### 災害用伝言ダイヤル（171）



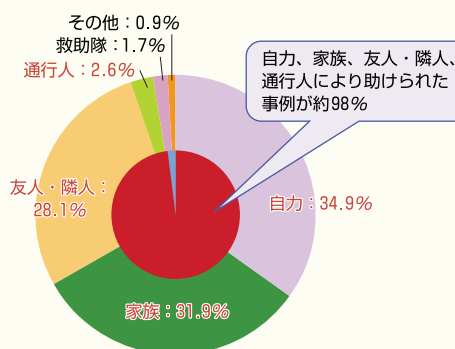
## 6. みんなで取り組む震災対策

# 自主防災組織をつくろう

### 阪神・淡路大震災では

平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災では、救出された人のうち、実に約98%が近隣住民などによる救出であったと言われています。また、住民による初期消火により火災の延焼をくい止めた例もあります。

#### 生き埋めや閉じこめられた際の救助



(社)日本火災学会「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より

### 自主防災組織とは？

自主防災組織は、「自分たちの家族やまちは自分たちで守る」という意識のもと、住民同士が協力して自発的につくるものです。あなたのまちでも自主防災組織を結成し、災害に備えましょう。



写真：阪神・淡路大震災における建物被害（人と防災未来センター提供）

### まずつくろう！

自主防災組織の結成は難しく考える必要はありません。まずつくる事です。活動の内容などは結成後に決めていけばいいのです。大事なのは、「誰かが声を上げる」という事です。

#### 阪神・淡路大震災の体験談

芦屋市においても、大半は地域住民により救助された。コミュニティのしっかりしているところほど多くの人命が助けられた。自主防災組織は重要である。また、1日目にいかに救助できるかが大切である。

人と防災未来センター語り部（元芦屋市建設部長）  
谷川 三郎氏