

# 地震発生！ そのとき何が起こる？



## 緊急地震速報

### 地震発生

- 大型家具の転倒
- 家屋の倒壊
- ビルの窓ガラス・看板の落下

### 1～2分 揺れが収まる

- 火災、津波の危険が発生
- 山崩れ、崖崩れの危険が発生

### 3分 避難の準備

- 床にはガラス片が散乱

### 5分 家族は？

- 電話はつながらない

### 10分 隣近所は？

- 消火・救出活動

### 3日 避難生活

- 自宅または避難所で
- 給水車、支援物資が届き始める
- 道路などの被害が大きければ、まだ支援は届かない可能性も

地震が来るまでのわずかな時間を自分の身を守るために最大限活用しよう

#### ■あわてず身の安全を確保しよう！

机の下にもぐる、毛布をかぶる、頭をかかえ丸くなる等、状況に合わせて身を守り、揺れが収まるのを待ちます。屋外では、ビルからの落下物、ブロック塀などの倒壊、切れた電線などに注意しましょう。

#### ■津波や山・がけ崩れの危険がある地域にいる場合すぐ避難を！

- 火を止める
- ドアや窓を開けて脱出口を確保

- 靴を履く
- 非常持出品を手近に用意

- ラジオなどで正確な情報を確認
- 家屋倒壊の危険があれば避難する
- 離れた家族の安否を確認

電話はなるべく使わず、**災害用伝言サービス**を使いましょう。

- 隣近所で協力して消火・救出活動

- 備蓄で乗りきろう
- ラジオ等で情報を常に収集しよう
- 余震に警戒しよう
- 自主防災組織を中心に行動しよう
- 避難所では助け合いを大切にしよう

#### 災害用伝言サービス

災害時電話が繋がりにくい時のサービスです。毎月1日と15日、防災週間(8月30日～9月5日)に体験できます。家族など使用方法を確認しておきましょう。

#### ●災害用伝言ダイヤル(NTT)

伝言の録音 **171→1**  
⇒電話番号を入力

伝言の再生 **171→2**  
⇒電話番号を入力

#### ●災害用伝言板(携帯電話会社等)

インターネットを利用して安否確認の登録と確認ができます。詳しくは各携帯電話会社のホームページか、防災首都圏ネットをご覧ください。

伝言サービス 首都圏 **検索**

※防災首都圏ネットのホームページに、各携帯電話会社の災害用伝言板ページへのリンクがあります。

## 知っておこう！



### 【津波からの身の守り方】

津波から身を守るには、できるだけ高いところに自分が避難する他はありません。大津波警報、津波警報等が発表されたら、すぐ避難しましょう。

津波からの避難は徒歩が原則です。しかし、徒歩での避難が難しく、お年寄りなど円滑な避難のために車の利用が必要な場合、市町村の避難計画における車避難の方法に従い、安全に避難しましょう。



#### <津波の特性>

津波は繰り返して何度も来襲します。第1波が小さくても、より大きな波が来る可能性があります。

また、地球の裏側で発生した地震による津波が、翌日日本に到達して被害を出したチリ地震や、震度3の揺れでも大津波が押し寄せた明治三陸津波地震などの例もあります。大きな揺れを感じないからといって安心してはいけません。

警報が解除されるまでは、避難を続けましょう。

### 【避難場所・避難所】

災害時に自宅が危険な場合、速やかに指定の避難場所へ避難しましょう。

- 避難場所…災害の被害を避けるため一時的に避難する公園・広場など。地震、水害など、災害ごとに指定されています。
- 避難所…災害で自宅に住めなくなった住民が臨時に生活する宿泊可能な施設。
- 福祉避難所…避難所での生活が困難な要配慮者のための施設。

#### ～ 避難所でのマナー ～

避難所の生活では、ルールを守り、助け合いながら生活しましょう。避難所は、行政・施設管理者・避難者で協力して運営されます。避難者も積極的に役割分担を引き受けましょう。

#### ～ エコノミークラス症候群 ～

長時間、足を動かさずにいると発症し、命にかかわります。車など狭いところで寝泊まりする場合には用心が必要です。

- 水・食料・簡易トイレを備蓄しましょう。
- 避難生活では、水分補給と運動を心がけましょう。

# いのちを守るために 今できることは…



## 家屋の耐震化 ✓

以下に当てはまる建物は耐震診断を行い、必要に応じて耐震補強をしましょう。

- 昭和56年5月以前に建てられた
- 埋立地、低湿地、盛土造成地にある
- 老朽化している、シロアリや腐食の恐れがある
- 浸水・地震等大きな災害に晒されている
- 一階部分の壁が少ない、駐車場になっている
- 鉄筋コンクリート造り以外である
- 大きな吹き抜けがある

## 家具の固定 ✓

- 大きな家具はしっかり固定 (L字金具、ベルト、突っ張り棒等)
- 寝室・子供部屋に大きな家具は避ける
- 寝ている場所を安全に
- 避難経路が確保されるよう家具を固定し、配置を工夫する
- ガラスに飛散防止フィルムを貼る



## 地域の防災～自主防災組織

大規模災害が発生した直後、地域の助け合いが絶大な力を発揮します。地域住民による自主防災組織は、災害時の助け合いを目的に各地で組織されており、避難・救助の訓練などを行っています。

地域の防災訓練には、ぜひ積極的に参加しましょう。また、日ごろから挨拶をし、近所づきあいしておくことも、とても大切です。



## 外出先で被災した場合の備え

災害時、一斉に徒歩で帰宅を始めると、救助活動の妨げとなり、また、集団での転倒や、建物からの落下物により、けがをする可能性もあります。むやみに移動せず、安全な場所にとどまりましょう。

- ・ 職場に、水・食料・地図・スニーカー・懐中電灯などを用意しておきましょう。
- ・ 家族と安否確認の方法や集合場所を確認しあいましょう。

このステッカーが掲示されているお店は、水道水やトイレ、交通情報などを提供してくれます。

### 災害時帰宅支援ステーション



ガソリンスタンド コンビニエンスストア  
ファミリーレストランなど

## 備蓄品の準備

日ごろの食料品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充して行く備蓄方法を「**ローリングストック**」と言います。

比較的無理なく長期の備蓄が準備でき、特にカセットコンロがあれば、普段通りの温かい食事をとることができます。

### ローリングストックのイメージ



## 【非常用持出品リスト】✓

以下は代表的な例です。高齢者がいる、赤ちゃんがいるなどの場合は、追加が必要です。

- 飲料水
- 非常食 (缶詰、栄養補助食品など)
- 携帯電話の予備バッテリー
- 懐中電灯 (予備の電池)
- 携帯型ラジオ (予備の電池)
- ヘルメット、防災ずきん
- 救急医薬品 (常備薬セット、お薬手帳)
- 箸  現金  タオル
- 着替え  マスク
- 軍手  雨具
- ティッシュペーパー (ウェットティッシュ)
- ナイフ
- ライター(マッチ)、ろうそく
- ポリ袋、ゴミ袋



※通帳・印鑑などの貴重品は、すぐ持ち出せるようまとめておくとう便利です。

## 備蓄品の例 ✓

※赤字は必需品、青字は次に重要な品

<b>【食料】</b> <input type="checkbox"/> <b>水(1人1日2ℓ)</b> <input type="checkbox"/> <b>カセットコンロ</b> <input type="checkbox"/> <b>カセットボンベ</b> <input type="checkbox"/> <b>米</b> <input type="checkbox"/> カップ麺 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 菓子 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース	<b>【災害時特に必要なもの】</b> <input type="checkbox"/> <b>携帯型ラジオ</b> <input type="checkbox"/> <b>簡易トイレ</b> <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー <input type="checkbox"/> <b>懐中電灯</b> <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <b>【生活用品】</b> <input type="checkbox"/> 食品用ラップ <input type="checkbox"/> <b>トイレトペーパー</b> <input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋	<b>【個人事情で必要なもの】</b> <input type="checkbox"/> <b>常備薬</b> <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> オムツ・おしりふき <b>【その他あなたが必要なもの】</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
--	--	---

※備蓄は3日分以上が原則です。東日本大震災や熊本地震では、支援が行きわたるのに時間がかかりました。できれば一週間分があると安心です。

※本ガイドは5地域別(県北部、県北西部、県中央部、県東部、県南部)に作成されており、  
 全て千葉県ホームページからダウンロードできます。 [ちば地震防災ガイド](#) [検索](#)