

地震時の行動

**1 地震だ！まず身の安全**  
揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



地震直後の行動

**2 落ちついて火の元確認 初期消火**  
火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火した時は、落ちついて消火する。



**3 あわてた行動 けがのもと**  
屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



**4 窓や戸を開け 出口を確保**  
揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



**5 門や塀には近寄らない**  
屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



地震後の行動

**6 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否**  
わが家の安全を確認後、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。



**7 協力し合って 消火・救出・応急救護**  
近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力しあって消火を行い延焼を防ぐ。倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



**8 正しい情報 確かな行動**  
行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。



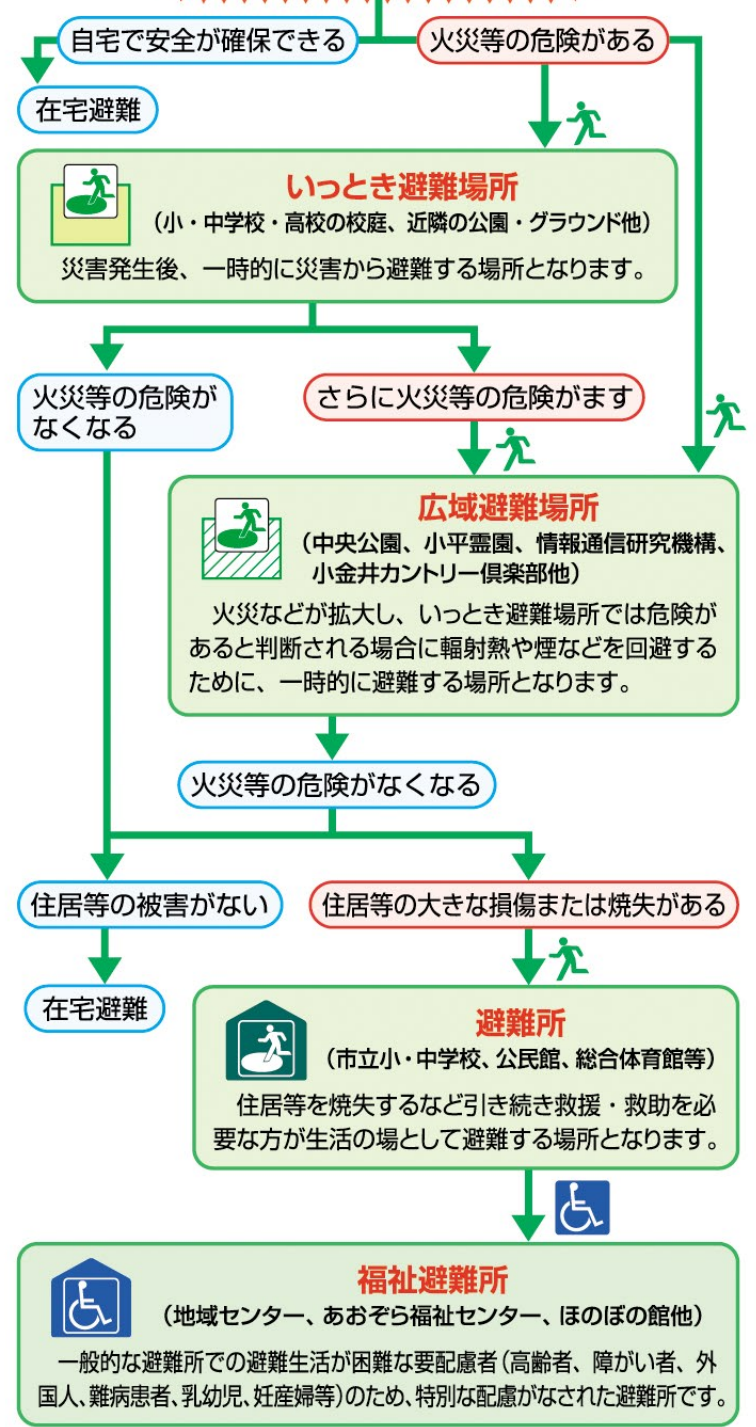
**9 避難の前に安全確認 電気・ガス**  
避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。



**10 火災や津波 確かな避難**  
地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。



### 大地震発生



**避難所に着いたら...**  
大きな地震が発生した場合、余震等による二次被害を防止するため、避難所(建物)に直接避難(入室)することはできません。施設の安全確認が終了するまでは、近くの避難場所(校庭等)で待機してください。避難所への入室は、避難所の運営スタッフの誘導に従ってください。

**避難所運営マニュアル**  
避難所は、避難所を利用する方々が中心となって運営します。そのため、市では、市立小・中学校及び小平元気村おがわ東の各地区において、地域住民や学校関係者の方々と協力しながら、避難所の運営手順等に関するマニュアルを作成しています。マニュアル作成等に参加いただける場合は、防災危機管理課までお問合せください。なお、各地区で作成されたマニュアルは市ホームページに掲載しています。



### 安全に避難するポイント

- 自宅の火の元を確かめ、電気ブレーカーを切る。
- 山間部などの一部地域を除き、必ず徒歩で避難する。
- 高齢者や子どもは、しっかり手を握って誘導する。
- 狭い道、塀の近く、川べり等の危険な場所を避ける。
- 近所の人たちと集団で避難する。



### 帰宅困難の対策

- 「むやみに移動を開始しない」一斉帰宅の抑制  
災害時には、むやみに移動を開始せず、安全を確認した上で、職場や外出先等に待機する。
- 家族との連絡手段を確保  
安心して職場に留まれるよう、あらかじめ家族と話し合っ て連絡手段を複数確保しておく。
- 徒歩帰宅への備え  
安全確保後の徒歩帰宅に備えて、あらかじめ経路を確認するとともに、歩きやすい靴などを職場に準備しておく。

### 地震対策 地震発生時の行動

#### 家にいる場合

- 料理中
  - 大きな揺れの場合は消火よりも身の安全を最優先する。
  - 揺れがおさまってから、あわてずに火を消す。
- 寝ているとき
  - ふとんやまくらで頭を守り、家具が倒れてこないところに伏せる。
- お風呂やトイレでは
  - ドアや窓を開けて出口を確保する。
  - 風呂の火を消す。
- 集合住宅では
  - ドアを開けて逃げ道を確保する。
  - エレベーターは使わない。
- 慌てて外に逃げ出さない
  - 外ではガラスや瓦が落ちてくることがある。
  - 冷静に状況を判断する。



### 外出している場合

- 住宅街では
  - ブロック塀や石壁、門柱など、倒壊の危険性のあるものから離れる。
  - 切れて垂れ下がっている電線には絶対触らない。
  - 屋根瓦やガラス、看板などの落下物に注意する。



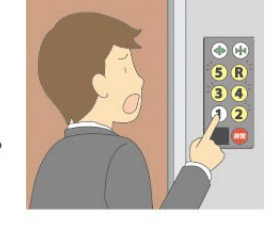
- 繁華街では
  - 手荷物などで頭を守り、広場などに逃げる。
  - 建物や塀、電柱、自動販売機などから離れる。
  - ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意する。



- 人が大勢いる施設では
  - 慌てて出口に走り出さないで、係員の指示にしたがって落ち着いて行動する。

#### エレベーターでは

- ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りる。
- 停電などで閉じこめられた場合は非常ボタンを押し続け、外部に助けを求める。



#### 車を運転している場合

- ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車内でカーラジオ等により情報の確認をする。
- 車を離れる場合はエンジンを止め、ドアをロックせず、キーをつけたままにする。
- 高速道路では、以下の点にも留意する。
  - ゆっくりと減速し、左路肩に停車してエンジンを止める。
  - 慌ててスピードを落とさずに、ハザードランプを点灯させてまわりの車に注意を促す。



#### 鉄道・バス乗車中の場合

- つり革や手すりにしっかりとつかまる。



### 協力し合って救出活動、応急救護

- 地域ぐるみで協力し合って、お年寄りや体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合う。

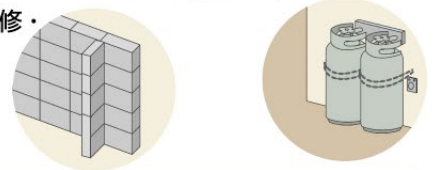
### 家の中の安全対策

- 重い物を下に、軽い物を上に収納する。
- 寝室や子ども部屋に倒れやすい家具を置かない。
- じゅうたんや畳の上に倒れやすい家具を置かない。
- 万一家具が倒れても出入り口が開くようにする。
- 家具の下に転倒防止用のシートを敷き、壁にもたれ気味にする。
- 背の高い家具はL字金具などで固定する。
- 窓ガラスや食器棚のガラスに飛散防止用フィルムをはる。
- 火元に消火器を設置する。
- テレビやパソコンは耐震粘着マットなどで固定する。
- ストープは対震消火機能付きにする。
- カーテンは防火処理を施したものにす。
- 棚の扉に留め具をつける。
- 家具の上に物を置かない。



### 家の外の安全対策

- 屋根瓦にひび割れやずれがあれば補修・補強する。
- 屋根を軽量化する。
- テレビアンテナをしっかりと固定する。
- ベランダの落ちやすい場所に重い物を置かない。
- ブロック塀の耐震性をチェックし、必要に応じて補修・補強・改修する。
- ブロック塀ではなく生け垣にする。
- 基礎を補修・補強する。
- 筋交いを入れる。
- エアコンの室外機の安定性を点検、つり下げ式の場合は固定金具にさびやがたつきがあれば補修・補強する。
- プロパンガスは鎖でしっかりと固定する。



### わが家の危険度チェック

ひとつでも気になる項目があれば耐震診断を受けましょう。また、必要に応じて家屋の耐震改修などを行いましょう。

- 建築年  
昭和56年(1981年)5月以前の耐震基準で建てられた住宅は、耐震性が不足している可能性があります。
- 過去の災害履歴  
過去に地震・風水害・火災などの災害に見舞われたことのある住宅は、外見ではわからない損傷を受けている可能性があります。
- 地盤  
軟弱な地盤では、地震の揺れが大きくなります。埋め立て地、低湿地、造成地で盛り土した場所、液状化の可能性がある砂質地盤では注意が必要です。
- 基礎  
木造住宅の場合、しっかりと建物と一体化している鉄筋コンクリート造りの基礎が望まれます。
- 壁  
木造住宅では、壁の量が多い程安全だと言われています。ある一面がほとんど窓になっているなど、壁のバランスが悪い住宅は要注意です。
- 建築の形  
平面的にも立体的にも、凹凸の少ない単純な形の住宅は比較的安全です。逆に凹凸の多い複雑な住宅は要注意です。
- 老朽化  
基礎の腐食やシロアリによる被害は危険。特に台所や浴室などの水回りをチェックします。また、屋根の棟や軒先が波打っている住宅、建具の建て付けが悪い住宅は老朽化している可能性があります。