



## 我が家の防災・命をまもる (1)

### ◆グラッと来たら (咄嗟の対応) ◆

30年以内の発生確率が70%と言われている「南海トラフ巨大地震」が起こると、三田市で最大震度5強の揺れが想定されています。地震は時期や場所を問わず何時起こるか分かりません。そんなとき、貴方とる「咄嗟の対応」が自分や家族の命をまもることに繋がります。

(1)緊急地震速報を見聞きしたら、又はグラッと来たら、**すぐに姿勢を低くして、身の安全確保を！！**

<自宅では>

- ・戸建てやマンションの低層階では、近くの机やテーブルの下など安全な場所に隠れて、**体や頭を守りましょう**
- ・マンションの中層階以上では、テーブル自体が大きく動いて危険なので、**動かない丈夫なものに掴まるのがお薦め**
- ・隠れる場所がない場合は、低姿勢にして**腕や座布団などで頭を守りましょう**
- ・あわてて外へ**飛び出さない**
- ・むりに火を**消そうとしない**
- ・揺れが収まるまでは**動かない**。揺れが収まっても**1分ぐらいはその場に留まり様子を見ましょう**
- ・小さなお子さんがおり、子供と違う場所にいた場合、子供の名前を連呼して呼び寄せるのは、危険な場合もあるので注意が必要。状況にもよるが、**大きな声で「x xに掴まって!」「クッションを頭にのせて!」など、指示を出すことが重要です**(日頃からイメージトレーニングしましょう)

<他の場所では>

- ・電車やバスでは、つり革、手すりに**しっかり掴まる**
- ・エレベーターでは、**全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる**
- ・屋外(街)では、**ブロック塀の倒壊に注意、看板や割れたガラスの落下に注意**
- ・自動車運転中は、ゆるやかに速度を落とし道路左端へ寄せ、ハザードランプを点灯する。車を離れる場合は、エンジンを止め、ドアロックせず、キーを挿したままにする

### ◆通信欄

- ・富士が丘地区の防災訓練を**11月6日(日)**に富士小学校にて実施します。今回は参加者に**栄養機能食品と手廻し式小型LEDライトの配布を予定しています**。家族揃って多くの皆様の参加をお待ちしています。(詳細は、各地区の回覧板にてお知らせします)
- ・静岡版「避難所運営ゲーム(HUG)」を防災部会で購入しました。ゲームを通じて避難所運営のノウハウの取得に役立てたいと思います。

### ◆つぶやき◆

この防災便りでは地震への備えを中心にお伝えしていますが、最近は大雨・竜巻・台風などによる被害が全国各地で多く発生しています。いずれの災害にも**「備えあれば憂いなし」と「段取り八分」**の心構えで望みたいとつくづく思う今日この頃です。(m.y)

### (2)揺れが収まったら

- ・まず**火の始末**をしましょう
- ・もし出火しても、あわてずに**初期消火**をしましょう



### (3)家族や隣人の安否確認

- ・大きな声を出して**お互いに安否を確認**する
- ・万一、家具などの下敷きになっている人がいたら皆で協力して助け出しましょう
- ・自分や家族の無事を「無事カード」や災害用伝言ダイヤル(171)などで伝えましょう

### (4)出口(逃げ場)の確保

- ・身の安全が確保できたら、窓や部屋・玄関のドアを開けて**出口を確保**しましょう

### (5)余震に注意

- ・大地震の後は**必ず余震が起きます**。余震で倒れたり落下する可能性のあるものは、取り除いたり、近寄らないようにしましょう

### (6)避難の準備

- ・非常持ち出し袋やリュックサックに必要なものを入れて、避難の準備をしましょう
- ・避難の際は、**必ず電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて、「無事カード」を出しましょう**
- ・避難は、隣近所と誘い合って地区の集合場所へ



防災便りは、富士が丘ポータルサイトにも掲載しています。  
(<http://sanda-fujioka.com/> **富士が丘** で検索)

