富士が丘防災便り(第 5号)



我が家の防災・命をまもる(1)

2016年10月吉日 発行 富士が丘防災部会 後援 富士小校区まちづ くり推進協議会

◆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、貴方のとる「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>

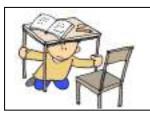
- ・ <u>戸建てやマンションの低層階では</u>、近くの机やテーブルの下など安全な場所に隠れて、体や頭を守りましょう
- ・マンションの中層階以上では、テーブル自体が大き く動いて危険なので、動かない丈夫なものに掴まる のがお薦め
- ・**隠れる場所がない場合は**、低姿勢にして腕や座布団 などで頭を守りましょう
- あわてて外へ飛び出さない
- ・<mark>むりに火を</mark>消そうとしない
- 揺れが収まるまでは動かない。揺れが収まっても1 分ぐらいはその場に留まり様子をみましょう
- ・小さなお子さんがおり、子供と違う場所にいた場合、子供の名前を連呼して呼び寄せるのは、危険な場合もあるので注意が必要。状況にもよるが、大きな声で「xx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
- ・<mark>屋外(街)では</mark>、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
- ・<mark>自動車運転中は</mark>、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

(2)揺れが収まったら

- ・まず<mark>火の始末</mark>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<mark>必ず余震が起きます</mark>。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-fujigaoka.com/ 富士が丘 で検索)

◆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)

