



## 我が家の防災・咄嗟の対応

2020年12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) ◆

今後10年以内に発生する確率が20～30%と言われている「南海トラフ巨大地震」が起ると、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、貴方にとる「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、丈夫な机などの下に隠れて、身の安全確保を！！ (シェイクアウト)

### ★緊急地震速報のしくみ



地震が発生すると、震源からは揺れが波となって地面を伝わっていきます(地震波)。地震波にはP波(Primary「最初の」の頭文字)とS波(Secondary「二番目の」の頭文字)があり、P波の方がS波より速く伝わる性質があります。一方、強い揺れによる被害をもたらすのは主に後から伝わってくるS波です。このため、地震波の伝わる速度の差を利用して、先に伝わるP波(5～7km/s)を検知した段階でS波(3～4km/s)が伝わってくる前に危険が迫っていることを知らせることが可能になります。この差で震源地との大まかな距離が分ります。

### <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挟まりましょう
- 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
- むりに火を消そうとしない
- あわてて外へ飛び出さない
- 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
- ・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

## (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。また、大声で「**火事だあー**」と叫び消防署（119番）に通報しましょう

## (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  
ジャッキやバールなどの救助用具は防災倉庫に備えられています
- ・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

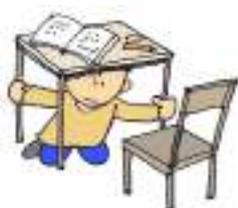
## (5)余震に注意

- ・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

★あると便利なものではなく、ないと困るもの（食料や水も忘れずに）

## (6)避難の準備と心得

- ・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。またご近所の**避難行動要支援者（高齢者や障害者）**にも声をかけて避難支援を行いましょ
- ・避難所が近い場合は、**ペットは一先ず自宅に置いて避難**しましょう
- ・自宅で生活出来る場合は、**在宅避難**を心掛けましょう
- ・コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行している場合は、**三密（密集・密閉・密接）**を避けるため、**親類や知人宅への避難**も検討しましょう



シェイクアウト



非常持ち出し袋



ブレーカーを切る



避難支援

防災便りは、富士が丘ポータルサイト（☞ 「**富士が丘**」で検索）にも掲載しています。

<http://sanda-fujigaoka.com/2016/12/03/5802#tayori>

## ◆つぶやき◆

最近、在宅避難がクローズアップされています。コロナ禍の状況では3密の可能性が高い避難所に行くよりは、親類宅や友人・知人宅、少々不便でも在宅避難も検討せざるを得ない状況です。いずれにしても早くコロナが終息することを祈る今日この頃です。(m.y)

