

特集

# 備えよう！地震対策

～今こそ「自助」を考える～

図 生活安全課 2284

東日本大震災の発生から、今月11日で丸11年が経過します。その地震を通して得た経験は、教訓として決して忘れてはなりません。一方で、私たちの住む首都圏をはじめ、日本全国では依然として地震が後を絶ちません。

埼玉県が実施した『平成24・25年度埼玉県地震被害想定調査』の結果によると、今後30年以内に南関東地域でマグニチュード7クラスの地震が発生する確率は70%と想定されています（調査当時）。仮にこの地震が発生した場合、伊奈町での最大震度は6弱と想定されています。

残念ながら、地震による被害を完全に防ぐことはできませんが、一人ひとりが対策を取ることで、その被害を軽減（減災）することはできます。これを機会に、近い将来発生が予測される大地震への備えや発生時の行動を考えてみましょう。

## 震度とマグニチュードの違いを知ろう

震度とは、ある場所での揺れの強さのことで、観測地点により異なります。

マグニチュード（M）とは、地震そのものの大きさ（規模）で、各地で変わることはありません。

これらの関係性は、電球の明るさで例えられることがあります。電球の明るさを表す値が「マグニチュード」、電球から離れたある地点の明るさが「震度」と考え、マグニチュードが大きくても（電球が明るくても）、震源から遠いところでは震度は小さく（暗く）なります。

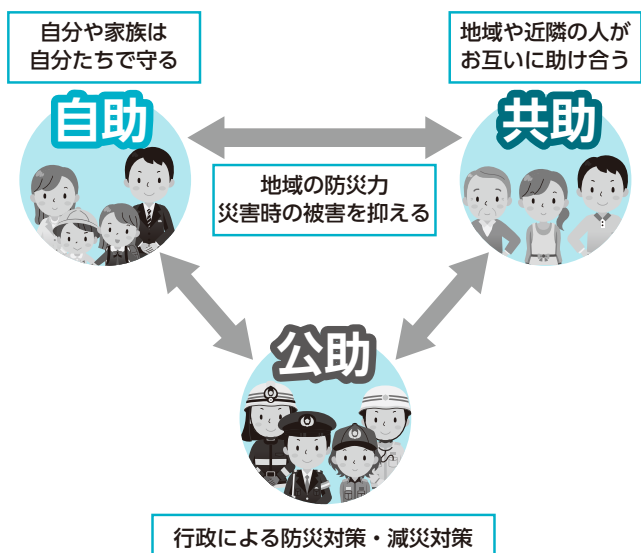
正確な情報を得るために、地震に対する正しい知識を身につけましょう。

## 防災の基本！「自助」「共助」「公助」を理解しよう

救助活動の現場では、「災害後3日（72時間）」が勝負と言われます。災害による被害をできるだけ少なく（減災）するためには、「自助」「共助」「公助」の連携が不可欠です。それぞれの役割を理解したうえで、日ごろから意識し、大地震に備えましょう。

### 「自助」が減災に大きく貢献します

上の3つの取組みの中で最優先すべきは「自分の身は自分で守る」ことです（自助）。自分自身が助からなければ、近くで助けを求めている方を助けることもできません。災害に遭遇した場合の身の守り方や備蓄品等の備えなどを日ごろから確認し、自分自身を守る手段を考えましょう。



# 「自助」の準備、できていますか？

## ～日常生活を見直そう～



▲町ホームページ  
「大規模災害に  
備えるために」

突然やってくる大地震に備えて、日ごろから対策が必要です。**最低3日分（7日分が理想）の備蓄品の保存や非常用持ち出し品の準備・点検、生活用水の確保（断水対策）**をしておきましょう。

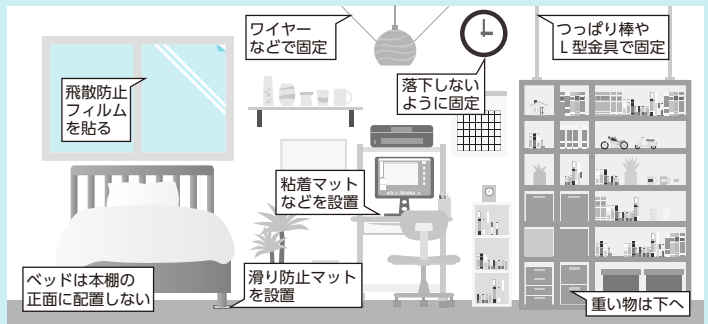
また、**耐震診断や耐震化、家具の転倒防止、感震ブレーカーや住宅用火災報知器の設置**など、自宅の安全対策も事前に行いましょう。

### ☆ローリングストック（循環型備蓄）をご存じですか？

日ごろから利用している食料品や日用品を少し多めに買い置き、その備蓄した食料品を普段の生活の中で古いものから順に使いながら新たに買い足すことで、**常に一定の備蓄量を保つ方法**です。無駄なく有効な手段となりますので、各家庭でも実践しましょう。

### 自宅の地震対策は万全ですか？

- 高いところに重い荷物を置かない。
- 寝室に家具をなるべく置かない。
- 避難通路を確保する。（部屋の入り口や玄関に倒れやすい家具を置かない）
- 粘着マットやストッパーで倒れやすい家具を固定する。
- 家具の落下・移動を防止する。（吊り下げ式の照明器具はワイヤーなどで固定、キャスター式の家具はストッパーや移動防止の下皿などを設置）
- 飛散防止フィルムを貼ってガラスの飛散を防止する。



#### 家の外の対策は…？

家の周囲の安全確認をしましょう。マンション・アパートなどで共用部分に荷物を置いていると、災害時の避難や救急活動に支障が出るので、自室にしまいましょう。瓦やアンテナがしっかり固定されているか確認しましょう。ブロック塀の点検を行い、老朽化などの気になる箇所があれば、専門家に相談しましょう。

## 大地震が発生したら…

### ～まずは身を守ることを最優先に～

大地震が起きたときにパニックに陥らずに落ち着いて行動するために、自分自身の日常生活の行動を振り返り、身の安全の確保の仕方を想定しておきましょう。

#### ●屋内にいるとき

##### 倒れてくる家具や 落下物に注意！

テーブルの下など、頑丈な場所に隠れる。



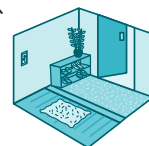
##### 火元に注意！

揺れが収まったら、台所やストーブの火を消す。



##### 避難経路の確保を！

出入口付近に物を置かず、ドアを開け避難経路を確保する。



##### 慌てて外に 飛び出さない！

頭上から落下物の危険性があるため不用意に建物外には出ない。



#### ●屋外にいるとき

##### 落下物や転倒物に注意！

看板や窓ガラス、ブロック塀や自動販売機など、落下や転倒の危険がある場所から離れる。



##### 正しい情報の入手を！

テレビ・ラジオなどで正しい情報を確認する。



##### 家族やご近所の安否確認を！

家族、ご近所に声をかけ安否確認を行う。

