

命を守る!

地震編

地震 その時にどうする？

地震が起こった時

命を守る！地震編 地震の時にどうする？

地震発生

落ち着く



身を守る



脱出口を確保



揺れがおさまって
1~2分

山・がけ崩れや堤防決壊の危険が予想される地域は周囲の状況を確認し避難

ガス元栓をしめ、
電源ブレーカーOFF



家族は無事か!



靴を履く



地震発生後

3分

家の中で出火している場所はないか



余震に注意



非常持出品を確保



地震発生後

5~10分

情報収集・状況確認をしよう!

ラジオをつける



市、町内会の情報を確認



電話は使わない



安否確認は伝言ダイヤル171を利用しましょう



安全の確認・初期救援活動・避難行動

<p>隣近所に声をかけ 安全を確認</p> 	<p>お住まいに 危険がある場合は 避難</p> 
---	--

家庭内備蓄品でしのぎます。
 救援物資が十分に届かないことも予想されます。
 最低3日分、できれば7日分の水・食料・衣類・日用品などを備えましょう。



震災後は被災者全員が避難所で暮らすわけではありません。ライフラインが復旧していても、家で生活する可能性があることを考え、最低でも3日分、さらに広範囲に甚大な被害が及ぶと予想される南海トラフ巨大地震の場合は7日分の備蓄が必要といわれています。

停電が解消されていきます。
 在宅者が水や食料、物資の不足から避難所に移動し、
 避難者数が増えることが予想されます。




ライフライン復旧のめどは電気が1日～1週間程度、水道が最低1週間、被害が大きければ3か月、ガスも同様です。救援物資の配給も始まりますが、高層階に住んでいる方などは在宅生活が困難になり、避難所避難者数が最大になります。栄養の偏りや疲労、睡眠不足などで体調を崩さないように注意しましょう。

【ケース別】地震直後の取るべき行動


《家や建物の中では?》

- 安全な場所に素早く移動する。
- クッションなどで頭を守る。
- できる範囲で火の始末をする。
- 慌てて外に飛び出さない。




《路上では?》

- 看板や瓦などの落下物から頭を守る。
- 塀や自販機から離れる。
- その場に立ち止まらず、頭を守りながら、空き地や公園へ避難する。




《エレベーターの中では?》

- 行き先ボタンを全部押す。
- 閉じ込められた時は、「非常用呼び出しボタン」等で外と連絡を取る。




《車の運転中は?》

- ハザードランプを点灯させて、徐々に減速し、道路左側へ停車する。
- カーラジオや携帯電話などで情報を得る。
- 車を置いて避難する時は、緊急車両の妨げにならないようにする。



《海辺では?》

- 津波を警戒する。
- 高台や頑丈なビルの上層階へ避難する。



《電車等の車内では?》

- つり革や手すりに両手でつかまる。
- 係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

《崖の近くでは?》

- 崖からすぐに離れる。



自宅 で被災したら

避難するときの判断基準は次の5つ。

<p>1</p> <p>避難指示などの避難情報が出た</p> 	<p>2</p> <p>津波や土砂災害などの危険が迫っている</p> 	<p>3</p> <p>火災やガス漏れ、家屋倒壊の危険性がある</p> 	<p>4</p> <p>ライフラインが止まり、備蓄品がなくて生活できない</p> 	<p>5</p> <p>自宅にとどまるのが不安</p> 
---	---	--	--	--

下記の「いつ、どこへ避難する?」をご確認いただいた上で、なるべく自宅待機を推奨します。

優先すべきは、命と心です

地震後、揺れがおさまってきたら、まずは自宅を出て、避難すべきか冷静に判断します。どこへ避難するかなど、日頃から家族と話しあっておきましょう。

いつ、どこへ避難する?

地震発生後は、家屋の倒壊から身を守るため、原則「屋外」へ避難します。その後自宅に迫る災害(火事や土砂崩れ等)がないか確認します。



自宅に住めなくなった場合は、建物の安全性が確認された指定避難所へ。避難生活が長期に及ぶ場合は応急仮設住宅などが用意されます。

※避難とは「難」を「避ける」ことです。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

避難所生活になったら

- 自主防災組織等が中心に運営
- 利用者は運営に参加
- ルールを守りましょう
- 助けあって、高齢者・障がい者・妊婦に心遣いを
- 感染症等の対策をしたレイアウト作り

大地震の経験は、それだけで大きな不安やストレスの原因になります。慣れない集団生活を強いられる避難所の場合、さらに肉体的・精神的負担からトラブルも起こりがち。共助の精神が乗り越える力になります。

病気やケガをしたら

震度6弱以上の地震が発生した場合、市内のクリニックや薬局は一時的に休止となり、「医療救護所」「後方支援病院」が設置されます。

<p>災害拠点病院</p> <p>岡崎市民病院・藤田医科大学岡崎医療センター</p> <p>重症者への対応/必要時市外への搬送調整</p>	重症・緊急度高め
<p>後方支援病院(市内6病院)</p> <p>岡崎南病院・宇野病院・三嶋内科病院・富田病院・愛知医科大学メディカルセンター・藤田医科大学岡崎医療センター</p> <p>処置・手術/災害拠点病院への搬送判断と調整</p>	
<p>医療救護所候補地(市内中学校10カ所)</p> <p>福岡、六ツ美、六ツ美北、竜南、南、美川、城北、矢作、矢作北、北</p> <p>トリアージ(優先順位を決める行為)・応急処置/後方支援病院への搬送判断と調整</p> <p>※被災状況に応じて開設場所を決定します。</p>	

避難所
自主防災組織による応急処置
自宅(家庭内備蓄など)
応急処置、持病の管理

命を守る!地震編 地震その時にどうする?

外出先で被災したら

帰宅せず、その場にとどまる判断基準は次の5つ。

<p>1 自宅まで距離が遠く(10km以上)、徒歩による帰宅が困難</p> 	<p>2 移動中に水や食料を手に入れるあてがない</p> 	<p>3 歩きにくい靴を履いている</p> 	<p>4 防寒・防水具の備えがない(雨・雪の場合)</p> 	<p>5 心臓病、高血圧などの持病がある</p> 
--	---	--	---	---

そこにとどまる
勇気も大切です

帰宅する場合、帰路の安全性が最重要です。外出中大きな揺れが発生すると公共交通機関がストップし、自家用車の運行も制限されるため、帰宅が困難になります。移動手段は原則、徒歩か自転車のみです。二次災害や転倒事故の危険性を考えれば、**安全が確保されるまでは極力「その場にとどまる」ことが重要です。**

帰宅困難者になったときの10か条

安全な場所にとどまることを考える

1. 落ち着いて、まずは状況確認



5. 職場・学校などに非常食を備蓄しておく



9. 声をかけあい、助け合おう



2. 携帯ラジオは必需品



6. 事前に家族で話し合い(連絡手段、避難ルート)



10. 冷暖の装備(タオルやカイロ)も準備して



3. 作っておくべし! 帰宅地図



7. 災害用伝言ダイヤル(171)で安否確認



4. 職場・学校などのロッカーにスニーカー



8. 自宅までの道順を知っておく



南海トラフ地震臨時情報が発表されたら帰宅を検討

帰宅が難しくなったら

愛知県では、遠距離を歩いて帰宅する人をサポートするために、コンビニエンスストアやさまざまな商業施設と「徒歩帰宅者の支援ステーションに関する協定」を締結しています。水やトイレ、道路情報などに困ったら、支援ステーションステッカーが貼られている店舗を利用しましょう。



ルートを選ぶ前に

愛知県では、道路の安全性に配慮し、基幹的ルートとして推奨する道路を掲載した「基幹的徒歩帰宅支援ルートマップ」を作成しています。本市ならびに各市町村では、さらに必要な幹線道路を加え、帰宅ルートと支援ステーション等を掲載した地図を作成しています。

