

大規模地震発生！その時あなたは… 自分の命をまず守ろう！



問合せ先 防災安全課防災係（窓口⑩）☎36 4 1 4 5

大きな地震が発生したらどうすればいいの？

一瞬の判断が生死を分ける状況で、冷静に対応するのは難しいものです。地震が起きても「あわてず落ち着いて」行動するためのパターンを覚えておきましょう。

- 地震発生時**
- ・机の下などへもぐり、自分の身を守る。
 - ・戸などを開けて、出入口の確保を行う。
 - ・揺れが収まるのを待つ、あわてて外に出ない。
- 何より大切なものは命です。揺れが激しいときは無理せず、収まってから行動してください。

- 発生直後**
- ・火元の確認
 - ・靴を履く。
 - ・非常持出品を用意する。
 - ・隣近所の安全確認
 - ・余震に注意
- 安全の確保をし、津波やがけ崩れの危険が予想される地域はすぐに避難しましょう。

- 避難行動**
- ・市からの避難の勧告、指示には必ず従う。
 - ・原則徒歩で避難
 - ・近隣住民に声をかけ避難

東日本大震災の犠牲者の多くは、津波で亡くなっています。あらかじめ「地震だ、津波だ、すぐ避難！」をひとりひとりが心がけることが重要です。大きな揺れを感じたら、市からの避難勧告、指示を待たずに、すぐに安全な場所に避難しましょう。

- 身の安全確保が済んだら**
- ・正確な情報を収集する。
 - ・協力して救出、消火活動
 - ・家族の安全確認
 - ・避難所などで生活する場合
- は協力して運営する。

自助の考え方

現在の災害対策では「自助」がとても重要とされています。まずは自分の命、生活を守る。そのためには普段からの準備、想定が不可欠です。家族と別の場所にいるときに地震が起きたらどうするか。夜中だったらどこに逃げるのか。また、逃げない方が安全という場合もあります。地震が起き、冷静な判断ができない状態での一瞬の判断のために、様々なシチュエーションでどう行動するか、想定しておく

ことが重要です。また、助かったあとの自分の生活を守るため、備蓄品、家具の固定などの準備をしておきましょう。市民の皆さまひとりひとりが「自助」を考えることにより、市全体の防災力も上がります。

緊急地震速報とは？

- 地震発生までの数秒を有効活用**
- ①地震発生！
 - ②震源近くの地震計で地震波をキャッチ！
 - ③震源や規模、予想される震度等を自動計算し、緊急地震速報を発表
 - ④地震による強い揺れが始まる前にテレビ、ラジオ等で素早くお知らせ！

このような流れで、緊急地震速報の情報は私たちのもとへ届きます。緊急地震速報を適切に利用すれば、自分の命や家族の命を守ることができるともいえます。

技術的限界

緊急地震速報は、地震を予測するものではなく、発生している地震に対して情報を発信するものです。震源の近い地域では、緊急地震速報が間に合わない場合があります。

静岡県内に甚大な被害をもたらすと予想されている南海トラフ大地震は、マグニチュード9クラスの大地震で、下田市内では立っていることが困難となる程度の震度6弱の揺れが想定されています。最短12分で津波の到達も予想され、最大の津波高は33メートルにもなります。最悪のケースの死者数は5,000人を超えるとも予想されています。

一瞬にして、多くの尊い命を奪い、築いてきたまちをがれきりにしてしまう大地震と大津波。今、この瞬間に地震が発生したら、あなたはどうしますか。

地震に対してどのような備えをすればいいの？

非常持出品の準備

いざというとき、すぐに持ち出せる場所にまとめておきましょう。用意するものはご家庭の家族構成によっても変わります。乳幼児がいればミルクやオムツが必要ですし、ペットがいればペットフードが必要です。家族で話し合い、必要なものをそろえましょう。

家具の耐震化

本棚やタンスなどの家具は転倒しないよう、金具、突っ張り棒、ベルトなどの器具でしっかりと留め、高いところに物を置かないようにしましょう。特に寝室や、出入口付近の物に対処が必要です。

市で補助金の交付も行っていきますので、この機会に家具の転倒防止をしましょう。

わが家の耐震性を点検し、補強工事を施すなど、地震に強い家にしましょう。また、耐震シェルターを設置し、安全性を確保するという方法もあります。耐震工事、シェルター設置のどちらも市の助成制度があります。詳しくはお問い合わせください。

非常持出品のチェックリスト（例）

- 貴重品（現金・通帳・印鑑など）
- 飲料水（1日1人3リットル）3日分程度
- 食料（乾パン類など）
- 懐中電灯、予備電池
- 携帯ラジオ
- マッチ、ライター、ろうそくなど
- 救急セット（包帯、三角巾、脱脂綿、消毒液など）
- 防災ずきん、ヘルメット、軍手、タオルなど
- 缶切り、ポリ袋、トイレトーパー、雨具、ナイフ
- 粉ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ
- 衣類（下着、セーターやジャンパー類）
- ちり紙、歯磨きセット

災害用伝言ダイヤル171

災害用伝言ダイヤルは、災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。



被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は市外局番からダイヤルしてください。

「災害用伝言ダイヤル171(web171)」を体験できます。

いざというときのために、利用方法を家族で確認しておきましょう（ご利用時には通信料がかかります）。

- 【体験利用可能日】**
- 毎月1日及び15日 0:00～24:00、
 - 8月30日9:00～9月5日17:00（防災週間）、
 - 1月1日0:00～3日24:00、
 - 1月15日9:00～21日17:00（防災とボランティア週間）