第５章　自　助

自分（家族）の命を自分（家族）で守ること

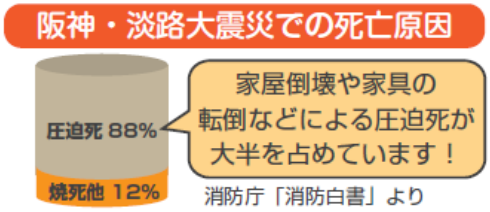
地震の被害を小さくするためには日頃からの備えが大切です。

１　震災に対する備え

（１）事前の備え

地震の被害を小さくするためには日頃からの備えが大切です。身の回りの安全について家族で考えましょう。

家の内外を点検し、いざというときのために備えることがとても大切です。



消防庁「消防白書」より

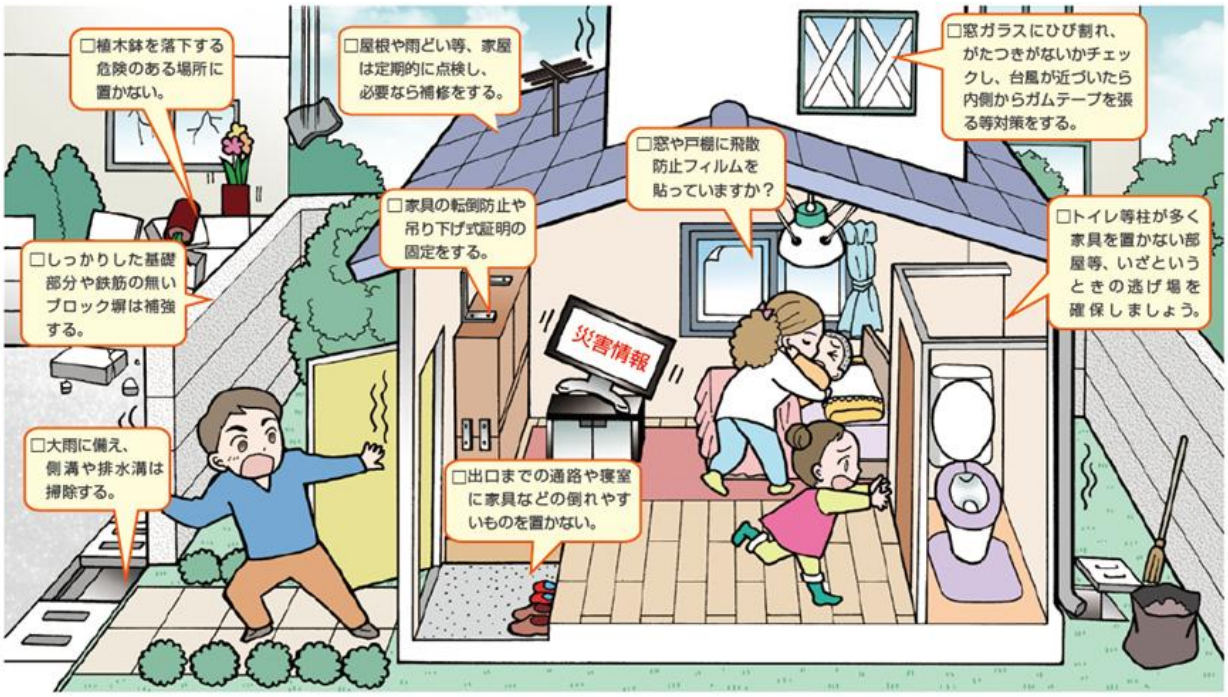
①家族一人ひとりの役割を決める

家族で話し合って、災害発生時の役割を決めておきましょう。

- □ 火を消す
- □ ガスの元栓を閉める
- □ 子どもやお年寄りの安全を確認する
- □ 危険物を安全なところへ移す
- □ 消火器・バケツなどを準備する
- □ 電気器具のコンセントを抜く、ブレーカーを切る
- □ ラジオ・テレビなどで情報を確認する
- □ 出入口を確保する
- □ 非常持ち出し品を確認する
- □ すぐに戻ってこられない家族へ伝言を書いておく
- □ 家の前に行先や連絡先を書いた紙を貼っておく

②危険箇所をチェックする

家の内外に危険箇所がないかどうかチェックしましょう。危ない場所は、修理や補強について話し合いましょう。



③「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」をチェックする

必要な物品がそろっているか確認します。また、定期的に保存状態や消費期限を点検し、必要なら交換しましょう。

☞参考資料編 「非常持ち出し品チェックリスト」

④防災用具をチェックする

消火器や救急箱を確認しましょう。消火器の使い方や応急手当の方法を覚えておきましょう。

⑤緊急連絡カードを用意する

家族の避難場所や集まる場所、家族の連絡方法などを話し合い、決めたことは緊急連絡カードとして記入したものを携帯するようにしましょう。

☞参考資料編 「緊急連絡カード」

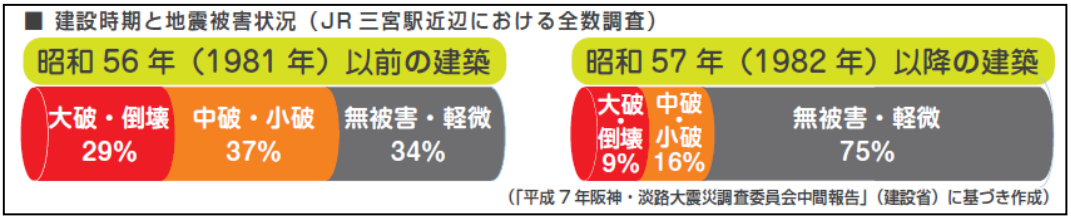
⑥わが家の防災マップをつくろう

家族で避難場所や避難路などを確認し、わが家の防災マップを作成しましょう。

☞参考資料編 「わが家の防災マップ」

あなたの家の**耐震性能**はだいじょうぶですか？

あなたは家屋の耐震診断、耐震改修などの対策をしましたか？
特に昭和５６年（1981 年）５月３１日以前の旧耐震基準で建てられた建物は、地震に対して強度がどの程度か調べることが重要です。



耐震診断問診表
（監修：国土交通省住宅局　編集：財団法人 日本建築防災協会）

☞参考資料編 「耐震診断問診表」

この耐震診断は、ご自宅の耐震性能の理解や耐震知識の習得を進めていただき、耐震性の向上を図るための耐震改修に向けて、より専門的な診断を行う際の参考にしていただくことを目的に作られました。お住まいになっている住宅について、住んでいる方がご自身で住宅の耐震診断を行い、住宅のどのようなところに地震に対する強さ、弱さのポイントがあるかなどがわかるようにできています。

■部屋の「安全空間」は作っていますか？

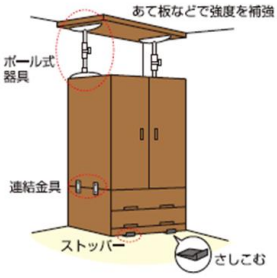
平成７（1995）年に発生した阪神・淡路大震災や平成 28（2016）年の熊本地震などで、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになり、尊い命を失ったり、大ケガをしたりしました。

「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、日頃から家具の固定や配置の見直しで「安全空間」を作っておきましょう。

家具の固定

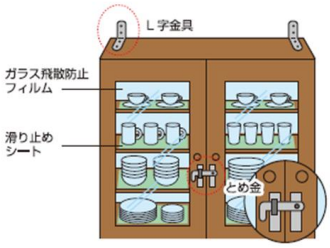
タンス

ポール式器具はタンスの奥の方（壁側）で、天井や家具の硬いところに取り付けます。また、天井側だけでなく床の側もストッパーなどで固定し、上下に分かれている家具は連結しておきましょう。



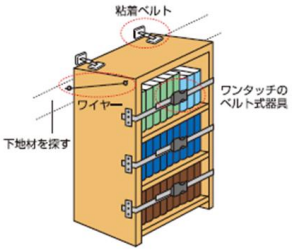
食器棚

食器棚の本体はタンスと同じように金具などを用いて固定します。 また、開き戸が開かないようにとめ金を付けたり、ガラス部分にガラス飛散防止フィルムを張ったりして、ガラスや食器が凶器にならないよう工夫しましょう。



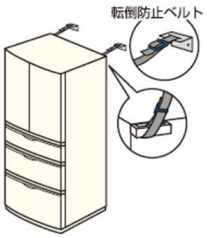
本棚

タンスと同じように、壁の中の硬い所や下地材のあるところを探して、金具やワイヤーなどで固定します。また、本棚の端の硬い部分にヒモやベルトなどを取り付けて中の本が飛び出さないようにしましょう。



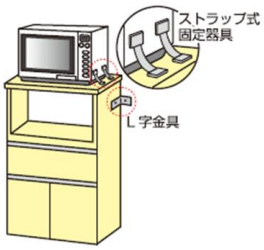
冷蔵庫

主なメーカーの冷蔵庫の後ろ側の上部には、ベルトの取付口や取っ手があります。そこに転倒防止用ベルトを通して、ベルトの端を壁の下地材があるところに金具などで固定しましょう。



電子レンジ・オーブン

まずは、電子レンジ･オーブンを置いている台を壁または床に固定します。その上で、電子レンジ･オーブンと台とを粘着マットやストラップなどを使って固定しましょう。



テレビ・パソコン

テレビの取扱説明書に転倒防止方法についての説明がある場合は、それに従いましょう。 テレビをテレビ台に固定するには、粘着マットやストラップ式の固定器具などを使う方法があります。テレビを壁などに固定するには、ベルト式器具やヒートンとロープを組み合わせて使う方法があります。

※東京消防庁「家具類の転倒･落下防止対策ハンドブック」を参考に作成

家具の配置

家具を置かない

寝室や子ども部屋など、家族やお子さんが長時間を過ごす部屋には、できるだけ家具を置かないようにしたり、背の低い家具だけを置くようにしたりして、工夫しましょう。

家具の向きと配置

万が一家具が倒れてきたときに、寝ている人や、座っている人に家具が直撃しないように、また、出入り口をふさいでしまわないように、家具の向きや、配置を工夫しましょう。

壁や家具にキズをつけない固定方法

賃貸住宅などで壁や家具にキズをつけたくない場合には、ここまで紹介した方法のうち、穴を開けなくて済む方法（ストッパー、粘着マット・粘着ベルト、ポール式器具など）を講じるようにしましょう。２つ以上組み合わせて実施することで、より高い効果が期待されます。

（２）地震が起きたら

①まずは身を守る

落ち着いて、身を守る行動をとりましょう。

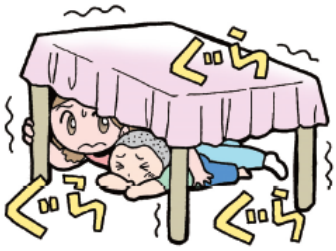
地震だ!! 発生

[落ち着いて]

何が起こったのか瞬間には判断できません。
数秒の揺れでも、とても長く感じます。
まずはあわてず落ち着きましょう。

[身体をかくせ]

まず、自分の身体を守ること。家具や天井の下敷きにならないよう、丈夫なもので身体を保護しよう。

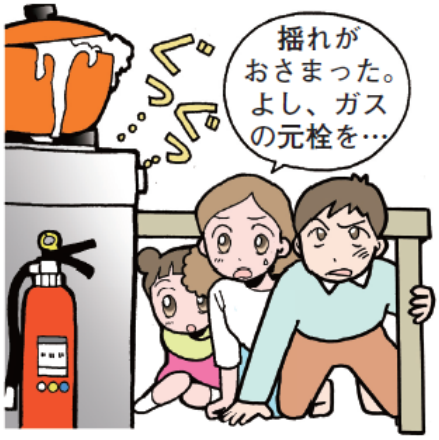


[寝ているとき]

布団や枕で頭を守り、ベッドの下など家具が倒れてこないところに身を伏せます。地震による室内の状況変化に注意しましょう。

[料理中など]

机の下などに隠れ、揺れがおさまったら速やかにストーブやアイロンを切り、ガスの元栓を閉めましょう。大きな揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターの設置が進んでいますが、燃え広がる危険もありますので消火器は必ず設置しましょう。



[火に近づくな]

都市ガスは震度５相当以上で自動的に遮断されます。無理に火を消そうとせず、揺れがおさまるまで近づかないようにしましょう。

[風呂やトイレに入っているとき]

あわてて飛びださず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。お風呂に入っているときは、揺れがおさまってから火の始末をしましょう。

②揺れがおさまったら

[ラジオ・テレビをつける]

情報をできるだけ早く確認し、冷静に行動しましょう。

[家族は大丈夫か]

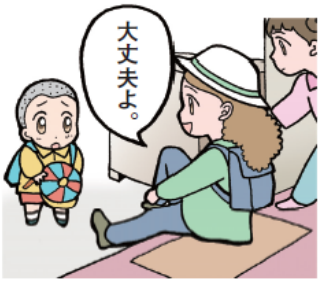
けが人が出た場合は、自力や隣近所の人の助けを得て病院へ向かうことを考えましょう。

[くつ・スリッパをはき室内のガラスに注意]

家の内外は、割れたガラスなどで危険です。
絶対に裸足では歩き回らないようにし、必ずスリッパなどを履いてください。

[余震に注意]

外に出る場合は、家の倒壊に備えて、安全な服装で身を守りましょう。



[津波から避難]

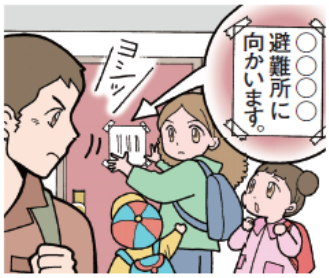
海岸や河川近くなど、津波の浸水予測地域にいる人は、できるだけ早く津波避難ビルなど鉄筋コンクリート造の３階以上に避難しましょう。

[集合住宅では]

ドアや窓を開けて非常口を確保しましょう。
避難にエレベーターは絶対に使わないようにしましょう。火災のときは、炎や煙に巻き込まれないように低い姿勢で、階段を使って避難しましょう。

[家を離れるときは、表示をしよう]

避難所に入ったり、地域外に一時避難するときは、家の前に行き先や連絡先を表示しておきましょう。



[車で逃げるな]

渋滞により避難が遅れる場合があることや、緊急車両が通行するための道路を空けておくためにも原則として車での避難はやめましょう。

[公衆電話を使う]

家庭の電話がかからなくなっても、公衆電話が使える場合があります。

２　風水害に対する備え

（１）普段から備えておく

・水害ハザードマップで、自分の住んでいる場所がどの程度浸水するおそれがあるのか把握しましょう。
・周りより低い場所など、危険な箇所を把握しましょう。
・避難場所や避難ルートを確かめましょう。
・側溝や排水溝などにごみや落ち葉は溜まっていないかなど、家のまわりの点検をしましょう。
・浸水のおそれがある地域や低い土地に住んでいる方は、土のうなどの準備をしておきましょう。

（２）気象情報に注意する

テレビやラジオ、インターネットなどを利用して、気象庁から発表される警報・注意報などの情報に注意しましょう。

（３）むやみに外出しない

台風が接近しているときや豪雨のときは、外出しないようにしましょう。やむを得ず外出する際は、気象情報を確認し、少しでも危険を感じる場所には近づかないようにしましょう。特に堤防・海辺・河川への見物は事故のもとです。

風が強いときの注意点

●路上にいるとき

　強風で瓦や看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりします。無理して歩かず近くの頑丈な建物に避難しましょう。

●屋内にいるとき

　風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。風が強いうちは窓に近づかないようにしましょう。

●海辺にいるとき

　海への転落や高波に巻き込まれる危険があります。また、高潮の恐れもあるので、速やかに海辺から離れましょう。

大雨のときの注意点

●川辺にいるとき

　上流の豪雨により、川が急に増水する危険があります。川などに近づかないようにしましょう。避難情報が出れば、速やかに建物の３階以上へ避難しましょう。なお、強風や豪雨の時には、防災スピーカーからの避難情報が聞こえないこともあるので、十分に注意しましょう。

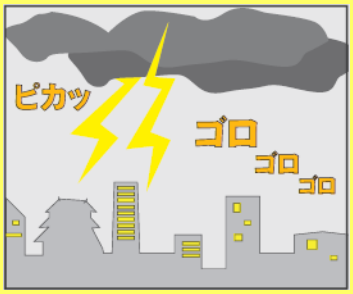
●車を運転しているとき

　視界が悪く、ハンドル操作やブレーキがきかなくなることもありますので、運転は控えましょう。また、アンダーパスなど道路冠水のおそれがある場所は通らないようにしましょう。

●路上にいるとき

　浸水してきたら､近くの建物の３階以上へ避難しましょう｡その際は、なるべく階段を使って上の階へ行きましょう。また、水路・側溝は水量が増して危険ですので、近づかないようにしましょう。

★雷から身を守るには



雷鳴が聞こえるなど雷雲が近づく様子があるときは、落雷が差し迫っています。

雷は、雷雲の位置次第で、海面、平野、山岳などところを選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通って落ちる傾向があります。

グランドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところでは、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な空間に避難してください。

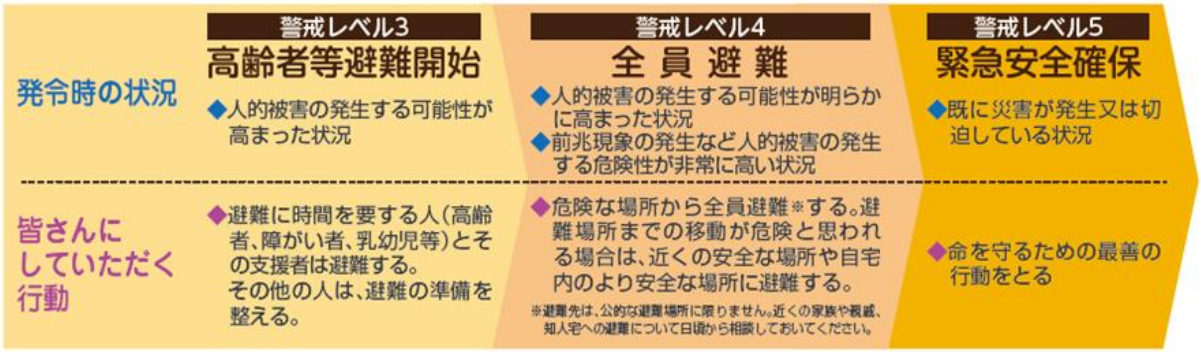
鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。また、木造建築の内部も基本的に安全ですが、全ての電気器具、天井・壁から１ｍ 以上離れれば更に安全です。

（国土交通省メールマガジンより引用）

（４）早めに避難しましょう

・「まだ大丈夫」「自分だけは大丈夫」と思い込まず、早めに避難することが命を守るポイントです。

・大阪市から避難情報が出れば、ただちに必要な避難行動をとってください。



～風水害時に避難するときは～

河川氾濫の避難指示のときの避難の考え方

・1、２階建ての木造住宅やマンションの低層階など浸水のおそれがある階にお住まいの方

⇒ **水害時避難ビルに指定されている災害時避難所や建物、近くの高い建物に避難**

・マンションの３階以上など、浸水のおそれがない階にお住まいの方

⇒ **自宅の安全な場所で待機し、安全を確保**

動きやすく安全な格好で避難

ヘルメットや防災頭巾などで風で飛ばされてくるものから頭を保護し、すべりにくい靴を履きましょう。裸足や長靴は危険です。荷物は最小限に、両手がふさがらないようにしましょう。

浸水している状況では近くの高い建物に避難

既に浸水しているなかの避難は非常に危険です。まっ暗闇ですでに浸水している場合など、避難所へ行くのが困難な場合は、近くの３階以上の建物に一時避難しましょう。

やむを得ず浸水のなかを避難するときの注意点

●足元に注意

水面下にはふたの外れたマンホールや側溝などの危険な場所があります。長い棒などを杖代わりにして足元の安全を確認しながら歩きましょう。

●深さに注意

歩行可能な水の深さは、男性で 70cm、女性で 50cm が目安です。ただし、くるぶし程度の浸水でも、流れが激しい場合は歩行せず高いところで救援を待ちましょう。

●一人で行動しない

隣近所に声をかけて集団で避難しましょう。はぐれないように体の一部をロープで結ぶとよいでしょう。

●子どもや高齢者などへの配慮

高齢者や病人などは背負い、子どもには浮き輪をつけて安全を確保しましょう。