



## 2 自然災害時

日本は、地震の発生が多い国のひとつです。いつどこで地震が起きても不思議ではありません。また、夏から秋にかけては、多くの台風がやってきます。こういった自然災害での被害を少なくするためには普段から防災対策をととのえ、いざというときは落ち着いて行動することが大切です。

### 2-1 地震

日本は世界でも有数の地震の多い国です。また、地震にともない津波が発生することがあります。

#### (1) 地震の揺れの大きさ

震度は、地震動の強さの程度を表すもので、現在10段階あります。数字が大きいほど強い揺れとなります。

震度階級	揺れの程度	震度階級	揺れの程度
0	人は揺れを感じない 	5弱	多くの人が身の安全を図ろうとする。家具が移動することがある。 
1	屋内にいる人の一部がわずかに揺れを感じる。 	5強	多くの人が行動に支障を感じる。タンスなどが倒れることがある。 
2	眠っている人の一部が目覚めます。電灯などの吊り下げものがわずかに揺れる。 	6弱	立っていることが困難になる。固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。 
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。棚の食器が音を立てることがある。 	6強	這わないと動くことができない。多くの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 
4	眠っている人のほとんどが目覚めます。電灯は揺れ、棚の食器は大きく音を立てる。 	7	自分の意思で行動できない。ほとんどの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 

また、大きな地震（本震）の後、何度も揺れが起こります。これを「余震」といい、まれに本震の揺れと同程度ゆれたり、何度もゆれたりすることがあるので、警戒が必要です。



### (2) 地震が発生したとき(行動マニュアル)

発生時の状況	行動マニュアル
屋内	<ol style="list-style-type: none"> <li>ぐらっときたら、机の下にもぐるなどして、まず身の安全を図る。</li> <li>揺れがおさまったら、すばやく火を始末。</li> <li>戸口をあけて出口の確保。</li> <li>外に出るときは落下物や倒壊物に注意して、あわてずに行動する。</li> <li>徒歩で避難場所へ移動。</li> <li>近くの人と協力してできること(応急救護)をする、できるだけラジオなどで最新の情報を入手する。</li> </ol>
エレベーターの中	<ol style="list-style-type: none"> <li>全部の階のボタンを押してみる。</li> <li>止まったところで降りられないか試す。</li> <li>電気が止まってドアが開かない場合は、「非常用連絡ボタン」を押し続けて、連絡を待つ。</li> </ol>
屋外	<ol style="list-style-type: none"> <li>看板などの落下物やブロック塀などが倒れてくる危険性もあるので注意。</li> <li>上下左右を確認し、近くの最も安全と判断できる場所で身を守る。</li> </ol>
車を運転中	<ol style="list-style-type: none"> <li>ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落として停車させる。</li> <li>救急車や消防車などの緊急車両が通れるよう、道路の中央はあけておく。</li> <li>キーはつけたまま、ドアロックはせずに、徒歩で避難する。</li> </ol>
電車などの車内	<ol style="list-style-type: none"> <li>つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる</li> <li>電車が線路の途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。</li> <li>運転士や乗務員の指示に従う。</li> </ol>

### (3) 地震の二次被害に備える

地震の二次被害としてもっとも多いのが、火災です。火災を防ぐためには、すばやく火の始末をすることが



大事です。大きな揺れがおさまったら、使用中のガス器具、ストーブなどをすばやく消火しましょう。ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難します。万が一、出火したら、隣近所に声をかけ、協力しあって初期消火につとめましょう。

また、地震のあとは津波が発生することがあります。津波は、ラジオやテレビの情報よりも早くやって来ることがありますので、揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、急いで高台など安全な場所へ避難しましょう。また、津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。津波がきたら1回目です。安心せず、警報や注意報が解除されるまで、海岸付近には近づかないでください。