

# 地震発生!! 命を守るために

地震が起こったときに、一番大切なことは、落ちてくるものや倒れてくるものなどから身を守ることです。地震はいつでも起こるか分かりません。落ち着いて行動ができるよう、日ごろから備えておきましょう。  
お問い合わせ/総合安全対策室 (TEL) 918-5069 (FAX) 918-5140

## 地震発生

### 身の安全を確保!

### 緊急地震速報

### シェイクアウト



まず低く 頭を守り 動かない



**寝ていたら**  
布団や枕で頭を守り、家具が倒れてこないところに身を伏せましょう。



**買い物中なら**  
買い物カゴやかばんで頭を守り、店員の指示に従いましょう。



**ビル街を歩いていたら**  
ガラスの破片、看板などに注意しながら近くの安全な場所に避難しましょう。



**電車に乗っていたら**  
つり革や手すりにつかまり、体が放り出されないようにしましょう。



**仕事・授業中なら**  
本棚やロッカーが倒れたり、窓ガラスが割れたりするので注意しましょう。



**住宅地を歩いていたら**  
ブロック塀・門柱の転倒、ガラス・瓦の落下、切れた電線に注意しましょう。

### 1分~2分

**火の元・家族の安全を確認**  
揺れがおさまったら家族で声を掛け合い、お互いの安全確認!



### 5分~10分

**正しい情報をつかむ**  
大きな地震の後は、引き続き揺れが発生する可能性があります。



### 10分~数時間

状況に応じて冷静に対応  
家屋倒壊の危険などがあれば避難!



津波に注意! 南海トラフ巨大地震で想定される津波

明石市	最高津波水位	最短到達時間
	2.0m	115分

標高3m以下の場所にいる人は  
**山陽電鉄よりも北へ避難してください!**



詳しくはハザードマップで確認を

## いざというとき知っておくと安心

⚠️ 部屋が暗くて身動きできない



### 照明

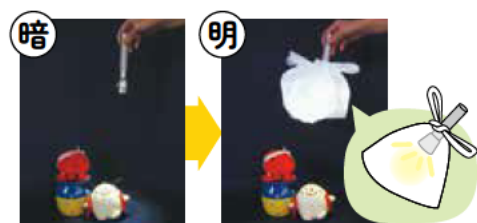
懐中電灯やスマートフォンのライトを利用して、より広い範囲に光を広げる方法を紹介します。

### 必要なもの

- 懐中電灯
- スマートフォン
- ポリ袋
- 水の入ったペットボトル

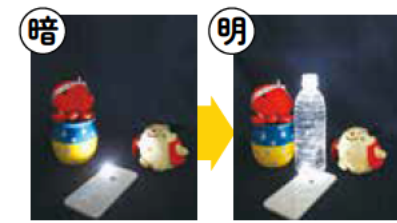
### ポリ袋を利用する

懐中電灯に白いポリ袋をかぶせると光が広がって明るくなります。



### ペットボトルを利用する

スマートフォンのライトの上に水の入ったペットボトルを置くことで光が広がって明るくなります。



\*大容量のペットボトルはスマートフォンが故障する可能性があります

⚠️ トイレの水が流れない



### 非常用トイレ

### 必要なもの

ゴミ袋 (2枚)、紙

断水や排水管の損傷でトイレが使えない場合、集合住宅では無理に水を流すと、下階の住戸に汚水があふれる恐れがあります。紙とゴミ袋を使った非常用トイレを紹介します。

- 便座を上げ、便器の開口部をすっぽり覆うようにゴミ袋1枚を広げてセットし、便座を下ろす
- もう1枚のゴミ袋を広げて、便座を覆い隠すように重ねる
- ちぎった紙を置いて完成



避難生活を乗り切るためには、知恵と工夫が欠かせません。身近なものがどのように使えるか考えてみよう。



# あなたは どうする?



## 日ごろから準備しておこう

地震などの災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフラインが寸断され、普段通りの生活ができないことが考えられます。自分や家族の生活必需品を日ごろから準備しておきましょう。



### 水

大人1人当たり  
1日3リットル



### 食料

アルファ化米、缶詰、カップ麺、レトルト食品、お菓子など

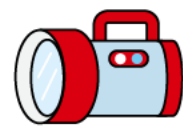


### カセットコンロ ガスボンベ



食料と飲料水は最低3日分(推奨7日分)用意

### 懐中電灯



### 携帯ラジオ



### 乾電池



定期的に動作や電池残量を確認しておこう

### モバイルバッテリー



スマホや電子機器の充電に役立ちます

ライフラインが復旧するには時間がかかります

過去の災害では、電気は約1週間、水道やガスは約1か月以上かかっています。水道やガスの復旧には特に時間がかかるため、飲料水やカセットコンロ用のガスボンベを十分に用意しておきましょう。

☑️ トイレ用ペーパー

☑️ 携帯トイレ

☑️ ラップ・アルミホイル

タオルや新聞と一緒に巻いて体温を保温、傷口の保護などにも活用できます

他にも必要だと感じるものを用意しておこう

(例) 紙おむつ、薬など

☑️

☑️

☑️

## ローリングストックで備蓄しよう

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材や生活用品を買っておき、古いものから消費し、消費した分だけ補充することです。一定量の備蓄品の鮮度を保ち、いざというときに日常生活に近い生活を送ることができます。



## 災害時の避難に不安がある人へ

いつ・どこへ・誰と・どうやって逃げるか  
あなたの **個別避難計画** を作成しませんか

### 個別避難計画とは

一人で避難が困難な人が、災害時の避難方法や必要なサポートを自治会・民生委員・ケアマネジャー、相談支援専門員とあらかじめ共有して、いざというときに迅速な避難を行えるように作成するものです。

- 対象
- 要介護4・5の認定を受けた人
  - 日常生活に支援が必要な人(肢体不自由、視覚、聴覚、知的、精神などの障害をお持ちの人)
  - 65歳以上のひとり暮らしの人
- など

地域で見守り助け合えるよう、避難に不安がある人は、まず福祉総務課までお問い合わせください。

お問い合わせ/福祉総務課 (TEL) 918-5025 (FAX) 918-5106  
hukushi@city.akashi.lg.jp

### 参加者募集

#### 明石市ひなんサポーター研修

~災害時にみんなで助かるために~ひなんサポーターになろう!

日時 1月27日(土)午後1時30分~4時

場所 ウィズあかし (アスパア明石北館7階)

申し込み 1月26日午後5時までに申込フォームまたはファクシミリ、メール(講座名・氏名・住所・電話番号を記入)で福祉総務課へ

先着順

申し込みはこちら

### 個別避難計画(イメージ)

- 住所、氏名、緊急時の連絡先など
- 必要なサポートは?  
室外での歩行困難 避難時には車いすが必要
- ひなんサポーターは誰?  
東隣に住む友人と自治会役員
- どこに避難しますか?  
明石小学校 距離1.5km
- 常用薬は?  
血圧を下げる薬を毎食後服用



避難経路の地図も作成します