

いずみく じしんぼうさい 泉区地震防災ガイド

にほんご
《やさしい日本語》

地震による被害を小さくするためには、日ごろからの準備がとて大切です。
あなた自身や家族を守るために、今何ができるでしょうか。
家族と話し合ってください。

ねん いずみく そうむ び かい
2014年 泉区総務課

泉区の被害はどれくらい？

元禄型関東地震が起こると、泉区では最大震度6強の揺れが起こるとされています。

火事	揺れ
建物被害 3,339軒 死者数 55人 家に住めなくなる人 22,455人	建物被害 6,239軒 死者数 45人 交通機関のストップ 帰宅困難者 6,380人

被害を小さくするには、日ごろから何をしておけばいい？

わが家の対策	となり近所・地域での対策
<ul style="list-style-type: none"> 家族での話しあい 家の備え（耐震化・燃えにくい家具） 水や食べ物・非常 持出品の用意 など 	<ul style="list-style-type: none"> 防災訓練に参加する となり近所とのコミュニケーション など

や あんしん わが家の安心メモ

- 大地震のときに家族が集まる場所を決めておいてください。
- 地震が起こった地域の電話はつながりにくくなります。速くに住んでいる親戚や友だちを連絡先として決めておいてください。

地震のときに家族が集まる場所	地震のときの避難場所（地域防災拠点）
連絡先（遠くの親戚や友だち）	その他家族で決めたこと

火事・救急 ☎ 119	犯罪・交通事故 ☎ 110	電話の故障 ☎ 113	災害用伝言ダイヤル ☎ 171
----------------	------------------	----------------	--------------------

電話会社の伝言サービス

固定電話から 災害用伝言ダイヤル ※音声ガイダンスは日本語のみ

- メッセージを録音するとき
171 → 1 → 固定電話の番号 → 1# → 30秒以内で録音 → 9#
- メッセージを再生するとき
171 → 2 → 固定電話の番号 → 1# → 再生

携帯電話から 災害用伝言板

- 携帯電話各社が災害時に伝言板サービスを提供します。

パソコン・携帯電話から 災害用伝言板（web171） ※日本語・英語・中国語・韓国語対応

- パソコンや携帯電話で安否情報を登録・確認できます。
<https://www.web171.jp> にアクセス

災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板（web171）は毎月1日と15日に体験利用できます。

じしん お まえ 地震が起こる前に

いえ なか あんぜん
家の中は安全ですか？

- 玄関に非常持出品をよき用意してください。
- 寝室にスリッパなどをよき用意してください。
- 戸棚の扉に留め金をつけてください。
- ガラスに飛散防止フィルムを貼ってください。
- 背の高い家具や電気製品は倒れないよう固定してください。

ひちくひん みず たのちの 備蓄品（水や食べ物、トイレバック）

- 飲み水や食べ物、トイレバックを最低3日分用意してください。

飲むための水	食べ物
1日3リットル×3日間 = 9リットル	調理しないで食べられるもの、缶詰（缶切りが無くてでも開けられるもの）、など

トイレバック
トイレの便座にかぶせて使います。（1人分）1日5回×3日間=15個
地震の後、水洗トイレが使えなくなることがあります。家庭でのトイレ対策はとて大切です。

ひじょうもちだしひん 非常持出品

- 避難するときにすぐに持ち出せるように準備しておくよちもの

水	食べ物（ビスケット・缶詰など）	現金（紙幣と硬貨）、通帳、健康保険証	身分証明書
紙皿、紙コップ、食品用ラップ、ビニール袋	衣類、タオル、洗面用具	応急手当用品、常備薬、生理用品	筆記用具
懐中電灯、ランタン、予備の電池	電池式の携帯ラジオ、予備の電池	電池式の携帯電話充電器	軍手・帽子、ヘルメット

きょうどうにんてい 共同住宅に住んでいる人の備え

高いビルの揺れ	共同の備蓄
上の階の揺れは下の階よりも大きくなります。家具が倒れたり落ちたりしないよう固定しましょう。	家での備蓄に加えて、共同住宅全体でも救急用品などを備蓄しておく安心です。

住人どうしの協力	避難経路の確認
防災訓練のお知らせがあったらよく読んで、訓練になるべく参加してください。住人で協力して災害時のマニュアルを作っておくと安心です。	非常階段や非常扉の場所を確認してください。避難する経路には逃げになるものを置かないでください。

おお ゆ かん 大きな揺れを感じたら

大きな地震が起こったとき、冷静に対応するのは難しいものです。自分自身や周りの人の生命を守るために、あわてず、落ち着いて行動してください。

いえ なか
家の中にいるとき

- クッションや布団、枕などで頭を守る。
- 丈夫な机の下に身を隠す。
- 割れたガラスでケガをしないように注意する。
- ドアや窓を開けて出口を確保する。

スーパーやデパートにいるとき

- 倒れてくる棚や落ちてくる商品に注意する。
- 柱や壁に身を寄せせる。
- 衣服や手荷物、買い物カゴを使って頭を守る。

エレベーターに乗っているとき

- 全ての階のボタンを押して、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで連絡をとる。
- 建物から避難するときはエレベーターを使わない。

くるま うんてん 車を運転しているとき

- 前後の安全を確認しながらゆっくりとスピードを落として道路わきに停車する。
- 揺れがおさまるまで、カーラジオなどで情報収集する。
- 車を離れるときは、キーをつけたままにする。

そと 外にいるとき

- 倒れやすいものから離れる。（自動販売機や電柱 など）
- カバンなどで頭を守る。
- 看板などが落ちるおそれのある建物から離れる。

すばや ひ しまつ 素早い火の始末

火を消す3度のチャンス

- 揺れを感じたとき
- 揺れがおさまったとき
- 出火した直後

大きな揺れの最中は無理に火を止めたり消火したりせず、まず身を守ってください！

出火してしまったら

- 119番通報
大きな声や音で周りの人に知らせた後、消防に通報してください。
- 初期消火
火が天井に届く前に消火してください。
- 避難
火が天井に届いたら、無理に消そうとしないで早めに避難してください。

出火して2〜3分を過ぎると火が天井に届き、バケツの水や家庭用の消火器では消すことができません。このようなときは消火をあきらめて早めに避難してください。

かていようぼう 家庭用消火器の使い方

- 安全ピンを抜く
- ホースを火元に向ける
- レバーを握る

3〜6m先まで届きます。10〜15秒 放射 できます。

かじ ひ かい ぼう 火事の被害を防ぐために

火災に強い家作り（日ごろの対策）	避難のため家を離れるとき
<ul style="list-style-type: none"> 火災警報器をつける 消火器を用意する 燃えにくいカーテン、じゅうたんにする 風呂に水を張っておく 感震ブレーカー（強い揺れのとときに自動的に電気を止める装置）をつける 	<ul style="list-style-type: none"> 電気のブレーカーを落とす ガスの元栓を締める

ゆ 揺れがおさまったら

となり近所の助け合い

大地震が起こったときには、消防車・救急車がすぐに現場に駆けつけられるとは限りません。となり近所の助け合いが大切です。

かぞく きんりん ぶ し かくにん
家族と近隣の無事を確認
協力して救出・手当て・消火

倒れた建物や家具の下敷きになった人がいたら、協力して救出・手当てします。地震の後で最もこわいのは火事です。燃え広がる前に、救助する人が被害にあわないよう、気を付けてください。

がいしゅつちゅう しん お 外出中に地震が起こって交通機関がストップしたら

大きな地震が起こると、交通機関がしばらくストップし、家に帰るのが難しくなります。駅前や繁華街は大混乱になる可能性があります。あわてて移動せず、落ち着いて安全な場所にとどまってください。

いどう 移動するときは

- 広い道路を選んで移動する
- 明るくなってから移動するなど、時間をずらし安全に家に帰る

ある かせ した しん 歩いて帰る方への支援

「災害時帰宅支援ステーション」(左のステッカーが自印のコンビニエンスストアやファーストフード店、ガソリンスタンド)での支援
水道水・トイレ
休憩する場所
地図やラジオからの道路情報

災害の状況によりサービスを提供できないことがあります

ひなん ばしよ し 避難する場所を知っていますか？

自分の家

いっとき避難場所

広域避難場所
火災が広がったとき、炎の熱や煙から身を守るために一時的に避難する場所（大きな公園などの開けた土地）です。

地域防災拠点（震災時避難場所）

地震の被害で自分の家で生活できなくなった人が避難生活をする場所です。（小学校や中学校が指定されています。）

- 最低限の食べ物・水を備蓄しています。
- 救助に必要な資機材などがあります。
- 自分の家で生活できる人も物資や情報を入手できます。

さいがい ちのち
災害後の自宅での生活

自分の家が無事な人は家に戻って生活します。食べ物などの物資や情報は「地域防災拠点の避難所」だけでなく「自宅生活する人」とも共有します。住民の皆さんで助け合って物資などの配布をしてください。