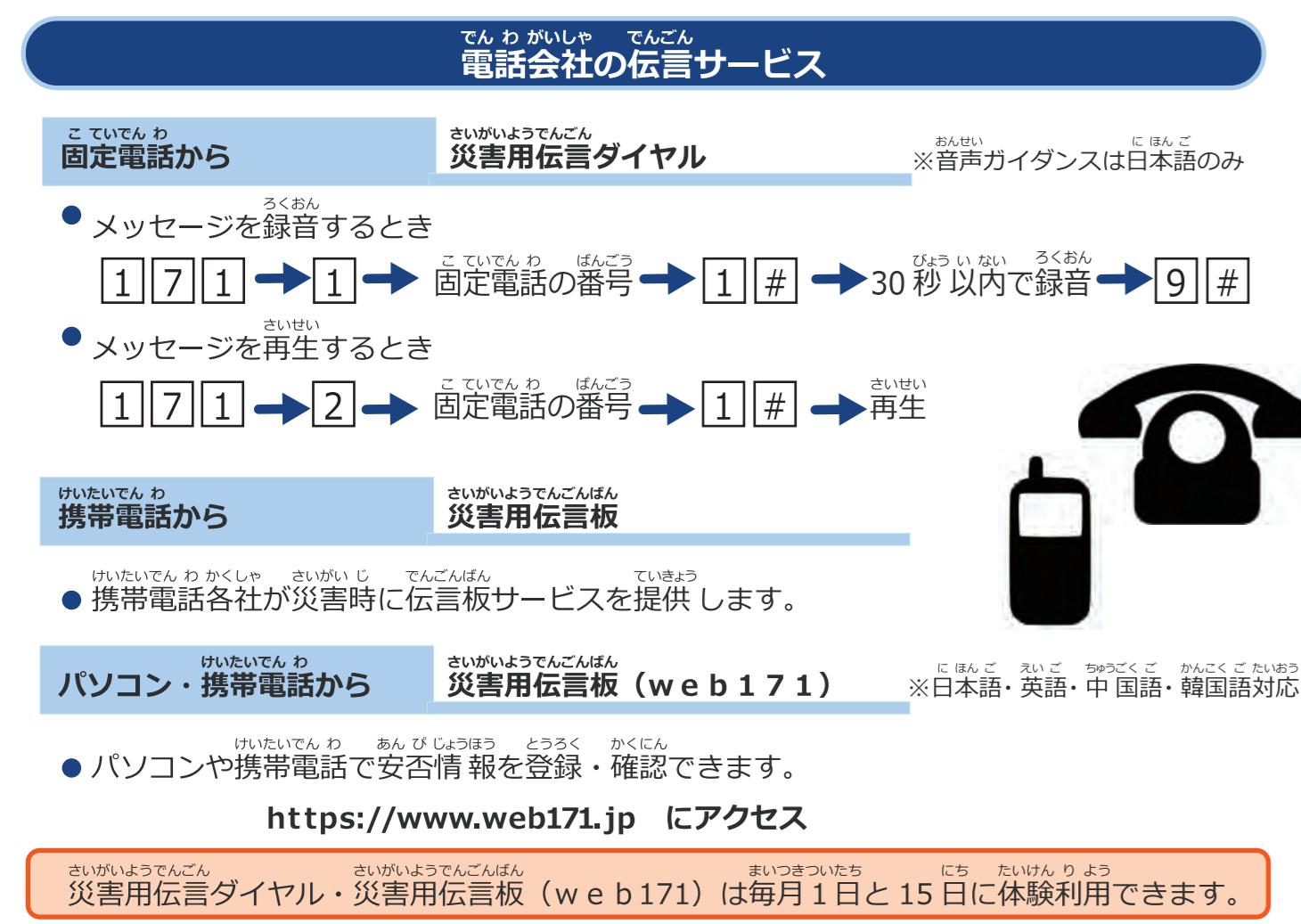
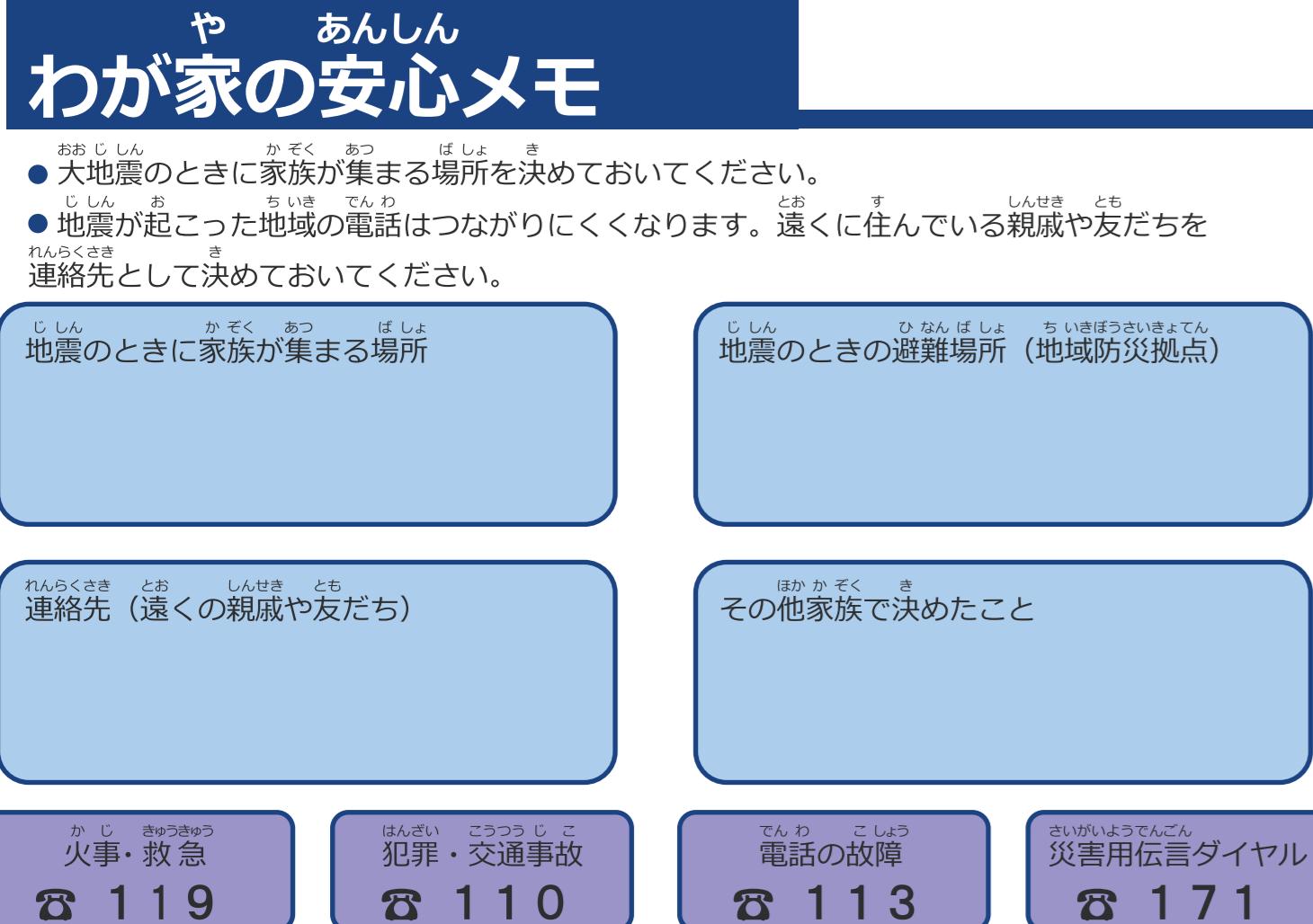
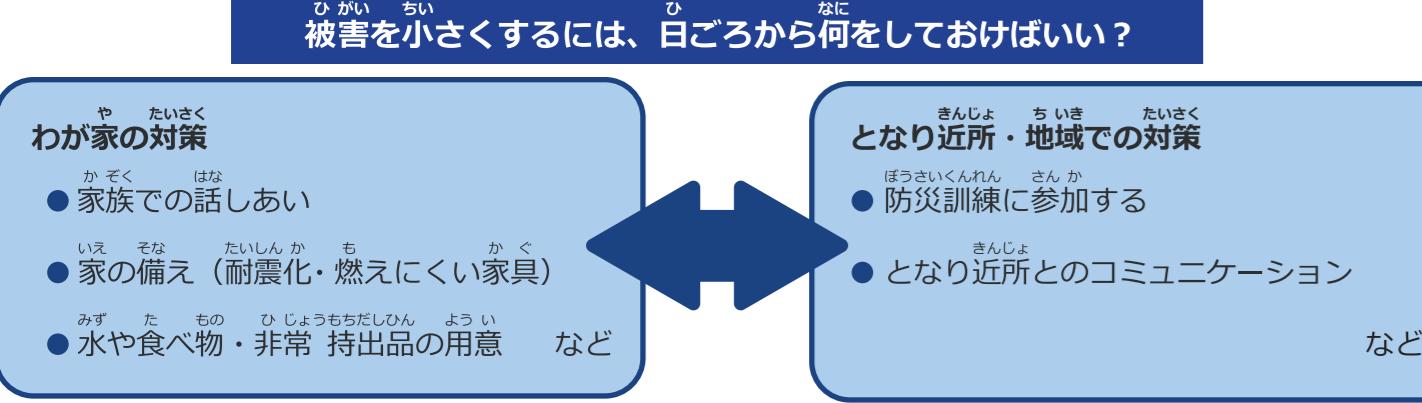


いずみくじしんばうさい 泉区地震防災ガイド 《やさしい日本語》

じしんひがい 地震による被害を小さくするためには、ひごろからの準備がとても大切です。
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。

2014年 泉区総務課



じしんおまえ 地震が起こる前に

家の中は安全ですか？

- 玄関に非常持出品を用意してください。
- 寝室にスリッパなどを用意してください。
- 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。

備蓄品（水や食べ物、トイレパック）

- 飲み水や食べ物、トイレパックを最低3日分用意してください。
- 飲むための水

ひとりぶん（1人分） 1日3リットル × 3日間 = 9リットル
- 食べ物

調理しないで食べられるもの、缶詰（缶切りが無くても開けられるもの）、など

トイレパック

- トイレの便座にかぶせて使えます。
(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いことがあります。
家庭でのトイレ対策はとても大切です。

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とよいもの

水・食料・現金・身分証明書

紙コップ・衣類・タオル・手当用品・常備薬・生理用品

電池式の携帯ラジオ・予備の電池

軍手・帽子・ヘルメット

共同住宅に住んでいる人の備え

- 高いビルの揺れ

階段の揺れは下の階よりも大きくなります。
- 共同の備蓄

家の備蓄に加えて、共同住宅全体でも家具が倒れたり落ちたりしないよう固定しましょう。
- 住人どうしの協力

防災訓練のお知らせがあつたらよく読んで、訓練になるべく参加してください。
- 避難経路の確認

防災訓練の結果、どの段階で非常扉の場所を確認してください。

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命を守るために、あわてず、落ち着いて行動してください。

家の中にいるとき

- クッションや布団などで頭を守る。
- 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。
- 柱や壁に身を寄せること。
- 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。

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。

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。

素早い火の始まり

- ①揺れを感じたとき ②揺れがおさまったとき ③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

- 1 1 9番通報

大きな音や音で周りの人間に知らせた後、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。
- ひなん

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消火器では消すことができなくなります。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。

家庭用消火器の使い方

- 安全栓を抜く
 - 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。

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）
 - 火災警報器をつける
 - 消火器を用意する
 - 燃えにくいうかん、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（強い揺れのときに自動的に電気を止める装置）をつける
- 避難するときは
 - 電気のブレーカーを落とす
 - ガスの元栓を締める

ゆ 摆がおさまったら

となり近所の助け合い

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

家族と近隣の無事を確認

- 家族の無事が確認できたら、近隣の人で逃げ遅れた人がいないか確認してください。

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、協力をして救出・手当てします。震災の後で最も危いのは火事です。燃え広がる前に、協力をして消します。

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雑になる可能性があります。

移動するときは

- 広い道路を選んで移動する
- 明るくなつから移動するなど、時間をすり抜けて家に帰る

歩いて帰る方への支援

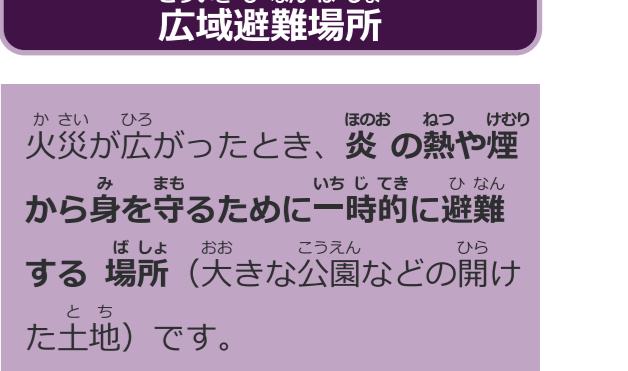
- 災害時帰宅支援ステーション（左のステッカーが自印のコンビエンストアやファーストフード店、ガソリンスタンド）での支援
- 水道水・トイレ
休憩する場所
地図やラジオからの道路情報
- 災害の状況によりサービスを提供できないことがあります

避難する場所を知っていますか？

じぶん自分の家



いつき避難場所



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。（小学校や公民館が指定されています。）

- 最低限の食べ物・水・びんご
- 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。

災害の後の自宅での生活

- 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者」だけでなく、「自宅で生活する人」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。

外国人につながる住民のための防災情報W ebリンク

- 横浜市国際交流協会（Y OKE）<http://www.yoke.or.jp>
- 神奈川県県民局国際課 <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p453450.html>