

地震対策

地震発生時の時間経過別マニュアル

地震発生

1~2分

最初の大きな揺れは約1分間

- 身の安全を確保する

揺れがおさまったら

- 火元を確認し、火が出たら初期消火
- 家族の安全を確認
- ガラスの破片の散乱に注意し、靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機などに注意



3分

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 隣近所で助け合う
- ケガ人、行方不明者はいないか確認
- 漏電・ガス漏れに注意
- 余震に注意



5分

ラジオなどで正しい情報を

- 防災機関の情報を確認
- デマにまどわされないように
- 電話は緊急連絡を優先する
- 避難時に車は極力使用しない



10分

協力して救出・救護活動を

数時間

- 水、食料は蓄えているものでまかなう
- 災害・被害情報の収集
- 安否確認、救出・救護
- 壊れた家に入らない

3日

地震発生時の安全確保

屋内にいた場合

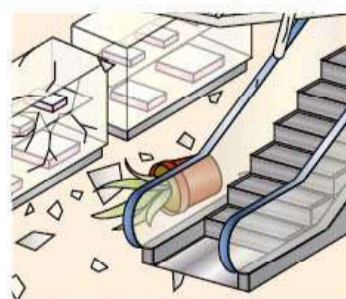
家の中

- 丈夫なテーブルや机などの下で身を伏せ、揺れがおさまるのを待ちましょう。
- 座布団やクッションなどで頭を守りましょう。



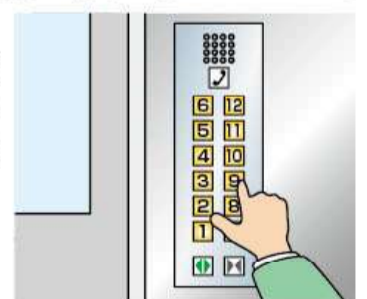
デパート・スーパー・劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れましょう。劇場やホールでは、座席の間に身を隠しましょう。身を隠すスペースがないときは、柱や壁ぎわに身を寄せましょう。
- 係員の指示を聞いて、落ち着いた行動をとりましょう。



エレベーター

- すべての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りましょう。
- 閉じ込められたときは、非常用ボタンを押し続け、非常用通話で助けを求めましょう。
- 揺れがおさまり、機器の安全が確認できるまでエレベーターは使えません。



屋外にいた場合

路上

- 窓ガラスや看板などの落下物から頭を守るため、カバンなどで頭部を保護しましょう。
- 空き地や公園などに避難しましょう。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかないようにしましょう。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意しましょう。

車の運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落としましょう。
- 緊急車両などの通行スペースを確保し、道路の左側に止めてエンジンを切りましょう。
- 揺れがおさまるまで車内に留まり、カーラジオで情報を収集しましょう。
- 避難するときは、キーはつけたまま、ドアをロックしません。車検証などを持ち、徒歩で避難しましょう。

電車やバスの車内

- 立っているときは、つり革や手すりに両手でしっかりつかまりましょう。
- 座っているときは、姿勢を低くして頭を守りましょう。
- 駅やバス停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ません。
- 乗務員の指示に従い、落ち着いた行動をとります。

自宅の地震対策

屋内の地震対策

安全な空間・通路をつくる

- 家具は人の出入りが少ない部屋にまとめて置きましょう。
- 無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えをしましょう。
- 避難経路を確保するため、玄関などの出入口までの通路に家具などを置かないようにしましょう。



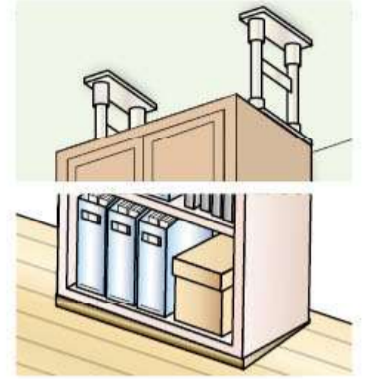
寝室などに家具を置かない

- 就寝中に地震が発生すると危険です。寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かないようにしましょう。
- ガラス破片によるけが防止のため、身近に厚手のスリッパなどを用意しておきましょう。



家具の転倒を防ぐ

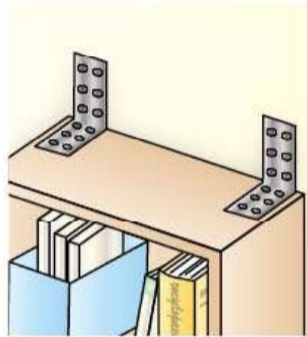
- 家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすくなります。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定しましょう。
- 金具や固定器具を使った家具の転倒防止対策を行いましょう。



家具の転倒、落下を防ぐポイント

タンス・本棚

- L字金具や支え棒、ベルト式器具などで家具と壁を固定しましょう。
- 二段重ねの家具は、連結固定金具で上下を一体化しましょう。



食器棚

- L字金具などで固定しましょう。
- 棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷きましょう。
- 重い食器は下の方に置きましょう。
- 扉が開かないように止め金具をつけましょう。



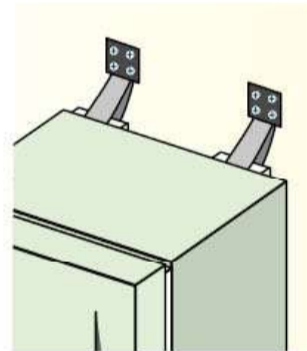
照明

- チェーンと金具を使って数箇所、止めましょう。
- 蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めましょう。



冷蔵庫

- 支え棒やベルト式器具などで冷蔵庫と壁を固定しましょう。



テレビ

- ボルトやストラップ式器具、粘着性マットなどで、テレビ本体とテレビ台を固定しましょう。
- 家具の上は避け、できるだけ低い位置に置きましょう。



キャスター付き家具

- 移動時以外はキャスターをロックしましょう。
- 普段あまり動かさない場合は、下皿やポール式器具などを設置して固定しましょう。



屋外の地震対策

屋根

- アンテナはしっかり固定しましょう。
- 瓦やトタンの破損や腐食、ズレなどがあれば修理しましょう。

窓ガラス

- 飛散防止フィルムを貼りましょう。

プロパンガスボンベ

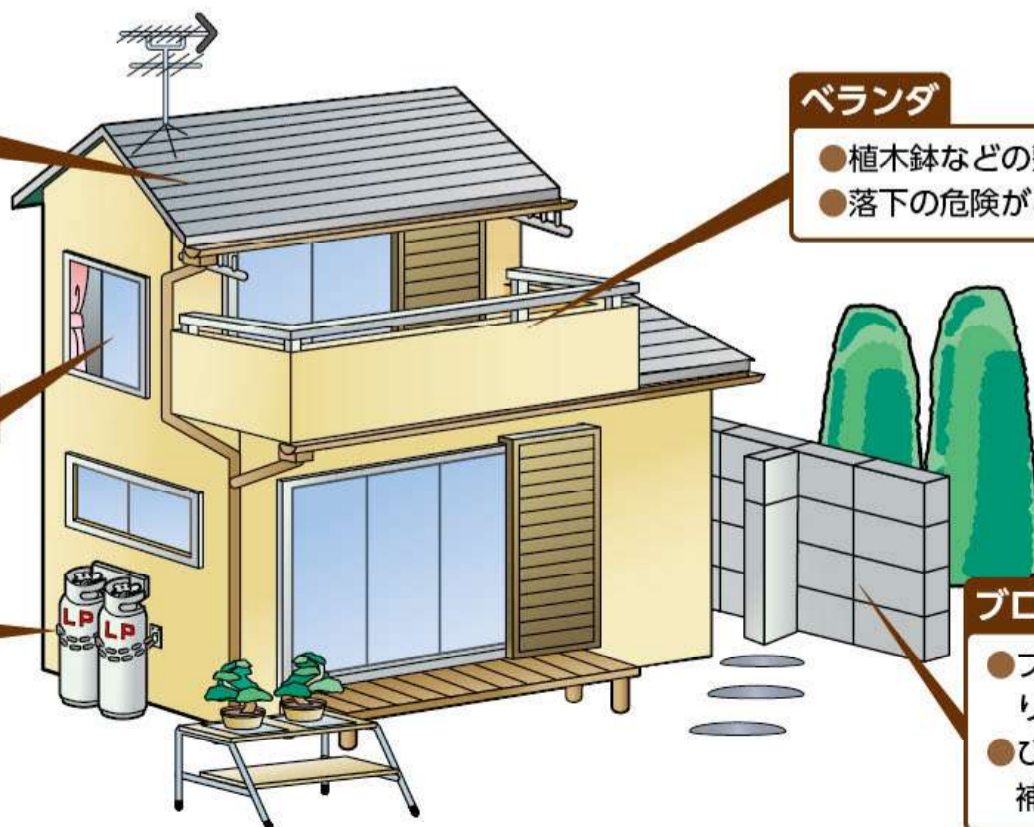
- 鎖でしっかり固定しましょう。

ベランダ

- 植木鉢などの整理整頓をしましょう。
- 落下の危険がある場所には、物を置けません。

ブロック塀・門柱

- ブロック塀は基礎、鉄筋がしっかり入っているか確認しましょう。
- ひび割れや鉄筋の錆などがあれば、補修しましょう。



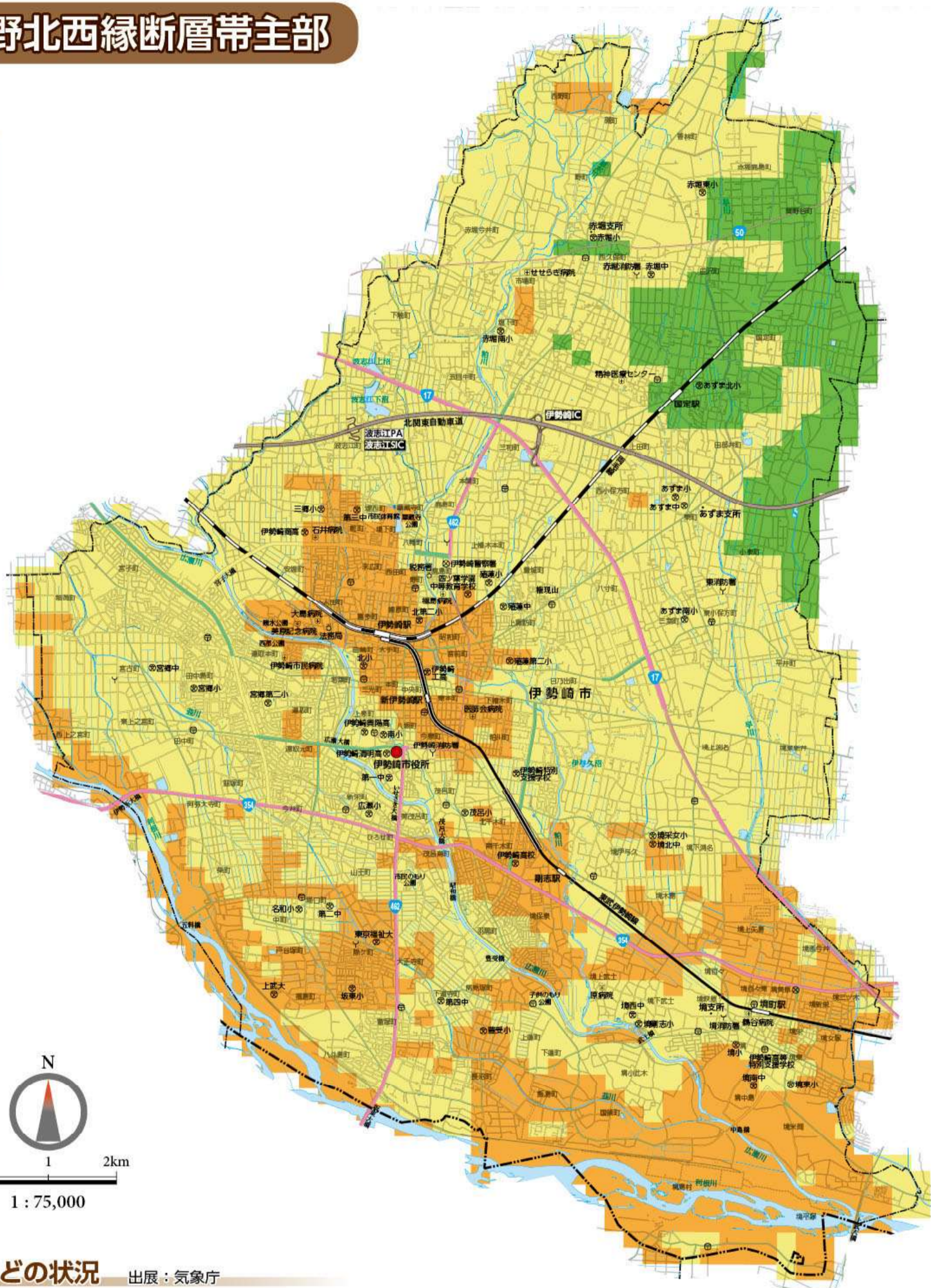
震度分布図

このマップは、群馬県地震被害調査（平成24年6月公表）に基づき、想定される地震の揺れやすさ（震度分布）を示したものです。

関東平野北西縁断層帯主部

震度階級

- 6強
- 6弱
- 5強



震度と揺れなどの状況

出展：気象庁

震度5弱



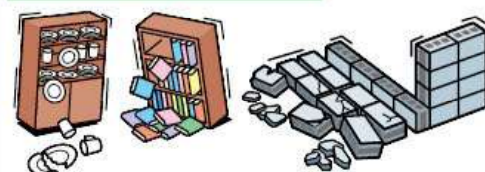
- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い置物が、倒れることがある。



震度5強



- 物につかまらないと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが増える。

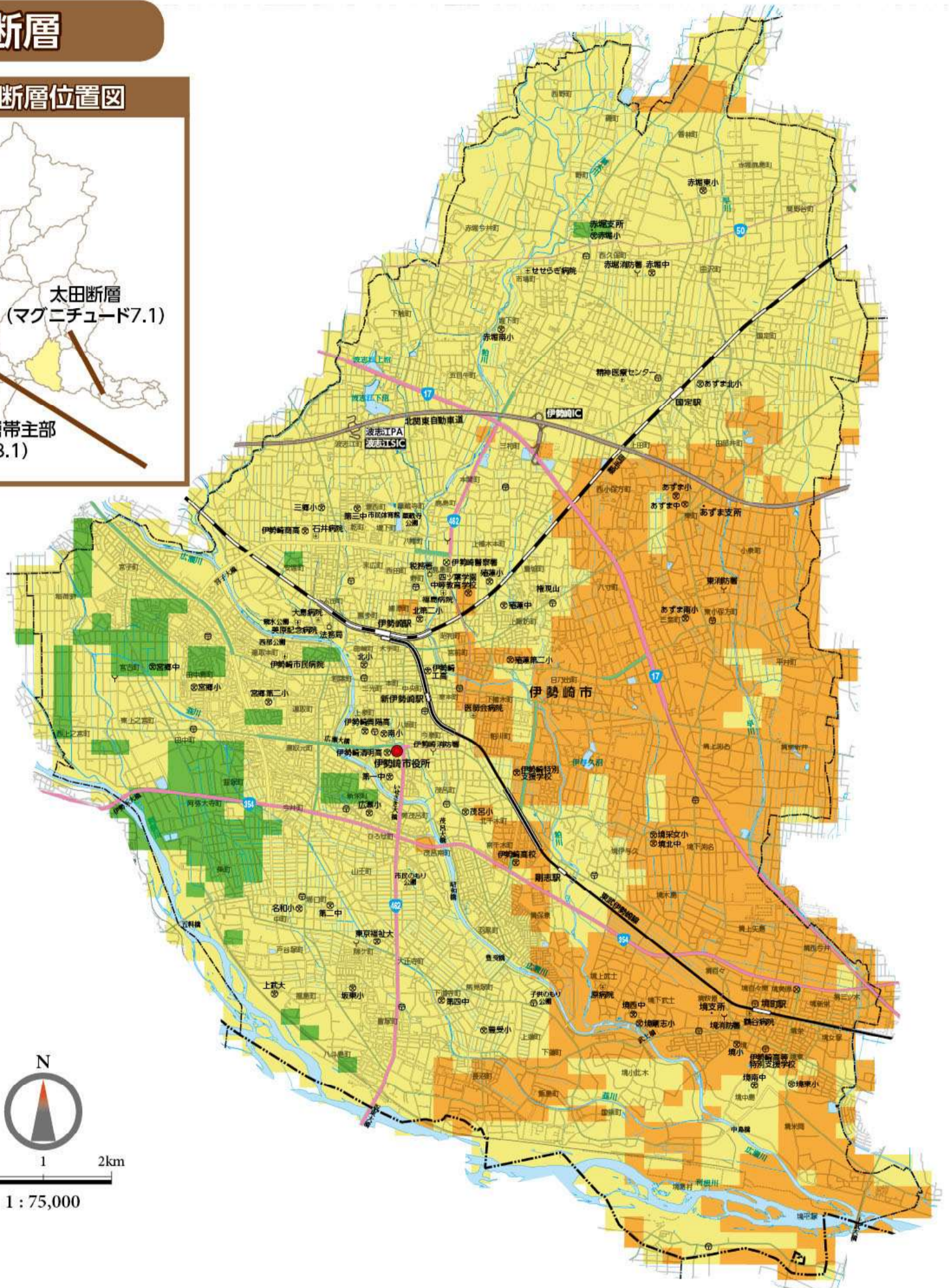


- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。



太田断層

想定地震の断層位置図



地震

震度6弱



耐震性が高い



耐震性が低い

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建築は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

震度6強



耐震性が高い



耐震性が低い

- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建築は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや傾斜地の崩壊が発生することがある。

雪害対策

大雪への備えと対応

気象情報を入手

- 大雪に関する気象情報は、数日前から発表されます。最新の情報を確認し、事前の対策をしましょう。
- 交通障害が予想される場合は、不要不急の外出を控えましょう。



除雪・防寒グッズなどの確認

- 除雪用具(スコップ、融雪剤や解氷スプレーなど)や防寒グッズ・装備品(使い捨てカイロ、長靴など)を確認しておきましょう。
- 降雪の可能性がある場合は、直前に購入しようとするとうりに入らないこともあるので注意しましょう。



やむを得ず外出する場合の注意点

徒歩での外出

- 滑りにくい靴を履いて、小さな歩幅で歩きましょう。
- 手袋を着用し、両手を使えるようにしておきましょう。
- 車の出入りのある歩道では、踏み固められて滑りやすくなっている場合があるので注意しましょう。

車での外出

- スタッドレスタイヤやチェーンを装着しましょう。
- 普段より減速して走行し、車間距離をとり、急ハンドル、急ブレーキなどは避けましょう。
- カーブはゆっくり曲がり、急な坂道など通行が難しいと思われる場所も避けましょう。
- 路面凍結によるスリップや視界不良による事故に注意しましょう。

車で立ち往生してしまった場合

- マフラーが雪で埋まってしまうと、排気ガスが車内に充満し、一酸化炭素中毒になるおそれがあります。
- やむを得ずエンジンをかける場合は、マフラーの排気口が雪で覆われないよう除雪を行いましょ。
- 長時間、車内に滞在する場合はエコノミークラス症候群に注意しましょう。
※定期的に足や手を動かしたり、水分を多めに摂取するなどして対策しましょう。



雪かき・雪下ろしをする際の注意点

- ヘルメットや滑りにくい靴を着用し、二人以上で行いましょう。
- 晴れて気温が高くなった時は、雪が解けてすべりやすくなるので注意しましょう。
- 高い場所の雪下ろしは、命綱などをつけ転落しないよう気を付けましょう。



非常時持ち出し品・備蓄品

非常時持ち出し品(例)

- 事前に準備ができているか、チェック☑しましょう。
- 非常時持ち出し品は、防災リュックやバックパックなど背負って運べる袋に入れましょう。
- 人に応じて必要な物(メガネ・コンタクトレンズ、入れ歯、補聴器など)も、非常時持ち出し品に加えましょう。
- 日頃から持ち歩いている物(現金、スマートフォン、運転免許証など)も忘れずに持ち出しましょう。

非常食品

- 飲料水
- 乾パン
- 缶詰め
- アルファ米
- 粉ミルク
- 離乳食



防災用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 電池(多めに用意)
- ライター
- 缶切り
- 栓抜き
- 紙皿
- 紙コップ
- ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- ウェットティッシュ
- 総合防災マップ(本書)



衣類など

- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- タオル
- かつぱ
- ヘルメット
- 紙おむつ



救急医療品

- 常備薬
- 鎮痛剤
- ばんそうこう
- 傷薬
- 胃腸薬
- 包帯
- 風邪薬
- お薬手帳



感染症対策品

- マスク
- アルコール消毒液
- 手袋
- 体温計



その他

- ペット関連用品(餌、トイレ、ケージなど)

備蓄品(例)

- 事前に準備ができているか、チェック☑しましょう。
- 備蓄品は、災害復旧までの数日間(最低3日間、推奨7日間)を生活できる分量を用意しましょう。
- 食品類の賞味期限や持出用品に不備がないか、定期的に点検しましょう。

飲料水

- 飲料水(1人1日3リットルが目安)
- 貯水したタンクなど



非常食品

- 米
- 缶詰め・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・あめ(菓子類など)



燃料

- 卓上こんろ
- ガスボンベ
- 固形燃料



その他

- 生活用水(風呂などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具など
- 調理器具(鍋・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など



避難生活が長引くときに便利な物

- 携帯トイレ
- 使い捨てカイロ
- 裁縫セット
- ガムテープ
- 地図
- さらし
- 筆記用具(マジックなど)
- スコップ



阪神・淡路大震災で役に立った物

- ポリタンク
- ホイッスル
- ビニールシート
- 新聞紙
- 補助用具(ロープ、スコップ、バール、ハンマー、のこぎり、車のジャッキなど)



ローリングストックによる備蓄

ローリングストックは、非常食を日常生活で食べる→食べた分だけ補充を繰り返して備蓄量をキープする方法です。

ローリングストックの実施例(非常食の備蓄方法)

- 1 非常食を3食×4日分(合計12食)用意する。
- 2 非常食(1食)を毎月食べて、食べた分を買い足す。
- 3 毎月2を繰り返すと、1年で12食が入れ替わる。



要配慮者への支援

要配慮者(高齢者、障害者、難病患者、妊産婦、乳幼児、外国人など)は、災害が発生した場合に速やかな避難や生活手段の確保などが難しい場合があります。皆さんで協力して支援しましょう。また、避難行動要支援者支援制度を活用し、災害時の支援体制を作っておきましょう。

避難行動要支援者支援制度

この制度は、災害時に自力で避難することが困難な人を対象として、事前に本人が申請することにより「避難行動要支援者名簿」に登録され、自主防災組織をはじめとする関係機関に名簿を配布し情報を共有することで迅速な対応が行えるようになるものです。

【注意】

災害時は、支援者も被災し、支援活動が困難になることも考えられることから、救助などの支援を確実に約束するものではありません。

また、登録を希望される方も、避難支援者等による救出を待つだけでなく、「自らの命は自らで守る」の心構えが必要です。平常時から、地域との積極的な交流や必要な支援内容の伝達を心がけるようにしましょう。



対象となる人

- ① 介護保険の要介護、または要支援の認定を受けている人
- ② 身体障害者手帳1級または2級を持っている人
- ③ 療育手帳を持っている人
- ④ 精神障害者保健福祉手帳を持っている人
- ⑤ 難病患者
- ⑥ 65歳以上のひとり暮らしの人、または65歳以上の高齢者のみの世帯の人
- ⑦ その他、避難行動に支援が必要な人

【注意】在宅の人を対象としているので、施設・病院などに長期に入所・入院している人は対象になりません。

避難行動要支援者情報の提供について

同意を頂いた人の避難行動要支援者情報は以下の団体へ提供し、平常時から情報を共有化します。情報が提供先以外に漏洩することがないように守秘義務の確保に取り組みます。

- 自主防災組織(行政区)
- 民生・児童委員
- 社会福祉協議会
- 消防署
- 消防団
- 警察署

申請の方法

「伊勢崎市避難行動要支援者名簿登録申請書兼避難支援プラン個別避難計画」に必要事項を記入の上、安心安全課までご提出ください。申請書の入手や提出が困難な方はご連絡ください。

また、家族や親族などが代筆することも可能ですが、申請者などの個人情報提供は提供先と共有しますので、情報提供に関する同意の確認が必要です。

※申請した内容に変更があった場合には、「避難行動要支援者名簿登録(変更・取消)届出書」を提出してください。

伊勢崎市「避難行動要支援者支援制度」
※登録申請書などのダウンロードができます。



地域の防災対策

自主防災組織

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」を理念とし、安心して安全に暮らせるまちをつくるために、市民のみなさんが共に協力し合って防災活動を行う組織です。本市ではすべての行政区ごとに組織されています。

平常時の活動

① 防災知識の普及

地域のお祭りや運動会等での防災イベントの実施、回覧板を使った啓発など

② 防災資機材の整備

ヘルメット、消火器、担架、ハンマーなどの作業道具、救急医薬品、非常食などの防災資機材や備蓄品の整備・管理など



③ 防災巡視・点検

地域内における燃えやすいものやブロック塀、看板など、倒れやすいものの点検など

④ 防災訓練の実施

情報の収集・伝達訓練、消火活動訓練、避難誘導訓練、救出救護活動訓練、給水給食活動訓練、避難所運営訓練など



災害時の活動

① 情報の収集・伝達

市や消防署などの公的防災機関からの災害に関する正しい情報の収集・伝達など



② 消火活動

出火防止のための活動や消火器、バケツリレーなどによる消火活動など

③ 避難誘導

地域住民の安否確認、避難所等の安全な場所への避難誘導、要配慮者への支援など

④ 救出救護活動

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出活動や負傷者の応急手当、救護所への搬送など



⑤ 給水給食活動

備蓄食料などによる給食、救援物資の避難所への運搬及び配分など



⑥ 避難所運営

市の避難所担当職員や避難者と協力し合い、避難所運営の中心となる

自助・共助・公助とは

「自助」「共助」「公助」とは、防災や減災の対応に「自ら助ける・行動する」「地域・近隣で助け合う」「行政が支援する」という考え方です。「自助」「共助」「公助」では、相互に協力・連携することが欠かせません。

自助の活動例	<ul style="list-style-type: none"> 住宅の耐震化、家具の転倒防止 飲料水や食料、非常用物資の備蓄 被災時における連絡手段の確保
共助の活動例	<ul style="list-style-type: none"> 防災訓練や防災研修会の実施 自主防災組織の設立・運営 要配慮者への支援活動
公助の活動例	<ul style="list-style-type: none"> 防災対策の検討・推進 自助、共助への支援



わが家の連絡先

氏名	電話番号・メールアドレス	会社・学校	血液型	持病・アレルギー	常備薬	かかりつけ医療機関

わが家の集合場所	1	わが家の連絡方法
	2	
	3	

メモ

防災関係機関

No.	施設名	所在地	電話番号
1	伊勢崎市役所	伊勢崎市今泉町2-410	0270-24-5111
2	赤堀支所	伊勢崎市西久保町1-64-5	0270-62-1151
3	あずま支所	伊勢崎市東町2668-1	0270-62-1311
4	境支所	伊勢崎市境637	0270-74-1111
5	伊勢崎市消防本部	伊勢崎市今泉町2-895	0270-25-3510
6	伊勢崎警察署	伊勢崎市鹿島町534-1	0270-26-0110
7	伊勢崎行政県税事務所	伊勢崎市今泉町1-236	0270-25-0782
8	伊勢崎保健福祉事務所	伊勢崎市下植木町499	0270-25-5066
9	伊勢崎土木事務所	伊勢崎市安堀町247-1	0270-25-4010

あなたの無事を伝えましょう 体験利用日:「毎月1日及び15日」、「正月三が日」、「防災週間」、「防災とボランティア週間」

災害用伝言ダイヤル(171)



地震などの災害が発生し、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

詳しくは「NTT東日本災害用伝言ダイヤル(171)」を確認しましょう▶



伝言の
録音方法

171→1

音声ガイダンスに従ってください。

(0270) ■■-■■■■

被災地の方は自宅の電話番号、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

伝言を入れる
(30秒以内)

伝言の
再生方法

171→2

音声ガイダンスに従ってください。

(0270) ■■-■■■■

被災地の方は自宅の電話番号、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

伝言を聞く

災害用伝言板(web171)



インターネットを利用した安否確認の伝言板です。パソコンやスマートフォン、携帯電話などで利用できます。

利用方法

web171へアクセス
<https://www.web171.jp>



被災地の人の電話番号を市外局番から入力

伝言を登録・確認

携帯電話会社による災害用伝言板



スマートフォン、携帯電話などから安否情報を登録し、インターネットなどから確認できる安否確認の伝言板です。
※楽天モバイルは「災害用伝言板(web171)」の利用を推奨しています。

NTTドコモ

<http://dengon.docomo.ne.jp/>



au

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>



ソフトバンク

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

