

外にいて、地震だ！ どうすれば！

1. いつもの確認、どんなところが安全か

①高層ビルの近くでは・・・

☆さまざまなビルがありますが、地震時にガラスや看板が落下して事故が発生しています。**近寄らない！ 下に行かない、離れる！**

②地下街にいたら・・・

☆地下は安全、むしろパニックが怖い。一瞬、暗くなってもすぐに明かりがつかます。**あわてない、係員の指示に従う！**

③地下鉄では・・・

☆地下の揺れは、地上の半分。あわてず、係員の指示に従う。
勝手な行動で、線路に下りたりすると危険！ 自動販売機や落下物でケガした例もある。

④道路（歩道）でも・・・

☆落下物のほかに、様々な構造物（街灯、看板、自販機）がある。**真っ先に、バックなどで頭を守る！ 構造物から速やかに離れ、近づかない！ 広場・公園があれば避難！**

⑤安全なところは・・・

☆銀行・郵便局、新しいビルは比較的安全なものが多い。意外にガソリンスタンドや街路樹（ケヤキ）も安全。
デパートは、商品や装飾品が多く、飛び込むのは危険！
アーケードは、上からの落下物に注意、頭を守れ！

2. その時どうする、状況判断

①まず、何が起きているかを確認する

☆地震の内容を確認することも大事。**余震での事故も怖い、正確な情報で判断すること。**

②交通規制、係員の指示に従う

☆すぐに、交通規制がかかり、車がスピードを落として左側に停車してくる。歩道、交差点も非常時になる。**できれば、横断しない、車道に出ないこと！**

③避難は徒歩で確実に

☆道路が陥没したり、倒壊物、電線、ガラスなどが散乱することがある。**目視して、確認して歩かないと、思わぬ事故にあう。**

地震の時、街中ならでのこと・・・

- 落下物が意外と多い。特に、よこみちや横丁には注意。（近道、お店屋さんがあるところです。）
- 車道や、地下駐車場の出入口の近くは、車との接触にも注意。
- もし、コンビニにいたら、すぐに棚から離れること。
- 居酒屋、食べ物屋さんにいたら、火災が心配。おしほりなど濡らして、口や鼻にあてて、低い姿勢で避難しましょう。
- レストランや喫茶店にいたら、テーブルの下が、まず安全。



外でも、うちでも、次のことは共通です

★**落下物から身を守る**

★**頭を保護して、安全な場所へ**

★**火災に注意**



3. そして、大事なことは？

①初期情報の収集です。

☆地震の正確な情報はまず、ラジオです。災害情報ネットワークが整備されているので、頼りになります。

②テマに注意

☆元の情報が正しくても、情報交換している間に誇張されます。だから、正しい判断力が重要になります！

③安否確認

☆様々な安否情報があります。いつでもどこでも、最も便利なのは、カーナビとモバイルパソコンです。その時には思い出してください。

④公衆電話、111（災害用伝言ダイヤル）の活用

☆災害時は公衆電話が優先されます。日ごろからあるところを知っておきましょう。111の使い方や携帯電話での災害用伝言版も知っておきましょう。

(<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>)



4. あなたを守ります！

①普段から携帯ラジオ

☆聞きなれておくこと！

③常備薬

☆あれば、お薬手帳も！

⑤見ておくとよいもの

電話帳（ハローページ）の防災情報「レッドページ」を見ておくとお得です！

青の表紙のハローページを開くと、はじめに2ページにわたって、赤枠で囲まれた防災情報が載っています。配布される地域によって、掲載内容は変わりますが、基本的なことや何かあった時の連絡方法などが、どの本よりもよく解説されています。そして、さらに進むと、「災害と電話」という案内が出てきます。これも、大変重要なことというか、頼りになるものですから、知っておくとよいと思います。

②簡易な防災グッズ

☆最小限のもの、ないと困るものだけ！

④手帳（失くさない限り、いつでもOK）

☆連絡方法、連絡先、連絡カード

☆IDカード（身分証明）

☆カードや口座などの控え

さあ～ まちをキョロキョロ・・・

あなたが、いつも歩く街の、危険な場所、一時的に身を寄せられる安全な場所などをチェックしましょう。その気で、歩くと、いろいろなものが見えてきますよ。あなたの守護神、マイマップを、あなた自身の手で・・・

(マイマップとは、作り方と活用の仕方)

マイマップは、自分用の防災マップです。地図を片手に、災害があったときに、危険なものや安全なものを事前を知ることで、被害にあわないためのものです。事故や被害は、かならず素因があって発生します。その素因、被害のもとを知っておけば、わざわざ近寄る人はいません。

作り方には、難しいルールはありません。一番大事なことは、好奇心旺盛に、関心を持ってものを見て、地図の上に記録することだけです。

このようにして、シミュレーションしながら記録するということは、歩いたところだけに限らず、旅行先やほかの見知らぬところに行ったときにも応用ができます。

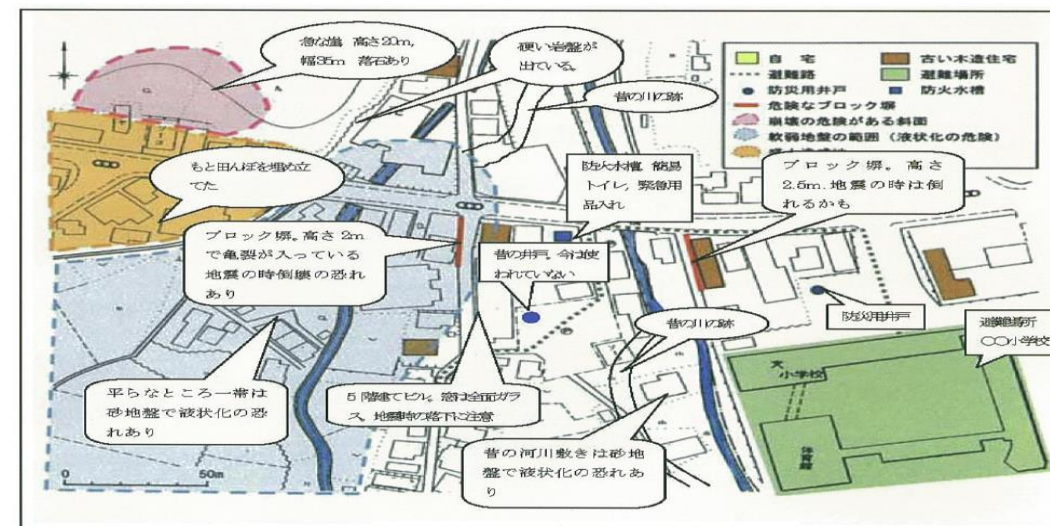
だから、マイマップには、

★身近な情報が、見たまま入っています。★知って得することもあります。

★安全に通学、通勤、遊べます。★危険なところを事前に知ることができます。

★行政などのハザードマップにも感心が高まります。

★あなたが助かれれば、ほかの人を助けることができます。



自分や家族が使いやすいように、好みで自由に作れます。

(歩く時のポイントと注意)

- ・街中ですので、人、自転車、車（駐車場付近）に注意しましょう。
- ・観察や撮影、確認のときには、安全なところを確保する。
- ・記入は、後からわかるように、記号などで記すと良いと思います。
- ・地震などをイメージしながら、気をつけることを考えながら、足元を確かに。