

# 地震対策マニュアル

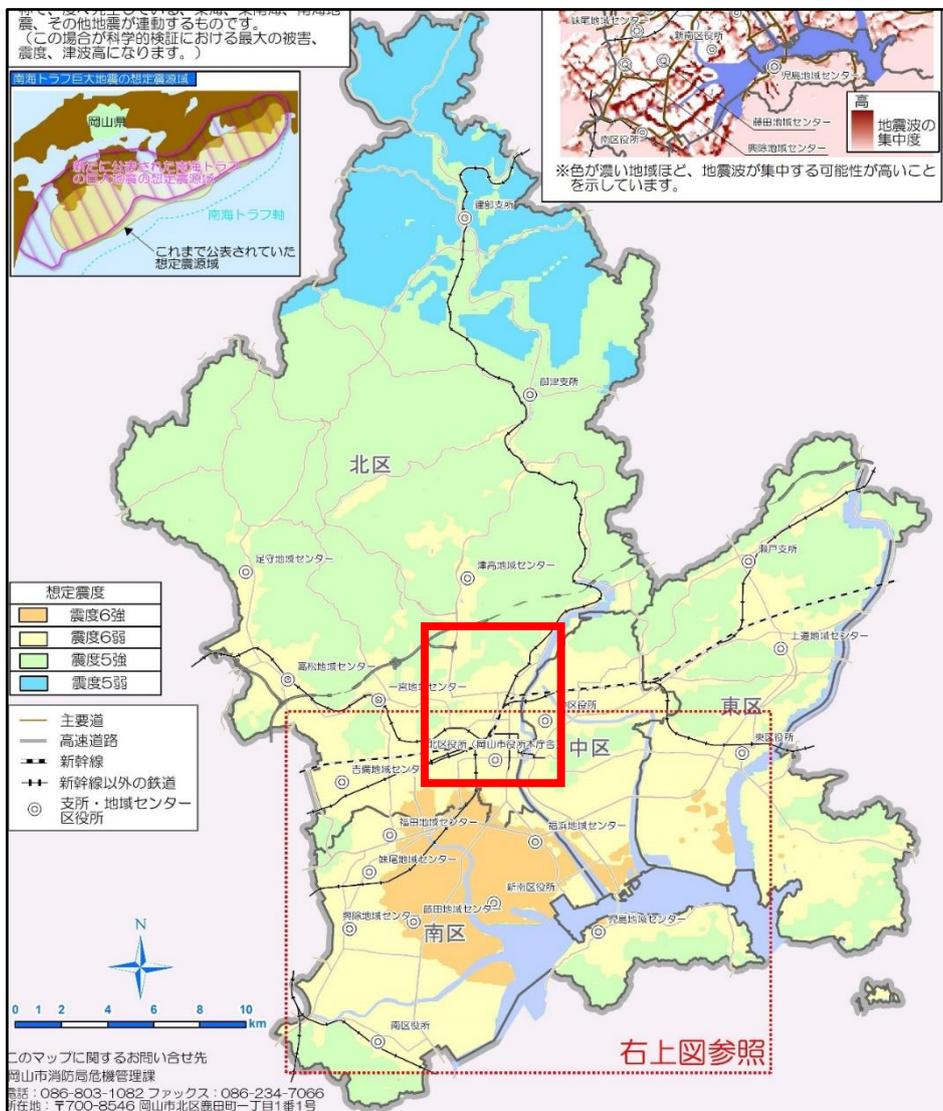


図1 岡山市 南海トラフ地震 予想震度

図1は南海トラフ地震が起こった際に岡山市で予想される震度を色別に示したものである。

赤色の枠線の内側は岡山大学・岡山駅周辺であり、そのほぼ全域で震度6弱が予想されている。

震度6弱とは人が立っていることが困難となり、耐震性の低い木造家屋で倒壊するものがあるほどの揺れである。

## ■ 地震に備えてしておくべきこと

- ・ 避難する場所や避難経路、家族同士の安否確認方法を家族内で話し合っておく。
  - ・ 家具は転倒しないように、壁に固定する。
  - ・ 寝室や子供部屋にはできるだけ背の低い家具を置く。
  - ・ 家具が倒れても、出入り口をふさがないように家具の向きや配置を工夫する。
- ※家具の転倒防止については以下の URL を参考にしてください。

<http://www.fdma.go.jp/html/life/kagu1.html>

(生活密着情報 地震による家具の転倒を防ぐには 総務省消防庁)

- ・ 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく。
- ・ 電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておく。備蓄例を以下に示す。

### 【 ◎食品・飲料・生活用品などの備蓄例 】

- ・ 飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
- ・ 非常食 3日分の食料として、ご飯 (アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・ トイレットペーパー (ティッシュペーパー)、ろうそく (カセットコンロ、マッチ) など
- ・ 非常用持ち出しバッグを用意しておく。

非常用バッグ中身例	
飲料水	懐中電灯
カップめん、缶詰、ビスケットなど	衣類
通帳、印鑑、健康保険証など	携帯トイレ
救急用品 (絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など)	下着
ヘルメット	毛布
防災ずきん	タオル
マスク	携帯ラジオ
軍手	予備電池
携帯電話の充電器	ウェットティッシュ
使い捨てカイロ	洗面用具

## ■ 地震が起こってからすべきこと

- ・ 揺れがおさまるまで、机やテーブルなどの丈夫な家具の下で待機する。  
**※まずは自身の身の安全を確保する。**
- ・ 割れたガラスなどが散らばっている危険性があるため、スリッパや靴を着用する。
- ・ 火の始末を行う。
- ・ ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- ・ 噂などに惑わされず、テレビ・ラジオ・役場からの情報に注意し、正しい情報の把握に努める。
- ・ 避難指示が役所から出ていなくても、周辺に危険が迫っていると判断した場合はためらわず避難する。
- ・ 避難する際は電気のブレーカーを切り、ガス栓を閉める。(出火防止のため)
- ・ 原則として徒歩で避難する。  
**※車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障をきたす。**
- ・ 看板などの落下物がある可能性があるため、頭を守りながら避難する。

## ■ 出典

- ・ 岡山市 揺れやすさマップ  
[http://www.city.okayama.jp/soumu/bousai/bousai\\_00188.html](http://www.city.okayama.jp/soumu/bousai/bousai_00188.html)
- ・ 消防庁 防災マニュアル  
[http://www.fdma.go.jp/bousai\\_manual/occ/occurrence111.html](http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/occ/occurrence111.html)
- ・ 災害に対するご家庭での備え ～これだけは準備しておこう！～  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html#c1>