

# 地震対策マニュアル 詳細版

南海トラフ巨大地震の発生が日に日に近づいています。みなさんの地震対策は万全でしょうか。

今回の地震対策マニュアルでは、T（時間）P（場所）O（場合）について、前回のマニュアルと比べて、もう少し掘り下げた内容となっています。

（以下、引用参考は、消防庁「防災マニュアル—震災対策啓発資料—」を基本としています。）

前回のマニュアル「地震対策マニュアル」もぜひ確認してください。

## 目次

### I. Time（時間）

（ア）起きているとき

（イ）眠っているとき

### II. Place（場所）

（ア）自宅にいるとき

① トイレ・風呂場

② 台所

（イ）学校にいるとき

（ウ）その他の公共の場にいるとき

① 地下街

② エレベーター内

### III. Occasion（場合）

（ア）1人でのいるとき

（イ）複数人でのいるとき

（ウ）連絡したいとき

◇ 避難場所について

## I. Time (時間)

### (ア) 起きているとき

- 突然大きな揺れに襲われたときは、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。
- 戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。
- 棚や棚に乗せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。
- あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。

### (イ) 眠っているとき

- 暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意をしましょう。
- 枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備をしておきましょう。
- 寝室には、倒れそうなものなどをおかないようにし、頭の上にもものが落ちてこない所に寝ましょう。

## II. Place (場所)

### (ア) 自宅にいるとき

基本的には、先述の（ア）起きている時（イ）眠っているとき、の対策をそれぞれ参照してください。ここでは特定の場所にいるときの対策を説明します。

#### ① トイレ・風呂場

- 風呂場ではタイルや鏡、トイレでは水洗用のタンクなどが落ちてくることがあるので注意しましょう。
- 入浴中は鏡やガラスの破損によるけがに注意しましょう。
- 浴槽の中では、風呂のふたなどをかぶり、頭部を守りましょう。
- 揺れが収まるのを待ってから避難しましょう。

#### ② 台所

- 無理して火を消しに行くと調理器具が落ちてきてやけどなどをしたりするので、揺れが収まるまで待ちましょう。

- 食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。
- コンロの近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう。
- 揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器（ガスマイコンメーター）がほとんどのご家庭に設置されています。  
特性や使い方を十分に理解しておきましょう。

★ ガスマイコンメーターについては以下を参照ください。

岡山ガス 安全サポート マイコンメーターの復帰方法

<https://www.okagas.co.jp/support/trouble/reset-micom>

#### (イ)学校にいるとき

- 教室内では、机の下に潜って落下物などから身を守り、慌てて外に飛び出すなど勝手な行動はせずに、教職員の指示に従いましょう。
- 廊下、運動場、体育館などでは、中央部に集まってしゃがみましょう。
- 実験室などで薬品や火気に注意し、避難しましょう。

#### (ウ)その他の公共の場にいるとき

基本的には、

- 避難経路を自分なりに把握しておきましょう。
- **エレベーターは停止する恐れがあるので、使用しないようにしましょう。**
- お店の中であれば従業員の方、乗り物の中であれば乗務員の方の指示に従って落ち着いて避難しましょう。
- 自宅にいるとき、学校にいるとき同様に、倒れてきそうなものの近くから離れましょう。

以下、特定の場所にいるときの対策を説明します。

##### ① 地下街

- 停電になっても、非常照明がつくまでむやみに動かないようにしましょう。
- 地下街では60メートルごとに非常口が設置されているので、1つの非常口に殺到せずに地上に落ち着いて脱出しましょう。
- 脱出するときは、壁をつたって歩いて避難しましょう。

- 火災が発生しなければ比較的安全なので、慌てずに行動しましょう。

## ② エレベーター内

- **全ての階のボタンを押し**、最初に停止した階でおりるのが原則ですが、停止した階で慌てておりるのではなく、階の状況を見極めることが大切です。
- 地震の時は同様に閉じこめられている人も大勢いると予想されます。救助にすぐに駆けつけてくれるとは限りません。
- エレベーターに閉じこめられても、焦らず冷静になって「非常用呼び出しボタン」などで連絡を取る努力をしましょう。

## III. Occasion (場合)

### (ア) 1人有的时候き

- **災害が発生したときにはデマが飛び交いがちです**。噂に惑わされず、テレビ、ラジオ、役場などからの情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。
  - 役場から避難の指示・勧告などが出たら、それに従いましょう。
  - 役場からの指示・勧告などがなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう。
  - 消防署、警察等は救急・救助活動などに追われていることが予想されます。**災害状況の問い合わせなどはこれらの活動に支障をきたすのでやめましょう**。
  - 地震時に多くの人が電話をかけると、電話がつながりにくい状況になるので、**電話や携帯電話の使用は控えましょう**。
- ◇ 連絡したい場合は、以下の<(ウ) 連絡したいとき>の対策の参照をお願いします。

### (イ) 複数人有的时候き

基本的には、複数人有的时候きも1人有的时候きと同様の対策です。

加えて、複数人いれば協力しやすくなると思います。1人有的时候きも同じ行動ができることが望ましいですが、ぜひみなさんで協力し合ってほしいです。

- 災害が大きくなると、負傷者が多くなり、また道路が通行困難となっているために消防署などによる救出活動が間に合わない場合があります。  
軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力し合って応急救護をしましょう。

- 建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、意識があるかどうかを確認し、励ましましょう。救出活動には危険が伴う場合があります。できるだけ複数で協力して行いましょう。

### (ウ)連絡したいとき

地震時に限らず、災害時は、大変通信がつながりにくくなります。

いざという時に、焦ることの無いように前もって災害時の連絡手段を確認しておきましょう。

#### 1. 災害用伝言ダイヤル（171）

災害が発生した時に被災地での通信が増加し、通信が困難になった場合に

提供が開始されるサービスです。利用できる電話は、固定電話、公衆電話、携帯電話、PHS、IP 電話などです。

操作方法を以下に示します。

- ① 171 をダイヤルします。
- ② ガイダンスに従い、録音の場合は1を、再生の場合は2をダイヤルします。
- ③ 再びガイダンスが流れるので、連絡を取りたい相手の電話番号をダイヤルします。
- ④ 録音、再生がそれぞれ実行されます。

#### 2. 災害用伝言版（web171）

電話ではなく、スマホやパソコンのインターネット通信を使って安否情報の確認や登録をしたい場合に便利です。

操作方法を以下に示します。

- ① 災害用伝言版（web171）【<https://www.web171.jp/>】へアクセスします。
- ② 連絡の取りたい相手の電話番号を入力します。
- ③ 名前、安否、伝言を入力し登録します。
- ④ 伝言が登録された時にメール通知を受け取れます（事前設定が必要）。 \_\_\_\_\_

### 3. 携帯各社の災害用伝言版と災害用音声お届けサービス

各携帯会社の専用アプリを使用します。

- ・ NTT ドコモ : 災害用キット
- ・ KDDI(au) : au 災害対策
- ・ ソフトバンク : 災害用伝言板
- ・ ワイモバイル : 災害用伝言板

#### ☆ 避難場所について

避難については、以下の注意も必要です。

- ・ 避難する時は**原則として徒歩**で避難しましょう。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します。
- ・ 普段歩いている道も混乱して、歩きにくくなっている恐れがあります。携帯品は歩きやすいように背負える範囲のものにとどめ、服装は活動しやすいものにしましょう。
- ・ **最寄りの小・中学校などが避難所に指定されています。** また、**さらに危険性がある場合は広域避難場所に避難する必要があります**ので、身の回りの避難所や広域避難場所を日ごろからチェックしておきましょう。

避難場所については、以下にまとめています。

表としてまとめており、施設の名前とともに住所も示しています。

先述の避難時の注意にもありますが、自宅の住所と照らし合わせて、自宅から最寄りの避難場所を確認しておきましょう。

ちなみに、岡山大学と県総合グラウンドは広域避難場所となっています。

施設名	所在地
岡山大学	岡山県岡山市北区津島中3-1-1
岡北中学校	岡山県岡山市北区津島東一丁目1-1
岡山市津島コミュニティハウス	岡山県岡山市北区津島本町17-8
岡山県総合グラウンド	岡山県岡山市北区いずみ町
北公民館	岡山県岡山市北区津島東一丁目3-14
京山公民館	岡山県岡山市北区伊島町二丁目9-38
津島小学校	岡山県岡山市北区津島本町19-1
御野小学校	岡山県岡山市北区中井町一丁目6-34
岡山市伊島コミュニティハウス	岡山県岡山市北区伊島町一丁目9-15
伊島小学校	岡山県岡山市北区伊島町一丁目6-6
旭公民館	岡山県岡山市北区広瀬町3-26
岡山市弘西コミュニティハウス	岡山県岡山市北区番町二丁目11-20
京山中学校	岡山県岡山市北区津島京町一丁目7-1
岡山市南方コミュニティハウス	岡山県岡山市北区南方一丁目3-7
旧岡山中央北小学校	岡山県岡山市北区南方一丁目3-15
岡山市三軒屋ふれあい会館	岡山県岡山市北区半田町7-5
岡山後楽館中学校・高等学校	岡山県岡山市北区南方一丁目3-15
中央公民館宇野分館	岡山県岡山市中区西川原一丁目7-30
中央公民館竹田分館	岡山県岡山市中区竹田106-2

## 引用参考文献

- ・ 消防庁 防災マニュアル—震災対策啓発資料—  
[http://www.fdma.go.jp/bousai\\_manual/occ/occurrence111.html](http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/occ/occurrence111.html)
- ・ 日本全国アレドコ? 「岡山大学津島キャンパス周辺避難場所」で検索  
<https://www.dokoda.net/hinanjo/landmark/okayama/>
- ・ 岡山ガス 安全サポート マイコンメーターの復帰方法  
<https://www.okagas.co.jp/support/trouble/reset-micom>
- ・ スマホのこころ 地震や災害時の緊急連絡方法のすべて。大切な人がいるのなら事前の準備は必須です | 2016年版  
<http://sumakoko.com/bc1sc1/saigai/>