

大きな地震が起きたあと…どうする？



埼玉県地震被害想定調査によると、市内で想定される地震の最大震度は6弱とされています。震度6弱は立っていることが困難な揺れで、屋内ではほとんどの家具が移動・転倒し、屋外でも割れた窓ガラスなどが散乱する非常に危険な状況となることが予想されます。もしものときのため、地震発生後の行動と事前の備えを確認しましょう。



SDGsの関連アイコンを特集ページに標記しています

震度6弱の地震が発生！

地震発生時は自身の安全確保が最優先です。地震の揺れが収まり、安全が確保された後に適切な避難方法を検討しましょう。

自宅の被害状況は？



在宅避難

大きな被害なし

自宅での生活が続けられるようであれば、在宅避難を選択しましょう。プライバシーが確保された空間で、ストレスの少ない生活を送ることが可能なだけでなく、長期間にわたって留守にすることがないため、防犯面も安心です。

事前に適切な備えをしておくことで、ライフラインに障害が発生した場合でも、災害発生前と大きく変わることもない生活を送ることも可能です。

大きな被害が発生

使用可能な車やテントがある



自身で居住スペースの確保が困難



避難所

プライバシーが確保された空間での生活が可能となります。一方で、狭い所で生活することになるため、エコノミークラス症候群などの健康被害の発生に注意が必要です。

発生直後は物資の不足が予想されるため、可能な限り必要な物資は持参するようにしましょう。また、集団生活のため、ルールの順守や他の避難者への配慮が必要です。

地震発生後の生活をイメージしてみましょう

電気が使えない

冷蔵庫が使えず
食料の保存ができない

冷暖房がつけられない

暗くても明かりを
つけられない

水道が使えない

トイレが流せない

歯磨きができない

お風呂に入れない

ガスが使えない

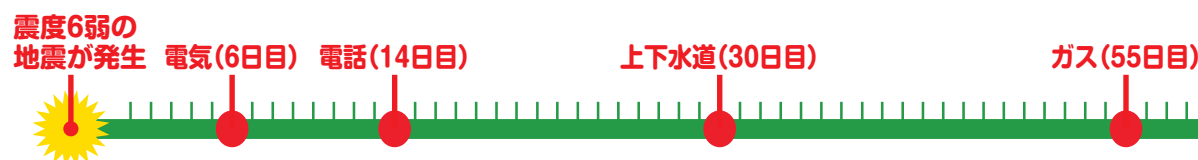
お腹が空いても
調理ができない

お湯を使えない

そんなときのために
用意しておきたいもの

- ☐ 飲料水 ☐ 非常食 ☐ ポリ袋 ☐ 食品用ラップ ☐ 新聞紙 ☐ カセットコンロ・ボンベ
- ☐ 携帯トイレ ☐ LEDランタン・ヘッドライト ☐ 体拭きウェットタオル
- ☐ 口腔ケアウェットティッシュ ☐ 携帯電話、スマートフォンの充電器・乾電池
- ☐ 携帯ラジオ ☐ クーラーボックス・保冷剤 ☐ 運動靴

ライフライン復旧予想カレンダー



出典：平成24・25年度埼玉県地震被害想定調査報告書

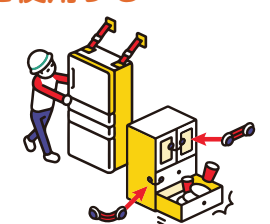
災害発生前の事前の備えが大切です

命を守る

家具の転倒防止

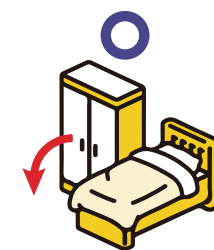
大きな家具の転倒は、圧迫死や大怪我の直接的な原因になります。また、扉の前に家具が倒れることで避難経路が確保できなくなる可能性があります。平常時から家具の転倒防止対策や配置の工夫をしましょう。

家具転倒防止グッズを使用する



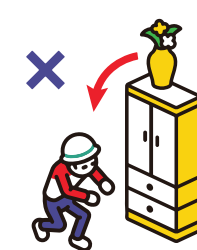
L型金具、ベルト、ボール、滑り止めマットなど

家具の配置を工夫する



倒れてこない位置に寝るなど

収納を工夫する



ガラス製品を家具の上に置かないなど

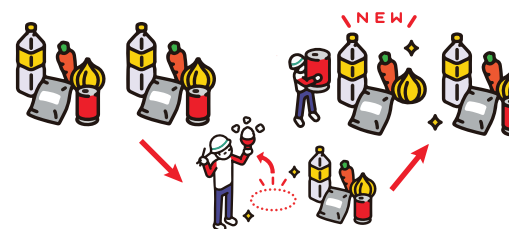
埼玉県「防災マニュアルブック(命を守る3つの自助編)」より引用

食生活を守る

おいしい食事の確保

元気に生活するためには、温かくおいしい食事の確保が欠かせません。食べ慣れたものを中心に、栄養バランスを考えた食料を備蓄しておきましょう。手軽に調理可能なカセットコンロなどの器具を備えておくことも大切です。

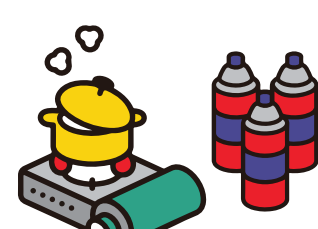
ローリングストックをしておく



- ① 食べ慣れたものを多めに用意しておく
- ② 定期的に古いものから食べて補充していく

埼玉県「防災マニュアルブック(命を守る3つの自助編)」より引用

温かく食べられるようにする



カセットコンロ・ボンベは必需品

埼玉県「防災マニュアルブック(自宅サバイバル編)」より引用

健康を守る

良好なトイレ環境の確保

自由にトイレへ行ける環境が整っていないと、トイレの回数を減らすために食事や水分補給を我慢してしまい、体の不調を引き起こしてしまうことがあります。上下水道が使用できなくなる事態を想定し、携帯トイレを備蓄しておきましょう。

携帯トイレを使う



家のトイレにポリ袋をかぶせ、携帯トイレを設置
埼玉県「防災マニュアルブック(家庭における災害時のトイレ対策編)」より引用

衛生面に気を付ける



手洗い用の水がない場合にウェットティッシュや消毒液で手指消毒を

事前に家族で確認しておこう いざというときに慌てず行動できるように、災害時のシミュレーションをしておきましょう



ハザードマップを事前に確認しておく



集合場所・避難場所を決めておく



電話以外の連絡手段(SNS、災害用伝言サービスなど)を確認しておく



職場や学校、こどもの預かり施設などの連絡先を確認しておく

埼玉県「防災マニュアルブック(自宅サバイバル編)」より引用

問合せ 危機管理課へ ☎2968-6527