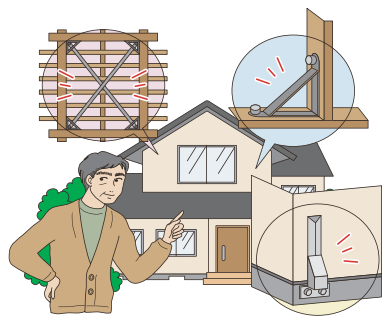


牛久市 ゆれやすさ防災マップ

このマップの目的

牛久市では、大規模地震発生時における大まかな”ゆれやすさ” などについて理解を深めていただき、住宅の耐震診断や改修など地震対策促進を目的に「ゆれやすさ防災マップ」を作成いたしました。このマップは、地域の地盤や土質等から”ゆれやすさ”を推定したもので、ひとつの目安としてご利用いただくものです。必ずこのゆれが生じるということではなく、震源モデル（震源の位置など）によっても異なります。また、ゆれにくいとされる地域でも地形や状況によっては大きくゆれる場合もありますので、どこでも震度6強のゆれに備えた耐震対策が必要です。

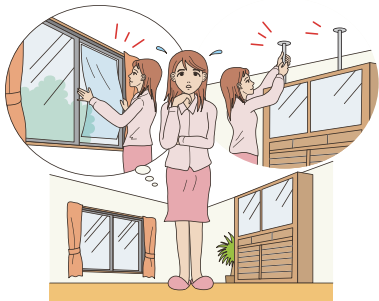
地震に備えて



建物の耐震化が大切

地震による犠牲者の多くは、建物の倒壊が原因です。

耐震診断、耐震補強など建物の耐震化を図りましょう。



家具や電化製品の転倒落下防止対策

家具や電化製品は、上下2カ所固定し、ガラスには飛散防止フィルムを張るなど室内の安全対策が必要です。



被災した場合に備えて

家族で次のことを話し合っておきましょう。

●避難方法

避難方法は被災した場所や状況で常に変化します。日頃から様々なパターンを想定して避難方法を検討しておきましょう。また、安全な避難ルートや帰宅ルートを事前に確認しておきましょう。

●連絡方法

家族がバラバラになった場合の合流方法、安否を知らせあう連絡方法などを確認しておきましょう。

●避難準備

避難する時に持って行く物（非常持出品など）を用意しておきましょう。避難時にすべきこと（電気のブレーカーやガスの元栓を締めるなど）を話し合っておきましょう。

自分の身は自分で守る ～ その時、「助かる」ために必要なこと ～

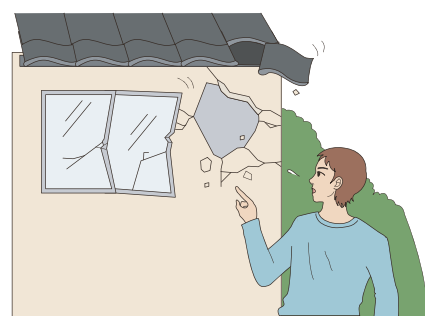
（１）普段から命を守る退避行動

突発的な災害が発生した時、人は突然自失となって、すぐに行動できない場合があります（凍りつき症候群ともいう）。ですから、普段から「緊急地震速報発表時」や「地震の小さな揺れを感じた時」は、防災訓練と思ってその場その状況に合わせ、**命を守る退避行動を行ってください**。目の前で火を使っていたら火を消し、安全ゾーンへの退避、または避難路を確保することです。

安全ゾーンとは、転倒落下物の少ない閉じ込められない場所です。時間がない時は頑丈そうな机の下に身を隠す。できれば、玄関に行ってドアを開け、サムターンなどを回して手を離しても閉まらないようにする（大揺れになるとドアが変形し閉じ込められる危険性がありますので避難路の確保が大切）。そして、靴を履く（周囲にはガラスが散乱している可能性が高い）。緊急地震速報や小さな揺れの時に普段からこうした退避行動をとっている人は、凍りつき症候群にはならず適切・迅速な退避行動が可能となります。



（２）揺れが収まったら



揺れが収まったら、家族や向こう三軒両隣の安否を確認すると共に、大規模火災やガス漏れなどの二次災害のおそれがあれば直ちに第一次避難場所または第二次避難場所に避難してください。二次被害のおそれがなく身の安全が確保できた元気な人は、余震に注意しながら周囲の人と協力して初期消火や救助活動にあってください。発災時、助けることができるのは近くの人（近助）です。

（３）避難するときは

家の損壊がなく安全が確認できた人は、原則家で暮らすことになります。そのために約1週間分程度の備蓄をしておくといでしょう。損壊や二次災害のおそれなどで自宅に住むことができない人は、避難所に避難してください。ブレーカーやガスの元栓を閉じ、戸締りしてから安全な経路を通って避難します。また、避難するときは隣近所の人に声をかけてください。



<緊急地震速報だ！ すぐに行動を！！>



緊急地震速報は、地震の発生直後に各地での強い揺れの到達時間や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことですが、速報が発表されてから強い揺れが到達するまでの時間は数秒から数十秒と極めて短く、さらに震源に近いところでは速報が間に合いません。また、ごく短時間のデータだけを使った速報であることから、予測された震度に誤差を伴うなど限界もあります。

しかし、緊急地震速報が発表されたら、命を守る行動を必ずとりましょう。たとえ強い揺れでなかったとしても「防災訓練」だと思い、**すぐに行動を起こすこと**が「凍りつき症候群」にならないための秘訣です。

「避難場所」と「避難所」の違い

災害時の避難先としては、「避難場所」と「避難所」の2種類があります。

①「避難場所」とは

避難場所は、一時的に難を逃れたり、災害の様子を見たりするために避難する場所で、各行政区の区民館などが指定されています。

牛久市では、「**第一次避難場所**」と呼んでおり、看板を設置しています。



②「避難所」とは

避難所は、家が倒壊するなどし、自宅に住めない人が一定期間滞在する場所で、各学校の体育館などが指定されています。

牛久市では、「**第二次避難場所**」と呼んでおり、看板を設置しています。

※その他、各行政区等で独自に「集合場所」を指定している場合があります。

防災メモ

※万一来て備えて事前に記入しておきましょう。

わが家の防災メモ			
わが家の避難場所 家族が離ればなれになったときの集合場所			
家族の名前	生年月日	血液型	勤務先などの電話番号
行政区など	お名前		連絡先
行政区長			
自主防災会長			

災害伝言板	
災害時は電話が繋がりにくく、切れやすくなります。伝言板を活用してください。	
災害用伝言ダイヤルの使い方 ①伝言を登録する場合（音声案内があります） [171]をダイヤル → 音声ガイドに従い[1]をプッシュ → 029-xx-xx-xx-xx-xx(被災地の人の固定電話番号入力) ②伝言を聞く場合（音声案内があります） [171]をダイヤル → 音声ガイドに従い[2]をプッシュ → 029-xx-xx-xx-xx-xx(被災地の人の固定電話番号入力) 詳しくは http://www.ntt-east.co.jp/saigai/	
災害用ブロードバンド伝言板(web171)の使い方 ①伝言を登録する場合 https://www.web171.jp にアクセス(画面案内があります) 029-xx-xx-xx-xx-xx(被災地の人の電話番号を入力) 伝言を登録する(パスワードの登録も可能) ②伝言を確認する場合 https://www.web171.jp にアクセス(画面案内があります) 029-xx-xx-xx-xx-xx(被災地の人の電話番号を入力) 伝言を確認する。 詳しくは http://www.ntt-east.co.jp/saigai/	
災害用音声お届けサービス 電話がつながりにくくなった際、音声通信に代わってパケット通信により音声メッセージを届けることができるサービスで、各携帯電話会社から提供されています。 詳しくは 各携帯電話会社まで	

備蓄品・非常持出品チェックリスト	
食料品 非常用食料品 飲料水(1人1日3ℓ) 食器類 ※1週間分程度を用意	
情報機器 携帯ラジオ 携帯電話 携帯電話の充電器 (電池式・手回し式など)	
照 明 懐中電灯 予備電池 ライター	
医薬品 常備薬 持病薬 救急薬品 (救急箱)	
衣 類 衣類 タオル類	
女性用品 鏡・ブラシ 化粧品 生理用品	
ベビー用品 ミルク おむつ 哺乳瓶	
貴重品 現金 預金通帳 印鑑など	
あると便利 缶きり・栓抜き ナイフ・予備メガネ ラップ (食器の上に敷くと洗わずに済む)	
この他にも必要なものがないか家族で話し合いましょう。	

牛久市市民部交通防災課
電 話：029-873-2111(代表)
発 行：平成27年3月