

2014 版地震動予測地図より -30 年震度 6 弱以上

まず知っておこう！

30 年間に **震度 6 弱以上** の揺れに見舞われる確率
プリズム近辺で約 70%!

※地震調査研究推進本部 2014.12.19 公表より推定

**私たちの暮らしを直撃する巨大地震は
いつ起こってもおかしくないのです!**

巨大地震が起きたとき、プリズムはどうなるの？

- 高層階ほど長く、大きく揺れ、家具の転倒や移動、ガラスの飛散が起こり、ケガの原因となります。一般的に、中・高層マンションでは、低層階が震度 6 なら、中層階は震度 6 強、高層階は震度 7 にもなるといわれています。
- ライフライン（電気、給水、排水、ガス）が停止し、照明、水道、トイレ、風呂、ガスコンロなどが使えなくなります。エレベーターが停止し、住民の出入りや、食料・物資の運搬が困難になります。
- 広域におよぶ被災により物流が寸断され、食料・物資の供給が長く止まる可能性があります。
- 時間の経過とともに、ゴミの廃棄場所確保や臭い、衛生面の問題が深刻になってきます。

誰かが助けてくれる？避難所に行けばよい？

- 避難所は、家屋の焼失や倒壊で住居を失った方が一時的に避難生活を送る場所です。耐震性が高いマンションの場合、居住空間そのものに被害が及ぶ可能性は低く、マンションの住民が避難所に避難することはほぼ想定されていません。
- 発災後は誰もが自分と自分の家族のことで精一杯です。すぐに助けが来ることはまずありえません。
- プリズム全住戸は 511 戸です。ここに暮らす住民全員約 1,500 名分の食料・物資などの備蓄を共有で保存・保管しておくことはできません。

ではどうするか？

キーワードは「自助」と「在宅避難」

①室内の安全対策

地震による大きな揺れにより、室内は凶器だらけになります。これまでの地震災害においても、倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、飛散したガラスでケガをしたりした事例が多数あります。

家具の配置

寝室や子ども部屋には家具を置かないのが理想。置く場合には、体に向かって倒れてこない、出入り口をふさがらないなど、配置や向きを工夫。

転倒・移動防止策

タンス、本棚、食器棚などは、床側をストッパーで固定し、突っ張り式の転倒防止器具などで天井に固定。また、重い物は下、軽い物は上に収納。

食器棚など、扉のついているものは、中のものが飛び出さないように留め金を取り付け。ガラスには飛散防止フィルムを貼付。テレビは粘着マットによる転倒防止策。これらの対策は、強烈な揺れに対して決して万全ではないが、できるだけ被害を少なくするための工夫。



②地震発生時の身を守り方と初動対応の確認

激しい揺れが発生したら ...

一般的には、テーブルや机の下にもぐりこんで身を守るが、高層階ではそれら自身が飛んで凶器になる可能性がある。廊下には日頃から何も置かず、揺れが収まるまで廊下でしゃがみこんでおくのがよい。ガスコンロを使用している場合でも、お湯や油で火傷をするのを防ぐため、まずキッチンから離れることが第一。強い揺れやガス漏れを検知した場合、マイコンメータが自動的にガスを停止する。

就寝中であれば、枕や布団で頭部と体を守る。

浴室の場合は、浴槽の縁につかまる。

エレベータに乗っていた場合には、すべての階のボタンを押し、止まった階で速やかに降りる。

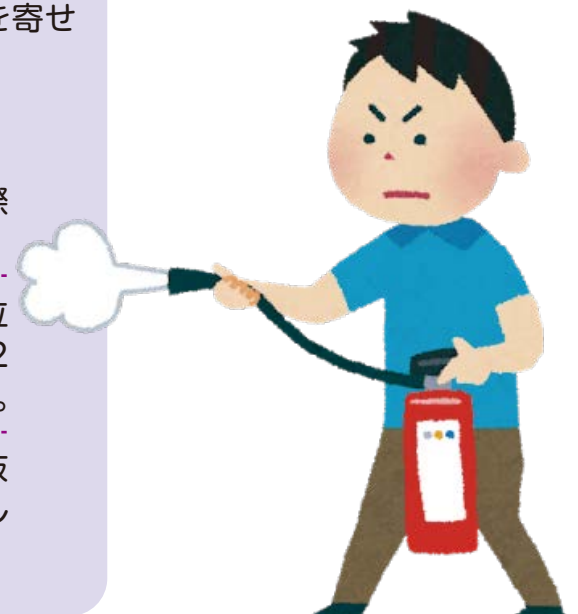
エントランスや外廊下では、ガラス扉や窓から離れ、壁に体を寄せて姿勢を低くし、頭部を守る。

揺れが収まったら ...

まずは出血や痛みがないか、自身の無事を確認。行動に移る際には、スリッパを履くなどして足元を守る。

火元を確認し、火災が発生していたら、初期消火。消火器の位置を日頃から意識しておく。なお初期消火の目安は出火から2～3分で、天井に届く前まで。これを超える場合には迷わず避難。

停電した際には、通電火災を防ぐため、電化製品のプラグを抜き、ブレーカーを落とす。あらかじめブレーカーの位置を確認しておく。

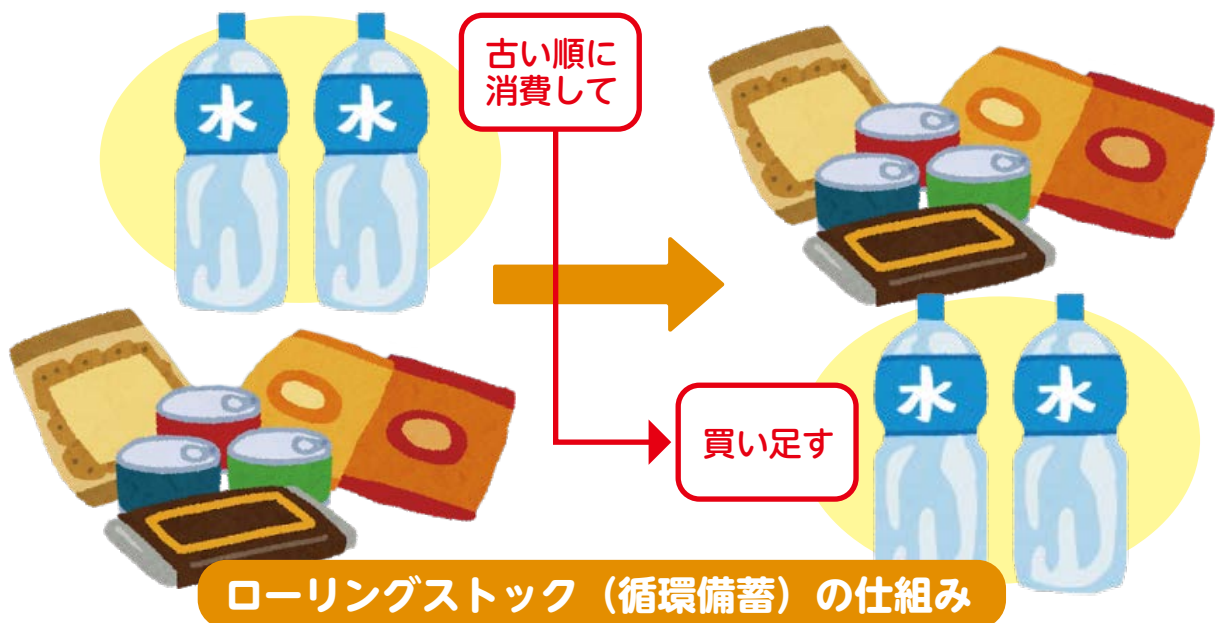


1週間の在宅避難 ライフラインと物流が寸断された状況下で、1週間在宅避難することを想定してください！

プリズムは耐震構造となっており、大きな地震であっても、居住空間そのものが生活できないレベルにまで破壊されることはほぼ想定されません。よって、地震発生後ライフラインと物流が寸断された状況を、自宅でどのように乗り切るか、考えておくことが非常に重要です。誰もが自分と自分の家族のことで精一杯になります。日頃から、「自助」を前提とした「在宅避難」に備え、1週間分を目安とした家庭内備蓄しておきましょう。

①飲料水・食料

飲料水は、1人1日3リットルが目安。食料は、普段食べないものを何年にもわたってたくさん備蓄しても、賞味期限とともに無駄にするかもしれない。長期保存にこだわらず、お米や乾麺をはじめ、缶詰、レトルト食品、乾物など、常温保存がきく食料品を、飲料水とともに日常的に消費しては補充することを繰り返す方法（循環備蓄：ローリングストック方式）であれば、無理なく、有効に備蓄が可能。



②生活用品

□照明

懐中電灯、ランタン、予備電池、など

□調理

カセットコンロ、カセットボンベ（1.5時間／本）、キャンプ用コンロ、予備燃料、ライター、など

□衛生

凝固剤 & ポリ袋（災害用トイレとして／1人1日5回を目安）、トイレトーパー、タオル、ティッシュ、ウェットティッシュ、ゴミ袋、食品用ラップ、など

□防寒

毛布、防寒着、衣類、ビニールシート、など

□情報

ラジオ、携帯電話、停電時使用可能な充電器具、など

□その他

めがね、生理用品、紙オムツ、粉ミルク、哺乳瓶、常備薬や救急用品、補聴器、（ペット用）ケージ、えさ、リード、など



地震発生

1週間の在宅生活

自宅での自活生活

- ☑ まずは自分の身の安全を守る!
- ☑ 揺れが収まったら火元確認と初期消火!
- ☑ ブレーカーを落としてコンセントを抜く!
- ☑ 受話器は外れていませんか?
- ☑ 家族の安否確認
- ☑ 室内の被害状況確認
ドア開閉、通信状況、家具、ライフライン
- ☑ 余震に備えて家具や電化製品固定
- ☑ 寝床スペース確保

絶対守って!!

- ☑ 復旧が確認されるまで排水禁止!
(トイレの水洗もダメ!)
- ☑ 収集が再開されるまで
ゴミは自宅で保管!



日常生活へ

1週間のメニュー

- <1日目> 冷蔵庫にある肉や魚など
- <2日目> 冷蔵庫にある野菜など
- <3~4日目> 乾物類
- <5~7日目> アルファ米、レトルト食品
缶詰、クラッカーなど



災害用トイレの使い方

いざというとき... 食事は我慢できても**トイレは我慢できません!**災害用トイレの準備をしておきましょう。



お役立ち情報

【災害発生時の家族との連絡方法】

①トライアングル連絡法

被災エリア内は直接電話が繋がらなくても、遠方の親や知人とはつながりやすい。協力してくれる人を決めておきましょう。

②災害伝言ダイヤル (NTT)

[録音] 171>>1>>xxx-xxx-xxxx (市外局番からの番号)

[再生] 171>>2>>xxx-xxx-xxxx (市外局番からの番号)

【災害情報の入手方法】

ふなばし災害情報メール

風水害や地震などの自然災害、避難所開設等の情報をメールでお知らせ

「ふなばし災害情報メール」登録用アドレス funabashi-joho@sg-m.jp

詳しくは船橋市 HP <http://www.city.funabashi.chiba.jp/index.html>

プリズムの Facebook <https://www.facebook.com/prism511>

プリズムの Twitter <https://twitter.com/prism511>

