

# 地震に備えて

地震は、あらかじめ予知することが困難な災害です。このため、ひとたび大きな地震が発生すると被害が大きく広がってしまいます。

記憶に新しいところでは、「阪神・淡路大震災（H7年1月）」や「新潟県中越大震災（H16年10月）」、最近の北海道では「十勝沖地震（H15年9月）」や「釧路沖を震源とする地震（H16年11月）」、そして昨年12月14日には、苫前町でも震度5強を観測するなど、本町をはじめ留萌中南部地域に大きな被害をもたらした「留萌支庁南部を震源とする地震」が発生しました。

地震を未然に防ぐことはできませんが、今回の地震災害の経験をもとに、日頃から地震に対する対策や心構えを身につけることによって、被害を最小限に抑えられるよう備えましょう。

☆いざというときのために、次のことに心がけましょう！

## 普段の備え

### ○室内の安全確保を

- ・家具類の転倒防止対策をしておくとともに、高いところに重い物などをおかないようにしましょう。
- ・ガラスなどには飛散防止のためのフィルムを貼っておきましょう。
- ・スリッパや懐中電灯を手近なところに用意しておきましょう。
- ・ストーブの周りには燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- ・非常持ち出し品を準備し、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

## 地震が発生したとき

### ○家の中にいるときは？

- ・揺れを感じたら、すぐに火の元を点検（消火）し、あわてて外に飛び出さず、座布団などで頭部を守り、丈夫な机やテーブルの下に隠れるなどして、まず身の安全を確保しましょう。
- ・中高層住宅では、玄関や避難通路のドアを開けて避難路を確保しましょう。（地震により建物が歪むなどして、ドアが開かなくなることがあります。）
- ・揺れがおさまれば避難する場合は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めてから家を離れるようにしましょう。

### ○外出しているときは？

- ・塀や自動販売機のそばからすぐに離れましょう。また、看板やガラスなどの落下物から頭部を保護しましょう。
- ・スーパーやデパート、ホテル、地下街など大勢の人が集まっている場所では、階段や非常口に駆け寄らず、係員の指示に従い冷静に行動しましょう。
- ・山間部、傾斜地、ガケの近くでは、すぐにその場から離れ安全な場所に避難しましょう。
- ・車の運転中の場合は、すぐに左端に寄せて停車し、カーラジオなどの情報により交通規則に従って行動しましょう。
- ・海の近くでは、強い揺れや長い時間のゆっくりとした揺れを感じたときは、津波が発生する危険性が高いことから、急いで高台へ避難しましょう。
- ・また、地震により津波が発生した場合には、そのスピードが非常に速いことが多いことから、役場などからの「避難勧告（指示）」が間に合わないことが予想されますので、テレビやラジオなどからの情報により危険と感じたときは、自らの判断で避難しましょう。