

① 家を耐震化しよう

家の耐震化は、地震から命を守るため大変重要です。まずは耐震診断を行い、必要に応じて耐震化工事をしましょう。特に耐震基準が大きく変わった1981年以前の基準で建てられた家は、耐震性に不安があります。耐震診断・耐震改修に補助制度のある市町村もあります。

② 家具を固定しよう

強い地震のとき、固定されていない家具は凶器に変わります。家具は必ず固定し、寝室や出入り口の近くに大きな家具を置かないようにするなど、配置を工夫しましょう。

③ 近所の助け合い

消防や警察は、災害が大規模であるほどすぐには来られません。巨大地震の発生直後は隣近所の助け合いが生命線です。地域の防災訓練などに積極的に参加しましょう。

④ まずは身を守ろう

揺れが強い間は何よりも自分の身を守りましょう。丈夫な机の下にもぐるか、手やかばんなどで頭を守ってその場にとどまります。火を止めたり、避難経路を確保するのは揺れが収まってからにしましょう。

⑤ 津波から逃げるには

津波避難は「できるだけ海から離れた高台へ自分の足で逃げる」が鉄則です。津波は堤防を越えて襲ってくることもあります。堤防は避難の時間をかせぐためのものと考えましょう。

⑥ 災害用伝言サービス

災害時に電話がつながりにくいときのために、災害用伝言ダイヤル171や、災害用伝言板など連絡方法を確認しておきましょう。

⑦ 安全な場所は？

繁華街では落下物が危険です。また、ブロック塀は倒れる危険があるので、地震の際は近寄らないようにし、公園など広い場所や、新しいビルの中などに逃げましょう。揺れが収まって、大勢の人が一斉に移動を始めると、集団転倒など思わぬ事故が起こる恐れがあります。むやみに移動せず安全な場所にとどまり、状況が落ち着いてから移動しましょう。

⑧ 備蓄しよう

救援物資はすぐに届くとは限りません。食料品や日用品は、最低3日分、できれば1週間分備蓄しましょう。多めに買い置きをし、古いものから順に使ってまた補充する「ローリングストック」という方法であれば、比較的無理なく備蓄が可能です。

A1

地震だ！と思う間もなくキャスター付きの棚が突進してきて、あなたは悲鳴を上げました。家中が生き物のように激しく揺れ、食器棚や本棚が倒れて中身が宙を飛び交います。あなたはパニックになってうずくまりましたが、頭に何かがつつきり、意識が遠くなりました…。**②**を確認して**G1**へ

A2

激しい揺れに転倒し、あなたは悲鳴を上げました。家中が生き物のように激しくうねり、揺れています。バリバリと恐ろしい音が家を包み、全身に衝撃が走って意識が遠くなりました…。**①**を確認して**G1**へ

A3

激しい揺れの中、あなたは動こうとしましたが、立っていることさえできずに倒れました。分厚い本が飛んできて頭にぶつかります。揺れが収まって起き上がると、手が血まみれに…額を切ったようです。台所の床にはカレーがぶちまけられていましたが、火は安全装置が作動して止まっています。あなたは、皿の破片を踏まないように気を付けながら外へ出ました。**④**を確認して表面**Q5**へ

A4

あなたはその場にしゃがんで頭を抱えました。雑貨がバラバラ落ちてきて頭を守る手にぶつかります。揺れが収まって起き上がると、手に擦り傷はありますが大きなけがはありません。台所の床にはカレーがぶちまけられていましたが、火は安全装置が作動して止まっています。あなたは、皿の破片を踏まないように気を付けながら外へ出ました。**④**を確認して表面**Q5**へ

A5

あなたは近くの高台へ急ぎ、息を切らしながら上まで登りました。津波はどうなっているのだろう…不安になりながら下を見ていると、灰色の水が現れ、ものすごい勢いで車や街路樹を道連れに、見慣れた道を埋め尽くしていききました…。**⑤**を確認して表面**Q6**へ

A6

津波のスピードは恐ろしく速いと聞いたことがあります。徒歩では間に合わないと思ったあなたは、急いで車に乗り込みました。しかし、大通りは鈴なりの渋滞です。これでは津波につかまってしま…！慌てて車を道の端に寄せ、近所のスーパーに駆け込みました。屋上まで上って下を見ると、さっきまで自分がいた道を灰色の津波が飲み込んでいきます。あなたは恐怖に身震いました…。**⑤**を確認して表面**Q6**へ

A7

道の真ん中にも、ビルの窓ガラスが上からバラバラと降ってきます。あなたは上着をかぶってガラスを防ぎました。後ろでガン！と強烈な音がして振り向くと、古いビルの広告看板が落下していました。あれが直撃していたらと思うとゾッとします…。**⑦**を確認して表面**Q7**へ

A8

あなたは最近できたビルの中に逃げ込みました。道いっばいにビルのガラスの破片が落ちてるのが見えます。あのまま路上にいたらけがをしていたでしょう…。**⑦**を確認して表面**Q7**へ

G1 ゴール 助け合い

気が付くと周りは暗く体が痛みます。何かの下敷きになっているようで身動き一つできません。余震で家がきしむ中、あなたは必死に助けを呼び続けました。しばらくすると、遠くから誰かの声が…地域の防災会の人たちが見回りに来てくれたのです。あなたを見つけると、バールとジャッキを使って助け出してくれました。ああよかった…。近所の人たちには感謝してもしきれません。**③**を確認



G2 ゴール 津波が迫る

あなたは海沿いにある巨大堤防に上りました。東日本大震災後に完成した最新の堤防だから安全なはずだ…。20分ほどすると、水平線に帯のような津波が現れ、みるみる迫ってきます。この堤防よりはるかに巨大じゃないか…？あなたは近づいてくる黒い塊を茫然と見つめました。**⑤**を確認



G3 ゴール 塀の下敷き

あなたは頑丈そうな塀にとっさに身を寄せましたが、激しい揺れに塀が崩れて下敷きになってしまいました…。幸い頭は無事ですが、足が挟まって動けません。通行人に助けを求めますが、みんな自分のことで手いっぱいなのか、立ち止まってくれません。**⑦**を確認



G4 ゴール 家族げんか

実家には全く備蓄がなく、避難所に行ってみました。被害が激しく救援物資が届くめどが立っていないと言われました。3日目ようやく物資が届きましたが、おにぎり一つもらうのにも長時間並ばなければいけません。満足に食べていないあなたと両親は、イライラしてけんかになってしまいました。**⑧**を確認



G5 ゴール 体調不良に

実家には水と長期保存のビスケットが十分備蓄されていましたが、味気ない食事に2日で飽きてしまいました。災害が大きく、商店もなかなか再開しません。あなたと両親は便秘気味になり、気持ちもすっかり沈んでしまいました。**⑧**を確認



G6 ゴール 災害を乗り切る

電気が止まっているため、まずは冷蔵庫の中のもの食べました。実家では災害に備えて、レトルト食品や缶詰なども多めに買い置きがしてあり、カセットコンロを使うと温かい食事をとることができました。あなたと両親は助け合いながら、無事災害を乗り切ることができました。**⑧**を確認



>>> シミュレーションの続きに挑戦!

あなたは無事災害を乗り切ることができましたか？千葉県防災ポータルサイト「じぶん防災」では、災害への備えについて詳しく解説している他、このシミュレーションの続きに挑戦できます。大地震の後にまさかの豪雨災害…！？さあ、あなたなら、どうする？



じぶん防災 検索