石巻市
危機管理部危機対策課

夜間避難への備え

耐震対策・飛散防止対策

死なない・けがを避ける取組み

"Point"

※耐震対策
❶家屋の補強
❷家具などの固定

＜期待する効果＞
●身体の安全確保
●避難経路の確保

建物倒壊等 圧(迫)死
家具転倒等 怪我
防ぐ／最小限に抑える

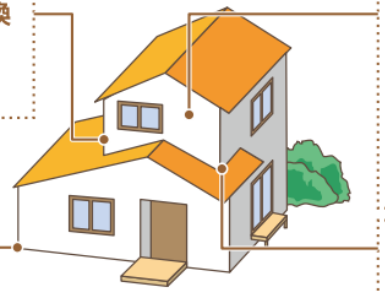
○避難可能
➡避難開始までの時間短縮

避難完了までの時間を確保

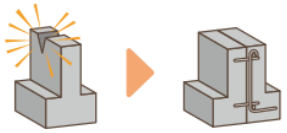
建物の対策



「老朽・腐朽部材」の交換
老朽・腐朽部材は新しいものに交換しましょう。



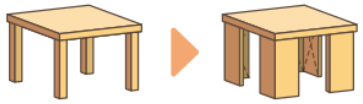
「基礎」の補強



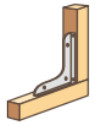
土台がしっかりしていないと、大きな地震のときは、住宅が倒壊する危険性が高くなります。基礎を補強して建物の性能を上げましょう。

「屋根」の軽量化
重たい屋根を軽量化することで、耐震性を高めることができます。

「壁」の補強



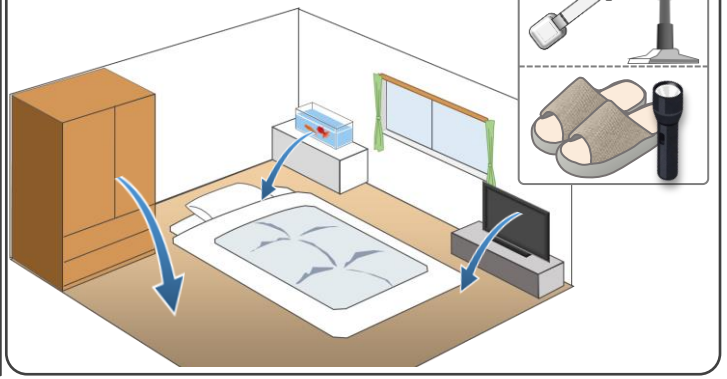
耐力壁の数を増やすと建物は丈夫になります。

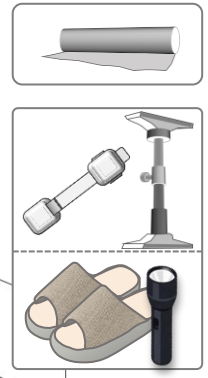


「接合部」の補強
柱などの接合部がどのように作られているかを確認し、できる限りしっかりとつなぎ合わせるようにしましょう。

○就寝中の地震への備え

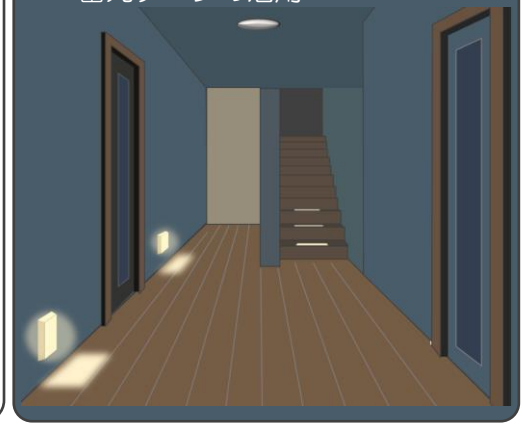
- 家具などの転倒防止・向きの工夫
- ガラス飛散防止フィルム
- 足元にスリッパ
- 枕元に懐中電灯





○就寝中の地震への備え

- 廊下・階段に室内センサーライト（人感センサー・明暗センサーなど）
- 蓄光テープの活用



令和6年能登半島地震



珠洲市の新築中の住宅と倒壊寸前の住宅



← の倒壊寸前の住宅



震度7を観測した志賀町の住宅



輪島市の住宅

夜間避難への備え

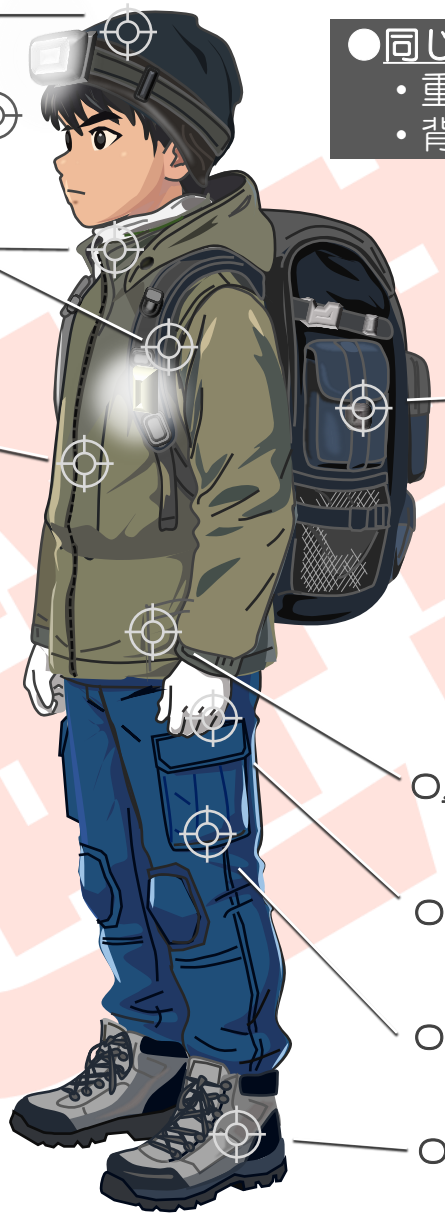
避難時の服装

○ニット帽

○両手が使えるタイプのライト
- ヘッドライト
- チェストライト

○ネックウォーマー
- 保温性が高い

○防寒服
- 保温性が高い
- 防風性に強い



○避難の服装
- 季節に合わせた服装

○非常持出品の準備
- すぐに取り出せる場所に配置
- 季節に合わせた持ち物

○地震による避難の阻害要因



●同じ重さのリュックでも軽く感じる方法
- 重心が高くなるように荷物を詰める。
- 背中とリュックを密着させる。

リュックの中



（例）
- 飲料水
- モバイルバッテリー
- 缶詰類
- 保存食
- ウェットティッシュ
- 救急用品
- ティッシュ
- 着替え
- タオル類
- リュックのポケットなど使用頻度が高い物を入れる。

○上着ポケットの活用（ファスナーやボタン付）
- 貴重品
- 小物類

○手袋

○ズボンのポケット
- 重い物は避ける

○履き慣れた靴
- 厚めで丈夫ならなおよい



【ヒートベストの活用】
- モバイルバッテリー使用
- 一定時間暖かい
- 粗悪品には注意が必要



画像：ChatGPTにより生成

【家を出る前に】

❶ガスをとめる



❷ブレーカーを落とす



❸玄関の鍵を閉める



夜間避難への備え

非常持出品の確認

突然の災害への備え

◎必要な物は、人によって違う

◎避難先に何もないことを前提に準備！



避難先で・・・
①何に困るか
②何がないと我慢できないか

基本構成（例）



＋

オプション（例）

雨天時　夏季の持ち物　冬季の持ち物



・季節や天候で必要品を追加

主食



飲料水



おやつ



副食



◉ごはんを食べると元気が出ます
◉好きなものを食べるとストレスが減ります
◉保存食は口に合う物を準備する

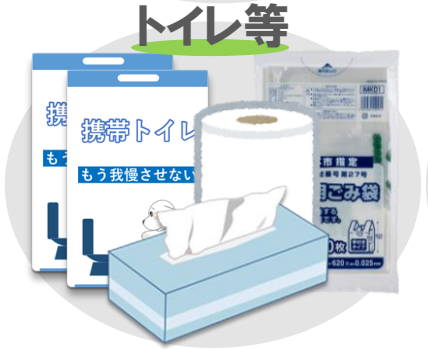
着替え



衛生用品等



トイレ等



電源等



幼児品等



医薬品等

