

# 地震から 身を守るための アドバイス



こうえきざいだんほうじんせんだいかんこうこくさいきょうかい  
公益財団法人仙台観光国際協会

Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)

「公益財団法人 中島記念国際交流財団助成」(独) 日本学生支援機構実施事業

# 地震について学ぼう

仙台は、これまで何度も地震による大きな被害を受けました。そのとき、何が起きたのか近所の人などに聞いてみましょう。

1978年6月12日の夕方に宮城県沖地震(M7.4)が発生。仙台市内では、ブロック塀がくずれするなどして多くの人が亡くなりました。

2011年3月11日午後には、東北地方の太平洋沖で起きた巨大な地震(M9.0)により、東日本大震災が発生。仙台市内でも宮城野区・若林区の海沿いで多くの人が津波で亡くなりました。

\* M (マグニチュード) は地震の大きさを表す単位

# 地震が怖いのはなぜ？



地震の後、火災が発生する可能性があります。建物がたくさん集まっている地域では、街全体に火災が広がることがあります。



海で地震が発生した場合、津波が発生する可能性があります。海や川の近くにいる人は、注意が必要です。



家や建物が壊れ、人が下敷きになることがあります。  
\* 新しい建物(1981年の法律改正の後に作られた建物)は比較的丈夫です。



家具やパソコン、照明器具が倒れたり、落ちてくる可能性があります。割れたガラスを踏んでケガする可能性があります。  
\* 外にいるときは、自動販売機や塀、看板などが倒れたり、落ちて、下敷きになる可能性があります。



山の急な斜面や崖の近くにいる人は注意が必要です。

# 東日本大震災で困ったこと

## ① 情報が得られない

地震後しばらくの間、携帯電話やインターネットが非常につながりにくくなりました。電気がストップし携帯電話に充電できないことにも、困りました。いま何が起きているかわからず、また、家族や友人と連絡が取れなくて困った人がたくさんいました。

## ② 電気がストップ

早いところでは、地震の翌日に復旧、そのほかでも、被害の大きな地域を除いては1週間程度で復旧しましたが、明かりのない夜は暗く不安でした。



## ③ 水がストップ

多くの地域で水道がとまり、復旧まで数日~1週間程度かかりました。飲料水や生活水の確保に苦労しました。



## ④ トイレが使えない

水道がとまり、トイレの水を流せないことにも困りました。お風呂の水を残していた人は、それを使いました。

## ⑤ ガスがストップ

ほとんどの地域で、使えるようになるまで1カ月以上かかりました。そのため、調理、暖房、入浴などができず困りました。

## ⑥ 食べものが不足

長い時間並んでもわずかな商品しか買うことができず、食べものの確保にも苦労しました。

## ⑦ 交通がストップ

電車や新幹線、地下鉄がしばらくの間、止まり、バスも本数が減りました。ガソリンが不足し、車やバイクが運転できないのも困りました。自転車を使う人が増えました。

# 地震が起こる前にできること

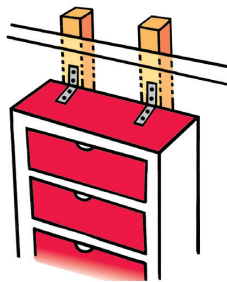
## ① イメージしてみる

いま、地震が起きたら、どうしますか？それが、夜だったら？いろんな場面を想像しながら、家族や友人とよく話し合ってみることが大切です。



## ② 家の中の安全確保

**a 家具や家電製品の転倒に注意**  
地震の揺れで、家具や家電製品が倒れることがあります。  
倒れやすい家具は、ホームセンターなどで留め具を買い壁に固定すると安全です。  
・高いところに重いものを置くこと



は危険です。

- ・家具が倒れて出口が通れなくなりませんか？
- b 天井からつりさげる照明器具は、軽い方が安全**
- c ベッド脇にスリッパやラジオ、懐中電灯を用意**

寝ているとき地震が起きたら、どうなりますか？

割れたガラスを踏んでケガしないよう、ベッドの脇に底が厚いスリッパを用意しておきましょう。電気がとまったときに備え、ラジオや懐中電灯を用意しておきましょう。

**d 消火器を用意**

消火器は、ホームセンターなどで買うことができます。

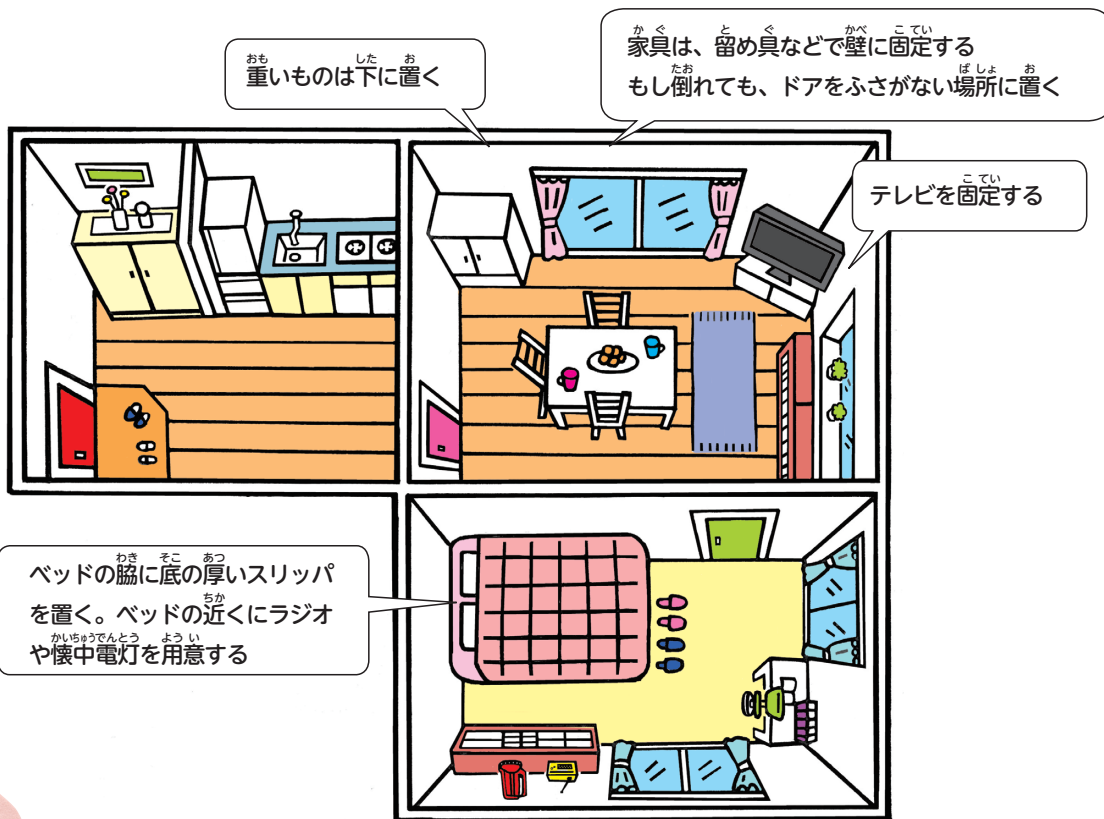
## ③ 家の周り、道路の安全の確認

**a 家の近くの安全な場所の確認**

公園など、上から物が落ちてこない広い場所が安全。大きな火災が発生し、もっと安全な場所に避難が必要になったときに逃げられるよう、複数の道路に面していることも大切です。

**b 海沿いでは、津波から逃げられる安全な場所を確認**

高台（高いところ）や津波避難ビル（緊急などときの避難先とし



## COLUMN

事前に逃げ道を確認していたから、地震が起こったときにすぐ逃げることができました。でも、夜だったら真っ暗で何も見えなくてすごく怖かったです。これからは、夜のことも考えて確認しようと思います。（東日本大震災の経験から）

指定された建物などの場所を確認してください。

### c 逃げるときの道路は安全ですか？

ブロック塀、自動販売機などが、倒れて下敷きになる可能性があります。狭い道路は、ブロック塀、自動販売機などが倒れて行き止まりになる可能性があります。

## ④ 避難所の確認

仙台市では、市立小学校や中学校などを避難所に指定しています。自分の家の近くの指定避難所とそこまでの安全な道路を実際に歩いて確認してみましょう。

## ⑤ 家族や友人と連絡方法を決めておく

東日本大震災では、地震後しばらくの間、携帯電話やスマートフォンが非常につながりにくくなりました。家族や友人とどうやって連絡を取り合うのか、待ち合わせはどこにするかなどを決めておきましょう。

7ページの「災害用伝言板」もあらかじめ試してみましょう。

## ⑥ 逃げる時、持ち出すものをまとめておく

避難するときに、いつでもすぐ持って行けるよう、必要なものをまとめてバッグなどにに入れておくくと便利。

薬やコンタクトレンズ洗浄液などあなたに必要なものもすぐ持ちだせるようにしましょう。

水道が止まり、食べ物が入りにくくなる場合に備え、缶詰などすぐ食べられるものやペットボトル入りの飲料水なども家の中に用意しておくくと便利です。



### バッグに入れるもの

- ・在留カードのコピー
- ・現金（硬貨を多めに） ・ 下着、靴下 ・ 手袋
- ・雨具（傘） ・ 懐中電灯 ・ ラジオ
- ・救急セット ・ ライター（マッチ）
- ・ビニール袋 ・ すぐ食べられるもの
- ・常備薬やコンタクトレンズ洗浄液、生理用品など、あなたが必要なもの

## ⑦ 地域の人たちとの交流

災害が起こったとき、みんなで協力すると、とても大きな「力」になります。日ごろから地域の人たちとあいさつしたりすることは、災害の時も役立ちます。

近所にどんな人が住んでいるか知っていますか？

## ⑧ 情報の入手方法の確認

災害のとき、情報がないと、とても不安です。どうやって情報を得るか調べておきましょう。8ページ

## 覚えておくと便利な知識

### ① 地震の揺れの強さは「震度」、地震の大きさは「M」

地震の大きさを示す M（マグニチュード）は、世界共通ですが、地震の揺れの強さを示す「震度」は、国によって異なります。

### 日本の気象庁が発表する「震度」

#### 震度 4

歩いている人のほとんどが揺れを感じる。眠っている人のほとんどが目覚めます。

#### 震度 5 弱

棚にある食器や棚の本が落ちることがある。

#### 震度 5 強

固定していない家具が倒れることがある。  
(東日本大震災のときの太白区)

#### 震度 6 弱

立っていることが困難。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。  
(東日本大震災のときの青葉区、若林区、泉区)

#### 震度 6 強

立っていることができない。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多い。  
(東日本大震災のときの宮城野区)

#### 震度 7

固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶことがある。

## ② 緊急地震速報

地震の強い揺れが起こる前に、地震を教えてくれるシステムです。テレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンから特別なチャイム音が流れます（携帯電話によっては、このシステムが使えないものがあります）。

# 地震が起きてしまったら……

## 家の中にいるとき

### ① 頭をまもる

丈夫な机の下に隠れ、頭をまもる。そのとき、机から飛び出ないように、机の脚をしっかりと握ること。机がない場合は、クッションなどで頭をまもる。

非常に強い揺れは通常1分以内に収まりますが、東日本大震災のときは、3分くらい、揺れました。



### ② あわてて外へ飛び出さない

あわてて外に飛び出すとかえって危険。外に出るときは、上から落ちてくるものに注意。



### ③ 揺れが弱くなってから火を消す

強く揺れている間に無理に火に近づくのは危険。揺れが弱くなってから火を消してください。



### ④ ドアを開けて出口を確保

建物がゆがんでドアが開かなくなることがあります。揺れが弱くなってきたら、できるだけ早くドアを開け、出口を確保。特にマンションなど高い建物では出口の確保が重要。



## 外にいるとき

### ① ブロック塀や自動販売機から離れる

倒れてくるかもしれない。すぐに離れてください。



### ② 看板や窓ガラスなどの落下に注意

ビルのそばから離れてください。



## 学校や店などにいるとき

### ① 頭をまもる

机の下に隠れ、頭をまもる。机がない場合は、カバンなどで頭をまもってください。

### ② つり下がっている照明器具などに注意

ホールなどにいるとき、地震の揺れを感じたら、照明器具などつり下がっているものに注意。落ちてくる可能性があります。



### ③ あわてて外に飛び出さない

先生や係員の誘導にしたがって、落ち着いて行動してください。

## エレベーターの中にいるとき

全ての階のボタンを全部押し、すぐに降りてください。

## 車を運転しているとき

徐々にスピードを落として道路の左側にとめ、エンジンを切る。ラジオで情報を確認。避難するときは車をおりて歩いて避難。



# 揺れがおさまったら……



## ① まわりを見わたす

家の中は安全ですか？  
火を消しましたか？  
周りで火災は起きていませんか？  
余震でさらに家が壊れたり、火災が広がって巻き込まれる恐れがあります。

大きな地震が起きたあと、それより小さな地震が繰り返し起こることがあります。それを余震と言います。地震の揺れで弱くなった壁などが余震でさらに壊れる場合があります。

## ② テレビやラジオで情報収集

地震が起こると数分以内に地震の規模や各地の揺れの大きさ、津波が発生するかどうか、テレビやラジオで放送されます。

大津波警報または津波警報が発せられると、NHKテレビは、副音声で英語、中国語、韓国語、ポルトガル語で放送します。

NHK ラジオ第二（仙台1089kHz）は、日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語で繰り返し放送します。



## ③ 津波に注意

海で地震が発生すると津波が起こる場合があります。

気象庁では、地震が起こってから2、3分をめぐりに、津波が発生するかどうか、津波の予想到達時間、予想される津波の高さを発表します。

海のそばで地震の揺れを感じたら、すぐにテレビ、ラジオで確認し、津波がくる場合は、すぐに海から離れ、安全な場所まで逃げてください。

## 気象庁が発表する津波の警報・注意報の区分

大津波警報

大きな津波が襲い甚大な被害が発生

津波警報

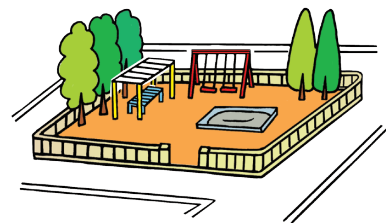
津波による被害が発生

津波注意報

海の中や海のそばは危険

## ④ とりあえず安全な場所に行く

落ちてくるもの、倒れてくるものがない広い場所で、逃げ道が複数ある場所が安全です。大きな火災などが発生した場合、もつと安全な場所へ逃げることが必要があるからで



## ⑤ 周りの人に声をかけ、助け合う

助けを必要としている人を見たら、助けてあげてください。



## ⑥ 家が危ないときは、避難所へ

壊れた家の中にいることは、とても危険です。最小限の荷物を持って避難所へ行きましょう。仙台市は、市立小学校や中学校などを避難所に指定しています。



## ⑦ 避難のため家をでるときのポイント

- ストープの火が消えていることを確認する
- 電気のブレーカーを落とす
- ガスの元栓を閉める
- 水道の蛇口が閉まっていることを確認する
- 貴重品（身分証明書、現金、銀行カードなど）を持つ
- 携帯電話やスマートフォンと充電器を持つ
- 暖かい服装をする
- 非常用の持ち出し品をまとめたバッグを持つ
- 窓や玄関の鍵を閉める
- 家族などと連絡がとれないときは、避難先を書いた紙を玄関にはる。



## 避難所に行ったらすること

### ① 名前を書く

受付で自分の名前などを書いてください。あなたがそこにいることを知らせるためです。

### ② 水、食べもの、情報を得る

水や食べものなどは、自分がそのとき必要な分だけもらってください。  
 避難所には情報が集まります。言葉ができなくて困っている人を見かけ、あなたが通訳できるなら、手伝ってください。  
 自宅にいる人でも、電気やガス、水などが使えず、自宅で調理できない人は、避難所で水や食べものをもらうことができます。  
 臨時に設置されたトイレを使うこともできます。

### ③ 助け合う

避難所は、避難してきた人たちで運営します。元気な人は、物資を運んだり、そうじなど、避難所の運営を手伝ってください。



## 家族や友人と連絡できないとき

災害が発生すると携帯電話やスマートフォンが通じにくくなります。次の方法を試してみましょう。

- 被災地以外への電話は比較的通じやすいので、遠くの人に自分の居場所などを伝える。
- 公衆電話は通じやすい。
- 電話が通じない場合、メールを試してみる。
- 携帯電話、スマートフォンの災害用伝言板を使う。

### 携帯電話、スマートフォンの「災害用伝言板」

大きな災害が発生すると携帯電話、スマートフォンのトップ画面に「災害用伝言板」の表示がでます。

### メッセージの登録

災害用伝言板 → 登録 → メッセージを書く → 登録

### メッセージを見る

災害用伝言板 → 確認 → 相手の電話番号を入力 → 検索 → メッセージが表示される

## 自分がどこにいるかを伝える

大きな災害が発生したら、大使館や学校、職場などに自分が、いま、どこにいるか連絡してください。あなたを探している人にあなたの情報を伝えることができます。

## 災害のとき、よく聞く日本語

避難	逃げること。その場所から、安全な所に行くこと
徒歩	歩いて
高台	高いところ
誘導	(人が) その場所に行くことができるように教えること
迂回	違う道に行く
安否	(人が) 大丈夫かどうか (を聞く、調べる)
応急処置	簡単な手当て
備える	用意する。準備する
停電	電気が止まる
断水	水道が止まる
給水車	水をくばる車
火の始末をする	火を消す
不通	動いていない、通ることができない
運転を見合わせる	(電車が) 動いていない
危険	あぶない、気をつけて
救助	助ける
警戒	気をつける
妨げ	邪魔

すみやかに、ただちに	すぐに
立ち入り禁止	中に入ってはいけない
通行禁止	通ってはいけない
付近	～の近く
ひか 控える	できるだけ～しない
身の安全を確保	自分の身体を守る

## 情報の入手方法

### ① 避難所

市役所などが出す情報をみることができます。大事な情報は、英語などで書いた紙を貼る場合があります。

### ② ラジオ

SenTIA（仙台観光国際協会）では、仙台市内のラジオ局と協力し、ラジオを通じ英語や中国語などで生活に必要な情報を提供します。

### SenTIAと協力して、外国語放送しているラジオ局

Date fm(エフエム仙台)	77.1MHz
ラジオ3	76.2MHz

エフエムたいはく	78.9MHz
fm いずみ	79.7MHz

### ③ 仙台市災害多言語支援センター

大きな災害が起こったとき、仙台市は、仙台国際センター内に「仙台市災害多言語支援センター」を設置し、英語、中国語、韓国語で情報を提供します。外国語で相談したい場合も仙台国際センターに連絡してください。

場所：仙台市青葉区青葉山 仙台国際センター内

TEL：022-224-1919 / 022-265-2471

FAX：022-265-2472

<http://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

### SenTIA MAIL（センティアメール）

仙台観光国際協会（SenTIA センティア）では、日本語、英語、中国語、韓国語のメールで様々な情報を提供しています。災害が発生したときもメールで情報を受け取ることができます。

<http://int.sentia-sendai.jp/j/activity/mailmagazine.html> から登録

### SenTIA の Facebook・Twitter

「イネ」ボタンで登録すると更新された情報がもらえます。

Facebook の「仙台観光国際協会」で検索

ツイッターでフォローすると更新された情報がもらえます。

Twitter の「@SENTIA\_info」をフォロー

## 地震から 身を守るためのアドバイス

2019年4月

編集・発行：（公財）仙台観光国際協会

Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)

デザイン：山岡文絵、竹歳明弘 イラスト：あべこはる