

夢、感動、  
ときめきのまちへ  
あなたとともに...



(財)練馬区都市整備公社

発行(財)練馬区都市整備公社  
〒176-8501  
練馬区豊玉北6-12-1  
Tel 3993-8011(代)  
FAX 3993-8070e-  
mail:komorebi@zai-ntk.or.jp  
http://www.zai-ntk.or.jp/

# こもれび

## 特集 大地震 その時 今日から どうしたらいいの?



いつ起きてもおかしくないといわれる南関東地域の大地震。災害が起きたときをイメージしながら、その時どうしたらいいか、今日から何を備えておけばいいか、一緒に考えてみませんか。

### 地震直後～数時間

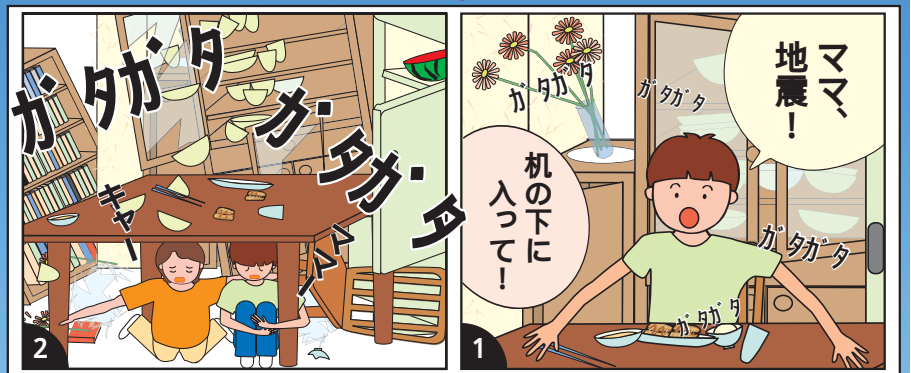


平日の夕方、東京で大震災が起きた場合  
**自宅に帰れなくなる人は371万人いる**  
といわれてるんです。

連絡しあう方法を決めておけば安心ですね。

東京で大震災が起き、交通機能が停止した場合、徒歩での帰宅や、帰宅が困難になることが想定されています。備えておけば、徒歩帰宅の困難さを軽減できます。

### 大地震が起きたとき



阪神・淡路大震災で地震直後に亡くなられた方の  
**約9割は家屋や家具の下敷きによる  
圧死・窒息死**なんです。

じゃ、普段から、家の中や建物を安全にしておかなきゃいけないんですね。

阪神・淡路大震災は、早朝に発生したため、多くの方が自宅で被害を受けました。住まいや事業所などの耐震化や安全化が、被害を軽減する上で不可欠とされています。

### どうしたらいいの?

**その時 連絡をするには**

録音  
171→1→ 市外局番から  
03-XXXX-XXXX  
(被災地の方の自宅の番号)

再生  
171→2→  
03-XXXX-XXXX  
(被災地の方の自宅の番号)

災害発生時、被災地では、災害用伝言ダイヤルが使えます。  
iモード伝言板もあります。

**その時 情報を得るには**

ラジオ 防災行政無線  
練馬区からお知らせします

デマや噂に注意して、正しい情報を!

**今日から 帰宅や避難ができるか確認しておこう!**

危ないところはないかな?

ちなみに、新宿駅から大泉学園駅まで歩くと約17km、4時間ぐらいかかります。

長袖、長ズボン、厚底のはき慣れた靴がベスト!

職場などにも、動きやすい服や靴を!

**今日から 緊急連絡カードを作っては?**

家族で決めて、みんなで持っているマル

わが家の避難場所  
〇〇小学校  
共通の連絡先  
〇〇おじさんの家  
〇〇〇〇-××-〇〇〇〇  
緊急の場合  
〇〇内科 〇〇〇〇-××××  
...

### どうしたらいいの?

**その時 自分を守るのが一番!**

とにかく頭を守る  
机の下や柱の近くに

- ・火の始末
- ・逃げ道の確保
- ・窓ガラスに近寄らない

**今日から 家の中を安全にしておこう!**

冷蔵庫や大型テレビ、ピアノなども忘れず固定を!

家具 家具の前下部に敷いて、転倒や滑り出しを防止  
家具転倒防止板

室内には 消火器や三角バケツなどを用意

家具 L字型の金具や突っ張り式固定具で固定

窓やガラス戸 ガラス飛散防止シートを貼る

棚 扉なし 伸縮性コードやひもなどを張る

棚 扉あり 留め具で開かないように

**特に 変る場所**

- ・大型家具などは量かない
- ・枕元に必需品を
- メガネや入歯など

**今日から 建物の耐震性を知っておきましょう**

耐震診断をオススメする建物

- ・昭和56年以前に建てられた建物
- ・壁が片方だけにある建物
- ・ピロティなどのある建物
- ・築20年以上で修繕してない建物 など

簡単な耐震診断については2面に