

# 仙台市地震防災アドバイザー室へようこそ!



いつもご覧いただきありがとうございます。  
今回の更新で連載も5回目となりました。

## ■ 普段からどうすればいいの？

平成16年6月30日掲載

明日と言わず、地震対策は今日(京)から!

本日のテーマは「普段からどうすればいいの?」……。



県内すべてのラジオ局  
初めての合同の訓練 (H16.6.12)

昨年の7月26日の連続地震から、早いものでまもなく一年になろうとしています。震度6弱以上の揺れが一日に3回発生したこの地震をきっかけに、我が家の地震対策をいろいろと始められた方もいらっしゃるかと思います。

しかし、皆さんがいざ準備を始めようと思っても、「具体的にどうすればいいの?」と悩むことになるのかもしれない。

そこで今回は、「我が家の地震対策」のヒントをお話しましょう。

まず、皆さんの家の間取りを書き、家具、電気器具などをそこに書き入れてみてください。自分でわかる程度の略図で結構です。そして、地震が起きたらタンスが倒れる、食器が割れる、テレビが落ちるなど危険が予想される場所に×印をつけてみてください。

家の地震対策は、この×印がついた場所から始めます。

茶の間や台所などいつもいる場所や寝るところには、転倒する危険のある家具は置かないようにしましょう。どうしても置かなければならないときには、

- 1 家具を固定する。
- 2 転倒しても危険の少ない位置に移動する。
- 3 整理整頓をして、重いものは下に置くなど重心を下げる。
- 4 家具の下に市販の転倒防止板や新聞紙を入れて、家具が前に倒れないようにする。



など転倒を防止する工夫をしておきましょう。

地震は、24時間・365日いつどこで起こるかわかりませんので、出かけたときなどは、「もし、ここで地震にあったらどうするか?」と考えてみてください。

普段からいくつかの行動パターンをイメージしておくことが大切です。家にいるとき、スーパーでショッピングをしているとき、街を歩いているとき、自動車やバスに乗っているとき、家族で温泉に行ったときなど、そのときにできる最善の行動をイメージしてみましょう。そうすることで、いざというときにもその場にあった臨機応変な対応ができるようになります。

さあ、始めてください。地震が起きてからでは遅いのです。