



さいたま暮らしの情報誌
Information for Living in Saitama City
Folleto de Información de Vida en Saitama
No. 55 (Mar. 2017)

大きな地震に備えて①

Preparing for a big earthquake①

Prepárese para un gran terremoto · · · capítulo 1



「突然、家中が踊りだしたように見えた」
(熊本地震被災者談)

その時、あなたはどのように身を守りますか？

“Suddenly, it was like my whole house was dancing.”
(A victim of the Kumamoto Earthquake)

What will you do when this happens?



“Parecía, de repente, estar bailando toda la casa”
dijo un damnificado del terremoto de Kumamoto.

¿Qué va a hacer usted para protegerse, entonces?



【発行元】 公益社団法人さいたま観光国際協会 (STIB) 国際交流センター (IEC)
場所：さいたま市浦和区東高砂町 11-1 コムナーレ 9階 (JR浦和駅東口 浦和パルコ上)

【Published】 The Saitama Tourism and International Relations Bureau(STIB),
International Exchange Center (IEC)

【Place】 Comunale F9 (JR Urawa Stn East Exit, above Parco), Higashi Takasago-cho 11-1, Urawa-ku, Saitama City

【Publicado por】 Buró para el Turismo y las Relaciones Internacionales de Saitama (STIB)
Centro de Intercambio Internacional

【Domicilio】 Piso 9 de Comunale, 11.1 Higashi-Takasago-cho, Urawa-ku, Saitama

TEL : 048-813-8500

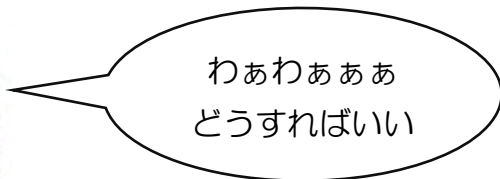
FAX : 048-887-1505

E-mail : iec@stib.jp

URL : http://www.stib.jp/kokusai

日本は地震の多い国です。地震は毎日起きていて、身体で感じない小さな揺れから、2011年の東日本大震災や2016年の熊本地震のような大きな揺れまで様々です。また、近い将来大きな地震が起きるかもしれないという予測もあります。地震は、いつ、どこにいる時に起きるか分かりません。地震に備え、いろいろな場面で「自分の身を守り、安全に避難する」方法を、数回に分けて紹介します。

自宅にいる時に、自分の身を守り、安全に避難するには？



台所
 道具類が凶器となる台所は一番危険な場所です。ただちに離れ、安全ゾーンに避難しましょう。震度5程度以上の地震では、ガスが自動で止まります。

リビング・ダイニング
 ただちに玄関へ

寝室
 睡眠中の場合、家具や落下物が身体を直撃したり、家具に挟まれると避難が難しくなります。家具を固定する、落下物を置かないなど防災準備をしましょう。

安全ゾーンは 玄関
 ・柱が多い ・落下物が少ない
 ・閉じ込められても発見されやすい
 ・外への避難路の確保
 (玄関扉が閉じないようにしておく)

トイレ・浴室
 トイレ・浴室は柱が多いので、比較的 안전한場所です。しかし最近柱の少ない建物も多くなり、閉じ込められる事もあります。浴室では、風呂桶などで頭を守りながら避難しましょう。

2階にいる時
 2階は1階より軽く、倒壊することが少ない場所ですが、揺れは大きく不安になります。揺れている時は固定されているものにつかまり、揺れがおさまるまで1階への移動はやめましょう。

家の構造や建てた時期などの違いにより、安全ゾーンは各家庭それぞれですが、玄関は外への避難もしやすく、周りの様子を確認するのも最適な場所です。緊急地震速報や小さな揺れを感じたら、安全ゾーンに避難することを習慣化しておきましょう。地震の揺れに慣れてしまった日本人や、日本に長く住んでいる外国人は避難意識が低くなりがちなので、特に注意しましょう。