

發生地震時時間序列 行動手冊

即使發生地震也不慌張行動很重要。冷靜的判斷會使自己、家人、身邊人的生命獲救。請事先想像一下發生地震時的行動。

自己家(室內)

外出地點(戶外)

發生地震

確保人身安全 大搖晃會持續約1分鐘

- 鑽到桌子下面等地方
- 注意倒下來傢俱及掉落物
- 熄滅燃氣竈火，關閉煤氣的總閘門
- 打開門和窗戶，確保逃生之路



- 用手提包等保護頭部
- 將身體靠著柱子及牆壁
- 遠離櫥窗及預製塊牆
- 汽車逐漸減速，停在道路左側，關閉發動機



1~5分鐘

確認自己身邊的情況 為了不引起二次災害沉著行動

- 確認火源
- 斷開電氣的斷路器
- 確認家人的安全
- 準備緊急帶出物品
- 有塌方危險的地區立即進行避難
- 穿鞋以保護腳免遭玻璃碎片割傷



- 前往附近的空地及公園避難
- 在公共機構及店舖等聽從工作人員的指示
- 停電時沉著地等待，直至應急照明亮燈
- 在車內用收音機進行資訊收集
- 絕對不靠近懸崖及沿岸地區



5~10分鐘

確認大家平安 請相互合作把握狀況



奧州市緊急告知廣播

- 確認鄰居的安全
- 如果房屋可能倒塌等要進行避難
- 極力不要在車內避難

- 向需照顧者提供支援
- 如果周圍有受傷者，協助進行急救
- 著火時大聲地進行通知，並協助滅火
- 絕對不要使用電梯
- 電話要優先用於緊急聯繫警察、消防、急救
- 透過收音機等確認資訊



- 從車內出去避難時，插著鑰匙且不鎖車門，並留下聯繫方式

10分鐘~數小時~7天

注意餘震 請依據準確的資訊採取切實的行動

- 生活必需品由儲備品來充當
- 收集災害資訊、受災資訊
- 不進入倒塌的建築物
- 與鄰居分享物資等進行協助



- 前往附近的避難所避難
- 判斷為周邊的安全得到了確保時，步行回家
- 透過災害用留言電話等告知行蹤



地震帶來的災害

強烈的搖晃除了對電及水道等生命線的影響外，還會引起重大的二次災害。

液化化現象	鬆軟堆積的砂土地基，如果遭受強烈的地震搖晃，就會變成液體的狀態。填埋地、排水開墾地、填埋了舊河道的混凝土土地等，是容易產生該現象的地方。	→避難時小心腳下！
建築物等倒塌	由於強烈的搖晃和餘震而損傷，支撐房屋的力量變弱。舊的木造房屋等由於白蟻對柱子的侵蝕災害等變得容易倒塌。由於人有被活埋的危險，需要採取對策。	→迅速避難 不要靠近！
發生火災	由於燃氣管及電氣配線的破損、搖晃致使衣服掉到火爐上，而發生火災的情況很多。在住宅區等密集的地方，也有可能發生大規模的火災。	→平時做好火源的安全對策！
土砂災害	直至地下深處地基都很鬆軟，餘震和小雨也有可能引起塌方和山體滑坡。此外，有土砂堵塞河水、引起大規模洪水的危險。	→一旦感到搖晃 就遠離懸崖！

關於活斷層

在奧州市內，包括已知的在內，被認為存在無數的活斷層。其中有被稱為北上低地西緣斷層帶(出店斷層帶)的地方，被認為從北上市岩崎地區到奧州市膽澤地區附近約24km。有關詳細的調查內容等，被刊登在了岩手縣的網站，請閱覽。

北上低地西緣斷層帶(出店斷層帶)▶



抑制地震災害的對策

也有可能被傢俱壓在下面、失去生命。請務必留意做好防止自家受災的對策。

確保逃生路徑



請不將傢俱和紙箱等放在出入口的通道上，確保道路通暢。

臥室不放傢俱



就寢中有逃生晚了的危險，因此請極力不放傢俱。

將手電筒和哨子放在身邊

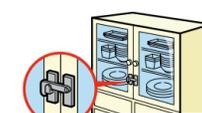


請事先放好在黑暗中也行動所需的手電筒和告知自己所在之處的哨子。

傢俱的固定

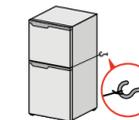
衣櫥

用L形金屬件及頂棍等進行固定。重疊兩層時，請用金屬件切實地連接接縫。



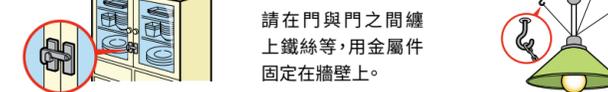
冰箱

請在門與門之間纏上鐵絲等，用金屬件固定在牆壁上。



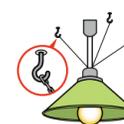
碗櫃

重的餐具放在下面。為了不讓門打開，請安裝固定金屬件。



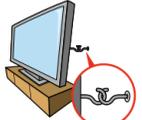
燈具

請使用鏈條固定在天花板上，或者更換為天花板直裝類型。



電視機

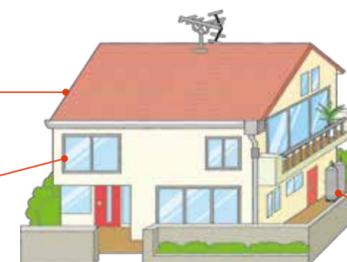
請固定在牆壁上，或者貼上粘合墊，放置在較低的位置。



戶外的對策

屋頂
不穩定的天線、瓦片請進行加固。

窗玻璃
請粘貼防飛濺薄膜。



陽台
請對花盆等進行整理整頓。

預製塊牆
請修理裂縫及鋼筋的銹蝕。

液化氣
請用鎖鏈將氣瓶固定在外壁上。