

## 各種連絡先

火事・救急・救助は **119**

三角連絡法 連絡先		☎
勤務先		☎
		☎
学校・幼稚園		☎
		☎
		☎
お住まいの 地域の役所		☎
かかりつけの 医師		☎
		☎
管理会社		☎
管理事務所 (フロントオフィス)		☎
電力会社		☎
ガス会社		☎
水道局		☎

### 保管場所

「地震が起きたら」はしまいこまずに、目に付く場所、家族全員がすぐに手に取れる場所に保管しておきましょう。たとえば、玄関靴箱、キッチン、電話台など。引き出しにしまうなら、毎日使う家の鍵やお財布を入れている場所を選んでください。

水漏れ・夜間の事故など緊急トラブルに関するお困りごとは…電話一本

**24時間、365日、アウルコールへ**



長谷工コミュニティ  
長谷工コミュニティ西日本

0120-811-240

長谷工コミュニティ九州

0120-492-739

長谷工コミュニティ沖縄

0120-492-798



# 地震が起きたら



長谷工 コミュニティ  
長谷工 コミュニティ西日本  
長谷工 コミュニティ九州  
長谷工 コミュニティ 沖縄

# 地震発生時の居室での行動

予期せぬ時に突然やってくる地震。その瞬間、どのような状況においてもまず身の安全を確保することが大切です。また、揺れがおさまってから、予想される危険を回避しながら二次災害を防ぐために冷静に行動してください。



## 安全を確保しましょう

まず自分自身と家族の安全を確保するために、危険なものから離れ安全な空間に移動しましょう。家族とはお互いに声をかけあって気持ちを落ち着かせることが大切です。

- キッチン**  
調理中は小さな揺れであれば火を止め、大きな揺れであればキッチンから離れましょう。
- 寝室**  
就寝中は布団を頭からかぶり、落下物から身を守りましょう。
- トイレ**  
トイレの中ではすぐにドアを開けて避難経路を確保しましょう。
- バルコニー**  
バルコニーにいたら、身をかがめて履物をはいたまま速やかに室内に戻りましょう。
- 風呂**  
入浴中は風呂のフタなどで頭部を守りましょう。



## 安全を確認しましょう

火災が発生していないかどうか火元を確認します。地震による配管断裂の結果、ガス漏れ・漏水事故が発生する可能性があります。

- 火元の確認**  
火元を確認し、出火していたら初期消火をしましょう。
  - ガスの確認**  
ガスは通常、マイコンメーターにより自動的にガスの供給が切断されます。マイコンメーターでない場合は、ガスメーター近くにあるメーターコック(バルブ)を「閉」まで回します。
  - 水道の確認**  
水道はメーターの近くにある止水栓を右に回して閉じます。
  - 電気の確認**  
停電になったら、メインブレーカーを落とし、電化製品の差し込みプラグをすべてのコンセントから外します。
  - 地震情報の確認**  
ラジオ、テレビ、インターネットなどで現在の状況を確認しましょう。
- ※ガス、水道、電気の復旧については、安全が確保されたうえで行ってください。

## 緊急地震速報を受信したら

調理中は  
火を消す

避難路を  
確保する

身を守る



※緊急地震速報が大きな揺れの到達に間に合わない場合があります。

# 揺れがおさまったら

地震の揺れがおさまったら、まず周囲の安全を確かめ、家族の安否を確認しましょう。また、離れ離れになっている場合は、あらかじめ決めておいた方法を使って安否確認をします。エレベーターの閉じ込めにあたり、部屋のなかに閉じ込められた場合も、パニックを起こさないよう落ち着いて行動しましょう。



## 安否確認の方法

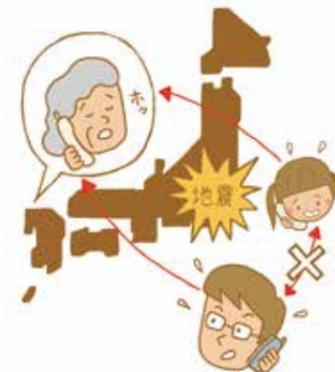
- NTT災害用伝言ダイヤル 171**  
災害発生時に提供される「声の伝言板」。固定電話、携帯電話、公衆電話から利用でき、1伝言30秒まで録音可能です。



※安否確認をしたい人の電話番号(例えば自宅)を家族で決めておきましょう。

- 携帯電話用「災害伝言板」**  
ご利用の携帯電話会社のサービスを利用して、自分の安否について100文字程度のメッセージを残しましょう。消息を知りたい人の電話番号を入力すると安否確認ができます。

- 三角連絡法**  
あらかじめ家族で決めておいた遠方の親戚や友人へ自分の安否を知らせ、同時に家族の安否を確認しましょう。



## エレベーターに閉じ込められないために

地震発生時にエレベーター内に閉じ込められるケースが過去多数発生しています。

- エレベーターに乗らない**  
地震発生直後には動いていても、途中で停止してしまうことがあります。エレベーターには乗らないようにしましょう。
- エレベーターに乗っていたら**  
閉じ込められてしまったら、無理に扉をこじ開けようとせず、エレベーター内にある緊急通報ボタンでサービス会社に通報しましょう。通じない場合、携帯電話が通じる状況であれば警察や消防に通報してください。パニックを起こさず冷静に救助を待つことが大切です。

## 部屋の中に閉じ込められたら

- 玄関の扉が開かなくなったら**  
玄関扉や枠のゆがみによって、玄関の扉が開かなくなる場合があります。そんな時はバルコニーから、隣戸や下階へ伝って脱出してください。



# 居室外で注意を要するところ

居室から外へ出るときは、慌てて飛び出さないよう、落ち着いて行動することが必要です。居室外で危険な箇所を見つけたら、自身で注意すると共に管理組合役員や管理員に通報しましょう。  
(ここにはマンション内での危険な所について書いてありますが、マンション外でも同様の注意が必要です。)



## 手摺

- ✓ **手摺が崩落したり、いつもよりぐらついていませんか?**  
地震により、廊下や階段などの手摺りが壊れることがあります。一緒に落下する恐れがある為、安易に壊れた手摺に掴まったり寄りかかったりしないでください。



## 駐車場

- ✓ **駐車場と道路の間に段差ができていませんか?**  
平置き駐車場ではコンクリートのひび割れなどで道路との境に段差ができる場合があります。機械式駐車場では目視では異常がなくてもパレットがずれている場合があるので注意してください。



## 天井、その他落下する恐れのあるもの

- ✓ **天井の一部が脱落したり、下がっていませんか?**  
天井全体が落ちてくることもありますので、その部分には立ち入らないようにしましょう。
- ✓ **照明器具や誘導灯など天井部分に設置してある器具が垂れ下がったり、外れかけていませんか?**  
できるだけその下を歩かないようにし、もし歩くときは、頭に当たったりしないよう身を低くし、注意して歩きます。



## 地盤その他の段差

- ✓ **建物の出入り口付近の床や敷地内の地盤に段差やひび割れ、穴が生じていませんか?**  
敷地内の建物の出入り口付近や、敷地内の地盤には、段差や凹凸、ひび割れが発生することがあります。足元に注意して通行してください。



## エキスパンションジョイント(踏み板)

- ✓ **床板が外れたり、変形していませんか?**  
建物と建物をつなぐエキスパンションジョイントは地震時に壊れることがあります。安全を確認して通行してください。



※床板のエキスパンションの外れ

マンション内での要注意箇所を見つけたら、販売時のパンフレットの図面などに書き込んで、家族全員で情報共有しましょう。

※事前に、パンフレットの図面のコピーなどを用意しておく便利です。

## エレベーター

- ✓ **エレベーターには乗らないようにしましょう!**  
エレベーターは動いていても余震で止まって閉じ込められてしまう事があります。

## 外壁

- ✓ **建物の外壁の直下を避けた通路が確保できますか?**  
外壁の仕上げ材(ガラスを含む)やベランダ等に置いてあるものが落ちてくる可能性もあります。建物の外壁からできるだけ離れたところを通行するようにしましょう。やむを得ない場合は、頭上に注意して通行しましょう。



## その他

- ✓ **ガスの臭いがしませんか?**  
ガスの臭いがする場合は、地中のガス管が破損している恐れがあります。周囲で火気を使用しないようにしましょう。
- ✓ **管理組合が決めた通行禁止場所や立ち入り禁止場所は確認しましたか?**  
地震後、マンション内での危険箇所を管理組合が立ち入りや通行を禁止する措置を行うことがあります。
- ✓ **管理組合が決めた使用制限措置を確認しましたか?**  
地震後、ガス・水道・電気や設備や共用施設などに関して安全が確認されるまで使用を制限する措置を行うことがあります。

## 塀や街灯、背の高い樹木など

- ✓ **傾いていませんか?**  
これから倒れてくることもありますので、倒れてくる範囲内には立ち入らないようにしましょう。
- ✓ **倒れていませんか?**  
倒れている場合、つまずいてけがをする恐れがある為、足元に注意して通行しましょう。



# アイデアしだいで 不便を克服

日常生活においてはあたりまえに使っていたものが、ライフラインが遮断されたとたんに使えなくなったり、いろいろと不便が生じます。そんなときは知恵を出しあい、非常事態を乗り切りましょう。



## 上手な活用例

### ✓ ラップフィルム

- 食事のときに食器のうえに敷くと食器洗いの必要がありません。
- ケガをしたときの包帯代わりに使えます。



### ✓ ポリ袋

- 食品の調味をしたり、食材を混ぜ合わせたりするとき活用できます。
- 手袋代わりに使えます。



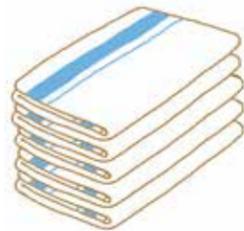
### ✓ 大判のゴミ袋

- 防寒具や雨合羽代わりに使えます。
- 段ボールやごみ箱に入れると水を運ぶタンクとして使えます。



### ✓ タオル

- ケガをしたときの包帯代わりに使えます。
- アイマスクや腹巻の代わりに使えます。
- 頭を保護するときに利用できます。



### ✓ 缶詰

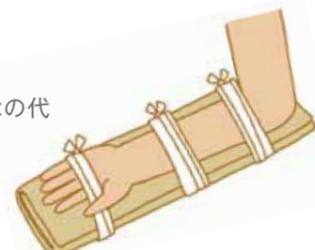
- ツナ缶などの中央に穴をあけ、タコ糸を2つ折りにして穴に差し込むとインスタントランプに。使用後は中身が食べられます。



※ノンオイルのツナ缶などは使えません。

### ✓ 段ボール

- 骨折したときの添え木の代わりに利用できます。



### ✓ 粘着テープ

- 窓ガラスが割れたりヒビが入ったときにそれ以上被害が広がらないように貼付します。
- 割れたガラスの破片を片付けるときに利用できます。
- 絆創膏代わりに活用できます。



# 避難が 必要な場合

避難する場合はしっかりと戸締りをし、緊急避難の場合を除き、避難先を書いたシートを玄関ドアや指定掲示板に貼るなど管理組合や安否確認に訪れた人に連絡先を残しておきましょう。連絡方法がマンション内で決められている場合はそれにしてください。

連絡先を書いたシートを

- 自宅の玄関ドアに貼る
- 管理組合で用意した掲示板に貼る
- 管理組合のポストに投函する

## 避難の判断

一般的にマンションは構造上安全性が高いとされています。安全性を確認した後、マンションに留まることもひとつの選択肢として避難するか否かを判断しましょう。以下のケースを避難の目安としてください。

### ✓ 緊急避難

マンション内部の火災、もしくは周辺の家屋や施設に大火災が発生したとき

津波・土砂災害の危険が迫っているとき

マンションの構造に深刻な被害が生じたとき

避難勧告・避難指示などが発動されたとき

### ✓ 生活のための避難

玄関が破損し出入りができなくなったとき

室内の被害が大きく安全確保できないとき

ライフラインが途絶えて日常生活の維持が困難なとき

# 災害お役立ち情報

<https://e-suteki.haseko.jp/saigai/>

本冊子の情報はホームページにも掲載されています。また、本誌でお伝えできなかったお役立ち情報なども掲載されていますのでぜひご利用ください。



## 「地震に備える」

あらかじめ家族で決めておくべきこと、備えておくべきことを確認していただくチェック方式の冊子です。切り取ってご利用いただく【長谷工のもしもカード】は、既にご記入の上、肌身離さず携帯いただいていますか？もし未記入であれば、今すぐご家族で話し合いながらご記入ください。ホームページからもダウンロードできます。



## 「地震が起きたら」

実際に地震が起きた場合に取りべき行動について掲載しました。特に地震発生直後はこれまでなんでもなかったところが危険になることもあります。



地震発生後にいつでも参照できるよう、すぐに取り出せるような所に保管しましょう。【各種連絡先】のフォーマットはホームページからもダウンロードできます。

## 「震災お役立ち情報」

地震発生時に役立つ情報が掲載されています。

落ち着いて正しい対処ができれば、安全に日常生活を取り戻すことができる具体的な方法が説明されています。是非一度ご覧ください。

