

地震に備えて

地震発生! そんなときどうする

地震発生時の時間経過別行動マニュアル (室内にいた場合)



- 1~2分
- 3分
- 5分
- 10分
- 数時間
- 3日

最初の大きな揺れは約1分間

- まず、自分の身を守る (机の下に隠れたり、手近な座布団などで頭を保護する。)
- すばやく火の確認 (揺れが激しいときは無理をしない。)
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保
- 室内に居ることが危ないと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



揺れがおさまったら

- 火元を確認 (火が出たら、落ち着いて初期消火。※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで。)
- 家族の安全を確認 (倒れた家具の下敷きになっていないかを確認。)
- 靴などをはく (ガラスの破片の散乱から足を守るため、靴や厚手のスリッパをはく。)
- 避難するときは、屋根がわらの落下やブロック塀・自動販売機などの転倒に注意



みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- | | | | |
|------------|----------------------------|------------|-----------------------------------|
| 隣近所に声をかけよう | ● 隣近所で助け合う (要配慮者の安全確保をする。) | ● 消火器を使う | ● 座布団、毛布、大きめのタオルなどの活用 |
| | ● 行方不明者はいないか | ● ケガ人はいないか | ● 漏電・ガス漏れに注意 (ガスの元栓・電気のブレーカーを切る。) |
| 出火防止・初期消火 | ● 初期消火 | ● 余震に注意 | |

ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる
- 救出・救護
- 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように
- 避難時に車は原則として使用しない
- 電話の使用は控える



協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう (最低でも3日間、できれば1週間分備蓄しておく。)
- 災害情報・被害情報の収集
- 無理はしない
- 風呂水を貯めおきしておく (ただし、乳幼児がいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫しましょう。)
- 助け合いの心が大切
- こわれた家には入らない
- 引き続き余震に注意

火災に備えて

火災発生! そんなときどうする

初期消火の3原則

1人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を大声で知らせ、すみやかに119番通報を。初期消火で火事を消せなかったら、すばやく避難しましょう。



1

早く知らせる

- 「火事だ」と大声を出し、隣近所に援助を求める。声が出なければ、やかんなどを叩き、異変を知らせる。
- 小さな火でも119番に通報する。当事者は消火に当たり、近くの人に通報を頼む。

2

早く消火する

- 初期消火の限界は炎が天井に届くまで。
- 水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなどの手近なものを活用する。



火元別
初期消火の
コツ

油なべ

あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ濡らした大きめのタオルやシーツを手前からかけ、空気を遮断して消火を。

石油ストーブ

真上から一気に水をかけて消火 (斜めにかけてと石油が飛び散って危険)。石油が流れてひろがっていくようなら毛布などで覆い、その上から水をかけて消火を。

衣類

着衣に火がついたら転げまわって消す方法も。髪の毛の場合なら衣類 (繊維は避ける) やタオルなどを頭からかぶる。

風呂場

風呂場からの出火に気づいても、いきなり戸を開けるのは禁物。空気が室内に供給されて火勢が強まる危険がある。ガスの元栓を閉め、徐々に戸を開けて一気に消火を。

電気製品

いきなり水をかけると感電の危険が。まずコードをコンセントから抜いて (できればブレーカーも切る) 消火を。

カーテン・ふすま

カーテンやふすまなどの立ち上がり面に火が燃えひろがったら、もう余裕はない。引きちぎり蹴り倒して火元を天井から遠ざけ、その上で消火を。

3

早く逃げる

- 天井に火が燃え移った場合は、速やかに避難する。
- 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んだ煙を吸い込まないように低い姿勢でマスク・タオルなどで口をふさいで逃げる。

