

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)

地震発生

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



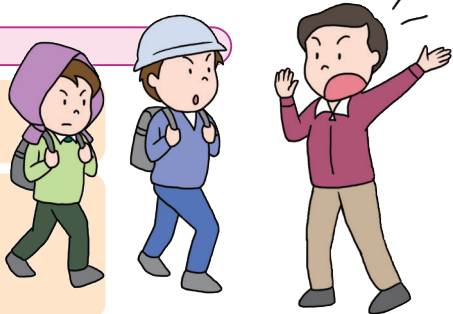
1~2分

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 <ul style="list-style-type: none"> ●隣近所で助け合う (要配慮者の安全確保をする。) ●行方不明者はいないか ●ケガ人はいないか | 出火防止・初期消火 <ul style="list-style-type: none"> ●初期消火 ●座布団、毛布、大きめのタオルなどの活用 ●消火器を使う ●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。) ●余震に注意 |
|---|---|



3分

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



5分

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
- 風呂水をためおきしておく (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

10分

数時間

3日

屋内にいた場合

家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- 火の確認はすみやかにする。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者、避難行動要支援者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない。



デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、柱や壁ぎわに身を寄せろ。
- 係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。
- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。

劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠す。
- 係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。



集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベータは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

屋外にいた場合

路上

- その場に立ち止まらず、周りの危険物に注意し、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などがいないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

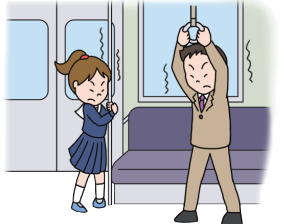


海岸付近

- 高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。



車を運転中

- ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保し、安全を確認して道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックをしないで、車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

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

- 初期消火の限度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。ガスの元栓を締め、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。



消火器の使い方

消火器の使い方

粉末・強化液消火器の場合



かまえ方

- 風上に回り風上から消す。火災にはまともに正面から向き合わない。
- やや腰を落して姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるように構える。
- 燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。



火災警報器の設置義務化

火災予防が一番!!

消防法の改正により、住宅火災警報器の設置が義務付けられました。



火災警報器の設置が義務づけられている場所

- 寝室…すべての寝室 (子ども部屋や老人の居室など就寝に使われている場合は対象となります) への設置が必要です。
- 階段…寝室のある部屋の階段の天井などへの設置が必要です。
- 台所…義務ではありませんが、設置を推奨します。



住宅内取付位置図