

災害時に身を守る行動

① 地震のとき

地震は、家具の転倒や備品の落下によるケガなどのほか、火災や土砂崩れなどの二次災害を引き起こします。

事前の備えと落ち着いた行動を心がけましょう。

地震が発生したら・・・

1 まず、わが身の安全

- ・揺れを感じたら、まず机やテーブルの下に身をかくしましょう。
- ・座布団などで頭を保護しましょう。

2 すばやく冷静に火の始末

- ・使用中のガス器具、電気器具やストーブ等はすばやく火を消しましょう。
- ・余裕のないときは無理をせず、揺れがおさまってから行動しましょう。

3 あわてて外に出ない

- ・屋根瓦が落ちたり、ガラスが割れたりするので注意しましょう。
- ・ブロック塀などは倒れやすいので、近づかないようにしましょう。

地震がおさまったら・・・

4 正しい情報入手を

- ・ラジオやテレビ、行政機関などから正しい情報入手しましょう。
- ・うわさやデマに振り回されないようにしましょう。

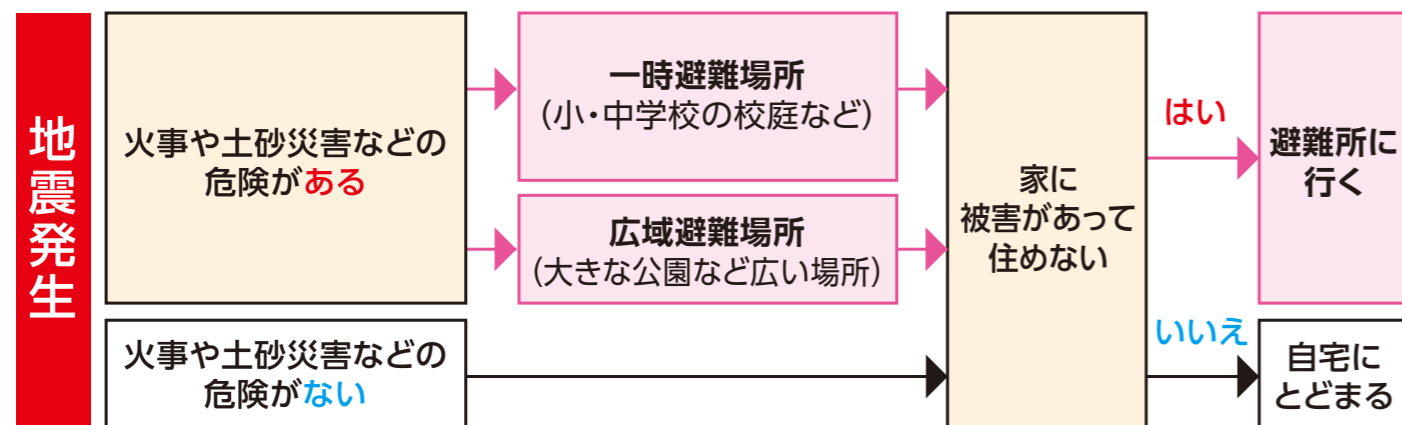
5 協力し合って応急措置を

- ・軽いケガなどの処置は、協力して手当をしましょう。
- ・家具や柱などの下敷きになった人がいたら、協力して救出しましょう。

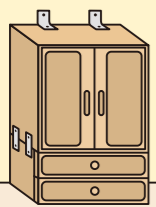
6 避難の前に電気、ガスの安全確認

- ・避難が必要なときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難しましょう。

避難の流れ

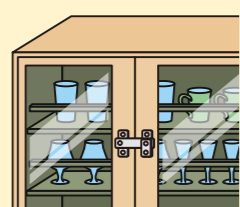


家の中の安全チェック



転倒防止

L字金具などで固定。2段重ねの場合はつなぎ目も連結し、重い物は下に置く。



落下防止

扉が開かないように留め金などを付け、棚板に滑り止めシートなどを敷く。

火事が起きたときの3ステップ

- 1 早く知らせる**
 - 「火事だ」と大声を出し、隣近所に知らせる
 - 小さな火事でも、ただちに119番に通報する
- 2 早く消す**
 - 出火してから天井に燃え移るまでが消火できる限度です
- 3 早く逃げる**
 - 天井まで火が燃え移ったときは、すぐに避難しましょう
 - 濡れタオルなどで口を塞いで煙を避けましょう
 - お年寄り、子ども、病人を最優先に避難させましょう
 - 一度避難したら家の中には絶対に戻らないようにしましょう

災害時に身を守る行動

② 風水害のとき

風水害は時間と共に刻々と状況が変わります。いざという時にあわてず行動できるよう、「いつ」「誰が」「何を」するか、わが家の避難計画「マイ・タイムライン」を考えましょう。

地図ページで自宅の位置を確認

9ページからの避難所マップを見ながら、わが家の避難先を確認して、メモしておこう。

自宅がハザードエリア内にある

<わが家の避難先>

<避難先までの時間>

分

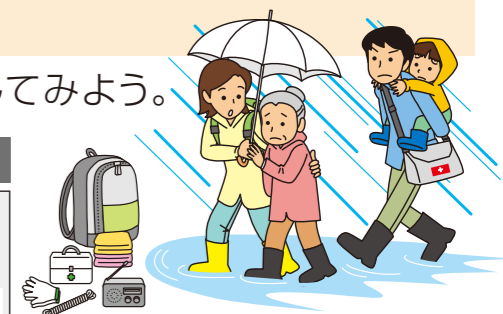
<家族・親せき、学校などの連絡先>

名前	勤務先・学校の電話番号	携帯の電話番号

わが家の場合を考えよう

「いつ」「誰が」「何を」するか実際にシミュレーションしてみよう。

例えばこんなとき	何をやる?
次の日に大きな台風が接近しそう!	例え ● 植木鉢やバケツなど、家の周囲で飛ばされそうなものを片づける ● 持ち出し品・備蓄品の確認
大雨注意報・洪水注意報 <警戒レベル2>	例え ● テレビやラジオ、インターネットなどで情報収集 ● 避難先の親戚の家に事前の連絡
避難準備・高齢者等避難開始 <警戒レベル3>	例え ● 親戚の家へ車で(20分)避難開始(祖母、母、乳児) ● 近所の高齢者宅に声かけ(父)
避難勧告 <警戒レベル4>	例え ● 全員避難完了(祖母、母、乳児) ● 近くの避難所へ徒歩で(15分)避難開始(父)
避難指示(緊急) <警戒レベル4>	全員避難完了! ※避難が完了していない場合は2階など高い場所へ避難
災害発生情報 <警戒レベル5>	命を守る最善の行動 すでに災害が発生している状況です。



雨の中、田んぼや川の様子を見に行くのは危険です!

川の近くや冠水しやすい道路、土砂崩れなどが起こりそうな場所を避けて避難ルートを決めましょう。

いつ行動するのか、市からの避難情報のほか、「〇〇さんの家の前の道が冠水したら避難」など、地域の具体的な避難タイミング(避難スイッチ)を考えましょう。

