

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。)
- 室内にいた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
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保



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する。)
- 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、屋根瓦の落下やブロック塀・自動販売機などの転倒に注意



3分

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

隣近所に声を掛けよう

- 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

- 初期消火
- 消火器を使う
- 座布団、毛布、大きめのタオルなどの活用
- 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

5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



10分

数時間

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、乳幼児の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

住宅火災

いのちを守る10のポイント

一部消防庁ホームページから引用

4つの習慣



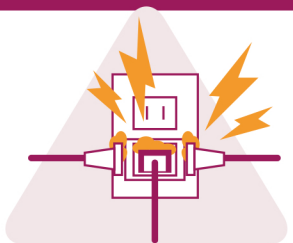
1 寝たばこは絶対にしない、させない



2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない



3 コンロを使うときは火のそばを離れない



4 コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く

6つの対策

1 出火防止

過熱防止センサー

火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ等は**安全装置**の付いた機器を使用する

2 早期発見

定期的に点検
ボタンを押す ひもを引く

火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する

3 延焼拡大防止

防火カーテン
防火アームカバー
エプロン

火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、**防災品**を使用する

4 初期消火

火災を小さいうちに消すために、**消火器**等を設置し、使い方を確認しておく

5 早期避難

お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路**と**避難方法**を常に確保し、備えておく

6 地域の助け合い

防火防災訓練への参加、個別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う