

地震が起きたら、こう行動しよう

建物の中で地震にあったら、「すぐ外へ逃げろ」という人と「机の下にかくれる」という人がいます。どちらが正しいのでしょうか。ゆっくりした大きなゆれの場合にはすぐ外へ避難し、直下型地震の急激なゆれの場合には、まずじょうぶな机やテーブルの下にかくれるというのが正しい対処法です。地震はたいてい数分間で激しいゆれは収まります。まずは、何よりも自分の命を守ることを優先し、その後に落ち着いて行動を開始し、家族や近所の人々の安全を確

かめることが大切です。地震による火災が発生したときには、大きなゆれが収まってから、外へ逃げたり消火したほうが安全です。地震が起きたときには、時間の経過とともにとるべき行動も違ってきます。いつでも、どんな行動をとったらよいのかを前もって考えておくと、落ち着いて行動することができます。また、火災が発生したときには、どう行動したらよいのかも知っておきましょう。

ゆれが収まるまで身をかかそう

地震のゆれは、ふつう強い本震の後に余震が続きます。本震の大きなゆれが続く間は机やテーブルの下に身をかかすことが大切です。本震の後は、余震がくり返しやってきます。建物が倒れやすくなっているため、余震にも注意して適切な行動を取りましょう。



危険な家具から離れてテーブルや机の下などに身をかかす。

スリッパやくつをはいて建物の中を点検。家族が下じきになっていたら、大声で近所の人に助けを求めろ。

消火器の使い方

いざというときに備えて、地域の防災訓練や防災センターの体験コーナーで実際に体験しておきましょう。

- 火の風上に回って安全ピンを指で上に引きぬく。
- ホースを外して火元に向ける。
- レバーを強く握り、火の根元をはくように噴射する。

藤吉洋一郎監修:いのちを守る! 災害対策大百科 ③災害がおきたらこうしよう! 一対処と行動編一、日本図書センター、P.16-17 より引用

地震で火災が起きたらこうしよう



地震で火災が発生した場合、火が小さいうちなら自分たちで消火ができますが、燃え広がった場合には大声で近所の人に助けを求めろか、なべやかんなどを力いっぱいたたいて知らせましょう。逃げ遅れれば命が危険にさらされることもあるので、特に大勢の人がいる場所では、次の「お・か・し・も」に注意して避難しましょう。



【阪神・淡路大震災】のときの火災
地震で火災が発生すると、煙に巻かれて亡くなる人が多くなる。



【新潟県中越地震】の避難所
本震が収まった後も余震が続くので、学校の体育館などのがんじょうな建物に避難する。



家で生活できないとわかったら、家族や近所の人と相談して近くの避難所へ向かう。
12時間～3日後
安全な場所に避難する
避難生活

一酸化炭素のこわさ

火災による死亡者のうち、煙に巻かれて亡くなる人の割合は炎と同じくらい多いといわれています。煙で逃げ場を失ってパニックを起こしたり、熱い煙で肺の中をやけどしたり、一酸化炭素で意識をなくしたりするのが、主な原因です。特に一酸化炭素を吸うと、「一酸化炭素中毒」となり体の中に酸素が運ばれなくなって死亡することもあるので、次のようにして防ぎましょう。

ポリ袋を使う

煙がたちこめたら、ポリ袋を口と鼻に当てて一酸化炭素を吸わないようにして逃げる。

ハンカチを口に当てる

一酸化炭素が肺の奥まで深く吸い込まれるのを防ぐ。熱い煙を吸い込みにくくする効果もある。

訓練参加者の皆さんへ

平成21年9月27日（日）8時30分から10時30分にかけて、戸山ハイツおよび戸山3丁目南において、地震防災訓練を実施します。

●戸山ハイツ

8時30分から10時

- (1) 8時30分に訓練が始まりましたら、自宅をでます。
- (2) 各階の責任者の指示に従って、各階の皆さんで協力しあって、下記を行います。
 - 1) 各階にある防災資機材（右参照）を確認します。各戸への訓練参加の呼びかけます。
 - 2) 発災対応型訓練を行います。
北：20・25号棟、南：14・16・17号棟、東：3・4・9号棟、西：28・31・32号棟のみ
○火災看板を発見したら、看板に記載されている消火に必要な消火器数を集め、消火姿勢をとってください。必要な個数が集まれば初期消火完了です。
○負傷者看板を発見したら、看板に記載されている救護に必要な道具を看板前に集めてください。必要な道具が全て集まれば救護完了です。
 - 3) 各階の責任者の指示に従い、非常階段を利用して各号棟の集合場所へ避難します。
- (3) 各号棟の責任者の指示に従い、地区内で行われる現場対応訓練の会場へ移動します。
- (4) 各地区の責任者の指示に従い、現場対応訓練に参加します。
- (5) 避難誘導部の誘導で東戸山小学校へ避難します。

10時から10時30分

- (6) 東戸山小学校での避難所運営訓練を見学します。牛込消防署による講演も行われます。
- (7) 10時30分頃には訓練が終了します。この用紙にある「アルファ米引換券」を切り離し、物資供給班に渡して、炊き出しなどをお受け取りください。

●戸山3丁目南

8時30分から10時

- (1) 8時30分に訓練が始まりましたら、自宅をでます。
- (2) 1組から5組、6組から12組のそれぞれの責任者の指示に従って、皆さんで協力して下記を行います。
 - 1) 地域内の防災資機材（右参照）を確認します。各戸への訓練参加の呼びかけます。
 - 2) 発災対応訓練を行います。
○火災看板を発見したら、看板に記載されている消火に必要な消火器数と水の入ったバケツを集め、消火姿勢をとってください。必要な個数が集まれば初期消火完了です。
○負傷者看板を発見したら、看板に記載されている救護に必要な道具を看板前に集めてください。必要な道具が全て集まれば救護完了です。
○建物被害（要救助）看板を発見したら、看板に記載されている救出に必要なジャッキやバールを看板前に集めます。必要な道具が全て集まれば救出完了です。
 - 3) 上記が終了したら、1組から5組、6組から12組のそれぞれの責任者の指示に従い、一時集合場所へ移動します。
- (3) 地区の責任者の指示に従い、現場対応訓練に参加します。
- (4) 避難誘導部の誘導で東戸山小学校へ避難します。

10時から10時30分

- (5) 東戸山小学校での避難所運営訓練を見学します。牛込消防署による講演も行われます。
- (6) 10時30分頃には訓練が終了します。この用紙にある「アルファ米引換券」を切り離し、物資供給班に渡して、炊き出しなどをお受け取りください。

●戸山ハイツ内の防災点検項目と点検内容の例

①災害時に注意すべきところ(緊急行動に影響を及ぼしそうなもの)	
避難障害になるところ	避難通路・避難階段・ベランダ通路・避難はしごなどの管理状態は？、避難経路をふさぎそうなものはある？、防火扉の変形、など
エレベータ	管理会社は？、連絡先は？、インターフォンの連絡先は？、震災時の通話の可能性は？、地震時管制運転装置はついている？、など
②災害時に役立つもの(緊急行動などに役立つようなもの)	
消火器	管理番号は？、次の交換はいつ？、消火器の種別（粉末、強化液、など）は？、腐食などはない？、すぐに使用できる状態になっている？、わかりやすい場所に設置されている？、表示はある、など
屋内消火栓	管理状態は？、どのように使用する？、どこまでホースが届く？、など
その他の消防用設備	連結送水管・放水口（断水時に上層階への給水に活用できる？）、スプリンクラー設備、火災感知器、非常用照明、非常電話などの管理状態は？、災害時にも利用可能？、など
避難器具等	管理状態は？、すぐに利用できる？、使用方法は？、など
救助用器具等	管理状態は？、すぐに利用できる？、使用方法は？、など

●戸山3丁目南の防災点検項目と点検内容の例

①災害時に注意すべきところ(緊急行動や避難行動に影響を及ぼしそうなもの)	
狭い道路	緊急用車両の通行は可能？、隅切りはされている？、沿道に道路をふさぎそうなものはない(老朽化したブロック塀、不安定な電柱、老朽化した家屋など)？、など
袋小路（行き止まり）	地震時の緊急対応活動や避難行動に影響しそう？、など
沿道の工作物等の倒壊・転倒の恐れ	沿道に老朽化したブロック塀、鉄筋がはいついていないブロック塀、不安定な電柱、鉄塔、アンカーが不安定な自販機、などがある？
その他、注意すべきところ	落下してきそうな看板や外壁、高圧線などはある？、階段や急坂、崖など、緊急対応や避難に障害になりそうなものが他にもある？
②災害時に役立つもの(緊急行動や避難生活などに役立つようなもの)	
防災倉庫、備蓄倉庫	鍵は誰が保有している？、すぐに開けられる状態になっている？、中には何がある(資機材名・数量・保存状態など)？、など
消火器	町会の管理？、区の管理？、管理番号は？、次の交換はいつ？、消火器の種別（粉末、強化液、など）は？、腐食などはない？、すぐに使用できる状態になっている？、わかりやすい場所に設置されている？、表示はある、など
防火水槽、プール	防火水槽などの周りに倒壊・転倒・落下の恐れのあるものがある？、路上駐車など、消防活動の障害になるものが多い？、など
消火栓	消火栓の周りに倒壊・転倒・落下の恐れのあるものがある？、路上駐車など、消防活動の障害になるものが多い？、など
一時集合場所、公園・駐車場などのオープンスペース	一時集合場所はどこ？、車などがある？、何もないオープンスペース？、災害時に利用できそう？、水道やトイレはある？、など
防災無線拡声装置	取付状態は良好？、聞こえづらくない？、など
その他、役に立ちそうなもの	店舗（食料品、飲料、日用品、薬、ガソリンスタンド、など）、医療機関（近くに医療機関・診療所等はある？、どんな診療科？、など）、AEDの設置場所（どこにある？、誰が扱える？、など）、公衆電話（どこにある？）、など