

# 避難について

## 地震の場合

### ①最初の大きな揺れは数十秒間

- まず、身を守る安全確保(手近な座布団などで頭を保護)
- すばやく火の確認(ガスの元栓・コンセント)
- 大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する

### ②揺れがおさまったら

- 火元を確認(火が出たら落ちていて初期消火)
- 家族の安全を確認(倒れた家屋の下敷きになっていないかを確認)
- 靴をはく(家の中はガラスの破片が散乱。靴やスリッパをはく)
- 避難するときは、屋根がわら・ブロック塀・自動販売機等に注意

### ③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(災害時要配慮者の安全確保)
- 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 ●漏電・ガス漏れに注意(ガスの元栓・電気ブレーカーを切る)
- 余震に注意 ●バケツリレー(風呂の水はため置きをしておく)

### ④ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる ●救出・救護を ●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 ●避難時に車は絶対に使用しない ●電話は緊急連絡を優先する

### ⑤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3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく)
- 災害情報・被害情報の収集 ●無理はやめよう ●助け合いの心が大切 ●こわれた家に入らない

地震発生

1~2分

3分

5分

10分~



覚えておこう!

**家屋の倒壊や火災の心配がない場合は無理に避難する必要はありません。**

- 避難所生活は共同生活ですので、マナーとルールを守ることが大切。

## 風水害の場合

### ①避難する時はひもで締められる運動靴で

長靴は中に水が入り、かえって動きにくくなります。

### ②はぐれないよう、互いの身体をロープで結ぶ

子どもからは絶対に目を離さないように。

### ③歩ける深さの限界は男性:70cm、女性:50cm

流速がある場合、足のくるぶし以上の水量があると、流されるおそれがあり危険です。無理をせず、高所で救助を待ちましょう。

### ④両手は自由にしておく

互いの手をつなぐのは、行動の自由を奪うことにもつながります。非常持ち出し品などはできるだけ背負うようにして、手を自由にしておきましょう。

### ⑤安全を確保しながら歩く

水面下には、ふたの脱落したマンホール、側溝、段差など危険が多いので、長い棒を杖がわりにして、安全を確保しながら歩きます。

### ⑥高齢者や身体の不自由な人は背負う

幼児は浮き袋、乳児はベビーバスなどを利用して、安全を確保します。

## 火災の場合

### ①避難ルートの確認

日頃から火災が発生した場合に備えて避難ルートを確認しておきましょう。

### ②落ち着いて行動する

火災報知設備の警報を聞いたときは、状況を確認するとともに、速やかな行動を心がけましょう。

### ③煙から逃げる

煙が部屋や廊下に充満してきた場合は、ハンカチやタオルなどで口・鼻をしっかりと覆い、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難しましょう。

