

台風・豪雨



浸水しやすい地域、山崩れの危険地域などの危険な場所は避け、**安全な場所に避難**しましょう。



屋内ではドアと窓を閉め、**外出は控え**、テレビ、ラジオ、インターネットなどで**気象情報を確認**しましょう。



小川のほとり、河川敷、海岸などの浸水の危険地域は、**急流に流されるおそれがありますので、近づかないように**しましょう。



山と渓谷の登山客は、**渓谷や傾斜面に近づかず、安全な場所に避難**しましょう。



工事資材が倒れるおそれがありますので、**工事現場には近づかないように**しましょう。

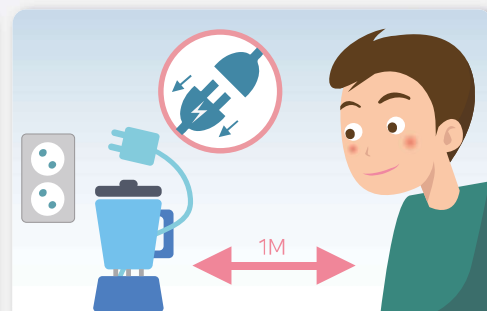


農村では、**畔や田んぼの水口の点検のために出かけない**ようにしましょう。

落雷



落雷予報があれば、**外出を控え**、屋外にいる際は、**車内、建物の中、地下**など安全な場所に避難しましょう。



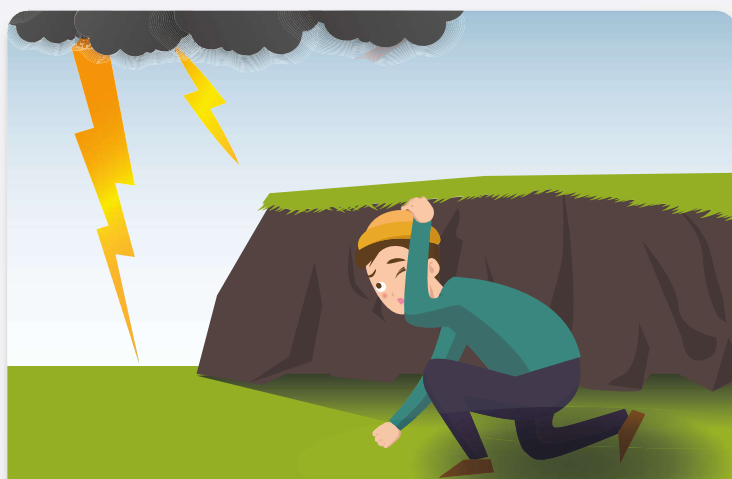
電気製品のプラグを抜き、**1m以上**離れましょう。



山上の岸壁や背の高い木の下は危険ですので、**低い姿勢で安全な場所に素早く**避難しましょう。



登山用のスティックや傘などのような**細長い物は体から**離しましょう。



平地では体を低くし、**水気のない窪んだ場所**に避難しましょう。



ゴルフや釣りなどの野外活動中は、**装備を体から**離し、**安全な場所**に避難しましょう。

・30-30安全ルールを守りましょう。

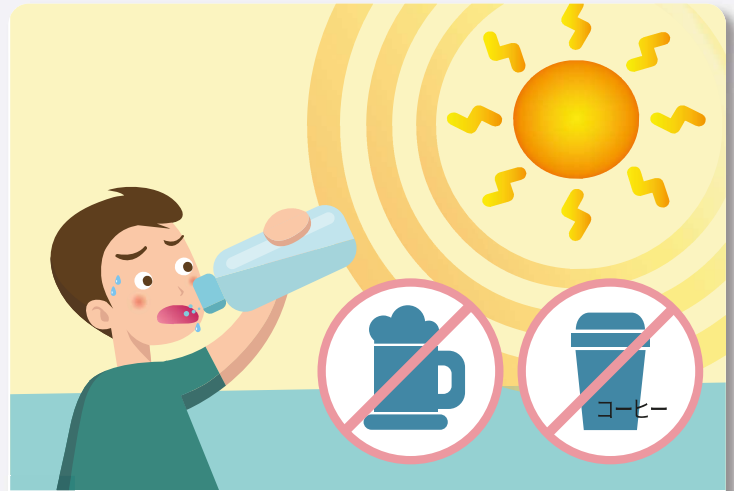
稲妻が走ってから**30秒**以内に雷が鳴ったら、直ちに安全な場所に避難しましょう。

最後の雷の音が鳴ってから**30分**程度待った後で移動しましょう。

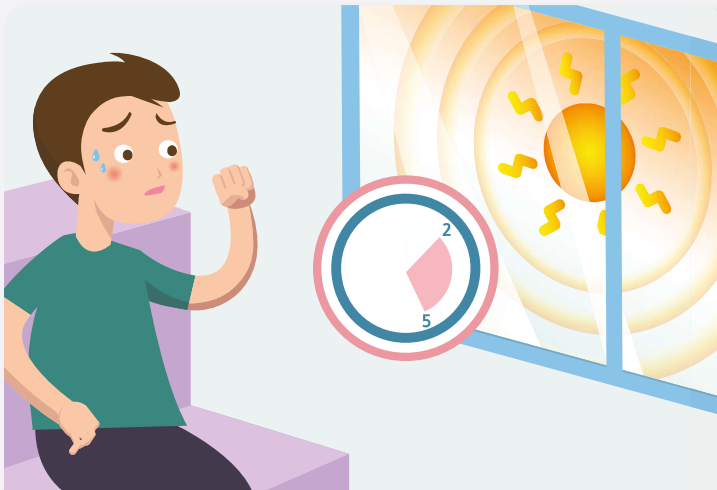
猛暑



テレビ、インターネット、ラジオなどで猛暑の気象状況を随時チェックしましょう。



お酒やカフェインの入った飲み物よりは、水を多めに摂取するようにしましょう。



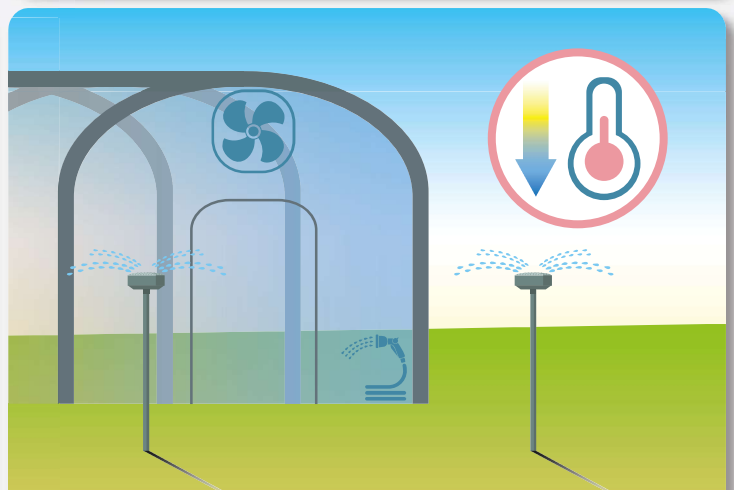
最も暑い午後2時から午後5時までは、屋外活動や野外作業はなるべくしないようにしましょう。



クーラーを使用する際は、室内外の温度差を5°C前後に維持し、冷房病を予防しましょう。
※室内冷房の適温:26~28°C



畜舎、ビニールハウスなどは、風を通したり水撒きをして温度を下げましょう。



畜舎、ビニールハウスなどは、風を通したり水撒きをして温度を下げましょう。



山間孤立危険地域では、食料や燃料など
非常用品を用意しましょう。



自宅前の雪をこまめに除雪しましょう。



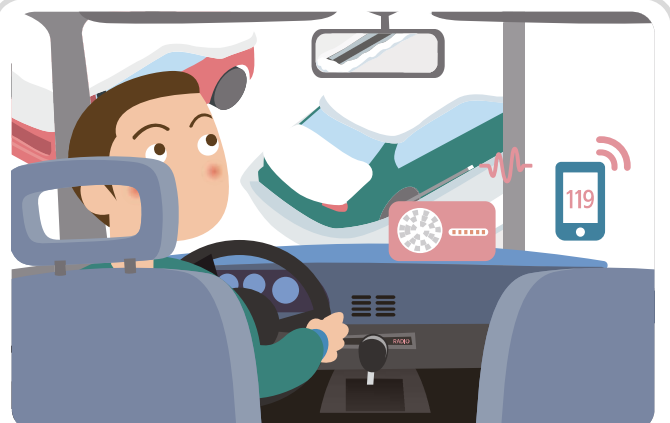
スノーチェーン、塩化カルシウム、スコップなど
自動車の防寒対策用品を用意しましょう。



自動車の利用を控え、
公共交通を利用しましょう。

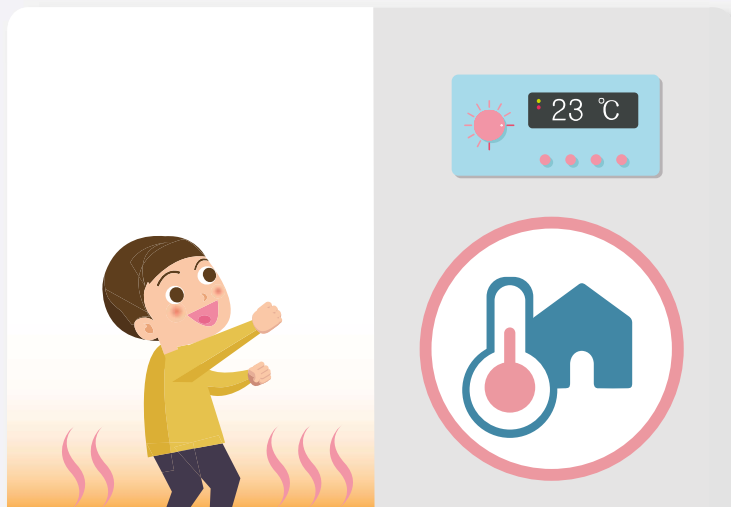


運転の際は低速運転し、
安全距離を確保しましょう。



車内に閉じ込められたときは、119番通報をし、
車内でテレビ、ラジオ、インターネットなどで
気象状況を確認しながら救助を待ちましょう。

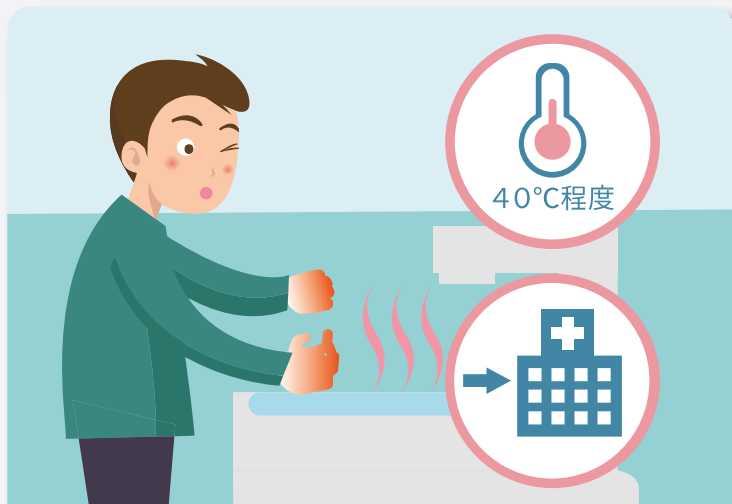
寒波



お年寄りや乳幼児などのために、**暖房と温度管理**に留意しましょう。



外出の際は**霜焼け**にならないように**保温**に注意しましょう。



霜焼けになったときは、**擦らず**に温かい水に30分程度浸かり、**温度を保ちながら直ちに病院**に行きましょう。



水道計量器、暖房ガスの配管などは、**古着などを包んで保温**しましょう。



長期間家を空ける際は、**温水が少しずつ流れるようにして凍結による破裂**を防止しましょう。



道路が凍るおそれがありますので、**車にスノーチェーンなどの防寒用品**を用意し、**不凍液**など自動車点検を行いましょう。

地震（場所別）

屋内にいるとき



机の下に隠れて体を保護しましょう。
揺れが収まってきたら、
電気とガスを遮断し
ドアを開けて出口を確保した後、
外に出ましょう。

屋外にいるとき



物が落下することに備え、
バックや手で頭を保護し、
建物から十分離れて
運動場や公園など広い場所に
避難しましょう。

エレベーターにいるとき



全ての階のボタンを押して
一番先にドアの開く階で降りた後、
階段を利用して避難しましょう。

※地震の発生時に、エレベーターを利用し
てはいけません。

学校にいるとき



机の下に隠れ
机の脚をしっかりとつかまりましょう。
揺れが収まってきたら、秩序を守って
運動場に避難しましょう。

デパートやスーパーマーケットにいるとき



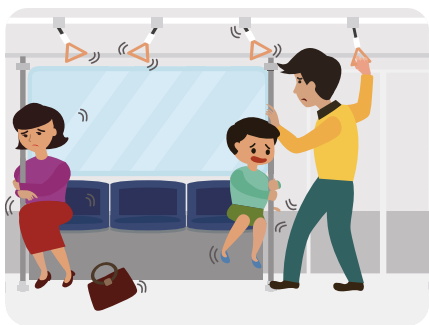
陳列棚から落下する商品などから
体を保護し、階段や柱の近く
に行きましょう。揺れが収まってきたら、
外に避難しましょう。

映画館や競技場などにいるとき



揺れが収まるまでバックなどの
所持品で体を保護しながら席から
離れずに待ち、指示に従って落ち
着いて避難しましょう。

電車に乗っているとき



つり革や手すりにしっかりつかまり
転倒しないように気を付けましょう。
電車が止まったら、指示に従って
行動しましょう。

運転しているとき



非常灯を点灯し、徐々にスピードを
落とし道路脇に車を止め、
ラジオの情報をよく聞き
車の鍵を車内に置いたまま避難
しましょう。

山や海にいるとき



山崩れや、土砂崩れに注意し、
安全な場所に避難しましょう。
海岸で津波警報が発令されたら
高台に移動しましょう。

地震 (状況別)

地震で揺れるときは？



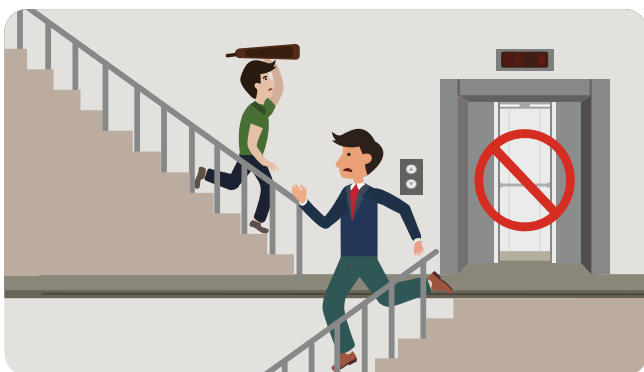
机の下に隠れて体を保護し、机の脚をしっかりとつかまりましょう。

揺れが収まってきたら？



電気とガスを遮断し、ドアを開けて出口を確保しましょう。

建物の外に出るときは？



階段を利用して迅速に移動しましょう。
(エレベーターの利用は禁止)

※エレベーターの中にいる場合は、全ての階のボタンを押して一番先にドアの開く階で降りて階段を利用しましょう。

建物の外に出たときは？



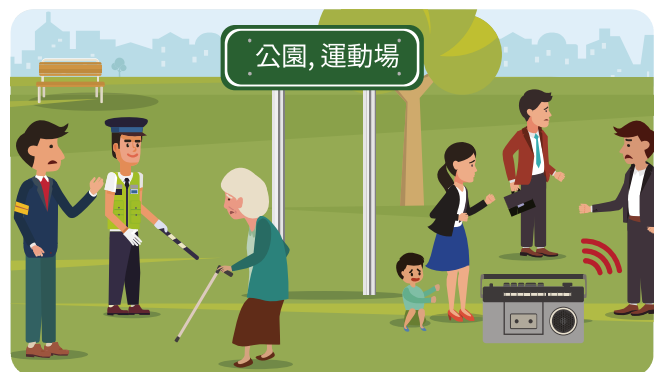
屋外ではバックや手で頭を保護し、建物から離れて周囲に窺いながら避難しましょう。

避難場所を探すときは？



頭上から落下する物に注意しながら迅速に運動場や公園など広い場所に避難しましょう。(車の利用は禁止)

避難場所に着いたら？



ラジオや公共機関の案内放送など正しい情報に従って行動しましょう。

黄砂・高濃度の粒子状物質

・家庭では



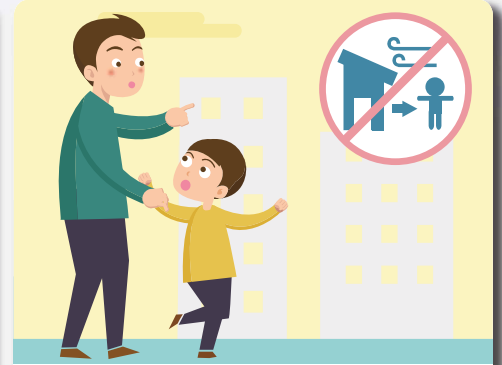
黄砂・粒子状物質が室内に入り込まないように窓の隙間などを点検し、マスクを用意しましょう。

*二酸化炭素など室内汚染物質の低減のための最小限の換気は必要



お年寄りや呼吸器疾患患者の屋外活動を控え、外出の際はマスクを着用しましょう。

*マスクが苦しく感じられたら、専門家の相談をし、マスクの着用は止めましょう。



子どもは屋外活動を控え、早めに帰宅しましょう。



帰宅後は手と足を綺麗に洗いましょう。



黄砂・粒子状物質がなくなったら、十分な換気を行い、掃除をしましょう。



黄砂・粒子状物質に晒された食品や物は十分に洗った後、食べたり使いましょう。

・保育園・幼稚園・学校では

・農村では



園児・生徒非常連絡網を点検し、粒子状物質・黄砂に備えた行動要領を指導しましょう。



ビニールハウス・温室・畜舎などの施設物の出入口と換気窓を点検しましょう。



放牧場の家畜は、畜舎内に避難させ、ビニールハウス、温室、畜舎の出入口を閉めて黄砂の流入を防止しましょう。

感染症



石鹸又は洗剤などを使って
流水で30秒以上手を洗いましょう。



咳やくしゃみが出る時は、手ではなくティッシュや
上着の袖で口と鼻を覆いましょう。

※症状が続く場合はマスクを着用しましょう。



食材は十分に火を通して食べ、
水は沸かしてから飲みましょう。



子ども、お年寄りなど接種の対象者は
予防接種を受けましょう。



まな板や包丁などは食品別に分けて使用し、
使用後は綺麗に洗いしっかり乾かして使いましょう。

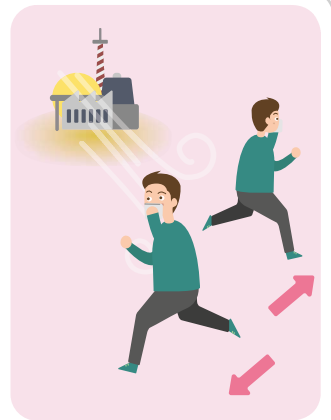
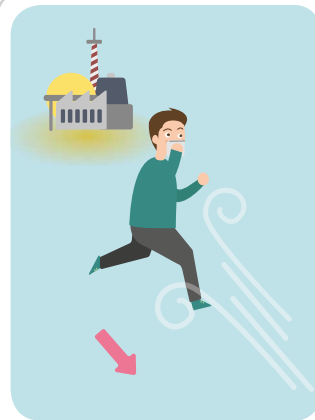


発熱、咳、鼻づまりなど、感染症の疑いのある症状が
現れたら、他人との接触を避け、外出を控えましょう。

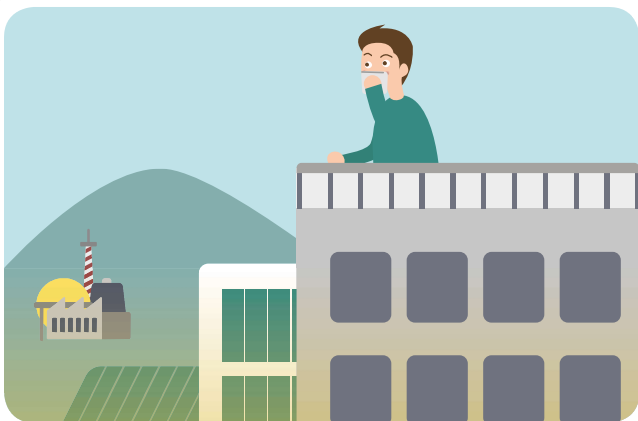
化学物質事故



化学物質のにおい、色などを具体的に119番に通報します。
 防毒マスクを着用し、口と鼻を濡れた布で塞ぎ、
 雨着を着て肌を保護します。



避難する際、**風にあたって移動**します。
 もし、避難しようとする方向からガスが飛んでくる場合は、
 風が吹く**方向の直角方向に避難**します。



大部分の毒性物質は
 底に沈むので**高いところに避難**します。

※ 不和水素、アンモニアのように上に広がる特性を持つ軽い物質は除く



事故地域を通る際は
窓を閉め、エアコンやヒーターを切ります。



窓やドアを濡れたタオルやテープで塞ぎ、
 外気と通じる**エアコン・ヒーター・換気扇**を切ります。



何の症状も現れなくても、
全身をきれいに洗い、
 露出した服と靴は密封して捨てます。

火災

火災対処

火災警報が鳴ったとき

1

非常召集をします。



- 寝ているときに火災警報が鳴ったら、火事であるか確認しようとするよりは、大声を上げてすべての人を起こして集ませた後、対処方案に従って外に避難します。

2

避難方法を決めます。



- 手の甲でドアのノブを触ってみてノブが温かいか熱ければ、ドアの反対側で火事起きたのでドアを開けません。
- 煙が入ってくる方向とドアノブを触ってみて階段に出るか窓から助けを求めると決めます。

3

速やかに避難します。



- 避難の際はエレベーターを利用せず、階段を通して地上に安全に避難します。
- 避難が難しい場合は、窓から救助要請をするか、避難空間または軽量仕切りを利用して避難します。

4

119番に通報します。



- 安全に避難した後、119番に通報します。
- 携帯電話があつて通報が可能であれば速やかにして、通報するために避難時間が遅くならないようにします。

5

避難後、人数を確認します。



- 遊び場など事前に約束した安全な場所に避難した後、人数を確認します。
- 逃げ遅れた人がいれば、出動した消防士に知らせます。

火災

火災対処

火事を発見したとき

1 煙や火が起きたのを見たとき

- 火事を発見したら、「**火事だ!**」と大声で叫ぶか、**非常ベル**を押して周辺に知らせるようにします。

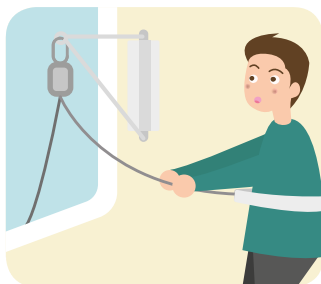


2 火を消すか避難するか判断します。

- 火の手が天井まで届かない小さい火なら、消火器やバケツなどを活用して速やかに消すようにします。
- 火の手が大きくなって避難する場合、濡れたタオルまたは毛布を活用して階段から外に避難します。
- 世帯の外への避難が難しい場合、軽量仕切りを利用して隣家に避難するか、緩降機を利用して窓から出る方法、室内避難空間に避難して火が消えた後に出る方法などを活用します。



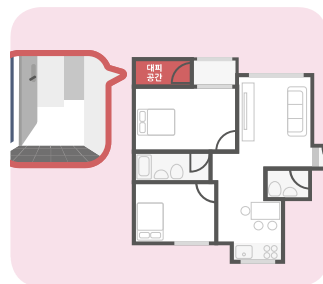
非常口活用



緩降機活用



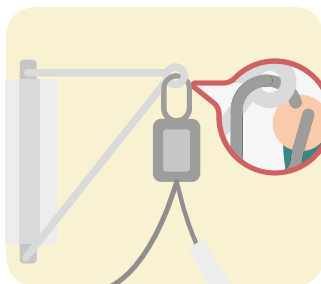
軽量仕切り活用



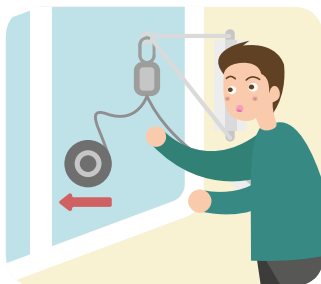
室内避難空間活用

☞ 1992年10月以前に許可を受けて建てられたマンションは避難施設と器具がないので注意しなければならず、安全のために設置を推奨しています

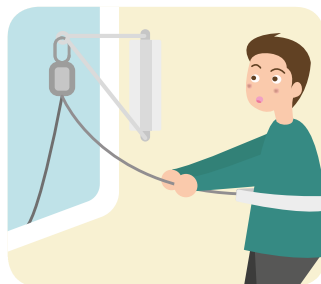
・知っておきましょう! 緩降機の使い方



① 支持台のループに緩降機のフックをかけて施錠する。



② 支持台を窓の外に押し出してリール(ロープ)を投げる。



③ 緩降機のベルトを胸の高さまでかけて締める。



④ 壁に沿って安全に下りる。

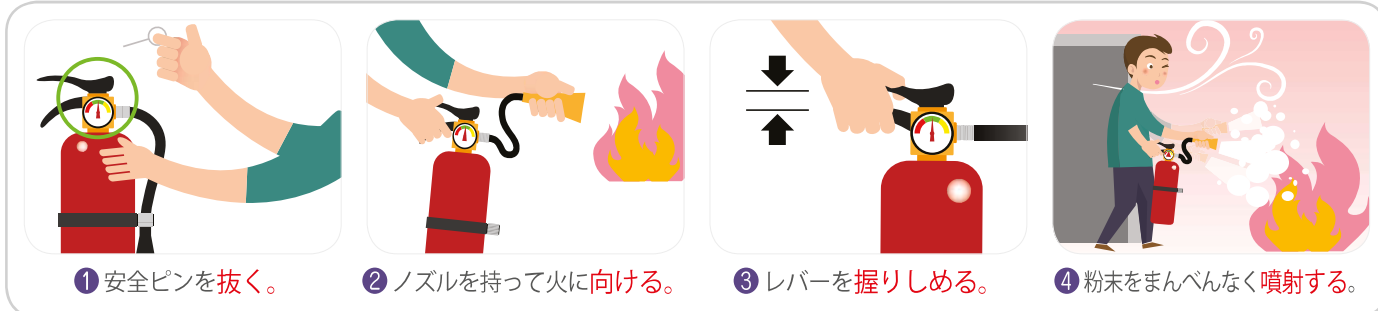
緩降機箱の中の構成品を まず確認します。

1. 支持台のループに緩降機のフックをかけて施錠する。
2. 支持台を窓の外に押し出してリール(ロープ)を投げる。
3. 緩降機のベルトを胸の高さまでかけて締める。
4. 壁に沿って安全に下りる。

火災

火災鎮圧

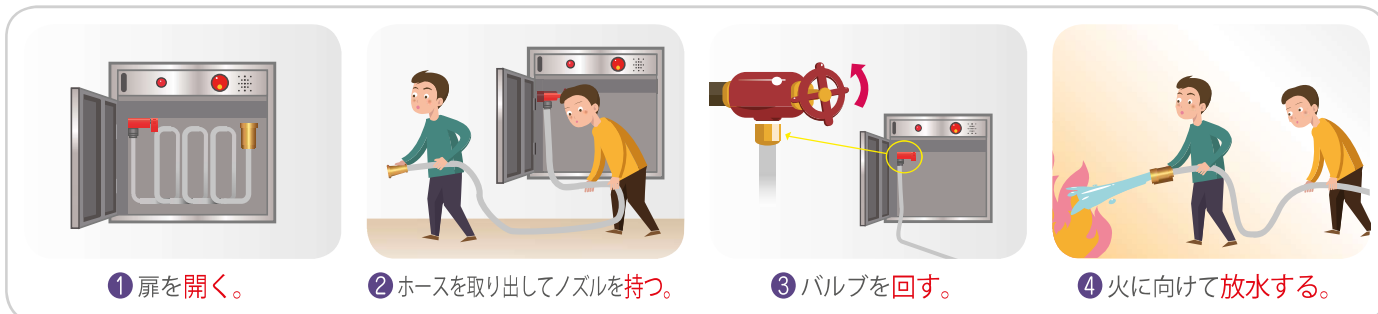
・消火器の使い方



室内で使うときは
外に避難するときに
備えて扉に背を向けて

1. 消火器を持ってきて消火器をしっかりおさえて安全ピンを抜く。
2. ノズルを持って火に向けて近くに移動する。
3. レバーを強く握りしめる
4. 粉末がまんべんなく火を覆うように噴射する。

・消火栓の使い方



二人一組で
使用する場合

1. 二人のうち一人がまず消火栓箱の扉を開き、ホースとノズルがつながっているか確認した後、
2. ホースがねじれないように出火場所まで伸ばした後、ノズルを持って放水姿勢を取る。
3. もう一人がバルブを回して水が出るのを確認した後、走ってホースを持つのを手伝う。
4. ノズルの先を回して水量を調節しながら消火する。

・服に火がついたとき



顔の火傷防止と
煙が肺に入らない
ように

1. 服に火が付いたときはしていたことを止めて、
2. 顔(目、鼻、口)に火傷を負わないように両手で覆うようにします。
3. 底に伏せた後、
4. 体を転がして火が消えるようにします。

山火事



山火事を発見したら119番通報をしましょう。



初期の小火は、上着や木の枝などを使って上からはたいたりそれらを火に覆い被せて消火しましょう。



山火事の規模が大きくなった場合は、山火事の発生地域から遠く離れた安全な場所に火の手を背にして風の吹く方向に向かって迅速に避難しましょう。



避難する余裕がないときは、落ち葉や木の枝などがないところで顔などを覆い火の勢いが収まるまでうつ伏せになっていましょう。

・山火事の予防 山火事の危険期(春季:2月1日～5月15日、秋季:11月1日～12月15日)



山に入る前に山林庁のホームページで統制されていない立入可能な登山ルートを確認しましょう。



山にはマッチやライターなどの火気器具を持参しないで、喫煙はしないようにしましょう。



山で炊事やキャンプをしないようにしましょう。

※指定されたキャンプ場と避難所でのみ可能