

そのとき、助かるために

火災から身を守る

- 激しい揺れの中で、あわてて火を消そうとするとかえって危険です。まずは、身を守って揺れがおさまるのを待ちましょう。
- 揺れがおさまって、出火している場合は、すばやく消火器などで火を消しましょう。

初期段階の消火は、地域への延焼を防ぐことになります。地域内の消火活動は、地域とわが家を守ることにありますので、自主防災活動には積極的に参加しましょう。〈p.16～p.22に詳細〉

大地震時の消火のチャンス

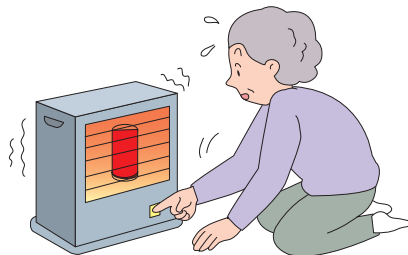
1 グラツときたとき

大地震でも、最初にくる揺れは本震に比べて小さなこともあります。揺れたかな、と感じたらすぐに火を消しましょう(火元のそばにいる場合)。



2 大揺れがやんだとき

大きな揺れがおさまったらすぐに火を消しましょう。



3 燃え始めたとき

出火直後の火災はまだ消火できます。燃え広がる前に隣近所と協力して消火しましょう。



火災発生時の心得

1 大声で知らせる

火災が発生したら「火事だ!」と大声で隣近所に知らせましょう。また、119番通報することも忘れずに。だれかが通報しているかも、と思わずに、重複してもかまわないので迷わず通報しましょう。



2 発見者が消火する

ふすまや障子はけり倒して、低い位置で消火しましょう。また、カーテンは引きちぎって天井に燃え移らないようにしましょう。



3 燃え広がったら避難する

天井に火が回ったら手に負えません。あきらめて屋外に避難してください。避難するときは、濡れたタオルやハンカチで口元を覆い、低い姿勢で避難してください。



家庭内の 日ごろからの備え

- 過去の地震で役に立った品目を参考に、いつでも取り出せる場所に非常持出品を配備しておきましょう。
- いざというときに困らないように、食料品の賞味期限が切れていないか、非常持出品に不備がないかを定期的に点検しましょう。

非常 持出品



水・食料品

水は1人1日3リットルで3日分～7日分



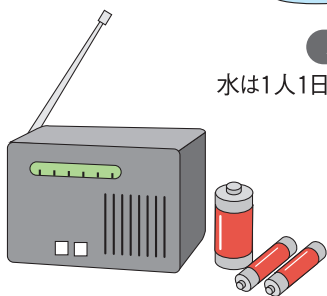
救急薬品

持病のある人は常備薬、
お薬手帳も忘れずに



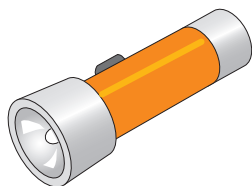
生活用品

下着、靴下、毛布、タオル、寝袋、軍手、
ゴミ袋、予備の眼鏡、上履きなど



携帯ラジオ

予備の電池を忘れずに
(手動で充電できるラジオもあります)



懐中電灯



貴重品

現金は紙幣だけでなく
小銭も用意しておく



衛生用品

マスク、ウェットティッシュ、ペーパー、タオル、
石けん、体温計など感染症予防のために

阪神・淡路大震災で 実際に役立ったもの

- ポリタンク
- 笛
- 裁縫セット
- ガムテープ
- さらし
- 地図
- ビニールシート(防寒など)
- 新聞紙(防寒、敷物)
- ラップ(防寒、皿にまく)
- ゴミ袋
- 筆記用具
- ロープ
- 車のジャッキ
- 携帯トイレ
- 使い捨てカイロ
- 10円硬貨(公衆電話用)
- 水のいらないシャンプー

家族構成に応じて

●乳幼児がいる場合

粉ミルク・液体ミルク・ほ乳
瓶・おむつ・離乳食・スプ
ーン・洗浄綿・おんぶひも
など

●妊産婦のいる家庭

脱脂綿・ガーゼ・さらし・T
字帯・洗浄綿・新生児用
品・母子手帳 など

●要介護者のいる家庭

おむつ・ティッシュ・補助具
の予備・常備薬・障害者
手帳 など

防災メモ

食料品を無理なく準備しておく方法

最低3日分の食料品を準備しておくために、い
つも買う2倍の量の米、水、レトルト食品、缶詰
などを購入し、半分使ったら、それと同じ量を買
入するローリングストック法^(※)で食料品を無理
なく準備することができます。

※備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法

水を無理なく準備しておく方法

災害時には、各家庭で“くみ置きした水”もたい
へん役に立ちます。水道水の保存は、清潔でフ
タのできる容器に口元まで満杯に入れ、常温で
3日間、冷蔵庫では1週間以内が目安です。容器
は透明のものより有色の容器の方がもちがよ
くなります。また、常温で保存する場合は、直射日
光を避け、風通しのよい場所におきましょう。