

# 6

## 災害に備えよう

### ●震度とマグニチュード

ある地点での地震の揺れの強さの程度を震度といい、震度計で測定します。これに対して、マグニチュード（M）とは、地震のエネルギーの大きさを表す単位のことをいい、Mが1増えると地震のエネルギーは、約30倍になります。

震度の目安（気象庁震度階級関連解説表から抜粋）

震度	現象（人体、屋内、木造建物）
0	人は揺れを感じない。 
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。 
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。 
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 
4	ほとんどの人が驚く。 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 座りの悪い置物が、倒れることがある。 

<p><b>5</b> 弱</p>	<p>大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 棚にある食器類や本が落ちることがある。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。</p>	
<p><b>5</b> 強</p>	<p>物につかまらなないと歩くことが難しい。棚にある食器類や本で落ちるものが増える。固定していない家具が倒れることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。</p>	
<p><b>6</b> 弱</p>	<p>立っていることが困難になる。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。</p>	
<p><b>6</b> 強</p>	<p>はわないと動くことができない。飛ばされることもある。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。</p>	
<p><b>7</b></p>	<p>耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。</p>	

## ●家具の転倒・落下防止対策

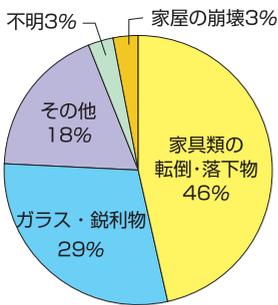
### 西日本は地震の活動期に

西日本は、頻繁に地震が発生する時期と比較的少ない時期を繰り返していて、阪神・淡路大震災以降は、地震の活動期に入ったと言われており、2050年頃までは頻繁に地震が起こることが考えられます。

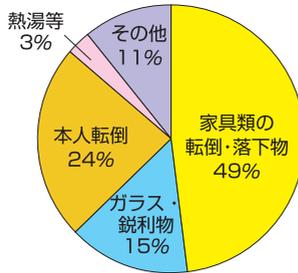
### 地震によるけがの原因

津波による被害が甚大だった東日本大震災を除き、近年に発生した阪神・淡路大震災、宮城県北部地震、新潟県中越地震によるけがの原因を調べると、40～50%の方が家具の転倒や落下によりけがをされていることが分かっています。

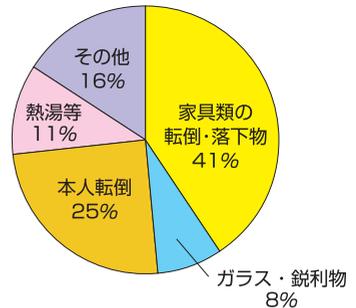
また、転倒した家具などにつまずいてけがをしたり、家具が倒れたときに割れた食器やガラスでけがをするなど、家具類の転倒は多くの負傷原因に関係しています。



阪神・淡路大震災  
(平成7年1月17日発生)



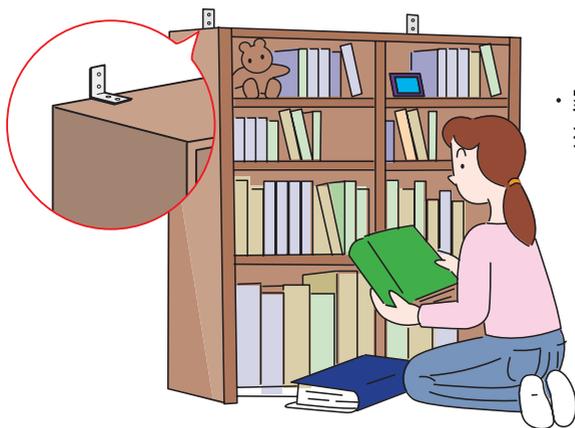
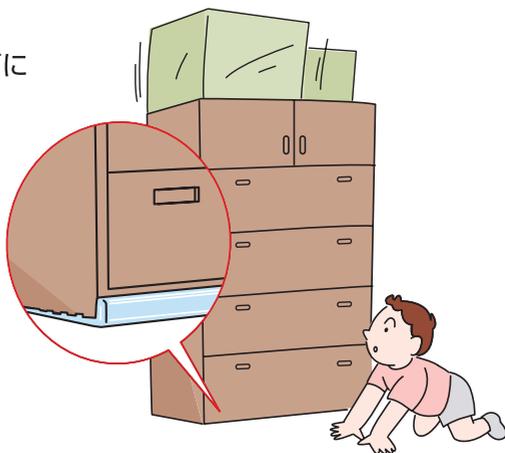
宮城県北部地震  
(平成15年7月26日発生)



新潟県中越地震  
(平成16年10月23日発生)

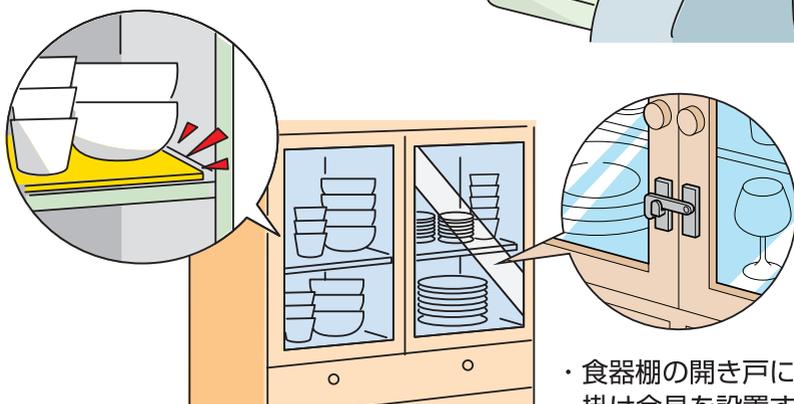
一般財団法人消防防災科学センター、東京消防庁防災課調べ

- ・重いものほど、家具の下に入れて重心を低くする。



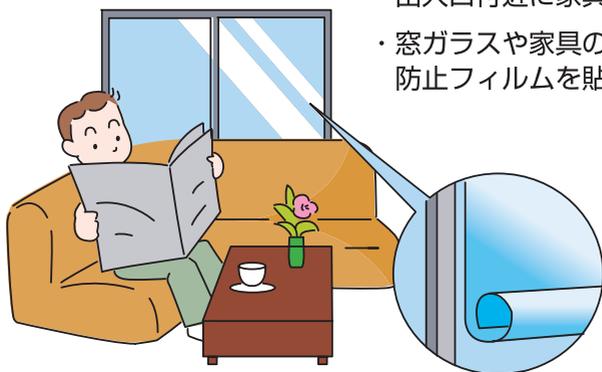
- ・家具は壁や柱に寄り掛かるように固定する。

- ・寝室には、なるべく家具を置かない。
- ・家具の上には、ガラス製品など危険な物を置かない。



- ・食器棚の開き戸には、  
掛け金具を設置する。

- ・出入口付近に家具を置かない。
- ・窓ガラスや家具のガラス面には、飛散防止フィルムを貼る。



## ● 非常持出品と備蓄品

### 非常持出品

避難する時にまず持ち出すべきものです。両手が空くリュックサック等に入れて、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。高齢者、乳幼児がいる家庭など、世帯状況に応じて必要なものは異なります。今一度確認しておきましょう。

### 〈 非常持出品の例 〉

- 水
  - 非常用食料（調理不要のもの）
  - ラジオ
  - ライター
  - 懐中電灯やローソク
  - ヘルメット（防火ずきん）
  - タオル
  - 衣類・下着類・軍手
  - ウエットティッシュ
  - アルコール消毒液
  - 免許証や健康保険証のコピー
  - 預金通帳
  - 印鑑
  - 現金
  - めがね
  - 乾電池
  - 携帯電話の充電器（乾電池式）
  - 紙コップ・紙皿・割り箸などの食器類
  - 体温計
  - マスク
  - 生理用品
  - 常備薬などの救急薬品
  - お薬手帳
  - 入れ歯の洗浄剤 など
- （以下の物は、避難時にすぐに持ち出せるよう、常に手元や枕元に準備しておきましょう）
- 補聴器
  - 入れ歯
  - つえや車いすなど移動に必要なもの など



### 備蓄品

救援物資が届くまでの間に必要となるもので、食料、飲料水及び生活必需品など3日以上（7日以上あれば望ましい。）を準備しておきましょう。災害発生後でもすぐに取り出せるよう、キッチンや押入れ、物置などのケースにまとめ、取り出しやすくしておきましょう。

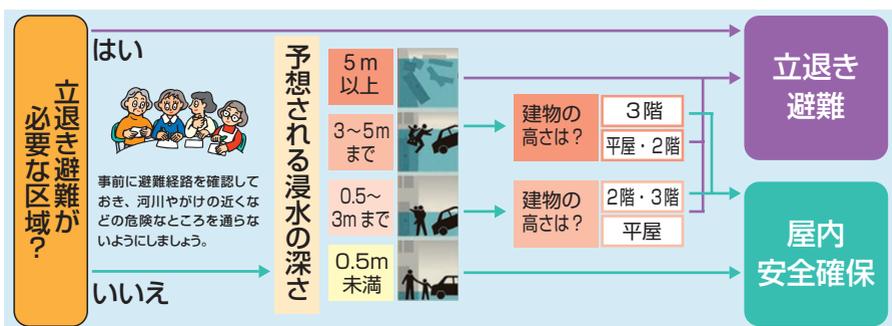
- 水
- 非常用食料
- 生活用品 など

## ●水害時の避難対策

洪水が発生する危険が迫っている時には、予想される浸水の深さによって、取るべき行動が異なります。

河川が氾濫したときに予想される浸水の深さなどの危険性に関する情報や避難の行動などの情報は、「京都市水害ハザードマップ」で確認してください。

「深水の深さ」や「どんな建物か」などによって、適切な避難行動は異なります。



- 浸水が始まっている場合など、避難場所への避難に危険を感じた場合は、自宅の2階や近所の2階建て以上の建物に一時的に避難してください。



## ●土砂災害時の避難対策

市域の7割以上が山林である京都市では、大雨が降る度にどこかで土砂災害が発生しています。山間部や市街地周辺部にお住まいの方は、土砂災害の種類や前兆現象、土砂災害警戒区域、避難の行動などの情報を掲載した京都市土砂災害ハザードマップを確認してください。

(上京区、中京区、下京区、南区には、土砂災害警戒区域はありません。)

## ●避難場所

### ・地域の集合場所

地域の集合場所とは、大地震などが発生した場合に地域の方が互いに協力し合って、安否確認や周辺被災状況の確認、消火、避難誘導など災害に対応するために集合する場所をいい、各自主防災部（町内単位）で決められます。

### ・指定緊急避難場所

指定緊急避難場所とは、洪水、土砂災害、大規模な火災等の異常な現象が発生した場合に、又は発生するおそれがある場合に、その危険から避難する場所又は施設をいいます。

### ・指定避難所

指定避難所とは、災害の危険性があり避難した住民の方を、災害の危険性がなくなるまで滞在させたり、災害により家に戻れなくなった住民の方を、一時的に滞在させるための施設をいいます。（指定緊急避難場所と兼ねることもあります。）

### ・広域避難場所

広域避難場所とは、大地震の際に発生する大火災から逃れるための指定緊急避難場所で、京都市では安全面積が概ね1ヘクタール以上の空地（公園、グラウンド、河川敷など）を指定しています。

## ●マイ・タイムライン

住んでいる場所や家族構成によって、災害時に取るべき行動やタイミングは異なります。家族や地域で、日頃の備えや起こったときの行動を考えておくことで、スムーズな避難につなげることができます。我が家の防災行動計画「マイ・タイムライン」の作成ツールを使って、それぞれの「マイ・タイムライン」を是非作ってみてください。



## ●ハザードマップ

ハザードマップとは、自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関連施設の位置などを表示した地図であり、京都市では、地震ハザードマップ・水害ハザードマップ・土砂災害ハザードマップの3種類を作成しています（地図面と情報面の2面構成）。

全行政区のハザードマップは、京都市情報館又は京都市防災ポータルサイトに掲載しています（土砂災害は、各学区単位で作成しています）。

### ■京都市情報館



京都市情報館

### ■京都市防災ポータルサイト



京都市防災ポータルサイト

#### ・地震ハザードマップ

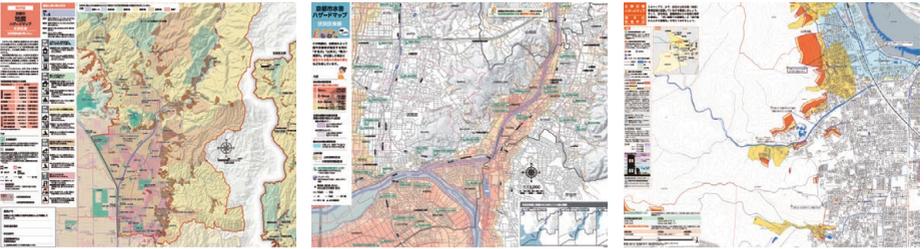
- <地図面> ・ 居住地域で予想される最大震度
  - ・ 避難所
  - ・ 病院等の防災関連施設
- <情報面> ・ 日頃からの備え
  - ・ 地震発生後の避難行動

#### ・水害ハザードマップ

- <地図面> ・ 河川が氾濫した時に居住地域で想定される浸水の深さ
  - ・ 立退き避難が必要な区域
  - ・ 指定緊急避難場所
- <情報面> ・ 水害からの避難方法（立退き避難、屋内安全確保）
  - ・ 避難情報の伝達方法

## ・土砂災害ハザードマップ

- <地図面>
- ・ 土砂災害警戒区域
  - ・ 土砂災害特別警戒区域
  - ・ 指定緊急避難場所
- <情報面>
- ・ 土砂災害の解説
  - ・ 土砂災害からの避難方法



地震ハザードマップ      水害ハザードマップ      土砂災害ハザードマップ

## ●避難情報の種類

水害・土砂災害の発生危険が高まった場合に「高齢者等避難」、「避難指示」、「緊急安全確保」を発令します。避難指示が発令されたら、必ず避難を始めましょう。

雨の降り方に注意し、警報や避難指示が出る前でも、危険と判断すれば、避難などの準備をしたり、事前に避難することも大切です。

危険度 ↑ 極大 大	警戒レベル	新たな避難情報等
	5	 災害発生 又は接近 <b>緊急安全確保</b> ※1
	～<警戒レベル4までに必ず避難！>～	
	4	 災害の おそれ高い <b>避難指示</b> ※2
	3	 災害の おそれあり <b>高齢者等避難</b> ※3
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	
1	早期注意情報 (気象庁)	

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。

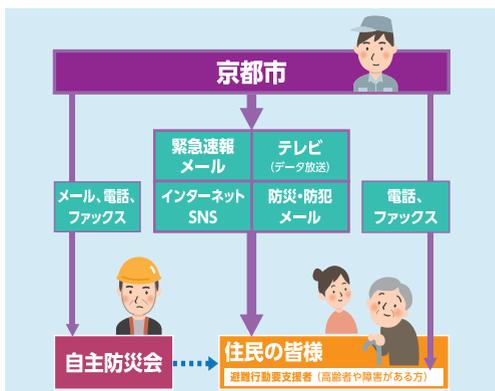
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

## ●情報収集の方法

避難指示などを発令した場合は様々な方法でお伝えしています。

また、天気や災害に関する情報は、テレビ（データ放送）やホームページ（京都市防災ポータルサイト）で見ることができます。

### 避難指示などの伝え方



### テレビやホームページの情報



ハザードマップを活用し、家庭や地域で、普段から避難先について話し合っておくなど災害から身を守る備えをしておくことが、何より大切です。また、高齢者等の避難に協力し合う配慮も必要です。

# 7

## 救急事故を予防しよう

### ● 熱中症対策

熱中症とは、体の中と外気温の“あつさ”によって引き起こされる体の不調のことです。屋外だけでなく、家の中においても室温や湿度が高いと発症することがあります。京都市においても毎年、夏期になると熱中症により救急搬送される方が急増します。搬送された方のうち、半数以上は 65 歳以上の高齢者です。体調が優れないときなどは上手にエアコンや扇風機を使用するなどして予防しましょう。

### 主な症状

軽症（めまい、立ちくらみ、大量の発汗）

→（頭痛、吐き気、倦怠感）

→重症（意識障害、けいれん、高体温）

### どんな人がなりやすい？

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。高齢になると、暑さや水分不足に対する感覚機能の低下・暑さに対する体の調整機能の低下がみられます。

喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給を行い、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心掛けましょう。

## 熱中症の予防

- ・服 装 …直射日光を防止や日傘で防止、  
通気性吸湿性のよい衣類を着用する。
- ・水分と塩分の補給…高齢者の方は喉が渇く前、  
寝る前にも水分補給を!
- ・食 事 と 休 養 …バランスのよい食事と休養を心掛ける。

## 室内での工夫

- ・部屋の温度をこまめに確認する。
- ・カーテンやすだれを活用して遮光・室内の風通しをよくする。
- ・室温28度以上の時はエアコンや扇風機を利用する。
- ・シャワーや冷たいタオルで体温を下げる。  
\*節電のための我慢のしすぎには注意してください。屋外  
だけでなく、室内でも要注意です。体調の悪い時などは、  
エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



## 熱中症になってしまったら

- ①屋外にいれば、すぐに日陰など涼しい場所に移動させましょう。
- ②衣類を緩め、うちわ等で風を送り、体温が高いときは濡れタオルや保冷剤等で首や脇等を冷やしましょう。
- ③スポーツドリンク等で水分や塩分を補給しましょう。
- ④嘔吐をして水分の補給ができないときは、医療機関で診察を受けましょう。

意識がない、反応がおかしいときには、ためらわずに119番通報し、救急車を呼びましょう。

## ●家庭内における救急事故

### 高齢者の特徴

身体機能の低下、判断力の低下など。

### 主な家庭内救急事故の種別

- ・家庭内等での転倒負傷
- ・高所、段差からの転落
- ・誤飲等の窒息
- ・入浴中の事故



### 転倒負傷

高齢者の方にとっては、住み慣れた家庭内においても危険な箇所がいっぱい  
です。

高齢になると体のバランスを取りにくくなり、ちょっとしたことで転倒しやすくなります。

#### ①発生場所は？

- ・転倒箇所：居間や寝室などで発生しています。
- ・転落箇所：階段や踊り場が多く、次いで寝室でのベッドなどで発生しています。

#### ②転倒を起こす原因は？

- ・ひっかかる。
- ・つまずく。
- ・バランスを失う。
- ・滑る。

#### ③転倒を予防するには？

- ・床の段差をできるだけなくす。
- ・廊下や床は濡れたまま放置しない。
- ・日頃から部屋の整理整頓を心掛ける（床の電気コードに注意！）。
- ・床などに滑りやすいビニールや広告・チラシ等を放置しない。

\*部屋の整理整頓をすることで、家具や敷物によるつまずきを防止し、転んだ際に物品とぶつかる事故を避けることができます。

## 誤飲等の窒息

- ①高齢者と5歳以下の子供で多く発生しています。事故の約7割が高齢者で、窒息により亡くなられている方もいます。
- ②高齢者の場合は、食事中に多く発生しています。
- ③喉に詰まる食べ物の代表は「餅」ですが、「肉」や「刺身」などによる事故も発生しています。食べ物を細かく刻み、少しずつ食べるように注意しましょう。

## 入浴中の事故

入浴中の事故は、発見が遅れることも多いため、周りの方が十分注意することが大切です。

- ①高齢者が入浴する場合は、時々声を掛けるなど、常に注意する（発見遅れを防ぐ）。
- ②飲酒後や降圧剤服用後の入浴は避けましょう。
- ③心臓病、脳血管障害等の既往歴がある方や高血圧の方は、熱いお風呂に長く入らないなど注意しましょう。
- ④血圧の急激な変化を防ぐため、寒い季節は、脱衣場や浴室を暖め、寒暖差を少なくして入浴しましょう。事故は、12月から2月に多く発生しています。
- ⑤浴室に異常を知らせる警報ベル等を設置するのも事故を防ぐための一つの方法です。

いざというときのため、応急手当の  
知識や技術を身に付けておきましょう。

# 消 防 局 ・ 消 防 署 一 覧 表

名 称	郵便番号	所 在 地	電 話 番 号
消防局（本部）	〒604-0931	中京区押小路通河原町西入榎木町450-2	231-5311（代）
消防学校	〒601-8166	南区上烏羽塔ノ森下開ノ内21-3	682-0119
消防活動総合センター	〒601-8166	南区上烏羽塔ノ森下開ノ内94-4	671-2119
京都消防ヘリポート	〒612-8244	伏見区横大路千両松町	621-1834
市民防災センター	〒601-8445	南区西九条菅田町7	662-1849
<b>北消防署</b>	<b>〒603-8432</b>	<b>北区大宮西脇台町17-2</b>	<b>491-4148（代）</b>
大徳寺消防出張所	〒603-8231	北区紫野大徳寺町88	491-8748
紫明消防出張所	〒603-8149	北区小山南上総町1-1	432-0119
中川消防出張所	〒601-0122	北区中川北山町48-2	406-2311
<b>上京消防署</b>	<b>〒602-8031</b>	<b>上京区釜座通下立売下る東裏辻町398</b>	<b>431-1371（代）</b>
北野消防出張所	〒602-8384	上京区今小路通御前西入紙屋川町870	465-0119
<b>左京消防署</b>	<b>〒606-8211</b>	<b>左京区田中西大久保町36</b>	<b>723-0119（代）</b>
岡崎消防出張所	〒606-8344	左京区岡崎円勝寺町23-1	771-3195
鹿ヶ谷消防出張所	〒606-8447	左京区鹿ヶ谷上宮ノ前町37	771-0105
岩倉消防出張所	〒606-0015	左京区岩倉幡枝町1204	701-3000
修学院消防出張所	〒606-8081	左京区修学院大林町13-8	781-0119
大原消防出張所	〒601-1244	左京区大原上野町564-3	744-2249
鞍馬消防出張所	〒601-1112	左京区鞍馬貴船町5-2	741-2990
花背消防出張所	〒601-1103	左京区花脊八桝町1-1	746-0062
<b>中京消防署</b>	<b>〒604-8265</b>	<b>中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521</b>	<b>841-6333（代）</b>
寺町消防出張所	〒604-0931	中京区押小路河原町西入榎木町450-2	222-1546
京都市立病院消防出張所	〒604-8845	中京区壬生東高田町1-2	311-0119
西大路消防出張所	〒604-8437	中京区西ノ京東中合町45	841-0243
<b>東山消防署</b>	<b>〒605-0862</b>	<b>東山区清水五丁目130-8</b>	<b>541-0191（代）</b>
泉涌寺消防出張所	〒605-0974	東山区泉涌寺五葉ノ辻町13-2	561-1330

# 消防局・消防署一覧表

名称	郵便番号	所在地	電話番号
<b>山科消防署</b>	<b>〒607-8341</b>	<b>山科区西野今屋敷町2-10</b>	<b>592-9755 (代)</b>
西勤修寺消防出張所	〒612-0838	伏見区深草神明講谷町 2-1	641-0119
大塚消防出張所	〒607-8134	山科区大塚北溝町23-1	595-0240
<b>下京消防署</b>	<b>〒600-8191</b>	<b>下京区五条通高倉西入堺町27</b>	<b>361-4411 (代)</b>
塩小路消防出張所	〒600-8207	下京区上之町13	351-1045
中堂寺消防出張所	〒600-8812	下京区中堂寺北町71	802-6529
<b>南消防署</b>	<b>〒601-8445</b>	<b>南区西九条菅田町4-1</b>	<b>681-0711 (代)</b>
京都駅西消防出張所	〒601-8405	南区西九条戒光寺町2	691-0327
西八条消防出張所	〒601-8302	南区吉祥院西ノ庄淵ノ西町42	313-0402
久世消防出張所	〒601-8213	南区久世中久世町二丁目129-2	932-1873
上烏羽消防出張所	〒601-8166	南区上烏羽塔ノ森下開ノ内 94-4 京都市消防活動総合センター管理棟内	691-5220
<b>右京消防署</b>	<b>〒616-8162</b>	<b>右京区太秦蜂岡町36</b>	<b>871-0119 (代)</b>
嵯峨消防出張所	〒616-8366	右京区嵯峨天龍寺今堀町1	861-0722
梅津消防出張所	〒615-0906	右京区梅津高畝町46	861-0900
御室消防出張所	〒616-8092	右京区御室大内35	462-3131
京北消防出張所	〒601-0533	右京区京北下中町勝山田8	854-0119
<b>西京消防署</b>	<b>〒615-8186</b>	<b>西京区榎原佃19</b>	<b>392-6071 (代)</b>
桂消防出張所	〒615-8026	西京区桂市ノ前町12	381-2370
松尾消防出張所	〒615-8281	西京区松尾木ノ曾町59-6	391-3584
洛西消防出張所	〒610-1142	西京区大枝東新林町二丁目4	332-0683
<b>伏見消防署</b>	<b>〒612-8422</b>	<b>伏見区竹田七瀬川町9-1</b>	<b>641-5355 (代)</b>
南浜消防出張所	〒612-8045	伏見区南浜町273-2	611-2165
淀消防出張所	〒613-0904	伏見区淀池上町197	631-2434
神川消防出張所	〒612-8495	伏見区久我森の宮町14-27	922-7777
向島消防出張所	〒612-8136	伏見区向島四ツ谷池7-10	622-3754
<b>醍醐消防分署</b>	<b>〒601-1366</b>	<b>伏見区醍醐大構町28</b>	<b>571-0474 (代)</b>
山ノ下消防出張所	〒612-8002	伏見区桃山町山ノ下44-5	601-8999

防火・防災・救急事故対策 虎の巻  
安心アドバイザーハンドブック  
発行：令和5年7月  
編集・制作：京都市消防局予防部予防課  
〒604-0931  
京都市中京区押小路通河原町西入榎木町450-2  
電話 075-212-6672  
京都市印刷物番号 050007 号



きずな  
ひと・まちの「絆」でつくる  
安心都市・京都

防火・防災・救急に関する最新の情報は  
ホームページを御覧ください

京都市消防局

Tel.075-231-5311(代)

京都市消防局ホームページ

京都市消防局

検索



京都市消防局  
フェイスブック



京都市消防局  
ツイッター



京都市消防局  
インスタグラム



SDGs未来都市  
京都

※本書を無断で複製・転載することを禁じます。  
※この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！