

知っておきたい

大地震時の行動



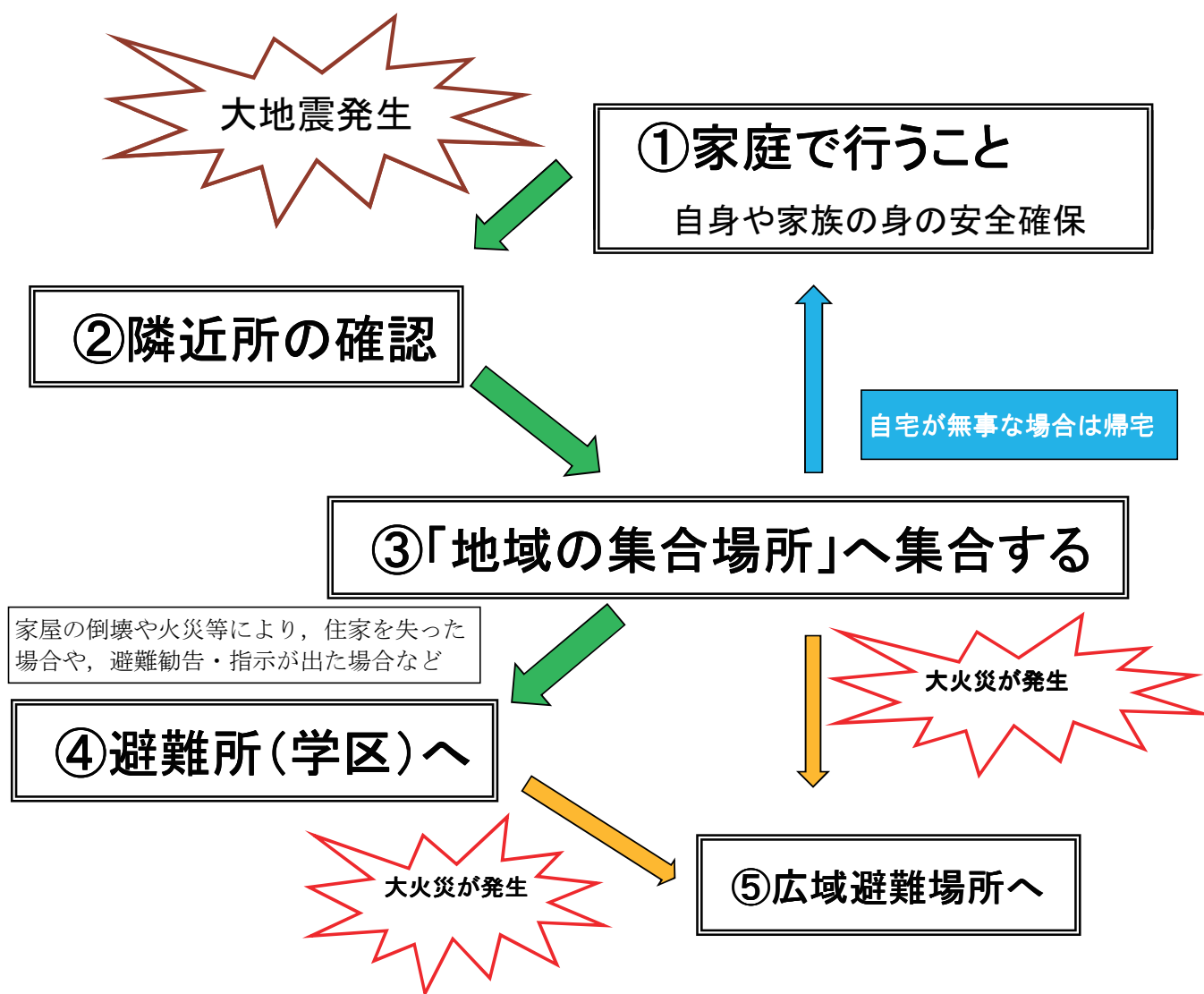
東山消防署

はじめに

平成23年3月11日午後2時46分、東北三陸沖を震源とした東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）が発生しました。この地震では、我が国観測史上最大の地震エネルギー（マグニチュード9.0）が記録され、巨大津波などで未曾有の被害がもたらされました。また、一方で平成7年に発生した阪神・淡路大震災以降、西日本でも地震の活動期に入ったと言われ、南海トラフの巨大地震や京都市においても都市直下型地震の発生が憂慮されています。

そこで、地震が発生した時に的確な行動を取っていただくために、「知っておきたい大地震時の行動」を作成しました。是非、一読いただき、地震時の対応を身に付けておいてください。

<大地震が起こった場合の行動>



※次に行動について、具体的に見ていきましょう。

① 家庭で行うこと

家庭での行動手順です。実施後、□に確認のチェックをしてください。

□ 自分の身を守る

転倒のおそれがある家具から離れ、テーブル、机、ベッド、布団などの下に潜る。その際、座布団、クッション、枕などで頭を保護する。



□ 使用中の火を消す

小さな揺れのときは急いで火の始末。

大きな揺れのときは、揺れが一旦収まってから「火を消せ！」と声を掛け合って、調理器具や暖房器具などの火を消す。



□ 揺れが収まったら家族の安否を確認する

外出中の家族の安否確認には、NTT災害用伝言ダイヤル（171）や災害伝言板web171を活用する。

※ 災害用伝言ダイヤルは、被災地の方の安否情報を音声により伝達するものです。震度6弱以上の地震が発生した場合などに利用可能となります。携帯電話の「災害伝言板」もあります。

※ 学校や仕事中に大地震が起こった場合に、家族の連絡方法や集まる場所を確認しておきましょう。

□ 出口を確保する

余震で窓やドアが変形して開かなくなる危険性があるので、ドアや窓を開けて逃げ道を作っておく。特にマンションや団地などは重要！



□ 正しい地震情報を知る

ラジオやテレビ、気象庁ホームページ等から地震に関する正しい情報を知る。

□ 非常持出袋の準備をする

※ 非常持出袋は普段から準備しておきましょう。（P. 6 参照）

□ 戸締りとブレーカーを切る

避難先や連絡先を書いた紙をドアや壁に貼る。

家の電気のブレーカーを切って地域の集合場所へ

※ 地震直後停電していても電気の通電再開は早い。

倒れた家財の中に器具スイッチが入った状態の電気製品があったりすると、通電再開後、思わぬ火事の原因になることがある。



□ 動きやすい服装

避難の際は動きやすい服装、運動靴で（サンダルなどはケガをしやすい）

② 隣近所の確認

- ・ 隣近所の安否確認，出火の有無，救助等の必要性の有無を確認する。
- ・ 対応に人数や器材等が不足する場合は，「地域の集合場所」へ行き，支援要請する。
- ・ 普段から近所付き合いを深めて，お年寄りなど災害時に配慮が必要な人を把握しておきましょう。

③ 地域の集合場所へ集合する

私の自主防災部の地域の集合場所は
()です。

地域の集合場所とは，大地震が発生した直後において，地域の皆さんが協力し合って近隣の安否確認や救出・救護活動，消火活動など必要な災害対応を実施するために集まる場所です。

あらかじめ自主防災部で次のような役割をきめておきましょう。

◆ 地域の被災情報を集約

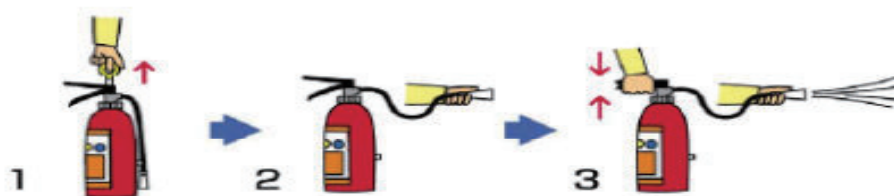
- ・ 町内の方が集合されているか安否確認を行う。
- ・ ラジオ等により正確な情報を入手する。
- ・ 火災や通行不能などの重要な情報はメモしておく。
- ・ 情報をメガホン，掲示板，張り紙等を活用して伝達する。



◆ 消火

- ・ 火災が発生したら，町内に置かれている消火器，水バケツ等を活用して消火を行う。
- ・ 燃えている物をしっかり確認して消火する。

粉末消火器・強化液消火器の使い方



①安全ピンを抜く。

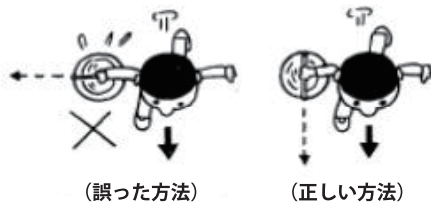
②片方の手でホースの先をつかんで，燃えている物に向ける。

③もう一方の手で上のレバーと下のレバーをいっしょに強く握る。



バケツリレーのバケツの持ち方・運び方・受け継ぎの仕方

バケツの持ち方と運び方



- ・ 身体の進行方向と同じ方向にバケツの柄を合わせて持つ。
- ・ バケツを身体の進行方向と平行に、振子が円弧を描くように振り、これに調子を合わせながら運ぶ

バケツの受け継ぎ



上図のように、バケツの取手部を両手で持つ方(A)と、バケツの柄を両手で持つ方(B)でぶつかり合わないようにして手渡す。

◆ 救出・救護

< 救 出 >

- ・ 建物内に取り残されている人の確認をする。また、声を掛けて安心感を与える。
- ・ 建物内に閉じ込められている人を家庭や町内にある器材（ジャッキ、バール、のこぎり等）を活用して救出し、救護する。
- ・ てこの原理を利用して隙間を作る。
- ・ ジャッキが入る隙間があれば、ジャッキを活用する。
(ジャッキを置く場所は底部が安定した場所を選定する。)
- ・ 救出に必要なだけ隙間をあけ、隙間ができれば、がれきが崩れるのを防止するための当て木として角材等を入れる。
- ・ スコップを使う場合は、下敷きになった人の付近まで作業が進んだら、手で掘るなど方法を切り替える。



< 救 護 >

- ・ 避難の際にお年寄り等配慮が必要な方の介護に当たる。
- ・ 応急手当は、負傷者一人一人をよく観察して、その症状に適した手当てを実施する。
- ・ 負傷者は応急救護所や医療機関などの場所に速やかに搬送する。

◆ 避難誘導

- ・ 寝たきりの人や身体の不自由な方の移動は車椅子、リヤカーを活用する。
- ・ 避難するときは標旗やロープを活用し、はぐれないようにまとまって避難する。
- ・ 避難する際は、余震等による塀等の倒壊・落下物に注意し、ヘルメット等で頭を守る。

④ 避難所へ避難する

・ 避難を始める（家屋の倒壊や火災により住家を失った場合）

自主防災部のみんなでそろって避難する。

お年寄り・子供・妊婦・外国人等に配慮して避難する。

避難経路はブロック塀等の危険のある場所を避けるようにする。



・ 避難所に避難したら

自主防災部長は自主防災組織の本部に避難状況及び被害状況を報告してください。

・ 避難所とは

大規模災害時、地域の住民を中心として被災者が生活する場です。いのちを守り、希望を見出す拠点として、基本的に住民が主体となって自主的に運営する場です。また、在宅被災者も含め被災者の支援拠点、情報拠点でもあります。平成25年9月現在東山区で25箇所が指定されています。

東山区の避難所（平成25年9月1日現在）

元有濟小学校、元白川小学校、元新道小学校、元清水小学校、白河総合支援学校東山分校
開晴小・中学校、一橋小学校（元貞教小学校）、今熊野小学校、月輪小学校、元弥栄中学校
月輪中学校、知恩院和順会館、日吉ヶ丘高等学校、華頂女子高等学校、大谷中・高等学校
京都女子中・高等学校、大谷本廟、京都女子大学・京都女子大学短期大学部、建仁寺
妙法院、東福寺、東山地域体育館、京都府立陶工高等技術専門校、立正佼成会京都教会
京都華頂大学・華頂短期大学

・ 避難所の開設

災害時、地域が主体となって避難所を解錠し、受入準備、レイアウトづくりを進めて避難所を開設します。



・ 避難所の運営

地域(避難者)が主体となり施設管理者、区災害対策本部と協力しながら開設し、避難者同士がお互いの助け合いや協働の精神に基づく自主的な運営に当たることとします。

<避難所の運営体制>

・ 避難者や施設管理者で避難所の運営について話し合う避難所運営協議会を設置し、区災害対策本部、区社会福祉協議会、ボランティア等の支援組織との連携体制を確認する。

<運営内容>

- ・ 避難者の把握、施設の利用管理
- ・ 情報収集と情報提供
- ・ 救援物資の荷降ろし、仕分け
- ・ 食料配給、炊き出し
- ・ 感染症予防、生活衛生環境の管理 など



⑤ 広域避難場所へ

・ 広域避難場所とは

地震に伴う大火災等の二次災害の危険から、地域住民の生命の安全を確保できる場所として指定されている場所です。京都市内には69箇所あります。

東山区では円山公園、日吉ヶ丘高校グラウンド、月輪中学校、泉涌寺境内が指定されています。

○ 日頃から備えておくこと

・ 非常持出袋

非常持出袋も一人一人で作れば、重さは軽くできます。建物の外や万一家が倒れても、外から取り出しやすい場所に用意しておけば、用意した非常持出品を一度に持ち出せなくても、後から取り出すこともできます。

あまり欲張り過ぎると重量オーバーになり、避難にも支障があるので重すぎる場合は、その一部を家に保管しておくといいでしょう。冷蔵庫、風呂のため水も貴重な備蓄となります。



● 次の物は、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 ・ 杖や車椅子など移動に必要なもの
- ・ 薬 ・ メガネ（コンタクトレンズ） ・ おむつ などその方の必需品

● 一次持出品（すぐに必要なもの）

必ず必要となるもので、食料や水を3日分は用意しましょう。



3日分程度の食料や水



情報収集に必要なラジオ、携帯電話、夜間の避難に必要なライト



常備薬などの医薬品



当面の衣類、タオル、ウェットティッシュ



頭部を守るためのヘルメット



乳幼児がいる家庭ではオムツ、ほ乳瓶



貴重品（免許証や健康保険証のコピー、現金、通帳、印かん）



- その他
- ・ 軍手
 - ・ メガネ
 - ・ ライター
 - ・ 乾電池

● 二次持出品（避難生活に必要なもの）

救援物資が届くまでの間に必要となるもので、余裕があれば用意しましょう。

- ・ 非常用食料、水、生活用品など7日間程度の避難生活に必要なもの

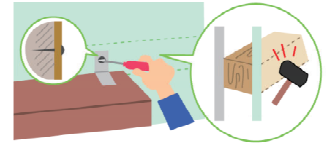
・ 家具転倒防止

阪神・淡路大震災などの大地震による負傷者の40～50%が家具の転倒や落下物により、けがをされています。地震によるけがを防止するため、家具等を固定し、転倒や落下防止措置をしておきましょう。

家具固定のポイントと固定用グッズ

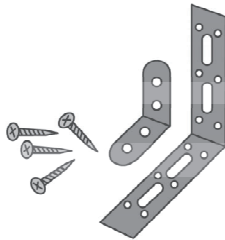
■ 壁の強度を確認

家具を固定する壁は、中に桟のあるところに金具を打ちましょう。桟の場所は設計図を手に入れるか、施工会社に問い合わせます。無理なら、壁をハンマーやドライバーなどの太い柄の部分などで叩いてみて、固いコンコンという音のする場所なら桟があると考えていいでしょう。



L字金具

モクネジで家具を壁に固定する。用途別にZ型、フラット型もある。設置する壁の強度を確認して使用する。



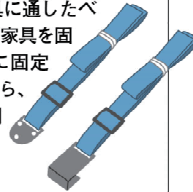
つっぱり棒

天井と家具の間にバネの入った棒を設置して支える。天板の前方に設置すると揺れたときに転倒する危険があるので、壁側に設置する。家具から天井まで50～60cm開いたものに適している。



家具固定ベルト

固定した金具に通したベルトを締めて家具を固定する。床に固定するタイプなら、壁の強度に関係なく使用できる。



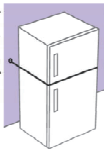
くさび板

家具の前面を持ち上げて壁に寄りかからせる。フローリングの床に効果的。



ワイヤー

冷蔵庫のドアのすき間に巻き、後ろの壁に金具で固定する。設置する壁の強度を確認する必要がある。



チェーン

壁や天井への固定を補助する。たるまないように張って使用する。



ジェル状固定シート

テレビなどの大型で重い家具を床面に固定する。



・ 市民防災行動計画の見直し

大規模災害発生時には、消防や警察などの到着が遅れることが予想されることから、地域住民による防災活動が重要になります。自分たちが住んでいる町の状況を知っておくため、消火器等の設置場所や地域の集合場所等を記載した防災マップを作成しましょう。また、住民の皆様で自分たちのまちの防災について考え、策定された町内版の防災計画である「市民防災行動計画」を防災訓練などを通じて内容を検証し、地域実情に応じた計画となるよう見直しを進めていきましょう。



京都市東山消防署・東山消防団本部

〒605-0862

東山区清水五丁目130-8

電話 075-541-0191

ファックス 075-531-1999

泉涌寺消防出張所

〒605-0974

東山区泉涌寺五葉ノ辻町13-2

電話 075-561-1330



発行:京都市東山消防署
京都市印刷物 第250068号