

## 地震編 第4章

## 【安全確保】

状況が落ち着くまで、  
安全な場所で待機する



- 1 人命第一で行動しよう p.047
- 2 身近で安全な場所の選択肢 p.049
- 3 避難の準備 p.053
- 4 避難時の注意点 p.057
- 5 避難した場所での待機 p.063

## ① 人命第一で行動しよう

地震編(後編)

命の危険がある場合は、迷わず避難してください。

### 倒壊の兆候があればすぐに避難する



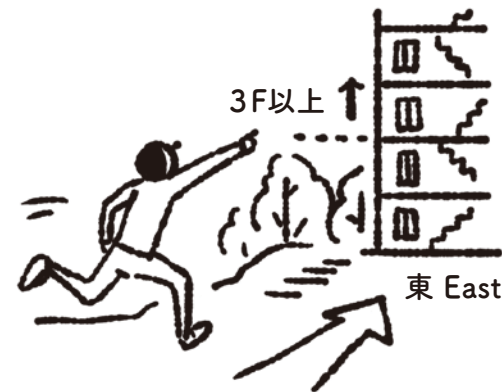
建物が傾いたり、コンクリートの柱や梁にひび割れが入って鉄筋が見える場合は避難を優先してください。

### 火事が燃え広がり始めたらすぐに避難する



火事に気がいたら、まわりに知らせて消火器などで消火してください。炎が背丈を越えて燃え広がり始めたら、避難し消防署に通報しましょう。近所の火事が燃え移り始めたときも同じです。

### 大津波警報が出たときは避難情報に基づき行動する



津波避難ビルなどの3階以上の高い場所か、区の東側部分の浸水想定区域外に避難してください。

予測が途中で変わることもあるのでニュースに注意してください。



【参照】水害編第2章避難行動 pp.115-124



津波による浸水想定区域を確認する p.182  
最寄りの津波避難ビルを確認する(地域別防災マップ) pp.159-176



消火の方法 pp.191-192

## ② 身近で安全な場所の選択肢

地震編(後編)

### ==== 自宅にとどまれる場合はとどまる ====

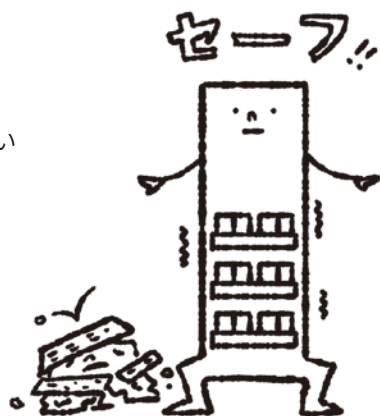
#### 耐震性の高い建物の場合は できるだけとどまる

北区のマンションは、地震に強いものが多い  
といわれています。



事前の備え

住宅の耐震性を確認する pp.215-216



#### 自分や家族がどうなるかを想像して判断する



がれきの中を避難したら? エレベーターが止まって階段を使う場合は? 屋外で長い時間待機するとどうなるか? など想像して、避難するかどうか判断してください。

#### とどまっていることを知ってもらう

自宅にとどまる判断をしたあと、状況が変わって危険になることも考えられます。そのようなときに気づいてもらえるよう、とどまることをまわりの人に知らせておきましょう。  
連絡や手助けを頼める人がいるかどうか考えてから判断をしてください。



## ② 身近で安全な場所の選択肢

### ==== 屋外の身近で安全な場所 ====

自宅にとどまれない場合は、身近にある安全な場所に一時的に避難します。

#### 敷地内の空地など

マンションや大きな団地の敷地内の広場に集まります。

#### 近所で決めた場所など

地域であらかじめ決めた大きな駐車場やビル前の広場などに集まります。



#### 公園や学校のグラウンドなど

一時避難場所に指定されている公園などには消火用のポンプや救助用の資機材が備えられています。  
学校のグラウンドはすぐには入れない場合があります。



防災マップ

最寄りの一時避難場所を確認する  
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) pp.185-186



事前の備え

安全な避難場所や避難ルートを確認し、体験する pp.227-228

### ==== 外出先にいる場合は ====

#### 自宅近くまで戻るかどうかが状況を判断する

まず、外出先近くの一時避難場所など、安全な場所に避難します。避難誘導があればそれに従って避難してください。そこで情報収集や家族と連絡を行い、そこにとどまるか、自宅や自宅近くの一時避難場所まで戻るかを判断してください。帰宅時には、災害時帰宅支援ステーション\*が活用できます。



マニュアル

災害時の連絡方法 pp.199-200



事前の備え

通勤先や通学先などから自宅までの避難ルートを確認し、体験する pp.227-228  
連絡方法や避難方法を家族で決める pp.227-230

#### \*災害時帰宅支援ステーション

災害時の徒歩帰宅者を支援するために水道水、トイレ、道路情報などを提供するコンビニエンスストア、外食事業者など



### ③ 避難の準備

地震編(後編)

#### 避難するときに身につけるもの

地震で倒れたり割れたりしたものが散乱する中を、けがをせず避難できる準備をしましょう。

#### 肌を出さない服装

けがやほこりなどから身を守りましょう。

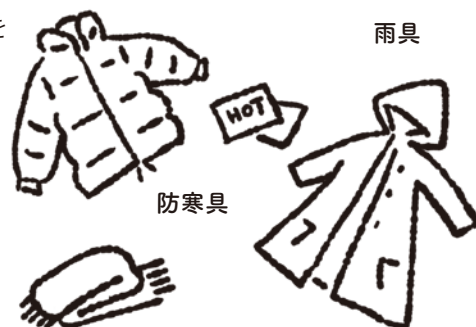
#### 両手が自由になるグッズ

手がふさがると身動きがしにくくなります。



#### 季節・天候にあわせて

冬には防寒具や使い捨てカイロ、雨のときにはレインコートなどを身につけてください。



#### 子どもやお年寄りに配慮

子どもやお年寄りなどは、特に肌を出さないことが鉄則です。

#### 子ども

はぐれても連絡が取り合えるよう自分や家族のメモを身につけさせてください。

#### お年寄り・病人

持病の薬なども忘れずに持って避難してください。



#### 乳児

おんぶかだっこでの避難が基本です。けがを防ぐためにも帽子やおくるみなど、多めに着せてください。足を守るために、歩けなくてもくつを履かせましょう。



### ③ 避難の準備

#### ==== 避難するときの持ち出し品 ====

最低限、屋外で一昼夜程度耐えられる持ち出し品をリュックサックにまとめて避難してください。

#### 必需品

- ・最低限必要な水や食料、衛生用品
- ・携帯端末や予備電源
- ・小銭
- ・身分を証明するもの



#### 個々に合わせて

- ・続けて飲まないといけない薬
- ・赤ちゃん用品
- ・眼鏡、補聴器、入れ歯など
- ・お薬手帳、母子健康手帳  
(自宅に戻れないことも考えて)



#### 応用のきく布や袋

応急救護や防寒に使ったり、物を入れたり、敷いたりするなど、いろいろな使い方ができるものも入れておくと便利です。



外出時に常に持ち歩くものを決める p.221  
避難時に持ち出すものを準備する pp.223-224

#### コラム⑦ column

### 避難の時に役立ったもの

#### 熊本地震で役に立ったもの

##### 携帯ラジオ

携帯電話・スマートフォンは安否確認などの連絡用にとっておきたかったため、情報源はラジオにした。

##### SNSアプリ

つながりやすかった。

##### 携帯電話・スマートフォンの乾電池式の充電器

電気が使えなくても充電できる。

##### 使い捨てカイロ

4月でも夜は寒かった。

##### 毛布・ひざ掛け

暖をとるだけでなくクッションとしても使った(コンパクトにたためるアルミシートを毛布代わりに使ったという人も)。

##### 菓子類

家族同士で身を寄せ合っていたとき、子どもたちにビスケットをあげたら少し落ち着いた。

##### 500mlペットボトルの水

500mlに分けて持ったほうが使いやすかった。

##### 傷絆創膏など

避難のとき、気がつかずにすり傷、切り傷をしていることがあった。

##### マスク

感染防止に役立った。

##### トイレットペーパー

共用トイレに紙がなかったときや、ティッシュ代わりに使った。

##### ウェットティッシュ・おしりふき

赤ちゃんがいるときには必須。子どもの手拭きなどにも使った。

##### レジャーシート

屋外に座るときに使えた。

##### 小銭

停電からの復旧が早かったため自動販売機が使えた。



## 4 避難時の注意点

地震編(後編)

コラム⑧  
column

### 家を空ける時の注意点



#### ブレーカーを下ろす

ブレーカーを下ろしたりガスの元栓を閉鎖したりして、二次災害を防止してください。

#### 戸締り

鍵をかけ、戸締りをしてください。  
扉が閉まらないときはチェーンをかけましょう。



#### 無事の日印

地域やマンションで目印のルールがある場合は、そのルールに沿って目印をつけておきましょう。

## 通電火災・空き巣被害に注意

### 通電火災はブレーカーの下ろし忘れが原因

通電火災とは、大規模な地震などによる停電が復旧し、通電が再開するときに発生する火災で、阪神・淡路大震災では神戸市内で原因が特定できた55件の建物火災のうち33件が通電火災でした。

地震のゆれによって、電気ストーブや飛び出した観賞魚用ヒーターなどの上に燃えるものが重なり、停電から復旧するときにそれらが燃え出すのです。ゆれの影響で配線被覆が傷付き、復旧したときに配線がショートして付近のほこりに着火したり、漏れたガスに引火したりして火事になった事例もあります。

ブレーカーを下ろさずに避難すると、誰もいない室内から出火するため、初期消火が遅れ、あっという間に火災が広がってしまいます。

**避難する前には必ずブレーカーを下ろしてください。**

あわててブレーカーを下ろし忘れることに備えて、事前に感震ブレーカーをつけることもおすすめです。感震ブレーカーには、電気工事がいらないコンセント型やおもりや振り子を使う簡易型もあります。

### 戸締りと不審者の警戒で災害直後の犯罪を防止

熊本地震発生後2日から3日後にかけて窃盗被害を訴える110番通報が約20件あり、本震翌日には熊本県警が公式ツイッターで不審者の目撃情報の提供や被害防止措置、通報の呼びかけを行っています。

大きな災害後は、犯罪が発生しても、災害出動で警察の対応が手薄になるおそれもあります。

確実に戸締りをしたり、隣近所や地域で協力して不審者を警戒したりして、犯罪を防ぎましょう。



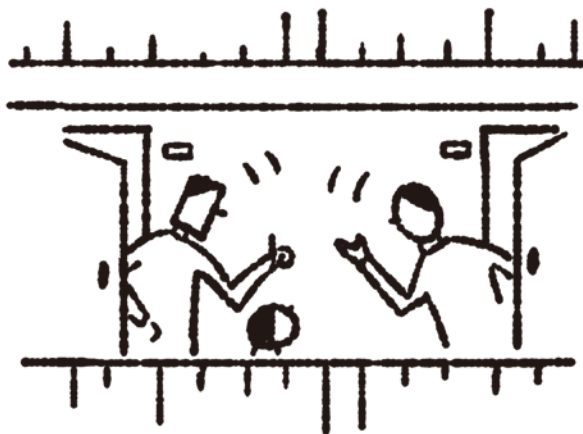
## ④ 避難時の注意点

地震編(後編)

### ==== 避難のときの助け合い ====

#### 声かけをする

隣近所にも声をかけ、互いにブレーカーを下ろしたことを確認し、一緒に避難してください。



#### 消火・救出活動を

隣近所に火災や閉じ込めなどがあれば、初期消火、救出に協力しましょう。



#### 応急手当・搬送も

けが人の手当と搬送を手分けして行いましょう。



応急手当の方法 p.193

#### とどまる人の情報チェック

とどまる判断をした人の氏名や連絡方法、被災状況、けがなどの状況を調べ、避難場所に持っていきましょう。



地域やマンションで消火・救出・応急救護訓練をする pp.236-238



消火の方法 pp.191-192



## ④ 避難時の注意点

地震編(後編)

### 屋内避難で気をつけること

#### 安全を確認しながら避難する

床や手すりがいずれもしっかりしているかなど、見た目ではわからない危険がないかを確認しながら避難してください。



#### 階段はあわてずに

エレベーターは使わないでください。あわてずに足元を確認しながら、子どもやお年寄りの安全に配慮しながら下りましょう。

#### 暗闇では壁づたいに、 煙中では背を低くし口を覆って

落ち着いて一番安全な方法で避難してください。



事前の備え 地域やマンションで避難訓練をする pp.236-238

### 屋外避難で気をつけること

#### 自動車は使わない

緊急車両の妨げになるため避難に自動車は使わないでください。



#### 壁や塀から離れて

ゆれが収まったあとも、落ちたり倒れたりすることがあります。

#### 電線に注意

停電していても感電の危険があります。



事前の備え 安全な避難場所や避難ルートを確認し、体験する pp.227-228

## 5 避難した場所での待機

地震編(後編)

### ===== 集まった避難者で協力 =====

地震による火災や津波などの被災状況がはっきりするまで、  
避難した場所で様子を見ましょう。

#### 情報収集・共有

目や耳の不自由な人にも  
わかるように伝えましょう。



#### 健康維持・応急手当

寒さや熱中症の対策、けが  
人の応急手当など避難し  
た人で気をつけ、助け合い  
ましょう。



マニュアル

応急手当の方法 p.193  
救命処置 pp.194-196

#### 持ち寄ったもので助け合い

食料・水、トイレなど持ち  
寄って助け合いましょう。  
緊張しやすい子どもやお  
年寄りへの声かけを忘れ  
ないようにしましょう。



#### 大規模な火災などで一帯が危険なときは広域避難場所へ

安全な避難ルート調べ、より安全な避難場所に避難してください。



防災マップ

広域避難場所を確認する  
(地域別防災マップ)pp.159-176 (一覧ページ)p.184