

自助

自分を守る

共助

共に助ける

公助

消防・警察

「火事だ!」「地震だ!」「台風だ!」

# 最大の防御は“備える”

緊急事態を目の当たり

にするとたいていの人は

パニックになる。余程訓

練を積んでいない限り、

普段どおり冷静でいるこ

とは難しいだろう。

緊急事態に対して唯一

私たちができることは、

備えること。それは物品

であり、知識でもある。

災害には“備えること”

が最大の防御と言える。

緊急事態

01

## 原因の6〜7割が不注意 火災



◀消防署が行う煙体験。火災現場で煙にまかれた状態を体験することができる。火災で本当に怖いのは火よりも煙で、死者の多くは煙で亡くなっている。

緊急事態

02

## 事前の備えが肝心 地震

### 地震発生時にとるべき行動

まずは自分の身を守る（地震発生〜2分）

激しい揺れは数十秒程度。自分の身を守る。

火の元の確認（2分〜5分）

揺れが収まったら火の元の確認、消火。

家族の安否確認（2分〜5分）

あらかじめ連絡手段を話しあって決めておく。

避難経路の確保（5分〜10分）

ドアや窓が開かなくなっている場合や、割れたガラスが飛び散っている場合もあるので屋内でも靴や厚手のスリッパを履く。

近所の安全確認（5分〜10分）

近所で家屋が倒壊して埋もれている人はいないか、火災は起きていないか確認。

いざ!という時の6つの心得

- ・家の中や周辺の危険な場所を把握する
- ・非常持ち出し品を準備する
- ・台風や大雨に注意する
- ・「うちは大丈夫」と慢心しない
- ・避難場所をあらかじめ決めておく
- ・正確な情報と知識を身につけておく

### 災害に備えておくもの

一般的に想定される必要物品を3つのバックとして紹介。

#### 枕元バック

夜間の非常事態時、次の行動へとスムーズに移ることができるよう、枕元に置いておきたい物品。

#### □ 懐中電灯

世帯用の懐中電灯とは別に用意。いわば、懐中電灯を探するための懐中電灯で、性能は不問。

#### □ ホイッスル

建物や家具の下敷きになった場合に、自分の居場所を教えるためのもの。大声を出すよりも体力の消耗を抑えられる。

#### □ スリッパ

床に散乱したもの、特にガラスでケガをしないようにするためのもの。使い古しの運動靴でも可。

#### 常時携行バック

道路の寸断や浸水などで帰宅難民にならないよう携帯しておきたい物品。

#### □ 帰宅地図

職場や学校から自宅までの地図のコピー。通れない道などの情報を書き込むことができる。

#### □ 携帯ラジオ

コンパクトなカード型がより良い。

#### □ ミネラルウォーター・お茶

250ml〜500mlのペットボトル。災害発生直後ならコンビニなどで調達することも可能。

#### □ 携行食

アメやドロップ、シリアルバーなどコンパクトで高カロリーなもの。

#### □ タオル

プレス（圧縮）タオルやバンダナ。手ぬぐいもコンパクトで携帯に便利。

#### □ 雨具

大型のビニール袋でも雨具の代わりになる。