

テレビで

ITSCOM **ch** 地デジ11ch アナログ9ch

『暮らしの情報』では、近郊の警察署からの情報をもとに、犯罪発生件数や被害に合わないための防止法、災害に対する備えと心構えをお伝え。

ITSCOM **ch** Live デジタルC119ch

多摩川、鶴見川、渋谷・用賀付近のライブ映像や、お天気・鉄道情報などをお届け。

振り込め詐欺が発生(2件)
 親子の悪戯で親から「犯人の保証人になり」被害を被った。等と被害を被った。振り込んでしまった。
 *子連れで帰国は警察や身内に相談を!
 風評対策:045-832-0110
 『振り込め詐欺』動画



インターネットで

安心安全情報

防災のヒントがいっぱいなコラムやインタビュー、イツコムの『安心安全』への取り組みをトータルにご紹介。



イツコムの「安心安全情報」案内ページ www.itscom.net/729

携帯電話で

イツコムの災害情報メール
安心マイレスキュー



お天気など毎日の情報から災害情報まで、携帯メールですぐにチェック!

安心マイレスキューの案内ページ www.itscom.net/730

ラジオで

84.1MHz FM **Salus**

いざというときには、やっぱりラジオ!
 防災知識の情報も充実。

FMサルス テレホンサービス **TEL 0180-994-841**

FMサルスの放送を電話で聞くことができるサービスです。(一部の携帯電話は不可) 情報料は無料、通話料のみで利用できます。

揺れがくる前にお知らせする

『緊急地震速報』

ピーッ!ピーッ!
 震度4、10秒後
 9.8、7.6、5、
 4.3、2.1...

24時間、地域ごとに音声でお知らせ!!

緊急地震速報の案内ページ www.itscom.net/321



イツ・コミュニケーションズ株式会社

〒213-0011 神奈川県川崎市高津区久本3-5-7 新満ノロビル

TEL 平日 9:30~20:00(年末年始を除く) WEB 24時間受付中!
 土・日・祝日 9:30~18:30

TEL **0120-109199**

イツコム

検索



P100502

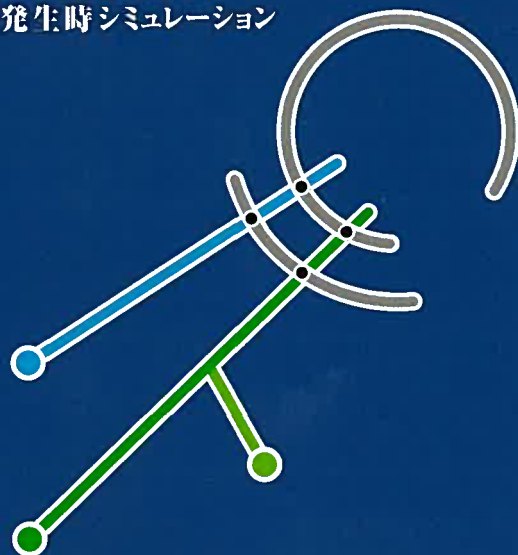
震災時



帰宅支援マップ

東京都心~
 神奈川方面版

知っておきたい
帰宅支援マニュアル
 学校、オフィス、交通機関などでの
地震発生時シミュレーション



【収録ルート】

● 中原街道

● 綱島街道

● 玉川通り・厚木大山街道

ITSCOM

震災時 帰宅支援マップ

東京都心～
神奈川方面版

「東京における直下地震の被害想定に関する調査報告書」(東京都)では、昼12時に首都圏で直下型地震が発生した場合、通勤・通学・買い物客等を合わせて都内で約390万人の帰宅困難者が発生すると予想されています。

震災直後、最低3日間は交通機関や救援・復旧体制が整わないといわれる中、帰宅困難者は徒歩で自宅まで帰らなければならなくなります。

この帰宅困難者が自宅まで安全に帰るためのサポートをするのが「帰宅支援」です。東京都では、都内の幹線道路16路線を「帰宅支援対象道路」に選定し、帰宅支援対象道路から2km以内の都立学校および東京武道館を「帰宅支援ステーション」として位置づけ、水、トイレおよび情報などの提供を行うこととしています。ガソリンスタンドやコンビニエンスストアなど、公共性の高い民間施設もボランティアで帰宅支援に参加しています。

本地図は、東京都選定の帰宅支援対象道路および隣接する神奈川方面の緊急輸送路をもとに、独自に選定した帰宅支援ルートを紹介した地図です。

震災時は、平常時には想定できない様々な被害状況や心理的なストレスにより、安全に移動することが非常に困難になります。より安全に帰宅するために、本書を持って帰宅ルートを実際に歩いておくことをお奨めします。

これだけは知っておきたい 帰宅支援マニュアル

1

被災地から自宅まで、安全に行動するための役立つ情報をまとめたマニュアルです。事前に一読してください。

1 事前にサバイバルウォークの体験を

震災時には、帰宅支援ステーションやガソリンスタンド、コンビニエンスストアなどにより、支援体制がとられることになっていますが、実際には想定外のことが起こる事も考えられます。また、会社近辺と自宅という、点と点の情報しか持っていない場合、徒歩で安全に帰宅することは容易ではありません。実際に震災が起きてから慌てたり、途方にくれないように、徒歩により帰宅ルートを平常時に確認しておきましょう。その際には以下の項目を意識して確認するとよいでしょう。

(八都県市防災対策委員会ホームページより)

- ・ 町並みを記憶する
- ・ 危険箇所を把握する
- ・ 昼と夜では、風景が一変する
- ・ 住宅街の細い道は、危険が多い
- ・ 利用可能施設(休憩場所)を確認する
- ・ 通行止め、交通規制、橋の倒壊を想定し、迂回路も検討する

2 2日分の食糧と歩きやすいスタイルで

防災マニュアルでは3日分の備蓄食糧が必要といわれていますが、都心からの帰宅では、通常2日ではほとんどの人が帰宅できるといわれていますので、徒歩で帰宅する場合は重さも考えて2日分でいいでしょう。また、オフィスなどに歩行に適した靴を用意しておくことをお奨めします。

3 過信をせずに余裕をもって

「いかに安全に帰るか」が大切です。まずは帰宅する方面の情報を集め、通行可能なルートを確認します。1時間で進める距離は4km、1日に進める距離は20kmが限界です。最初から1日で到達することを考えず、気力と体力を温存しながら自宅に向かう余裕を持って下さい。夜間の行動は危険です。日没までに帰宅できそうにない場合は、翌朝夜が明けてから出発しましょう。

4 ガソリンスタンドやコンビニを目指せ

出発したら、帰宅ルート上に目標物を設定しながら歩くとよいでしょう。目標物としてお奨めなのが、ガソリンスタンドやコンビニエンスストアです。どちらも幹線道路沿いに多く、しかも営業上ある程度一定の間隔をおいて店舗がありますから、目的地までの一行程を決める上でよい目安になります。また、徒歩帰宅者のための帰宅支援活動に参加している会社が多く、休憩所やトイレが提供されることになっています。とくに、ガソリンスタンドは耐震・防火構造となっているので、より安心です。

5 コンビニで買えるグッズも役に立つ

下着やマスク、ウェットティッシュ、タオルは、本来の用途の他に防塵やトイレ用品、生理用品の代用としても使用できます。トイレ用に使用したときも使い捨てにせず、洗って再使用するくらいの気持ちの強さが必要になる場合もあります。意外に便利な物が「包装ラップ」です。水の無い場合でも汚れた手や皿に巻いて洗う手間を省いたり、包帯代わりに使うことも可能です。冬場や夜間は体に巻いて保温したり、雨の日には防水にも活用できます。



6 携帯電話を有効活用

携帯電話はほとんどつながらなくなると考えるべきですが、通信用以外にも役立ちます。簡易照明にしたり、帰宅途中のアラームにしたり。所在を知らせたいのに声が出せないときも、メモリのメロディを再生したり、カメラのストロボを発光させることで、外部に知らせることができます。通話やメールが不能でも、携帯電話は有力なサバイバルグッズですから、バッテリーを大切に使いましょう。



防災袋チェックシート

備えておきたい非常持出品

- 非常食[帰宅までの食糧]
- 水[500ml 以上]
- 救急用品[常備薬なども]
- 携帯ラジオ
- 携帯電話簡易充電器
- 衣類[歩きやすいもの、季節によっては防寒着]
- スニーカーまたはキャラバンシューズ
[歩きやすく底の厚い靴]
- マスク[防塵用として]
- ウェットティッシュ
- タオル・手拭い
- 懐中電灯
- ヘルメット
- 現金[できるだけ小銭で用意する]
- 通帳・印鑑
- 免許証や健康保険証のコピー
- ビニール袋
- 地図[帰宅支援マップ]

あれば重宝するもの

- マッチ・ライター[耐水性のあるもの]
- 固形燃料・携帯用火器
- 携帯カイロ
- 予備のメガネ・コンタクトレンズ
- 携帯ナイフ
- 時計
- 雨具・レインコート
- ロープ

非常持出品として用意するものは、人によって違いがあります。たとえば持病があり薬を常用している方は、通っている医療機関に行けない場合も想定して処方箋などのコピーを用意しておく必要があります。また、女性の場合はスカートやハイヒールから行動しやすいスタイルにすばやく着替える用意もおきましょう。長時間の歩行と両手を自由におくために防災袋はリュックサックタイプのものを用意し、中身があまり重くならない工夫と、背負ったときのバランスを考えて重い物を下に入れるようにしましょう。



帰宅支援ルート索引図

1 35万



本書の構成

- 1 ▶ 2 帰宅支援マニュアル
- 3 防災袋チェックシート
- 4 ▶ 5 索引図
- 6 凡例・用語解説
- 7 地図の見方

帰宅支援マップ

- 8 ▶ 17 東京都心 池袋 上野 新宿 豊田 目黒
- 20 ▶ 23 中原街道
- 26 ▶ 27 綱島街道
- 30 ▶ 34 玉川通り・厚木大山街道

コラム

実際地図に重なった時の場所別シミュレーション

- 18 オフィス・学校編
- 24 地下街編
- 28 公共交通・自家用車編
- 35 海岸・河口編
- 36 火災が発生したら

凡例

	高速国道		都県界		帰宅支援ルート
	都市高速		政令都市区界		その他の帰宅支援ルート
	国道・主要道		市町村界		帰宅支援ステーション
	一般道路		大学・町界		広域避難場所
	新幹線		丁目界		交差点名
	JR		公園		信号機
	私鉄		緑地		病院
	地下鉄		水場		水場
	都道府県庁		発電所		コンビニエンスストア等
	市役所		変電所		ボプラ
	政令市区役所		工場		コミュニティア
	町村役場・出張所		宿泊施設		コストア
	警察署		マンション・寮		吉野家
	消防署		デパート		山田うどん
	郵便局		スーパー		デニーズ
	学校		神社		ロイヤルホスト
	交番		寺院		モスバーガー
	消防署分署		信号機		ENEOS
	官公署		交差点名		コスモ
			インター・出入口		昭和三井
					JOMO
					出光興産
					モービル
					エッソ
					ゼナラル
					キグナス
					三井石油
					太陽石油

用語解説

● 帰宅支援対象道路

地震発生により交通機能が停止した場合、都心部では速やかに帰宅できない人々が大量に発生すると予測されています。東京都では、そうした帰宅困難者のために、幹線道路16路線を帰宅支援対象道路として選定しています。

● 帰宅支援ステーション

震災時の徒歩帰宅者に対し、水、トイレ、情報などの提供を行う、自治体選定の支援施設です。帰宅支援対象道路から2km以内の都立学校及び東京武蔵館が選ばれています。

● 広域避難場所

震災時、付近の避難所へ避難後、その周囲で二次的・火災などが発生した場合にさらに避難する、十分な広さを持った避難場所のことです。場所の指定は変更されることもありますので、あらかじめ当該自治体に確認をとっておきましょう。

地図の見方

※この図は、凡例用に加工しています。

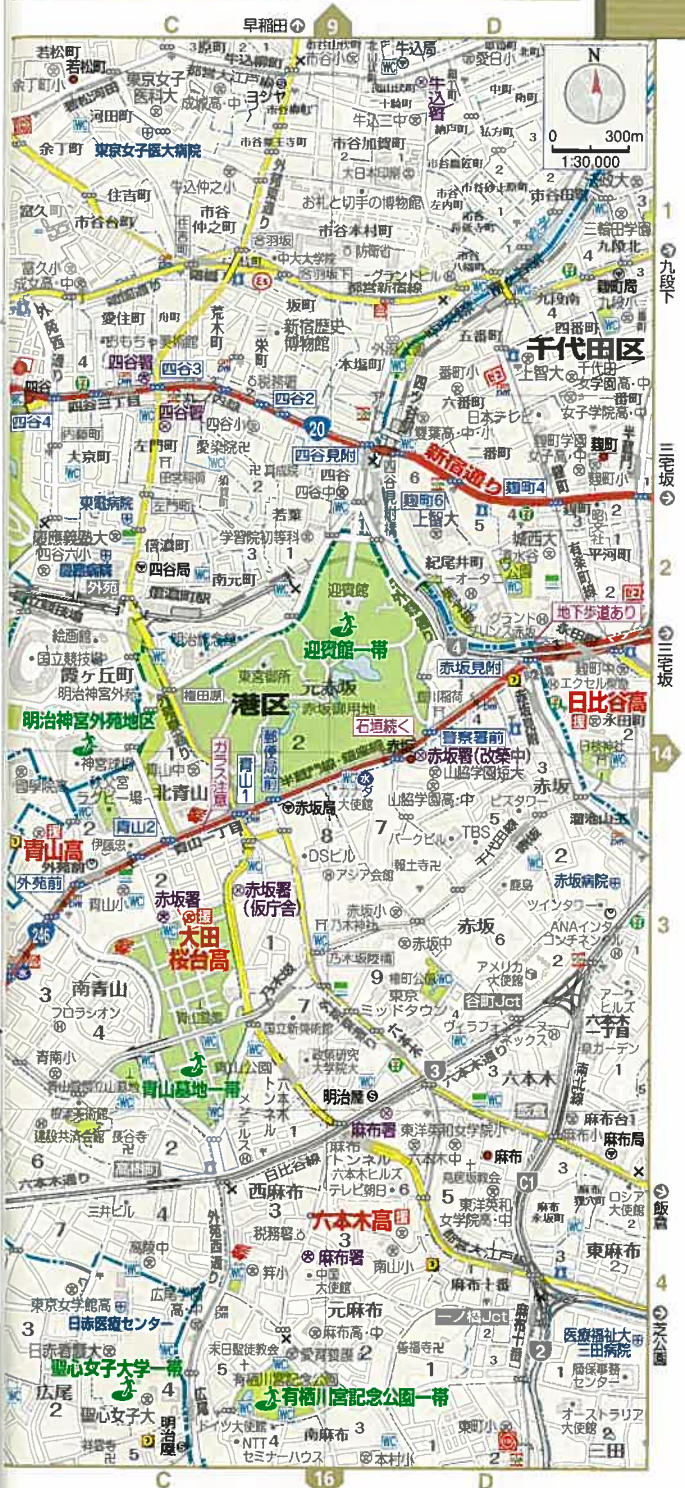


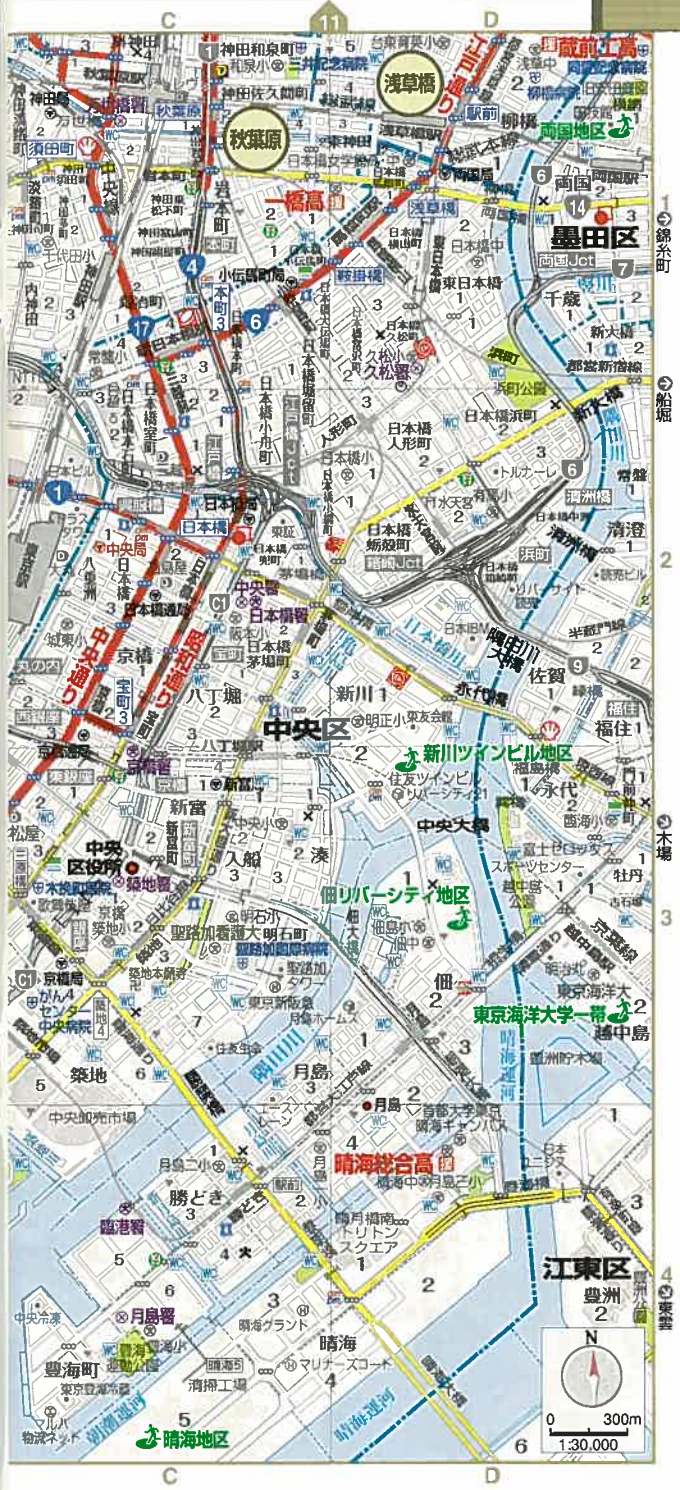
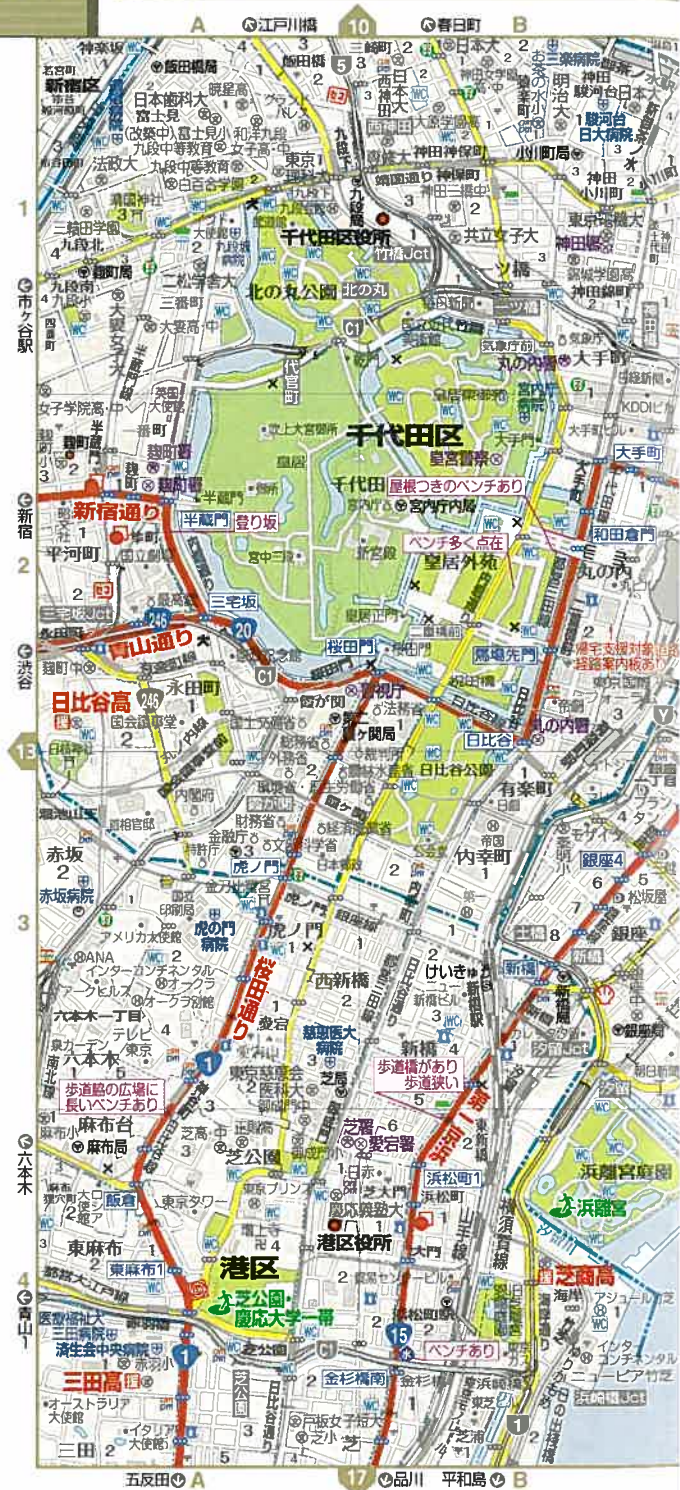
- 到達距離**
各図の末端からその先の主要地点までの距離を表示しています。
- 方位マーク・縮尺**
Nが北を表示しています。
- 信号・交差点名**
帰宅支援ルート上の、信号と交差点名を表示しています。
- 休憩ポイント**
ルート沿いのベンチや広場などの休憩ポイントを表示しています。
- 広域避難場所**
広域避難場所を表示しています。
- 主要地点距離表示**
各ルート都心主要起点(注1)から、各図主要地点までの距離を表示しています。
- キロポスト**
各ルート都心主要起点(注1)から、3kmごとの距離を表示しています。(1時間で歩ける距離の目安として)
- 帰宅支援ルート**
ルート名、道路の色を赤く表示しています。本図内の他の帰宅支援ルートは薄赤色で表示しています。
- トイレ**
帰宅支援ステーション
- 帰宅支援ステーション**
東京都選定の帰宅支援ステーションを表示しています。
- 救急指定病院**
災害拠点病院
- 混雑度**
渋滞シミュレーションに基づく帰宅時の混雑度を表示しています。
- 景観**
道路のアップダウンや沿道の風景などを表示しています。
- 図名表示**
該当ページを色つきで表示し、そのページがルート内のどのあたりにあるかわかります。
- 危険箇所**
ルート上の危険箇所や歩道が狭い箇所とその理由を表示しています。同様の危険箇所が連続する場合は、ルートに沿った紫色の太い線で区間を表示しています。
- 水場**
帰宅支援ルート沿いの飲料水場を表示しています。

- それぞれの図面に掲載した起点からの距離数値は、すべて帰宅支援ルート上にて計測した数値です。実際の距離とは若干の誤差が生じる場合もあります。あくまでも目安としてご利用下さい。
- 本書は、2005年6月時点(中原街道、玉川通り・厚木大山街道は2009年6月時点)の実路調査に基づいて編集しています。道路状況や沿道の景観、店舗などは日々変化しています。ご利用時の現地状況と、本書に掲載された内容が一致しない可能性があることをご了承下さい。
- 本書のご利用により、いかなる事故・損害が生じて、一切の責任は負いかねますのでご了承下さい。











地震発生時シミュレーション

【オフィス・学校編】

帰宅困難者が最も多い場所ですが、周囲がほとんど「顔見知り」ですので、まずお互いを確認しましょう。

● 建物の強度や耐震性を調べておきましょう

現在の「新耐震基準」は1981年に施行されたもので、1982年以降に建築された建物は安全度が高いといえます。しかし、「新耐震基準」は建物に被害がまったくないということではなく、建物の中もしくは周辺にいる人に被害がでないようにすることを目標にしていますので、軽い被害は必ずといっていいほど発生すると考えておいた方が良いでしょう。そこで、自分が常日頃いるオフィスや学校の建築年度を調べ、建物の強度や耐震性についての安全性を確認しておくことが大切です。

● オフィスでは倒壊物から安全に身を守るのが第一

建物自体が耐震構造になっていても、ロッカーやキャビネットに地震対策が施されていない場合は、それらが倒れてくる可能性があります。防災頭巾や座布団などで頭を保護しながら、テーブルや机の下に逃げ込んでその脚部分を押さえて身を守ります。さらに、ドアを開けるなど脱出路を確保し、懐中電灯等の明かりも確保しましょう。揺れが治まったら、防災袋を持ち、行動しやすいスタイルで待機し、安全を確認してから避難しましょう。耐震構造の建物では、そのまま建物の1階部分に移動し、そこで待機の方が安全な場合があります。

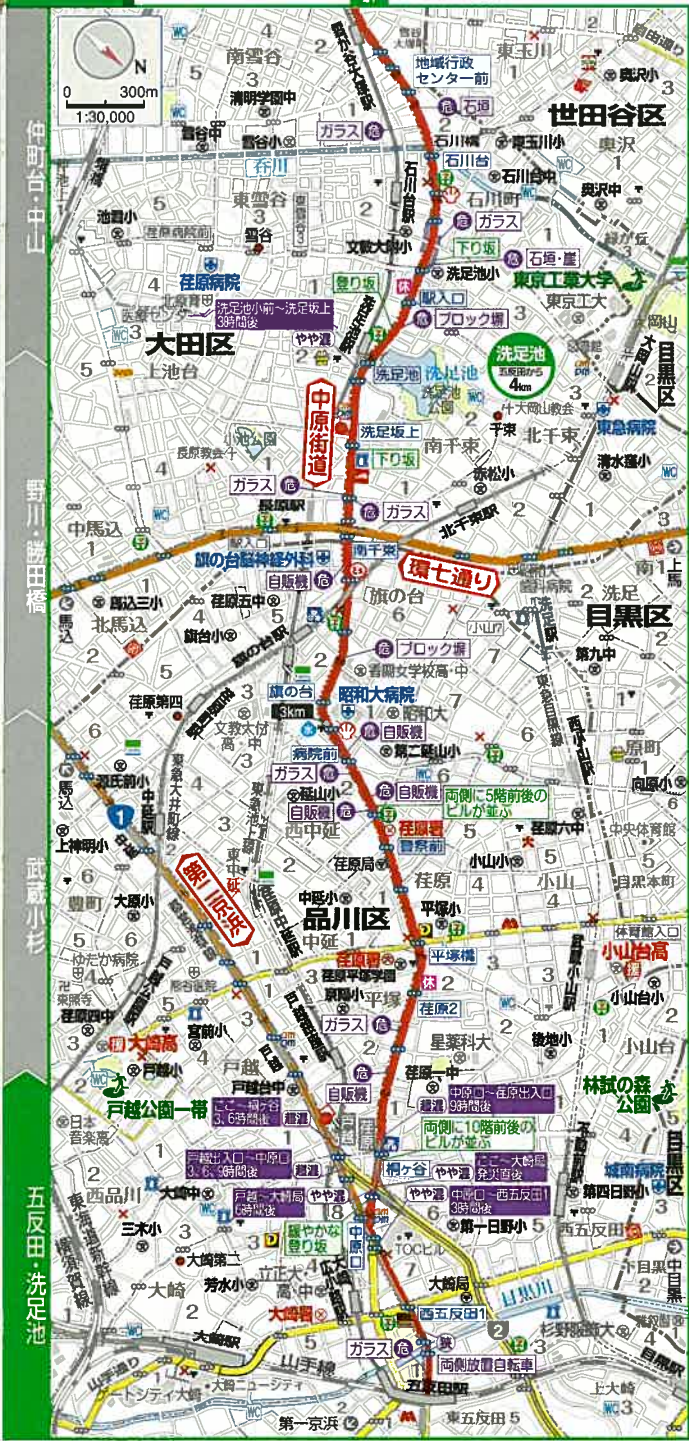
● 学校は避難場所に指定されている場合が多い

学校では教職員が地震対策マニュアルに沿った避難訓練を受けています。各人の担当も決まっていますので、身の安全を確保しながら、その教職員たちの誘導に従うことが安全な避難につながります。学校は、体育館や講堂、校庭などが、避難場所に指定されている場合が多く、食糧などの備蓄もあります。帰宅や他所への避難を考えるより、その場にどまった方が安全性は高いでしょう。各家庭との連絡も、緊急時連絡網が確立されていますから、余震の危険性がなくなるまで待機するのが賢明です。帰宅する場合も、目的地ごとに数人で班を編成し、お互いを確認し、助け合いながらの行動が重要です。徒歩でしか帰宅できないことを考え、自宅が遠方の場合、帰宅までに必要な防災袋の備品を確保しておきましょう。



中原街道

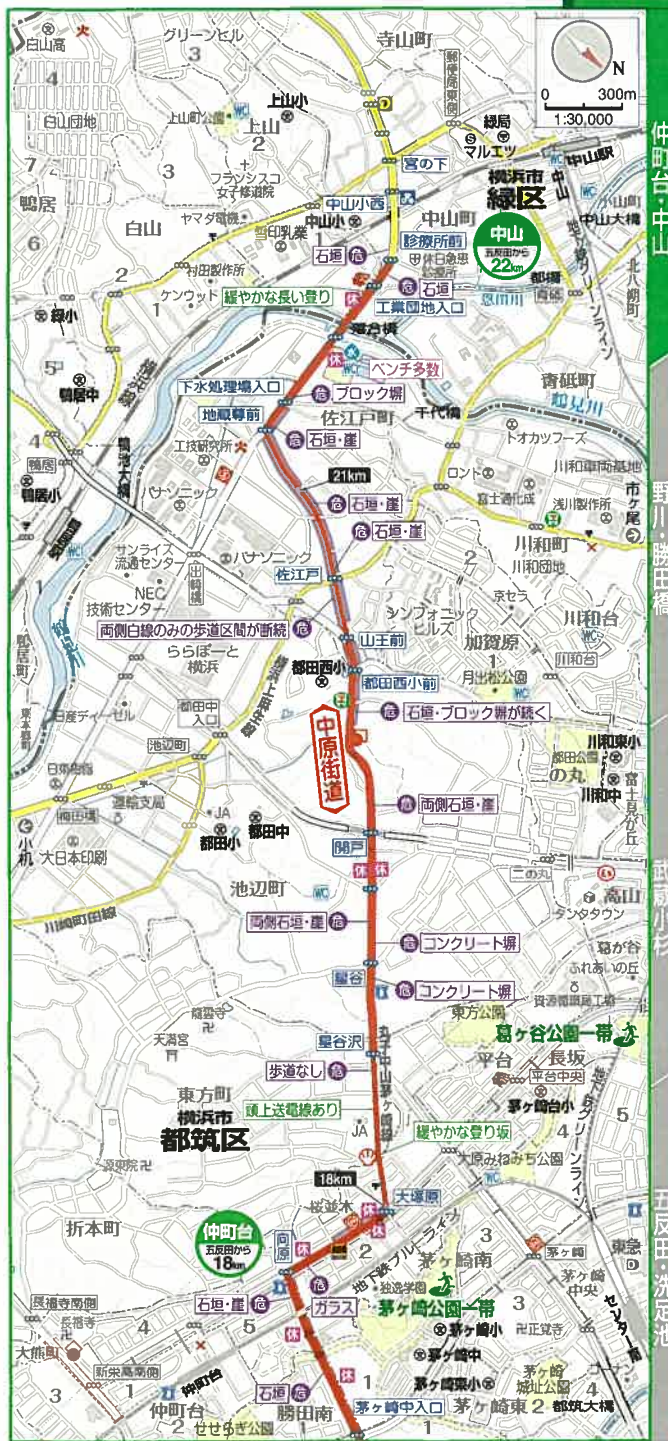




● 帰宅支援ルート ■ その他の帰宅支援ルート [20] 五反田からの距離



■ 帰宅支援ステーション ● 広域避難場所 ● 公衆トイレ ● 水場 ● 警察署 ● 消防署 ● 病院



野川・勝田橋

武蔵小杉

五反田・洗足池

野川・勝田橋

武蔵小杉

五反田・洗足池

地震発生時シミュレーション

【地下街編】

パニックに陥りやすい場所です。自分が置かれている場所、周囲の状況や環境をまず確認しましょう。

● けがや異物の吸入などに注意しましょう

身の安全のためには、まず大きな柱などに身を寄せ、落下物や倒壊物でけがをすることがないように心がけます。地下の商店街などでは、陳列棚やワゴンが意外な凶器になる場合がありますので、周囲にはよく目を配りましょう。地下にはライフラインが通っている箇所もあり、有害なガスが発生する可能性もあります。ハンカチやスカーフで口を押さえ、吸入をできる限り避けることも大切です。

● 安全に避難できる出口を探しましょう

地上に出るための出口までたどり着くには、誘導係員の指示に従うことが賢明です。周りが全員パニックに陥ってしまう可能性もあり、間違った情報や指示に惑わされると、より危険性が増すことになります。難しいことですが、まず自分の気持ちを静め、置かれている状況を的確に判断することが重要です。停電になっても、地下街のほとんどが自家発電や蓄電によって避難路の照明や指示灯が、少なくとも10分以上は点灯しています。出口が見つかった場合も、慌てて駆け上らないようにしましょう。地上ではビルからガラスや壁が落下してくる場合もあります。階段の途中から出口付近の状態を把握した上で地上に出るようにしましょう。



● どこに避難するかを決断します

まず、自分のいる位置、スタイル、持ち物を確認し、どの程度の行動ができるかを把握します。女性の場合、ハイヒールやミュールで瓦礫の道を歩き回ると、避難に最も大切な足を傷つける可能性が大きくなってしまいます。行動できる範囲が把握できた段階で、帰宅するか近くの避難所に向かうかを判断しますが、繁華街では狭い近道避け、できるだけ大きな通りを選択するようにしましょう。路地などは建物の倒壊ばかりでなく、行く手を遮られることがあり、いつもの景観と変わっていることなどから、自分のいる位置を見失ってしまうことがあります。近道のつもりがかえって時間がかかり、危険度を増す結果になってしまいます。通常と違うことをまず心に刻みましょう。

綱島街道

新横浜 ● 18Km

菊名 ● 17Km

綱島街道

綱島 ● 14Km

綱島街道

日吉 ● 11Km

木月4 ● 鶴見溝ノ口線

武蔵小杉 ● 9Km

五反田 ●

主要駅

菊名 ……JR/東急 ……27
 新横浜 ……JR/東急地下 ……27
 武蔵小杉 ……JR/東急 ……26

綱島まで300m 27 菊名まで3km 新横浜まで4km



地震発生時シミュレーション

【公共交通・自家用車編】

交通機関で移動中に地震が発生したときは、係員の指示に従って自分と他人の安全を確保することが肝要です。

● 身勝手な行動は他人を危険に巻き込みます

公共交通機関、タクシー、自家用車で地震に遭遇したときは、係員や警察官の指示に従うことが安全への近道になります。自分勝手な判断で行動すると、自分自身が危険になるばかりでなく、自動車などでは他人までも危険に巻き込み、二次被害を引き起こす可能性が高くなります。また、線路内や車両専用道路など、本来人が通行しない場所を避難に使用する可能性が高いため、専門知識と誘導教育を受けた係員や警察官の指示と自分自身の安全への配慮が必要不可欠になります。

● 公共交通機関では係員の指示に従いましょう

公共交通機関は地上を走るものと地下では、その対応が違います。いずれの場合も現場係員の指示に従うことが基本です。バスの場合は係員の指示で安全な場所に避難します。地上を走る電車では、駅間で線路内に避難する場合があります。勝手に非常コックを操作して脱出すると思わぬ事故につながる場合がありますので、必ず係員の指示を待つようにしましょう。地下鉄の場合は、停車している場所によって対応がさまざまです。特に銀座線や丸ノ内線、ゆりかもめのように線路脇に高压電気が流れる第三軌条がある場合は、線路内への脱出が極めて危険ですので、指示があるまで線路を使つての避難はやめましょう。

● 自家用車は安全に停車してエンジンを止めます

運転中に地震情報を察知したら、道路の左側か空き地に安全に停車し、エンジンを停止します。カーラジオで情報を収集し、避難するときはキーを差し込んだままにして、徒歩でその場から離れるようにしましょう。警察官が交通規制を行っている場合はその指示に従いますが、車を使って無理に移動することは避けなければなりません。落下した瓦礫に当たって事故を起こしたり、車道を避難する歩行者を巻き込む危険性があります。また、車道の中央部分で停車したままにしたり、キーを付けずに放置すると、車両自体が障害物となり、緊急自動車などの通行を妨げ、救急・復旧活動に支障をきたすこととなります。



玉川通り・厚木大山街道



玉川通り
厚木大山街道

二子玉川まで4km 溝の口まで6km 31 青葉台まで18km 長津田まで20km



● 帰宅支線ルート ● その他の帰宅支線ルート ④⑤⑥ 渋谷からの距離

玉川通り
厚木大山街道

32 青葉台まで12km 長津田まで14km



● 帰宅支線ステーション ● 広域避難場所 ● 公衆トイレ ● 水場 ● 監視器 ● 消防署 ● 病院

長津田・南町田
市が尾 青葉台
鷺沼
二子玉川・溝の口
渋谷・三軒茶屋

長津田・南町田
市が尾 青葉台
鷺沼
二子玉川・溝の口
渋谷・三軒茶屋

玉川通り
厚木大山街道

青葉台まで6km 33 長津田まで8km



● 帰宅支援ルート ● その他の帰宅支援ルート ■ 2km 渋谷からの距離

玉川通り
厚木大山街道

長津田まで2km 34



■ 帰宅支援ステーション ● 広域避難場所 ■ 公衆トイレ ● 水場 ● 警察署 ● 消防署 ● 病院

長津田・南町田

市が尾・青葉台

鷺沼

二子玉川・溝の口

渋谷・三軒茶屋

長津田・南町田

市が尾・青葉台

鷺沼

二子玉川・溝の口

渋谷・三軒茶屋

玉川通り
厚木大山街道

長津田・南町田

市が尾・青葉台

鷺沼

一子玉川・溝の口

渋谷・三軒茶屋



● 帰宅支援ルート 12km 渋谷からの距離 ● 広域避難場所 ☒ 公衆トイレ

地震発生時シミュレーション

【海岸・河口編】

地震による水害は予想以上の被害をもたらします。水のある場所から遠ざかることが危険回避の第一歩です。

津波や液状化現象に注意しましょう

海岸や河口付近では、地震発生後の津波を警戒することが第一です。津波は自動車並みのスピードで襲ってきますので、異常な波頭を発見してから避難したのでは遅すぎます。地震発生と同時に、海岸線や川に対して直角方向に向かって、できるだけ高い場所か遠くの場所に避難しましょう。一斉に車で避難すると渋滞で逃げられなくなる可能性がありますので、徒歩による避難が基本です。また、海岸や河口に近い場所では、「液状化現象」が起こる可能性があります。コンクリートやアスファルトの上においても、その下の地盤が液状化を起こしていると安全とはいえません。現場に警察官などがいるときはその指示に従いましょう。

浸水などの情報収集が大切です

水道管の破裂や下水道の逆流などによって浸水が発生し、道路が寸断されることがあります。正しい情報をラジオなどで確認するとともに、避難勧告・指示にも注意しておきます。避難勧告・指示が出されたときは、速やかに避難所へ向かいましょう。歩くのが困難な場合は、できるだけ丈夫な建物の2階以上に避難します。道路が冠水しているとマンホールのふたが外れていたり、側溝の位置がわからず危険です。物干し竿のように長めの棒で、前方の路面を確認し、数人で助け合いながら行動するようにしましょう。



再避難は安全が確認されてからでも遅くはありません

津波などの災害から逃れた後は現場の安全確認をしてから適切な場所へ再度移動します。このとき、移動経路の安全が確保されていることを確認することが大切です。余震などによって被害が拡大していることも考えておかなければなりません。また、帰宅途上や避難経路に橋がある場合、橋の安全性には十分な注意が必要です。橋が落ちている場合は迂回するようにしますが、橋が残っていても情報収集や係員の注意を聞き、落下の危険がないことを確認してから渡るようにしましょう。河口の中州などに取り残された場合は、自力で川を渡ろうとせず救助を待つことを考え、無理と無謀な行動は慎むべきです。

地震発生時シミュレーション

【火災が発生したら】

火災被害は地震被害より大きいことがあります。火を出さないことと消火の知識も身につけましょう。

周りの人に知らせてから119番通報

地震が発生したとき、すぐに火の始末をして火災を出さないことが最も重要ですが、もし火災の発生を知ったときは、一人で対処しようとせず大声で周りの人に知らせて、できるだけ多くの人に助けを求めようようにしましょう。初期消火で鎮火しない場合は119番通報をすることになりますが、安全なところから落ち着いて通報するようにします。地震によって電話が通じなくなる場合もあります。火災報知器の場所を日ごろから確認したり、携帯電話やeメールによる通報、FAXによる通報など、別の方法も覚えておくといざというとき役立ちます。

火が小さいうちに初期消火に努めます

最初から大きな火災はありません。火災を大きくしないためには、できるだけ早く消火活動を開始し、火が小さいうちに対処・消火することが重要です。オフィスや自宅で消火器がどこにあるかは、常に頭に入れておきましょう。その消火器がどのような火災に適しているかも一緒に覚えておけば、落ち着いて初期消火することができます。日ごろの火災訓練などに参加して、消火器の使い方を覚えておけば、いざというときに役立ちます。初期消火で大切なことはできるだけ早く消火することで、消防の代わりにすることではありません。火の勢いが強く、消火器や水で収まらないときは、119番通報すると同時に自分の身の安全を第一に考えましょう。



危険を感じたら、速やかに避難しましょう

火が大きく危険を感じたら、周りに大きな声で知らせながら安全に避難しましょう。煙には一酸化炭素などの有害なガスが含まれている場合がありますので、避難するときは姿勢を低くし、口と鼻にタオルなどを当てて煙を吸い込まないようにします。風向きなどによって避難経路が塞がれることもありますので、日ごろから2つ以上の避難経路を考えておくといいでしょう。いったん避難したらドアを確実に閉め、ドアを再び開けたり戻ったりを絶対にはいけません。火の勢いが収まって安全と感じても、一時的に沈静化しているだけで、思わぬ危険性が潜んでいる場合があります。

防災シート

いざ地震が起きたときにどうするかを家族で話し合い、家族をつなぐ情報源として持ち歩きましょう。

あなたの基本情報

氏名(フリガナ)

生年月日 年 月 日生 性別

住所

電話番号

血液型 (Rh) 身長・体重 cm kg

非常時の連絡先

氏名(フリガナ)

住所

家族の集合場所

インターネット掲示板 URL

災害伝言ダイヤル 171

かかりつけの医療機関

名称(フリガナ)

所在地

電話番号 担当医

持病など

備考(常備薬・アレルギー等)

保険証等番号

社会保険(番号)

生命保険(番号)

損害保険(番号)

役所等連絡先

役所(TEL)

警察(TEL)

消防(TEL)

震災時 帰宅支援マップ

2010年5月発行

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図、20万分の1地勢図を使用したものである。(承認番号 平22業使、第25-D04079X号 平22業使、第27-D04079X号) 許可なく転載、複製を禁じます。

制作：株式会社 昭文社 開発営業部
〒102-8238 東京都千代田区麹町3-1
電話03-3556-8156