

日本は災害大国

私たちの住む日本は世界でも有数の自然災害が多い
それには次の3つの理由が挙げられます。

①国土の7割が山地 ②環太平洋地震帯の一部 ③周りが海の島国

- 地震:世界で発生する地震の1割は日本で起こり、震度6以上の地震は年に数回ある。
- 津波:四方を海に囲まれている為、海の地下で発生した地震による津波の影響を受けやすい。
- 洪水:世界に降る雨の1割が日本に降っています。更に山が多いと言う事は「①傾斜のきつい川が出来る→②雨が沢山降ると川が増水→③洪水」という仕組みです。
- 土砂崩れ:傾斜がきつい国土に削れやすい地質の日本は、大雨や地震が引き金となって起こる土砂崩れが頻繁にあります。
- 台風:フィリピンから赤道付近の海で発生する台風は、北西に進みながら大きくなる日本を襲います。

日本の美しい自然は厳しい環境のためもの

火山帯がつくりだした日本の山々は美しい渓谷を生み出し、沢山の雨は川の流れを豊かにして多くの植物を育み、美しい自然をつくります。山に植物が生い茂ると栄養豊かなきれいな水が生まれ、流れる土地は勿論のこと、命あるものを潤し海へと注ぎます。私達が余暇に楽しむ温泉も、地震や火山が多い土地だからこそ湧いてくれるのです。

特集INDEX

地震…3p 津波…6p 火災…8p 雪崩・テロ…11p
非常持ち出し品を用意しよう…12p

非常時の基本

Vol.1

今、世界中で起こっている地震や津波、火事、テロ等災害の数々。この非常事態に私たちは何を備え、どう対処したらいいでしょうか。今回は、いざという時の為の基本をマスターしてみようかと思えます！

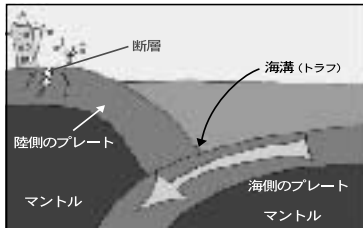
地震

地震はなぜ起こるのでしょうか？
日本は自然災害の中でも最も被害が大きく、
予知し辛いと言われる地震の最も起こり易い地域です。
もう1度地震の知識を再確認しておきましょう。

地震(じしん)/地震またはマントル内に自然に起こる急激な変動、並びにこれにより生ずる地殻の弾性変動により地面が動揺する現象。

■地震の種類■

主に地震の型はプレートの直下、境界、内部の3種類に分類され、日本ではその中でも直下型とプレート境界型の2種類が多く起こります。



直下型地震

人が住んでいる土地のすぐ下で起きる地震です。海のプレートが陸のプレートの下に入り込む時に、陸のプレートが海のプレートの引きずられる力に耐えられずひびが入るとそこが震源となり地震が起こります。



プレート境界型地震

直下型と異なり、陸のプレートが海のプレートの引きずられる力に耐えられず、元の形に戻ろうとして跳ね上がろうとする時に地震が起こります。海の下が震源になるので津波が発生する事があります。

震度とは？

よくニュース等で耳にする数値、『震度～』は実際よく分からないと言う人がほとんどなのではないでしょうか。ここで簡単にご紹介します。

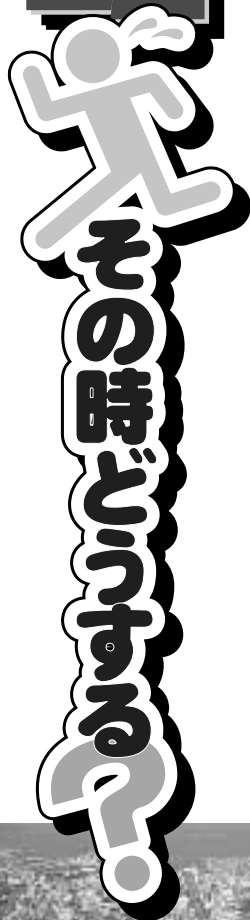
- 震度0**
揺れを体感しない。
- 震度1**
わずかな揺れを感じる人もいます。
- 震度2**
照明等が少し揺れ、家の中にいる人の多くが揺れを感じる。
- 震度3**
棚等が少し揺れ、家の中にいる人の殆どが揺れを感じる。
- 震度4**
照明等が大きく揺れ、棚の食器等が大きく音をたてる。

- 震度5弱**
照明が激しく揺れ、棚の食器や本が落ちる。
- 震度5強**
テレビが台から落ちたり墓石が倒れる。
- 震度6弱**
大きな家具等が動き、立っている事が困難。
- 震度6強**
建物の多くでガラスや壁等が壊れる。
- 震度7**
家が傾いたり、崩れる。また、地割れ、地滑りが起こる。

●地震の予測について

海のプレートの断層にあたり、長期予測の為に調査されているものが海溝(トラフ)です。調査対象のトラフの1つに南海トラフ(四国の足摺岬～駿河湾)があり、ここでは100～150年周期で大地震(南海地震と東海地震)あるいは東南海地震が発生しています。現在の調査により2030年までの南海地震の発生率は40%、東南海地震の発生率は50%と言われています。

地震



屋内

木造家屋

■**頭部を守る**
棚等から離れて、丈夫な机、テーブルの下に避難します。入浴中の場合は湯舟から出ず、ふたを使って体を保護します。

■**火災の発生を防ぐ**
ガスメーター付近の元栓を閉め、たばこやストーブ等の火種を全て断ち切ります。

■脱出口確保

窓や扉は開放します。開かない場合は壊してでも確保します。

■被害状況・情報収集

現状を把握します。海岸線に近い場合は遅れてくる津波に注意して高台等に避難します。

■けが人がいる場合

応急処置をし、酷い場合は救急車を呼びます。

団地・マンション

■脱出口確保

団地やマンションの場合、木造家屋と違って普通出入口が玄関しかないの出口を確保しておかないと閉じこめられる可能性が高くなります。

■類焼の危険を防ぎ初期消火に努める

本震が治まったら出口として開放していたドアや窓はすぐに閉めます。万一隣から出火してもできるだけ

高層ビル

■窓際には近づかない

外に投げ出される危険がある為、できるだけ多くの柱や壁に支えられているスペースの狭い空間に避難します。

■エレベーターは使わない

高層ビルで怖いのは、建物の倒壊より地震の後の火災です。どこかで出火した場合は火元を確認して避難。この際エレベーターの使用は厳禁。

■階段で避難

階段で避難する時に余震で振り落とされたり、避難者同士の惨事に注意して避難します。

類焼の危険を少なくする為です。もし自分の家から出火したら初期消火に努め、どうしてもためなら避難します。
※1階部分がビロティのビルは1階部分が潰れる事があり危険ですが、外に出るとさらに危険です。とりあえず壁際か出口に近い所で様子をみましょう。
ビロティ：階を柱たけした建物の1階部分



オフィス

1 デスクの下か太い柱のそばに避難します。窓際やロッカー、キャビネット、間仕切りからは離れましょう。

2 地震後は交通機関が麻痺する事があるので、会社と自宅との位置関係をきちんと確認しておきましょう。

エレベーターは使用しない

地震や火災の際、エレベーターは閉じ込められる危険性がある為、動いていても使用しないで必ず階段を使用しましょう。

乗っている時に地震が起こった場合、地震感知装置の付いたエレベーターは最寄りの階に停止しますが、そうでない場合は全ての階のボタンを押し、止まった階で降りて避難しましょう。
万が一、階と階の間に停止した場合はインターホンで救助を要請しましょう。



エスカレーターは使用しない

エスカレーターでは停電で急に停止したり、誰かが走り出したりすると将棋倒しになる可能性もありますので、地震が治まるまでベルトにしっかりと掴まり、揺れが治まってからもエスカレーターを階段代わりに使用せず、階段を使って避難しましょう。



屋外

デパート・スーパー

■落下物から身を守る

建物自体は安全でも陳列されている商品や照明器具等の落下による危険性がありますので、身近にある荷物やスーパーのカゴ等で頭の安全を確保し、棚等の倒壊しそうな物の近くから離れる。子連れの場合はしっかり子供を抱きかかえ込んで頭を保護する。

■壁際や太い柱、廊下や踊り場に避難

揺れが治まるのを待ちます。

■落ち着いて定員の指示に従う

デパート・スーパーの防災対策を理解し、店内も熟知している従業員に指示に従います。

■階段を使う

エスカレーター、エレベーターは避けて避難します。

劇場

柱が少ないので天井が倒壊する危険性が高いですが、出口に殺到せずに椅子やシートに身を潜めながら避難する方が、万が一天井が崩壊しても圧死する危険性は減ります。避難する場合は従業員の指示に従います。



地下街

■パニックにならない

地下街は地上に比べると揺れは半分と言われ耐震構造で潰れる恐れは殆どありませんが、一時的な停電におけるパニックが起こる可能性がありますので、混乱した集団やデマ情報に惑わされない様にします。



■落下物等から身を守る

太い柱や壁伝いに移動する事が大切です。

■火災が発生した場合

地下街は煙とガスにより大変危険な状態になります。揺れが落ち着いてからもむやみに人の流れに従わず、方向表示や誘導灯で近くの出入り口に向かって素早く避難します。

■煙で出入り口が確認出来ない場合

煙の流れている方向が出口なので慌てず、落ち着いて避難します。

■歩道側の出入口が安全

地下街は60メートルおきに出入口が設置されています。ビルに通じる出入口はビルが倒壊や火災を起こしている可能性がありますので、歩道側に出る方が安全です。地下街でも出入口の混乱により被害が出る可能性もありますが、出火していない場合は安全なので落ち着いて行動しましょう。

繁華街

■危険な場所から速やかに離れる

- ・倒壊する恐れのある間口の広い店舗
- ・落下する危険のある看板等の下
- ・破片が飛んでくる可能性のあるガラス張りのビル
- ・2次災害である火災の危険性があるガソリンスタンド、レストラン等。

■頭部を守る

頭部の安全確保の為、鞆、バッグ、衣類等で覆いガラス片等から身を守ります。

■公園に避難する

速やかに付近の公園や広場等に避難します。付近に公園、広場等がない場合は、道路中央部分や街路樹に身を寄せます。

■電線には近づかない

電線等が切断されている箇所には近寄らない様にします。

橋・歩道橋

振り落とされない様にして揺れが治まるまで身を低くして柵に掴まります。揺れが治まったら地上に速やかに降り、安全確認されるまで橋・歩道橋の使用は控えます。

携帯電話が使えない場合

携帯電話の基地局は約数km～10km間隔で設置されているので、障害物の無い開けた所であれば、遠くの基地局の電波を捕まえて通話可能になる場合もあります。仮に電力線が切断されても、基地局にはバックアップ電源が用意されているので暫くは機能します。ただ利用が殺到し通話がパンクして使えなくなる事も考えられるので、用件は短く簡潔に、もしくは災害用伝言ダイヤル1171を使いましょう。

乗り物

電車

■電車は震度5以上で停止

新幹線は震度4以上で、普通の電車は震度5以上で停止する仕組みになっており、その時の急ブレーキの衝撃によって乗客同士で将棋倒し等になる危険性があります。

■立っている場合

吊り革や手すり等をしっかりと握って足で踏ん張って衝撃に備えましょう。

■停車しても勝手に外に出ない

切断された線路や高圧電線等で非常に危険な場合もあるので、停車したら窓から飛び出たり、勝手に非常コックで扉を開けて外に出たりしない様にしましょう。必ず乗務員の案内に従い行動しましょう。

■避難時

軌道内や危険で歩きにくい場所を通る可能性もあるのでハイヒールを履いている場合は足の怪我から守る為なるべくかかとを折る等して行動しましょう。

地下鉄

■乗務員の指示に従う

電車と同様、自分勝手な行動は避けましょう。線路脇の送電レールに高圧電流が流れている場合もあるので乗務員の指示に従い行動して下さい。

■慎重に行動を

停電の可能性もありますが非常用バッテリーで照明は保たれるので、取り乱さずに地下の強さを信頼して慎重に行動しましょう。

■駅構内

太い柱やベンチの下等に避難し、照明器具や表示板等の落下物から身を守って、駅職員の指示に従い行動しましょう。

自動車

■走行中

走行中に地震に遭遇した場合は道路中心を空けて緊急車両を通り易くする為、ゆっくり減速して道路左に車を寄せます。(高速道路でも同様)



■被害の状況を把握

カーラジオで交通状況、火災・地震状況を確認し、今後の行動を決めます。車での避難は渋滞の原因にもなるので絶対に避けます。

■車から離れるとき

緊急車両や避難路を防いだ時に誰でも移動出来る様にする為、車を降りる時はドアと窓を開け、ロックはせずにキーを付けたままにしておきます。

【高速道路】

■揺れが落ちていても気を付ける

横滑り、蛇行等で激突・横転等の事故、車火災が起こる可能性があります。よって、揺れが落ちていても亀裂や陥没、周辺のビル等からの落下物にも気を付け、近くのランプや非常階段から避難します。

■橋やトンネル内

揺れが短い場合は注意して通過し、安全な場所に避難しましょう。長い場合は左側に停車した後降り橋やトンネルの外に速やかに避難しましょう。

■非常階段・非常電話

1キロメートルおきに設置されているので、事故や火災の発生で自力での対処が不可能な場合は至急消防や救急に連絡しましょう。

津波

津波は海のそばに住んでいなくても、海水浴等で近くに行った時に遭遇する事もあります。また、川を逆流してきた波や、その波によって流されてきた船・残骸等が襲ってくる可能性もあります。

津波【つなみ】/地震・海底変動・暴風等によって高波が起こり、急激に海岸を襲うもの。

■津波は地震の後に起こる

海岸付近で強い地震(震度4以上)や弱くても長い時間ゆつくりとした揺れを感じた場合は、急いで高台の方に逃げる事が非常に大事です。

■津波の前兆

急に引き潮になったり、波が押し寄せてきたらその場から急いで逃げます。雷のようなゴオといった音や大きな海鳴りが聞こえた時が津波の前兆です。

■とにかく高い所へ

高台に逃げる事が大切ですが、余裕がなければ高い建物の上階に避難しましょう。

■情報収集

テレビ、ラジオがあれば津波に関する情報収集をし、津波警報が解除されるまでは海岸には近づかない様にしましょう。

■波の高さ

波の高さは引き潮分の10倍になると言われており、例えば1メートル潮位が下がると津波の高さは10メートルになります。



過去の教訓を生かせ!

日本には過去に大きな被害をもたらした地震が起きています。ここでは実際に震災で被災者となった方の体験から得られた知恵をご紹介します。皆さんの「もしかしたら」の地震対策に是非生かしましょう。

いざという時のために

● 日々の習慣スリッパ履き

室内はガラス片等が散乱して足の踏み場が無くなります。夜の暗い中は更に危険度アップ! 寝る時も枕元に置いておきましょう。

● 枕元には懐中電灯かライターを

停電になると状況の判断が出来ないので、手の届く所に明かりを用意しておきましょう。ライター・点火時は周囲にガス臭が無いことを確実に確認して! 避難に必要な最低限の物(懐中電灯、携帯ラジオ、底の厚い靴等)は枕元や玄関に。

● タンスは寝室に置かない

無防備な就寝時の凶器となるので、倒壊・落下の危険がある物は絶対に置かないように。倒れてきてても怪我しない距離に置くか、別の部屋に設置するように。住宅事情が許さなければ耐震器具を用意しましょう。

● 薄型冷蔵庫には必ず固定を

同じマンションの中で冷蔵庫が倒れた世帯は、厚さ40cmの薄型冷蔵庫を使用していた1軒だけだったそうです。

● 携帯ラジオ・テレビは必携

災害発生時は情報収集が重要です。しかし普段使っているテレビは破壊、停電等で使えない可能性大です。

● 食器類も非常品に

災害後は食料ばかりでなく、食事する為に必要な食器類(紙コップ、紙皿、割り箸)も貴重だったそうです。

● 沢山の生理用品を用意しておく

避難所では着のみのままの生活が続くので、少しでも下着の汚れが防げます。

● 金魚のポンプで水汲み

断水中、壊れて水が溢っていた水道管から、金魚の浴槽循環用のポンプで水を汲み上げたという方も。

● 携帯コンロを用意しておく

電気とガスは当然ストップしますが、携帯コンロがあれば避難所でもどこでも煮炊きが出来ます。避難生活が長引くとこの点は特に重要です。又、ライフラインは電気、水道、ガスの順番で復旧します。様々な料理が出来るホットプレートが大いに役に立ったそうです。

● 病人用の清拭剤でお風呂代わり

被災時に入浴する事は非常に厳しいようです。お湯に溶かして使用する清拭剤が非常に役立ったそうです。

● 便秘薬も用意

避難所では我慢したり、常に緊張している為、便秘になった人が多かったようです。便秘薬・浣腸薬も非常持ち出し品に。

● 冬にカイロは必需品

冬に災害に遭った場合、寒さとの闘いにもなります。家から衣類を持ち出せない時にはカイロが重宝したそうです。

● 最低一人には連絡を

被災後は余裕があれば家族、親戚、知人、友人の誰か一人に生死、けがの有無等の連絡を取りましょう。その他の人には伝えてもらうようにしておけば大丈夫です。

● 日頃からあらゆる容器に水を溜める

浴槽やタンク等に災害時に備えて水を溜めておく事も大切です。タンクは水の配給時にも役に立つのでいくつかわ用意しておくといいでしょう。日頃から水が出るのを確認しましょう。屋上にタンクのあるマンションは断水しても水が残っています。

● 重要書類は控えを用意

非常持ち出し品の中に、貴重品を常に入れておく訳にはいきません。そこで、どうしても通帳などの貴重品が持ち出す事が出来ない場合を考え、貴重品のコピーを非常持ち出し品の中に入れておくといいでしょう。

地震発生! その時は?

● まず深呼吸、声に出して「さて、どうする」

実際に災害時に居合わせた時の精神的衝撃は計り知れません。まず気を取り直して落ち着きましょう。

● 家族とは10mでも離れないこと

しっかりと手を握って離さないように。

● かばう目的で人を覆う時は、下の空間に余裕を持って

強い揺れから守る為に家族等をかばう時、あまり強く抱くと下の者が身動き

できなくなり、逆に不安が増します。

● トイレも安全ではない

実際に地震発生時にトイレにいた女性のお話では、ピンボールマシンのボールのように壁に叩き付けられっぱなしだったそうです。

● 降って来るエアコンに注意

重いエアコンはパイプに支えられて宙吊り状態になる可能性があります。最悪頭上に落ちてくる事も。

さあ避難

● 避難所へ逃げる時は一刻も早く

体育館や公民館は奥の方から壁伝いに人が埋まり、中央が最後に埋まるそう。最悪の場合通路や玄関も考えられるので速いで避難した方が得策です。

● 歩道の段差、路面の陥没穴に注意

特に夜の避難時には懐中電灯で足元を照らし、注意して移動しましょう。

避難所生活では

● ご近所の人達は心強い味方

避難所生活は周りの人達とのコミュニケーションが大切です。どちらかにラジオがあれば助かります。普段から付き合いのある人なら一層心強いでしょう。

● 避難したら髪の毛は毎日ブラッシング

髪をとかして地肌に空気を入れる事で、汚れを少なくする事が出来るそうです。

● 避難所では胚芽米か玄米を食べよう

何よりも水が貴重になる避難所生活。節約の為、何度も水洗いの必要がある精米は避けるのが賢明です。とぎ汁は水洗トイレのタンクに溜めて再利用しましょう。

● 配給にはとにかく並ぶ事

被災地での最大の仕事は行列です。たとえ50mの行列でも給水なら20~30分程の待ち時間で済みます。

● 車のジャッキで人命救助

家の倒壊等で下敷きになっている人を車のジャッキを使用して救助したという例も。

● 金づちにより脱出

地震等で扉が壊れたり家の歪みで扉が動かず、脱出出来ない場合もあります。そういう場合は金づちで壊して脱出したそうです。また、金づちは避難先でも軽い大工作業で大いに役に立ったそう。

普段から 行っておく事

- 自宅・オフィスから最も近い避難場所を確認しておく。
- 仕事関連のデータのバックアップは常に取り、離れた場所に保管しておく。
- 緊急時の連絡方法を決めておく。
- 普段から避難訓練を行っておく。

火災

火災【かさい】／火のわざわい、火事。

「火」は料理や暖房等毎日の生活で欠かせないものです。それゆえに火災はちょっとした油断や不注意から発生します。出火原因の2/3は寝煙草や焚き火、コンロやストーブ使用時等のいわゆる失火によるもの。ここでは発生時にはどう対処したらよいか学びましょう。

■火災の種類

火災には燃焼タイプによって以下の3種類があります。

普通火災

木材、繊維、紙等が燃えている火災。

電気火災

電気配線のショート等により、配線や電気器具が燃えている火災。

油火災

石油、オイル、油脂（天ぷら油など）等が燃えている火災。

何が燃えているかを見極めるのは、消火器を使う際に重要です。電気火災の時に電気を通す性質の水や消化液を掛けるとかえって酷くなります。電気火災でまだ通電している間の水はダメと言われるのは、この水の導電性の為です。消火器には幾つかの種類がありますが、それぞれ普通火災が白、油火災が黄色、電気火災が青のマークで表示されています。

A 火災
(普通火災)
白

B 火災
(油火災)
黄

C 火災
(電気火災)
青



ABC粉末消火器	強化液消火器	粉末消火器	CO ₂ 消火器
●○●○●○●○	○●○●○●○●	●○●○●○●○	●○●○●○●○
「普通・油・電気」全ての火災に適用。故にこの名で呼ばれています。	「普通・油・電気」火災対応。特に天ぷら油火災等の油火災に有効。	「油・電気」火災対応。重酸ナトリウムの粉末で空気を遮断。広がった油火災に有効。	「油・電気」火災対応。酸素濃度を下げる事で消火。周囲に人間がいると酸欠の恐れ有り。

ちなみに一般家庭には消火器の法的な設置義務はありませんが、万が一の為に用意しておくことで安心です。

2

次に火元に近づき、ホースをはずして火元に向けます。

※ホースの先にあるキャップのようなものは外さなくても大丈夫です。

1

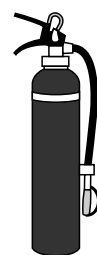
始めに黄色の安全ピンを上方に引き抜きましょう。

※これを抜かないとレバーが動きません。

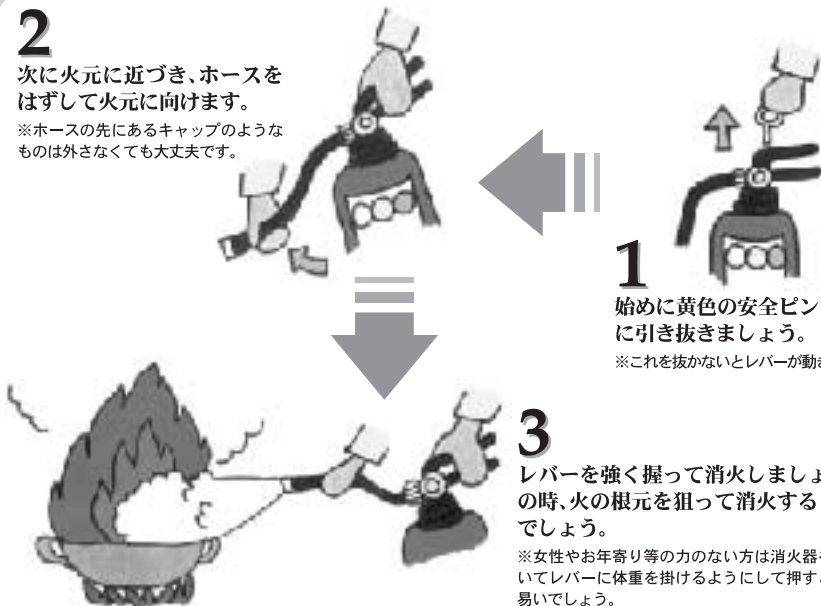
3

レバーを強く握って消火しましょう。その時、火の根元を狙って消火すると良いでしょう。

※女性やお年寄り等の力のない方は消火器を下に置いてレバーに体重を掛けるようにして押すと放射し易いでしょう。



消火器の使い方



場所別対処法

デパート

- 係員の指示に従って行動する。
- 避難時のエレベーターは×、非常階段を使う。
- 他の人達の不安感をあおり混乱を招く恐れがあるので、大声で泣き叫んだりするのは絶対にやめる。
- ※普段からよく行く所であれば予め階段や非常口がどこにあるかチェックしておいてもいいでしょう。

マンション

- 火が天井まで燃え広がったら
まず火災発生場所の窓とドアを開けて拡大を防ぐ。
- 外へ避難する
外の廊下に粉末消火器がある場合、ドアの新聞受けから消火器のホースを入れてレバーを握る。薬剤が気流のつて火元に流れていく。

1本で効果がなければ2〜3本と続けるが、絶対にドアを開けないこと!!
火が消えないようだったらずすく避難する。

●火が玄関付近で外に出られない場合

隣の部屋との境のスクリーンを倒して逃げる。またはベランダにハッチがある場合はそこか階段に逃げる。



※基本的にマンションは耐火性に優れているので、近くの部屋が余程の大火事でなければ延焼の心配はありません。ただ窓とドアはきちんと閉めておきましょう!



■高速道路のトンネル内

●6ページの地震時での避難方法をまず行ってください。

●火災発生を通報する

通じれば携帯電話、もしくはトンネル内200m毎に設置してある非常電話で事故を通報する。

●情報を収集する

携帯ラジオがあればAM放送の災害時用緊急放送から情報収集。

●トンネルの設備

○消火器設置

100m以上のトンネルと交通量の多いトンネルには、50m毎に消火器が設置してある。

○避難用トンネル

3000m以上のトンネルには、それと平行して避難用のトンネル(避難連絡坑)が造ってあるのでそちらに避難する。まず標識を探す。

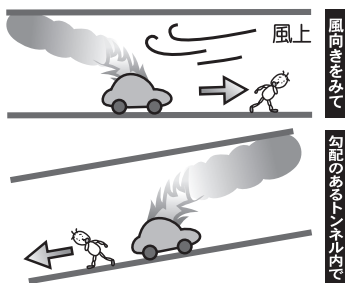
●風向きをみて、なるべく風上側へ逃げる。

●勾配のあるトンネル内では、煙が低い方から高い方へ流れるのであるべく低い方へ逃げる。

煙は必ず一酸化炭素が含まれているので充分注意する。煙が充滿し過ぎると酸欠状態になり、意識を失う恐れもあり。

●避難時は姿勢を低くシタオルやTシャツ等で頭・鼻・口を覆う。ペットボトルや水筒の水があれば濡らす。

●煙の中を逃げる時、ビニール袋等があればパンパンに膨らませて口に当てて袋の中の空気を吸えば、数分の呼吸は可能。



煙の怖さを知ろう

火災で恐ろしいのは火や熱による直接的な被害だけでなく、火災によって生じる「煙」です。木や紙が燃えると有毒な一酸化炭素が発生(頭痛・めまい・意識不明を引き起こす)する他、新建材が燃えても有毒ガスが発生します。また熱い煙を吸い込むと気道や肺が焼けつき、呼吸困難になります。「煙は上の方に流れる」を念頭に置き、次のように避難しましょう。

- 1.濡れたタオルやハンカチを口にあてる。無い場合はしっかり口と鼻を押さえて煙と熱風を防ぐ。
- 2.床に肘をついて這うようにして進む。床下20cm位迄は煙が少ないのです。
- 3.階段を下りる時は後ろ向きに下りる。階段に近い所はまだ空気が残っています。



火災から命を守る 10か条!



- 1.お年寄りや病人、子供だけを残して外出しない!
- 2.予め、方向の異なる2つ以上の避難ルートを決めておく。
- 3.寝具等はなるべく防災用品を使おう。
- 4.絶対にしない、させない、寝たばこ!
- 5.必ず確認しよう、就寝前の火の元。
- 6.火事発生! 周囲の人へ協力を求めよう。
- 7.こだわらな! 格好や持ち物。
- 8.煙の中、常に低い姿勢で避難。
- 9.中には絶対戻らない!
- 10.逃げ遅れた人がいたら直ちに消防隊へ知らせる。

雪崩は規模の大きなものと数百tもの雪が秒速10~50mと高速で崩れ落ち、そのエネルギーとパワーは人だけでなく建造物にまで大きな被害をもたらします。スキー・スノーボー、登山される人はしっかりと対策をしておきましょう。

雪崩

雪崩【なだれ】／雪氷が傾斜面を急速に落下する事。

流された場合

■大声を出す

捜索の時に発見され易くする為、流されている時は大声を出して他の仲間に姿を確認してもらう様にしましょう。

■流されている時

出来るだけ体が浮上する努力をしましょう。

■縁の方に移動する

雪崩の中央部は流れが速いのでなるべく縁の方に移動する努力をしましょう。



■岩・木等の方向に体を向ける

雪崩の速度が遅くなる岩、木等の障害物があればそちらの方向に体を向けましょう。掴む事が可能ならば掴まりましょう。

■持ち物を手放す

埋もれた時に邪魔になるのでザック、ストック等は手放しましょう。

■窒息死を防ぐ

雪崩による死者の多くは窒息死。流されている時には雪がのどや鼻に詰らない様に顔を手で覆う。



埋もれた場合

■流れが止まって埋まってしまったら

まず顔周辺の呼吸空間を確保する(呼吸が出来なくなると人間は3分程で意識を失う)。動けるのであれば脱出を試みましょう。

■大声を出す

但し、叫び続けると体力が消耗して、酸欠になる可能性がありますので、人の気配や呼び掛けがあった場合に数回叫ぶ様にしましょう。



■仲間が巻き込まれた場合

山小屋、警察等に連絡して二次雪崩に気を付けながら行方不明の捜索をしましょう。

雪崩に埋まった場合15分以内であれば生存の可能性が非常に高く、それ以降になると人間は1時間に約3℃の割合で体温が下がっていき、体内温度が32℃を下回ると、重度の低体温症になり生存率が低くなります。

最近では電車爆破テロや自爆テロ等が増えて、私達もいつ巻き込まれるか分かりません。突然の出来事では逃げるより他に対処しようがありませんが、事前に爆弾等を仕掛けられたという情報を入手したり、すぐ目の前で爆弾等に点火された場合の緊急対処方法をご紹介します。

テロ

テロ【テロリズムの略】／暴力或いはその脅威に訴える政治上の立場、暴力主義、恐怖政治。

テロに巻き込まれる確率を減らす為に

■常に情報に関心を持つ

常日頃よりテレビ、新聞等からテロに関する情報収集を行い、危険な地域、国には近寄らない様にしましょう。

■仕事で危険な地域に行かざるを得ない場合

関係機関に問い合わせて詳細な情報を入手しましょう。

■危険と思われる場所

大使館・役所等の公共機関や不特定多数の人が集まる駅・ターミナル・空港等は狙われる可能性が高いので出来る限り近づかない様にしましょう。

■情報をチェック

民間の安全対策セミナーや公的機関ホームページ(外務省等)で情報をチェックしましょう。

テロに巻き込まれた場合

■屋内で発生した場合

速やかに屋外に避難しましょう。屋外に出たら風上方向に現場から出来るだけ離れる様にしましょう。

■屋外で発生した場合

風上方向に向かって現場から出来るだけ離れましょう。避難が困難な場合は近くのビルに逃げ込む事も有効です。

■テロを回避するには

出来るだけ早く、遠くへ、頑丈で身を守る事の出来る場所に避難しましょう。

■冷静にパニックにならない

現状把握を行う事が速やかな避難に繋がり、テロ災害に巻き込まれる確率も下がる事になります。

爆破テロ

【爆発物の種類】

- 空気圧による爆発／突発的な空気激しい動きにより周囲の物を破壊する。
- 粉碎によるもの／爆発した爆弾や、爆弾が当たった破片が爆風によって周りの物を破壊する。
- 熱によるもの／爆発の高温によって周りの物を燃やす。

【爆発物から身を守る方法】

普段見かけない怪しい鞆や紙袋を見つけた時は、恥をかくのではないかな等あまり余計な事を考えずに警察に通報しましょう。郵便物を使用した物もあります。手紙爆弾や書籍爆弾は開封と同時に爆発しますので、異様に重たい物や油がしみ出ている物、宛名や差出人の氏名、住所の書き方が不自然なものには注意しましょう。

【爆弾の避け方】

爆発による拡散物は水平方向よりも上方向に飛ぶ性質がありますので、地面や床に顔を押しつけて伏せます。目はきつく閉じ、両手で耳を押さえ口を開けて衝撃から身を守ります。



ハイジャック

【政治的な目的によるものと異常者によるものがあります】

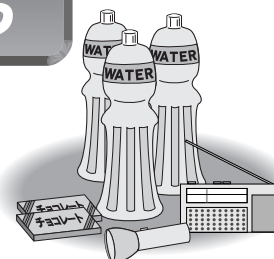
ハイジャック事件が起こると警戒等が厳しくなりますが、時間の経過と共に警戒も緩くなり再び事件が起こる事がありますので、警戒意識は忘れずに持つておきましょう。

【対処】

犯人は興奮していますので絶対に目を合わせず、下を向いて犯人の印象に残らない様にしましょう。目が合っただけで生け捕りや人質等に利用される事があります。犯人が1人の場合には数人の男性で取り押さえる事は可能ですが、思いつきで行動しない様に気を付け、警察の特殊部隊が救助に来るのを待ちましょう。



非常持ち出し品を用意しよう



「非常持ち出し品」は2、3日分を確保しておきましょう。

実際、非常時発生からの自衛隊の活動は、当日から2日目は人命救助が第一です。

救援物資の輸送が行われ始めるのは、およそ3日目からとなります。

よって自力で3日程度は持ちこたえる位の非常用品を揃えておく事が肝心です。

また食べ物と飲み物は半年毎に入れ替え、ラジオ、懐中電灯等の電池の確認も忘れずに。

「非常品持ち出し品」は以下を参考に揃えて下さい。(コピーしてご利用下さい)

非常持ち出し品

(食品類は約3日分用意)

<input type="checkbox"/> 飲料水 1人1日3リットル	<input type="checkbox"/> 非常食 カンパン、缶詰、ビスケット、 チョコレート等	<input type="checkbox"/> 現金・貴重品 3～4万程度、小銭も多めに用意する、テ レホンカードの使用が出来なくなる為
<input type="checkbox"/> タオル 手ぬぐいやバスタオル等 (大小あれば尚可)	<input type="checkbox"/> ティッシュ 非常時は水が貴重なのでウェットティッシ ュがあれば尚可	<input type="checkbox"/> ポリ袋 (大小)
<input type="checkbox"/> 軍手 (丈夫で家族分)	<input type="checkbox"/> 靴 底が厚くて履きやすく行動しやすい物	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ 燃料を見ておく
<input type="checkbox"/> ナイフ・ハサミ 携帯用で様々な種類が付いている物があ れば尚可	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ろうそく 壊れてなく電池切れしてない物	<input type="checkbox"/> 予備電池 サイズを確認、漏洩していない物
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 故障していない物	<input type="checkbox"/> 生理用品 必需品	<input type="checkbox"/> 非常持ち出し医薬品 使用期限が切れてない物 ※下記表参照

非常持ち出し医薬品

<input type="checkbox"/> 消毒薬	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 三角巾	<input type="checkbox"/> テープ
<input type="checkbox"/> かぜ薬	<input type="checkbox"/> 目薬	<input type="checkbox"/> 胃薬	<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> かゆみ止め
<input type="checkbox"/> 湿布	<input type="checkbox"/> 化膿止め軟膏	<input type="checkbox"/> 便秘薬	<input type="checkbox"/> 整腸薬	<input type="checkbox"/> 鎮痛解熱剤
<input type="checkbox"/> リップクリーム	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ハサミ	<input type="checkbox"/> ピンセット	<input type="checkbox"/> 体温計

出来れば(余裕があれば)持ち出したい物

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 下着(紙製の物や清潔な物) | <input type="checkbox"/> 紙おむつ(小さい子供がいるところ) |
| <input type="checkbox"/> 時計(故障してない物、狂いがない物、電池がある物) | <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋(丈夫で背負え、持ち出し物が全て入る位の大きさ) |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット(JIS規格をクリアしている物) | <input type="checkbox"/> 防寒用毛布 |
| <input type="checkbox"/> 衣類(動きやすく、軽くてかさばらない物) | <input type="checkbox"/> 避難地図 |
| <input type="checkbox"/> 雨合羽(携帯用の物) | <input type="checkbox"/> 食料品(インスタント食品、アルファ米、柿の種等) |
| <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクト(普段使っている人は予備も持っておく) | <input type="checkbox"/> 衣類(スウェットの上下やアウトドアの衣類等) |
| <input type="checkbox"/> 缶切り(ナイフと一体型の物なら尚可) | <input type="checkbox"/> 衛生用品(水のいらないシャンプーや石鹸、浄水器、浄水剤等) |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話(電池を確認) | <input type="checkbox"/> 固形燃料 |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性マジックや情報を記載出来る物) | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> ガムテープ(補修作業等に使用) | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 食料品ラップ(食器に敷く事により洗浄する必要がなくなる為) | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書(健康保険証、運転免許証等) | <input type="checkbox"/> 笛(下敷き等になって声が出せない時やお年寄りの緊急用等の手段) |

※上記の非常品を入れた袋などは常にすぐ手に取れる場所(枕元や玄関等)に置いておきましょう。
災害時には自宅が荒らされたりする可能性があります。貴重品(通帳、印鑑等)等を忘れずに！