

災害から命を守る

防災 ポケット ガイド

空知知的しょうがい
福祉協会

地震時の行動

3秒 地震だ! まず身の安全

- 落ち着いて!
- 身を守る!
テーブルの下などにかくれる
家具やガラス面から離れる
- すぐに屋外に飛び出さない!
- エレベーターの中では待機!

地震直後の行動

1分～5分 揺れがおさまった!

崖崩れの危険が予想される
地域はすぐ避難

- 靴を履く!
- 周囲の状況を確認する!
- 近くに負傷者はいるか!
- 火を消す!ガス元栓を閉める
- ブレーカーを落とす!
- 火元を確認、初期消火!
- 危険を感じたら安全な所へ!
- 非常持出品を持つ!

地震後の行動

5分～10分 情報収集!

- 玄関を開け脱出口を確保!
- ラジオで状況を確認する!
- デマにまどわされるな!
- 電話はなるべく使わない!
緊急連絡を優先する!
- 車で逃げるな!
- ブロック塀やガラスに注意!

地震後の行動

10分～数時間 施設・事業所・GHI!

- 正確な情報・指示まで待機!
- 避難する時は落ち着いて!
- 身の回り品以外は置いて!
- エレベーターは使わない!
- 危険な箇所には近づかない!
- 火災現場はタオルで口を覆う!

消火・救出が難しい時は
消防署等へ連絡

地震後の行動

10分～数時間 安全確認!

- みんなで消火活動!
- みんなで救助活動!
- 安全確保後に安否確認!

『災害伝言ダイヤル・
災害用伝言板』の利用!
伝言の録音「171」→「1」
→「自宅の電話番号」
伝言の再生「171」→「2」
→「自宅の電話番号」

地震後の行動

～3日

- 生活必需品は備蓄で!
水・食料・ラジオ・常備薬等
- 壊れた家には入らない!
- 無理はやめよう!
- がまんと助け合いを大切に

避難生活に なったら!

- 自主防を中心に!
- ルールを守れ!
- 助け合おう!

災害弱者に心づかい

★自らの命は自らで守る
★自らの地域は皆で守る

氏 名	
住 所	
生 年 月 日	
血 液 型	
職 場 等	
保険証番号	

★緊急連絡先

名 前	電話番号

★非常時持出品

笛・ブザー	筆記用具
懐中電灯	予備電池
携帯トイレ	充電式ラジオ
マスク	ロープ
ポリ袋	軍手
常備薬	手ぬぐい
保温シート	救急セット
ティッシュ	カセットガスコンロ
包装用ラップ	トイレットペーパー

★非常備品(1人分)

・飲料水	9リットル
・レトルト食品	4～5食分
・ビスケット	1～2箱
・板チョコ	2～3枚
・乾パン	1～2缶
・野菜ジュース	
・下着	2～3組
・衣類	スエット上下 フリース 等

雪道への対応 ①

スリップに注意!

- 降雪が1cm以上の時は非常に滑りやすい圧雪に注意!
- 前日の最高気温が0℃未満の時はアイスバーンに注意!
- 凍って見えなくても滑るブラックアイスバーンに注意!
- 信号交差点!
- 橋の上!
- 日陰
- トンネルなどの出入口!
- 開けた平坦な地形の道路!

- スピードダウン
- 早めのブレーキ操作
- エンジンブレーキの活用

雪道への対応 ②

視界不良時の運転テクニック

- ライト点灯
- スピードダウン
- 車間距離を長くとる!
- 大型車の雪煙に注意!
- 窓に雪が付いたら安全な所に止まって落とす!
- 疲れたり、運転に危険を感じたら休憩を!

ホワイトアウトの対処方

- ハザードランプを点灯させる
- 走行軌跡を頼りに低速走行
- 車間距離を保ちながら追走
- 無理せず走行をとりやめて、ハザードランプを点灯させ、左側の路側帯に停車する!

雪道への対応 ③

吹雪で車が立ち往生した時

- ハザードランプを点灯し車内にとどまる
- 携帯が使えれば警察・消防・ロードサービスなどに連絡する!
- 車内で待機中は、極力エンジンを止める
- 車内で暖をとる時はマフラー付近が埋まらないように除雪を繰り返す!
- 風下の窓を少し開けて換気する!
- 車外で除雪作業をした場合は、極力、濡れた服を着替える!
- 同乗者がいる場合は交代で仮眠する

アクシデントに対応する用具の装備

- タイヤチェーン、ジャッキ!
- ブースターケーブル!
- スノーヘルパー!
- スコップ、除雪用ブラシ!
- 防寒具、長靴、軍手、作業衣類!
- 毛布、けん引用ロープ
- JAFロードサービス
電話0570-00-8139

水害への豆知識

雨の降り方と強さ!

- やや強い雨(10～20ミリ未満)!
地面一面に水溜まりができる雨
- 強い雨(20～30ミリ未満)!
上砂降りでも傘をさしても濡れる雨
- 激しい雨(30～50ミリ未満)!
バケツをひっくり返した様な雨、土砂災害の危険あり自主避難を!
- 非常に強い雨(50～80ミリ未満)!
滝の様に雨が降り傘が使えない雨、水しぶきで先が見えない、マンホールから水噴出、土砂災害発生
- 猛烈な雨(80ミリ以上)!
息苦しくなる様な圧迫感があり恐怖を感じる雨、大規模災害発生の恐れが高く、厳重な警戒が必要
- ゲリラ豪雨、雷雨などの積乱雲の大きさは約10kg程度で、集中豪雨は30分程度で弱まります。安全なビルの中でやり過ごすのが得策です。

落雷の豆知識

落雷から身を守る!

- 雷鳴が聞こえたら安全な場所に移動する
- 樹木や電柱に近寄らない!
- 雨が降っても傘は差さない
- 釣竿やゴルフクラブ等長い物体は素材に関わらず身体から離し地面に置く!
- 地面を流れる電流から身を守るため、両足の間隔を狭くして両足をふさぎ、しゃがむ!
- コンクリートの建築物、本格木造建築物の中に避難する!
- 屋内に避難した時も、テレビ・電話・ガス栓・水道管・蛇口から2m以上離れる!
- 野外にいたら車に避難