

地震発生! 屋内では? 屋外では?

室内では

- 揺れを感じたらテーブルの下へ。座布団などで頭を保護するのも効果的。
- コンセントやガスの元栓など、火の始末はすみやかに。

まず第一に **身を守る** ことを考えよう

火の始末は必ず!

エレベーターでは

- 揺れがおさまるまで待機。 ※普段から部屋の鍵に携帯笛やライトを装着しておくとう便利。

劇場・ホール、デパート・スーパーでは

- カバンなどで頭を保護する。
- 劇場やホールでは座席の間に身を隠す。
- デパートやスーパーではショーケースや商品から離れ、柱や壁側に身を寄せる。
- 係員の指示に従い冷静に行動する。

地震発生! 屋内ではどうする?

路上では

- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。
- 頭を保護し、落下物から身を守りながら、空き地等安全性の高い場所へ避難する。

海岸付近では

直ちに高台に避難する。

- 津波警報を聞く。
- 注意報や警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

地震発生! 屋外ではどうする??

地震発生後も落ち着いて行動しよう

1 地震が起きたらまず、自分の身を守る!

- 自分の身を守る。
- 転倒の恐れのある家具から離れ、机などの下に身を隠す。
- 慌てて外に飛び出さない。

2 揺れがおさまったら、出口を確保!

- ガスの元栓を閉め、コンセントを抜く。
- 火が出たら落ち着いて消火。
- ドアや窓を開けて**脱出口を確保**する。

3 みんなの安全を確認し、余震にも注意!

- 地震発生直後は倒壊しかけた家屋に近寄らない。
- 状況により徒歩で避難する。
- 隣近所で協力し消火やケガ人の救出。
- 備蓄しておいた飲料水や食料などを利用する。
- デマに注意し、テレビやラジオ等で正しい情報をつかむ。
- 役割分担を決め、任務を分担して行う。

4 地震発生から4日目まで

- さらなる余震や災害に注意し、情報を集める。
- 日常生活の復旧に努める。

地震発生後も落ち着いて行動しよう!

土砂災害の前兆・風水害から避難する時は...

長雨や大雨、または地震が発生したときに下記のような現象が起きたら土砂災害・風水害の前兆が考えられます。

- 崖崩れ** ひび割れ、変形する、水が濁る、異様なニオイがする
- 土石流** 山鳴りがする、川の水位が下がる、水が濁る
- 地滑り** 地面にひび割れ、樹木・電柱が傾く、水が濁る、家や壁に亀裂が入る

注意すべき水深や足もと

- 水害時に歩行可能な水深は男性で70cm、女性で50cmまでと想定されているので、それ以上の水深になる前に高い所へ移動する。
- 水の流れのある場所では一人ではなく周囲の人と声を掛け合い、お互いの体をロープ等で固定して避難する。
- 濁った水面下には、マンホールや側溝などの危険な場所が多数あるので、長い棒や浮き袋等を利用し、足元に注意する。

土砂災害・風水害は梅雨時期から秋の台風シーズンにかけて集中して発生しています。山や水辺(河川・海沿い)へ出かける際は、事前に台風やゲリラ豪雨などの気象の変化に十分な注意をばらしましょう。

土砂災害の前兆・風水害から避難する時は...

火災発生! そんな時どうする??

まず最初に...

- 安全を確保し、119番をする。
- まわりの人に大声で火事を知らせること。
- 声が出ない時は、やかんなどをガンガンたたく。
- 火災報知機や非常ベルがあれば鳴らす。

怖いのは火より煙!!

煙の中を逃げる時は...

- できるだけ姿勢を低く
- 濡れたタオルやハンカチで口を覆い、煙を吸い込まないように。

避難する時は...

- 服装や持ち物にこだわらず、とにかく早く逃げる。
- シーツや毛布を水に浸してかぶるのも身を守る方法のひとつ。
- 小さい子供や高齢者、病気の人がかばいながら避難しよう。

消火器の使い方

- 安全ピンを抜く
- 左手でホースの先をつかんで火に向ける
- 右手で上のレバーと下のレバーを強く握ると、消火剤が放出される


消火器や水がない時は...

火は「空気(酸素)」「燃えるもの」「高い温度」という3つの条件がそろった時につきます。燃えにくいものをかぶせて空気を遮断したり、燃えるものを取り去れば燃え上がるのを防げます。

火災発生! そんな時どうする??

基礎知識 放射線防護

原子力発電所の事故により、周辺地域の住民が気を付けること



- ラジオやテレビ、市町村から正しい情報を入手しましょう。(うわさに惑わされないようにします。)
- 屋内待避の場合、窓やドアをすべて閉め、換気扇を止めるなどして外から空気が入らないようにしましょう。
- 避難する場合、十分に時間の余裕があるので落ち着いて行動しましょう。
- 避難区域内の作物については、安全が確認されるまでは、摂取を控えましょう。
- 住居から避難する場合、放射性物質を体内に吸い込まないために、屋外ではタオルや木綿のハンカチを折って、水でぬらして固くしぼり、口や鼻を保護しましょう。また、帽子をかぶるなど、出来るだけ肌を出さないようにしましょう。

(参考:放射線医学総合研究所)

放射能・放射線防護に関する基礎知識

落雷発生! こんな時どうする??

外にいる時は...

- 雨が降り出しても高い木や木の幹、枝先から離れる。
- 軒先での雨宿りは危険なので離れる。
- 雷が鳴ったら、金属(ゴルフクラブ)やカーボンファイバー(釣り竿やテニスラケット)などの道具から手を離して避難する。

屋内にいる時は...

- 電灯やテレビなど、すべての電気機器から1m以上離れる。
- 部屋の真ん中で雷が通り過ぎるのを待つ。
- パソコン・電話・ファックスなどの電化製品はコンセントを抜く。

脱水症状を防ぐためには?

暑さによる脱水症状に注意!

予防法

- 帽子をかぶる
- 長時間炎天下で過ごさない。
- 寝不足や疲れているときには無理をしない。
- こまめに水分をとる
- 衣服をゆるめたり脱がせたりして**体を冷やす**。
- 涼しいところで休ませる。
- 水が飲めれば少しずつ水を飲ませる。 ※吐き気や意識がはっきりしないなど、危険な状況であればすぐ救急車を!

応急手当

落雷発生! こんな時どうする??

171 災害用伝言ダイヤルで 安否確認!

伝言を録音する ▶ 171+1+電話番号(市外局番から)
伝言を再生する ▶ 171+2+電話番号(市外局番から)
メッセージ登録内容:音声
※災害用伝言ダイヤルは高度6以上の地震が発生した場合に利用できるようになります。

1 災害用伝言ダイヤルの伝言登録、再生ができる電話。

- 一般回線(プッシュ回線・ダイヤル回線)・公衆電話
- INSネット64・1500 ※避難場所などに設置する特設公衆電話
- 携帯電話・PHS(一部を除く)
- インターネット: Skype+Facebook ※ネットのみつながる場合もあります。

知っておこう

2 登録できる電話番号(被災地電話番号)

- 災害により電話がかかりにくくなっている地域
- エリア設定は都道府県単位

3 伝言録音時間、伝言保存期間、伝言蓄積数

- 1番号あたりの最大録音時間(30秒)や保存期間(48時間)、蓄積可能メッセージ数(10伝言)は災害の状況により異なる

4 伝言の消去

- 伝言をお預かりしてから保存期間を経過した時点で自動消去

5 ご利用料金

- 伝言の録音・再生時の通話料のみ必要

○被災地(金沢)のAさんが伝言を録音し、福岡のBさんが伝言を再生する例。
○災害により混雑する金沢~福岡間の回線を使用しません。

Aさん(被災地:金沢) 各電話機から、災害用伝言ダイヤルで自宅の電話番号をキーに、伝言を録音。
例) 171+1+076+123+4567 (Aさん自宅電話番号)

Bさん(福岡) 被災者Aさん宅の電話番号をキーに、伝言を再生する。
例) 171+2+076+123+4567 (Aさん自宅電話番号)

災害用伝言ダイヤルのしくみを知ろう。

ライフラインとは、

電気・ガス・水道・電話・食糧流通など、私たちの生活を支えるシステム。災害時には、普段当たり前のように使っている**ライフライン**が**全く機能しなくなる可能性があります。**

停電・断水時に役立つアイテム **ライフライン**

やってみよう応急手当 **人が倒れている! そんな時どうする?**

いざという時の対応をみんなで決めておこう。

みんなでチェック! **防災チェックリスト**

緊急連絡先

記入しておこう

水の確保ろ過方法

ペットボトルでろ過

真ん中に小さな穴をあける

毛糸や麻

木炭砂

底を切り取る

逆さにしてヒモでつるす

ティッシュ

布でろ過

一方を水に浸し、もう一方を水受けにキレイな水がたまる

ケチャップの容器でろ過

スポイトがわりに使用

上ずみだけを吸いとる

牛乳パックであかり

横幅1cmに切る

先端に火をつける

水と火の確保を!

火の確保火おこし方法

レンズやピンの底などを使って火をおこす。

火をおこす材料。乾燥した草、木の削りかす、鳥の羽根など

あかりの確保

ろうそくをさし、アルミはくで覆う

輪切りの大根に突き立てる

食用油を器に入れて布か紙をよって芯を作り、ひたす

牛乳パックであかり

横幅1cmに切る

先端に火をつける

やってみよう応急手当

ねんざ

用意するもの：三角巾1枚

患部を冷やし、靴の上から布で固定する。

- 1 両端を交差
- 2 足首の前で結ぶ
- 3 足の甲にまわし、足首で交差
- 4 足首の前で結ぶ

たたんで足裏に当てる

応急担架の作り方

- 1 2本の棒に上着を通す
- 2 毛布を折り返す

救急箱はいつも同じ場所に

災害時、ケガの程度に応じて患者を区別する「トリアージ」。現場では、色のついたラベル(黒・赤・黄・緑)で患者の分けをします。

消毒ガーゼ、キレイなタオル、消毒液、体温計、絆創膏、三角巾、包帯、はさみ、ピンセット、安全ピン

人が倒れている! そんな時どうする?

※人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの手順は救急隊に引き継ぐか、なんらかの応答や仕事、普段どおりの息が出現するまで続ける。

まず、「意識があるか調べる」こと

- 呼びかけに返事をするか
- 話ができるか
- 手足を動かしているか
- 痛みに対して反応するか

意識がない場合

- むやみに起こしたり、揺すったりしない。
- すぐ救急車を呼んでもらったり、大声でまわりの人を呼ぶ。
- 気道を確保するため、呼吸がしやすいよう空気を通り道をつくる。
- その際、頭を無理に後ろへ反らせないように注意する。

呼吸が止まっていたら...

すぐに人工呼吸

口の中に何か詰まっていたら取り除き、血液やだ液は拭き取る。

腕

- 1 親指と人差し指で鼻をつまみ鼻の孔を塞ぐ
- 2 大きく口を開けて2秒かけて静かに息を吹き込む
- 3 抵抗なく息が入ればもう一度繰り返す

足

- 1 AEDの電源を入れる
- 2 電極パッドを胸に貼る ※体が濡れていたら拭く
- 3 心電図解析中は傷病者に触れない
- 4 傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押す
- 5 AEDに従って操作する

☆ 副子とは、棒・板・傘・ステッキ・段ボール・新聞紙・雑誌(硬く折り曲げる)毛布などで、骨折部分を固定できるもの。

いざという時の応急措置!

骨折には...

直接血液に触れないように、ゴム手袋やビニール袋などを使用。ケガやヤケドがひどい場合は病院で見てもらうこと。

- 骨折した所はしっかり固定して動かさない。
- 骨が飛び出している場合でも元に戻さない。
- 傷口を洗わない。
- 固定しすぎると血液の流れが悪くなり、危険な場合もあるので注意。
- 観察のために、指先や足先が見えるようにしておく。
- 出血している場合は、まず手当をする
- 副子を当て、痛くない位置で固定する
- 副子は骨折部分の上下の関節より長くする
- 骨が出ている場合は清潔な布を当て、シーツなどでくるむ

切り傷には...

- 清潔な布で出血箇所を完全に覆う
- やや強く抑えて止血
- 患部を清潔に保つため包帯を巻く

ヤケドには...

- 流水で患部を冷やす
- 水が出ない時は、水で濡らした清潔な布を頻りに変える
- 水ぶくれは破らない
- 消毒ガーゼやキレイな布を当てて包帯をする

腕

1. 骨折している所に副子を当て、上下を固定
2. 三角巾でつったあと、さらに胸部に固定

足

1. 骨折している所の両側から副子を当てる
2. 関節が動かないよう、①~④の順に固定

緊急・救援輸送

地震が発生した場合、瞬時にして大量の物資が消失したり、壊れたりして人々の生命や生活が危険にさらされ都市機能がマヒします。そのため、被災地の援助や復興のために救援物資などの輸送が必要になります。

被災地、被災者への迅速・確実に物資を届けることは、トラック運送事業者の「使命」と言えます。

災害時に活躍するトラック輸送

- ①被災者の応急生活を確保するための救援物資の輸送(食料品、飲料水、衣料、日用品、熱源、医薬品、仮設住宅など)。
- ②被災地の跡片付けのための物資輸送。
- ③被災地の都市機能回復のための資機材などの輸送(道路・鉄道・河川・水道・ガス・電力・通信などの復旧資材、車両、燃料など)。

避難する際の服装と注意点

- ヘルメットや防災ずきんをかぶり行動
- フード付ジャンパー(ポケットが多いもの)
- 非常持ち出し袋はリュックサックで
- 軍手か手袋をする
- 底が厚く履きやすい靴で
- 携帯ラジオ・懐中電灯・笛を持つ

車中の避難生活では...

- 1 エコノミー症候群に注意
- 2 一酸化炭素中毒に注意

できるだけ体を動かす(足の指やつま先も)水分補給はこまめに

定期的窓を開けて新鮮な空気に。他の車との車間距離をとる。エアコンは外気を入れて利用する。

火の元、電気のブレーカーを落とす

- 徒歩で避難。高齢者や子供の手をしっかりと握る。
- 近所の人や集団で行動
- 狭い所、堀・川べり・海沿い・ビル沿いを避け、指定場所に避難

みんなでチェック!

避難時に必要な「非常持ち出し品」と、避難後の生活を支える「非常備蓄品」に分けて、みんなで備えよう。

非常持ち出し品

- 笛
- 食品(カンパン、缶詰など)
- 貴重品(預金通帳、印かん、現金、免許証、権利証書、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、傷薬、包帯、消毒液、さらし)
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手(厚手の手袋)
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ・予備電池
- マッチ・ろうそく、ライター
- 使い捨てカイロ
- ウエットティッシュ
- 筆記用具(ノート、鉛筆など)

非常用備蓄品

- 飲料水(1人1日3ℓ)
- ご飯(アルファ米)
- レトルト・インスタント食品
- 栄養補助食品
- ドライフーズ
- 梅干し
- 菓子類(チョコレート、ビスケット等)
- 調味料
- 上着(セーター、ジャンパー類) 下着、靴下
- タオル
- 雨具
- なべ、水筒
- 割りばし
- 缶切り
- 栓抜き
- プラスチックか紙の皿やコップ
- コロコ・ガスボンベ等
- 洗面用具
- バケツ
- ロープ
- スコップ
- ビニール袋
- 生理用品
- 底の厚い靴
- ビニールシート
- トイレトペーパー・ティッシュペーパー
- 布製ガムテープ
- キッチン用ラップ
- 寝袋、毛布
- ポリタンク
- バール
- 新聞紙
- マスク(防じん)

一人最低3日分は用意しよう。

緊急連絡先

- 1 最寄りの避難所
- 2 最終避難所
- 3 緊急連絡先

記入しておこう

記入しておこう

防災チェックリスト みんなでチェック! 日頃の備え

名前	関係	住所	固定電話 ()	携帯電話 ()
名前	関係	住所	固定電話 ()	携帯電話 ()
名前	関係	住所	固定電話 ()	携帯電話 ()

発行日/2012年8月発行/社団法人石川県トラック協会
住所/〒920-0226 石川県金沢市栗崎町4丁目84番地10
実用新案登録製品3160579 © T.K.D. 企画・制作 能登印刷株式会社