

災害マニュアル

トラック運送業者の「防災対策」の手引き



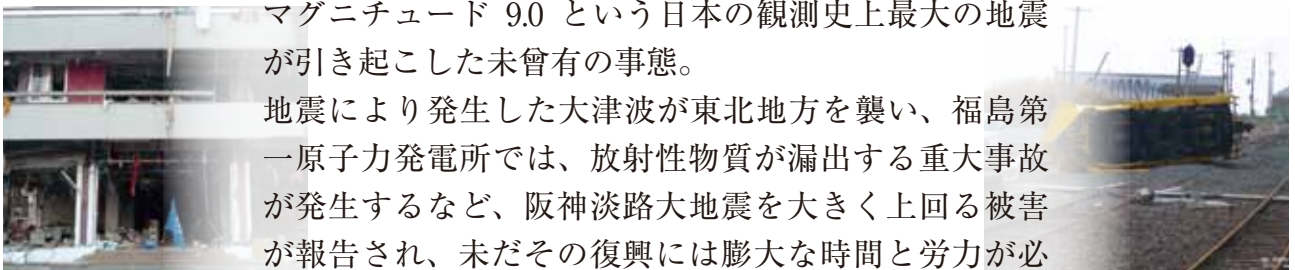
社団法人 石川県トラック協会

(写真：消防科学総合センター)



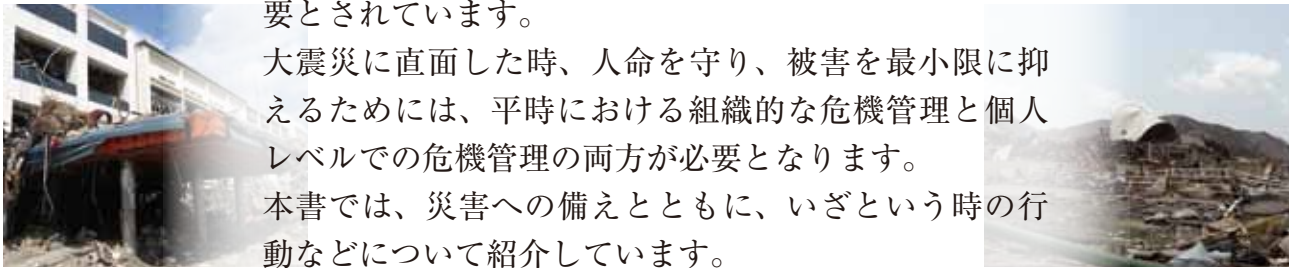
はじめに

「2011.3.11」



マグニチュード 9.0 という日本の観測史上最大の地震が引き起こした未曾有の事態。

地震により発生した大津波が東北地方を襲い、福島第一原子力発電所では、放射性物質が漏出する重大事故が発生するなど、阪神淡路大震災を大きく上回る被害が報告され、未だその復興には膨大な時間と労力が必要とされています。



大震災に直面した時、人命を守り、被害を最小限に抑えるためには、平時における組織的な危機管理と個人レベルでの危機管理の両方が必要となります。

本書では、災害への備えとともに、いざという時の行動などについて紹介しています。



本書を参考に災害への備へを再確認してください。

(写真：消防科学総合センター)

目次

- 準備編 2
- 行動編 5
- 情報・通信編 11
- 参考 12

防災対策担当者の選出

災害は、「いつ、どこで、どのような規模」で発生するか予測がつきません。それだけに災害発生に備えて、日頃から防災対策を講じておくことが大切です。まず社内で防災対策担当者を決め、同担当者を中心にして職場内の役割分担を決めるなど、全社員への意思徹底を図っていくように努めましょう。

選出の目安

社内の指揮系統を把握したリーダーシップをもった人物。中小企業では、経営者自らが指揮を執ることが理想と言えます。

防災担当者の責務

1. 事業所内外の点検と補強

事業所内外の危険箇所の点検を行い、補強する箇所があれば早急に補強します。什器・備品なども耐震性の強化を図っておきましょう。

2. 役割分担を決める

「火元責任者」「情報伝達係」「顧客連絡係」「応急救護係」など、社内の役割分担を明確にして、それぞれの行動を決めておき、いつでも行動がとれるように習慣づけましょう。

3. 災害時のマニュアル作成

災害時の行動や役割分担などについて、事業所ごとにマニュアル（行動指針）にまとめておき、緊急時の行動パターンを事前に身に付け、とっさに行動できるようにしましょう。

4. 避難場所の確認

各地域ごとに指定されている避難場所や一時避難場所を確認し、そこまでの道順を確かめましょう。

5. 非常食の備え

最低でも社員が3日間生活できる量を備えておきましょう。

6. 緊急・救援輸送の出動に備えて

災害が発生したら、トラック運送事業者は地方公共団体などの要請を受けて緊急・救援輸送に出動します。

緊急・救援輸送の出動に備えて防災対策担当者はドライバーが出動時に携行する必需品について、日頃から準備をしておきましょう。

7. 防災訓練への参加

町会等が主催する防災訓練に積極的に参加し、いざという時の協力体制を作っておきましょう。

◎防災に関する主な資格

【防災危機管理者】

NPO 法人防災・危機管理教育協会が認める、防災に関する一定のカリキュラムを修了した者。

【防災士】

NPO 法人日本防災士機構が認める、防災に関する一定のカリキュラムを修了した者。

災害発生時にけがをしないよう、事業所内外の耐震性の強化、事業所のガラスや壁、ロッカー、倉庫、保管庫のラックなどの耐震性の強化に努めましょう。

危険個所の点検と補強のポイント

●外壁やブロック塀の補強

外壁やブロック塀の落下、倒壊は大きな被害を生み出す原因となります。塀の傾き、ひび割れ、鉄筋の入っていないブロック塀は特に危険です。専門の業者と相談し、補強しましょう。

●家具転倒、荷崩れ防止

連結できる家具は、出来るだけ連結し倒れにくくする。重いものや落下しやすいものを上に収納しない。すべり止めシートや固定金具で家具の転倒防止に努めましょう。

●ガラスの飛散防止

災害時に飛び散るガラスは凶器となります。高いところに割れ物を置かない、ガラスの飛散防止フィルムを張るなどして飛散防止に努めましょう。

●危険物の転倒防止

発火性の薬品や燃料などの危険物は、2次災害の拡大の原因となりますので、転倒、落下防止措置をしておきましょう。

●消火器の備え付け

災害発生後の二次災害（火災）に備え、消火器や三角バケツなどを目の付きやすいところに設置しておきましょう。また、いざという時に全員が使用できるよう、日頃から使い方はマスターしておきましょう。

●避難通路の確保

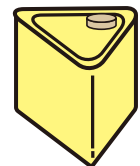
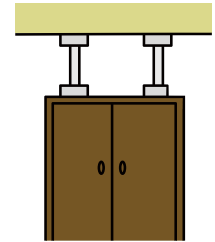
避難する通路には物を置かない。また、窓際や非常口の周りには背の高いものを置かないようにしましょう。

●荷主との事前の取り決め

災害発生を想定して、荷主や協力会社との間で事前に「災害が発生した場合の輸送処理と連絡方法」などについて、取り決めを行いましょう。

●重要なデータのバックアップ

パソコン等が地震で破損され、データの復旧ができず、荷主や取引先に迷惑がかからないよう、重要なデータは必ずバックアップをしておきましょう。



【三角バケツ】

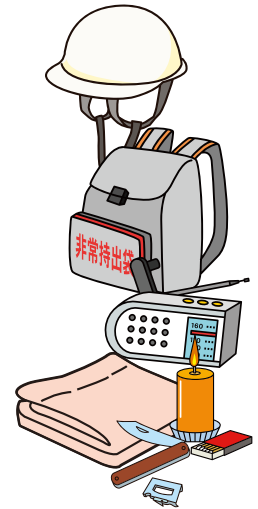
内部に仕切りがあり、一度に全ての水が出ず、数回にわたり散水が可能です。

東北地方
太平洋沖地震
(概要)
(国土交通省)

- ①発生日時 平成23年3月11日 14時46分
- ②震央地名 三陸沖(牡鹿半島の東南東約130km)※暫定値
- ③震源の深さ 24km
- ④規模 マグニチュード9.0
- ⑤各地の震度 震度7 - 宮城県北部
震度6強 - 宮城県南部・中部、福島県中通り・浜通り、茨城県北部・南部、栃木県北部・南部
震度6弱 - 岩手県沿岸南部・内陸北部・南部・ほか

非常用品の準備

- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ（予備の電池）
- ・消化器
- ・救急医薬品
- ・ロープ
- ・手袋
- ・ヘルメット
- ・ロウソク・マッチ
- ・毛布
- ・携帯電話、充電器 など



非常食の準備

備蓄食料は、最低でも社員が3日間生活できる量を備えておきましょう。

●飲料水の備蓄ポイント

人間1人が1日に必要な飲料水は3ℓ。

長期間保存可能なものを選び、保存場所は直射日光を避けましょう。

●保存食の備蓄ポイント

保存食は長期間保存可能なものを選び、温度、湿度の低い場所で保存しましょう。

缶詰は、缶切りなしで開けられ、そのまま食べられるものを選びましょう。

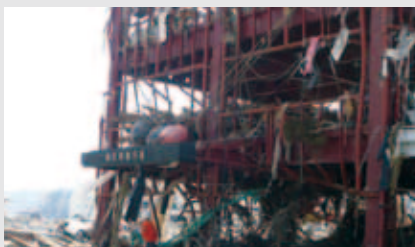


3ℓ×3日×人数

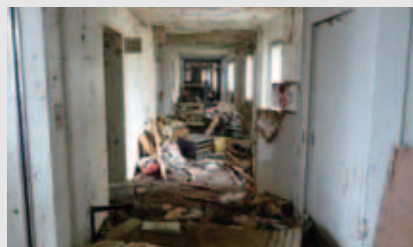
●自炊のための準備

電気・水道・ガスが使用不能となった場合を考え、カセットコンロなどを備えましょう。

- ・缶詰
- ・インスタント食品
- ・レトルト食品
- ・ドライフード
- ・乾パン
- ・チョコレート
- ・パック入り切り餅
- ・キャンディ など



壊滅した南三陸役場



被害を受けた小学校



鳥越駅（橋脚の上に駅があった）

●揺れを感じたら、まずは身の安全と火の始末

火災による二次災害を予防するため、使用中の火の始末をしましょう。
ただし、大きな揺れを感じた時は、逆に火傷を負う可能性があるため、あわてずに大きな揺れが収まってから火の始末をしましょう。

火を消す 3度のチャンス

- ①「揺れを感じたとき」
最初の地震は、そう強い衝撃ではないはず。「グラツ」ときたその2〜3秒をとらえ、使用中の火を消します。
- ②「揺れが収まったとき」
大きな揺れの時は、火を消すことは困難です。一度机の下などに身を隠し、揺れが収まるのを待ってから火を消します。
- ③「出火したとき」
もし、出火しても1〜2分程度であれば燃え広がっていません。手近にある消火器具で消すことができるはず。

(東京消防庁)

●慌てて外に飛び出さない

慌てて外に飛び出すと、落下物や倒壊の危険に会う可能性があります。
まずは、テーブルや机の下など社内の安全地帯へ身を隠し、安全を確保します。
また、照明器具やロッカー、棚の上で書類などの落下物も危険です。
鞆や座布団などで頭部を保護しましょう。

●戸を開けて出口を確保する

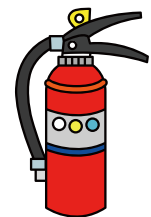
揺れが収まったら、ドアを開けて出口を確保しましょう。(ドアが再び閉まらないように、手近なものを挟み込んでおきましょう)

●エレベーターは使用しない

大地震ならばエレベーターは停止しますが、動いていても避難用に使用しないこと。
途中で止まって閉じ込められてしまう恐れがあります。

●揺れがおさまったら、皆で安全確認を

- ①万が一、火災が発生した場合は、全力で初期消火を行いましょう。
- ②負傷者が出た場合は、応急手当てをしましょう。
- ③職場内や周辺地域の災害状況の把握を行い、従業員へその情報を伝達しましょう。
- ④必要な場合は、避難場所への誘導準備をしましょう。(特に海岸近くでは津波に注意)



●職場内での役割分担通りに行動する

職場内で役割分担を決め、任務を分担して行動しましょう。
災害時は、互いに声を掛け合うことで「行動意識」を呼び起こします。

東北地方太平洋沖地震 (被害状況)

①死者	15,650名
②行方不明者	4,977名
③負傷者	5,677名
④全壊	110,824戸
⑤半壊	134,465戸
⑥床上浸水	11,337戸 (警察庁7月31日現在)

平成7年兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)

①死者	5,502名
②行方不明者	2名
③負傷者	37,135名
④全壊	93,852戸
⑤半壊	106,882戸

(警察庁)

●地震が発生したら即、車を止める

地震が発生したら、衝突や、追突が起きないように十分に注意をしながら車を止めます。その後、交差点を避けて道路の左側に車を寄せて停車します。そのほか次の点にも注意しましょう。

- ①落下物によりケガをする危険性があるので、不用意に外に飛び出さないようにしましょう。
- ②避難する人々や緊急自動車が通行できるよう、道路の中央部は必ずあけておきましょう。
- ③近くにいる人々と協力し、負傷者がいればその救助や、道路中央部に停車している車を道路の左側に寄せましょう。



●高速道路では急ブレーキは避ける

高速道路では急ブレーキも危険です。減速しながら停車し、その後は一般道路と同様、左側に寄せて停車します。そして、高架部から避難する場合は、近くのランプか非常用階段から脱出しましょう。



●橋やトンネルでは一刻も早く通過する

もし、橋やトンネルを走行中に地震が発生したら、短い場合は注意して通過してしまいます。長い場合は一般道と同様、左側に停車して、一刻も早く橋やトンネル外に避難しましょう。

●発生後は様子をよく見て落ち着いて行動する

- ①大地震が発生したら、自分の判断で勝手に行動せずに、カーラジオの地震情報や警察官の指示に従って走行しましょう。
- ②やむをえず車をおいて避難するときは、道路の左端に車を止め、火災を引き込まないように窓を閉めて、エンジンキーはつけたままドアロックはしないで地域の人々と行動をとるようにしましょう。
- ③もし、海岸付近で津波の恐れがある場合は即刻、高台に避難しましょう。

車から出るとき
の持ち物

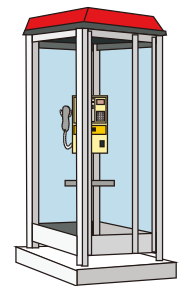
- ①伝票類
- ②車検証
- ③ETCカード
- ④軍手
懐中電灯など

●避難などの目的に車を使用しない

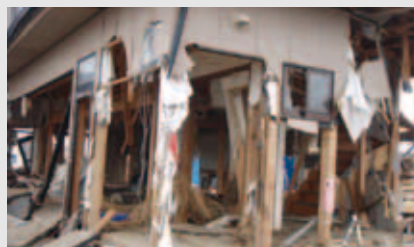
地震の発生後、家庭との連絡や避難などのために駐車中の車を使用しないようにしましょう。

●会社に連絡し、指示を受ける

大地震の発生後に、ドライバー1人で判断がつかない場合は、会社に連絡し、その後の行動について指示を受けましょう。そのため、MCA無線などを準備しておくとう便利です。



津波被害を受けた住宅①



津波被害を受けた住宅②



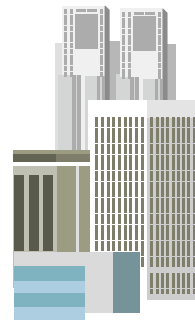
液状化により浮き上がったマンホール

いつどこで、地震が発生するかわかりません。
各場所での行動ポイントを確認しましょう。

●高層ビル

上層階では、地上より揺れが激しくなります。激しい揺れにパニックにならずに、事務所内と同じくテーブルや机の下など社内の安全地帯へ身を隠し、安全を確保し、落下物に備え、靴や座布団などで頭部を保護しましょう。

また、窓ガラスが割れて外に投げ出されないよう、窓際から離れましょう。



●歩道橋

身を低くし、しっかりと柵につかまりましょう。立ったままでいると歩道橋の外に投げ出される危険があります。

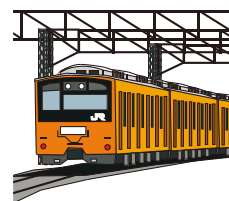
揺れがおさまったら、余震が来る前に歩道橋から降りましょう。



●電車・バス

急ブレーキ・急ハンドルに備え、近くの手すりやつり革などにつかまりましょう。

慌てて非常口を開け、飛び出すのは危険です。騒がず、車内アナウンスに従って行動しましょう。



●市街地を歩行中

ブロック塀が倒れてきて下敷きになる危険がありますので、むやみに近づかないようにしましょう。

また、看板や窓ガラスなどの落下物にも気を付け、オフィス街であれば近くのビルに飛び込むのが安全です。



ホームに乗り上げた自動車



運河に沈んだ寺社



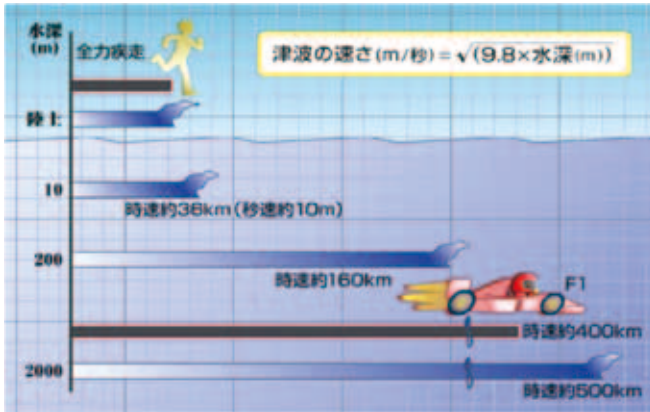
根元から折れた電柱

津波への備え

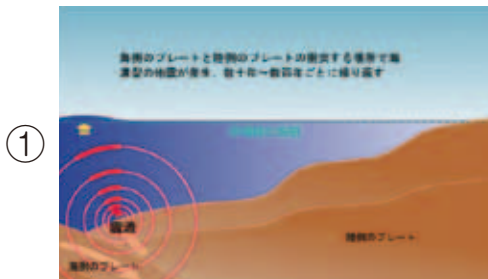
地震が発生するとテレビやラジオなどで、気象庁から津波予報が発表されます。

今回の東日本大震災でも甚大な被害を及ぼした津波は、恐ろしいスピードで襲ってきます。実際に津波が押し寄せてから逃げるのでは遅すぎるのです。

海岸近くにいる場合、もしくは津波の被害を受ける可能性がある地域では、直ちに高台に避難しましょう。その際、仲間の安否を気にして戻ることはせず、とにかく逃げることです。事前に地域のハザードマップや避難場所を確認しておき、いざという時の行動を皆で確認しておきましょう。



【津波発生のメカニズム】(消防庁)



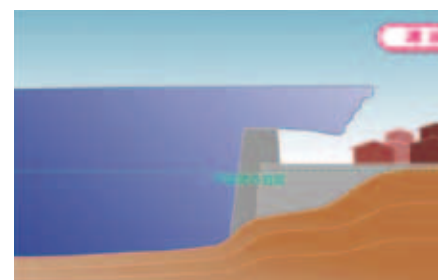
地震の発生により海底が上昇。海底の上昇により海面が上昇。



海面の上昇に伴い津波が発生。



第1波に続いて第2波、第3波が連続発生。津波は一度だけでは終わらず、繰り返し襲う。



津波の到達。海岸に近くなる(水深が浅くなる)と波高が高まる。

東北地方太平洋沖地震(津波規模) 大津波警報・津波警報発表(3月11日14時49分)

※主な検潮所で観測した津波の観測地

相馬	9.3m 以上
石巻市鮎川	8.6m 以上
宮古	8.5m 以上
大船渡	8.0m 以上
釜石	4.2m 以上



津波で脱線したラッセル車



津波で崩壊した防波堤

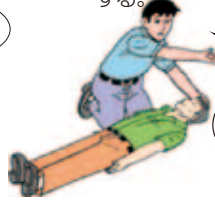
心肺蘇生法と AED の使用方法

①肩を叩きながら声をかける。



わかりますか

②反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する。



誰か来てください！
人が倒れています。
あなた119番連絡してください。
あなたはAEDを持ってきてください。

③気道確保と呼吸の確認
気道を確保し、「普段どおりの息」をしているかを10秒以内で確認します。



④呼吸がなかったら、人工呼吸を2回行う。1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込む。
※人工呼吸ができないときは省略できる。



⑤人工呼吸が終わったらすぐに胸骨圧迫。胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。強く・速く・絶え間なく圧迫解除は胸がしっかり戻るまで！

胸骨圧迫の位置は胸の真ん中



⑥AEDが到着したらまず、電源を入れる。

⑦電極パッドを胸に貼る。
体が汗などで濡れていたらタオルで拭き取ってください。小児には、小児用パッドがなければ、やむを得ず成人用パッドを代用します。
(乳児に対してはAEDは使用しません。)



電極パッドの正しい位置(成人)

⑧電気ショックの必要性をAEDが判断する。心電図解析中は誰も負傷者に触れてはいけません。



離れてください

以後は、AEDの音声メッセージに従います。心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のある仕草(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり、普段どおりの息が出現するまで続けます。

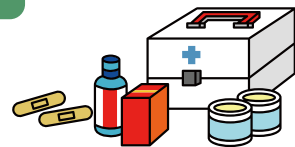
◇年齢区分

成人 8歳以上
小児 1歳以上8歳未満
乳児 1歳未満

けがに対する応急手当

包帯法

- ◎包帯は、きずの保護と細菌の侵入を防ぐために行う。
- ◎できるだけ清潔な包帯等を用いる。
- ◎きずを十分に覆うことのできる大きさのものを用いる。
- ◎出血があるときは、十分に厚くしたガーゼ等を用いる。
- ◎きず口が開いている場合などは、原則として滅菌されたガーゼを使用し、脱脂綿や不潔なものを用いてはならない。
- ◎滅菌ガーゼを扱うときは、清潔に扱う。
- ◎きず口が土砂などで汚れているときなどは、きれいな水で洗い流すなど清潔に扱う。
- ◎滅菌された材料は有効期限に注意する。

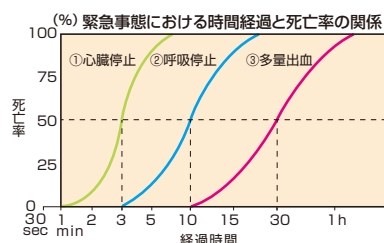


ポイント

- ◎包帯は強く巻くと血行障害を起こすので、注意して巻く。
- ◎包帯の結び目は、きず口の上を避けるようにする。

(東京消防庁)

- 心臓停止3分で、死亡率約50%
- 呼吸停止後10分で、死亡率約50%
- 多量出血30分で、死亡率約50%



この図は、心臓停止、呼吸停止、出血などの緊急事態における経過時間と死亡率の関係を示したものです。例えば、心臓停止では3分間放置されると死亡率が50%に、呼吸停止では10分間放置されると死亡率が約50%になります。このことは、緊急事態が重大であるほど早く適切な応急手当をしなければ、死亡者が増加することを意味しています。

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。



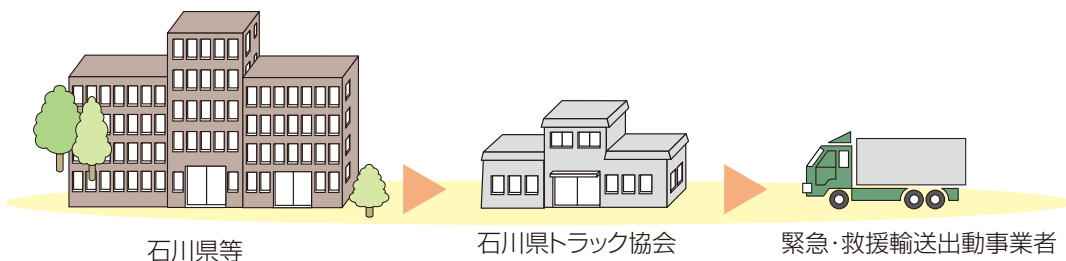
●緊急・救援輸送の目的

- 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）。

●緊急・救援輸送の要請

緊急・救援輸送の要請は、石川県などの自治体や関係団体から石川県トラック協会に要請され、それを受けて出動することになります。石川県トラック協会では、会員事業者には電話やFAXなどで出動を要請します。

平成17年12月に石川県と石川県トラック協会が災害時協力協定を集結しています。
又、石川県トラック協会では、災害時に備えた緊急物資収納庫を建設し、緊急事態における体制に万全を期しています。

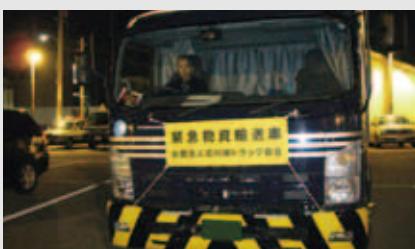


●要請後は迅速な対応を

石川県などの自治体や関係団体からの輸送要請は、深夜や早朝に発せられる場合もあり、出勤までの時間が短い場合もあります。そのため要請後は迅速な対応が必要となります。

要請事項

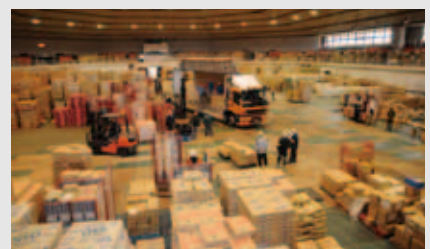
- ①出動する車種・台数
- ②積込(出動)場所・日時
- ③輸送品目
- ④輸送先など



緊急物資輸送車



救援物資積込



集積場

災害が発生した場合、何が起きているのか、早急に把握する必要があります。

その情報をもとに、避難処置や今後の対策を講じることができます。

●テレビ・ラジオ・インターネット

インターネットを活用し、関係機関が発表している最新の情報や対策を入手することができます。また、テレビやラジオが停電などにより使えない場合、携帯電話からアクセスし、情報を得ることができます。ただし、災害時、チェーンメール、電子掲示板等で誤った情報が流れて混乱が生じます。報道や行政機関のウェブサイト等の信頼できる情報源で真偽を確かめ、これらのチェーンメール等に惑わされないようにしましょう。



■チェーンメールとは？

「他の人に知らせてください！」という内容のメールを、チェーンメール（連鎖的に広がっていくメール）といいます。チェーンメールは、

- ①情報の出所がわからない
- ②転送を繰り返していく途中で情報の内容が変更されることがある。
- ③その情報を広めることが必要なくなっても、止めることができないため、間違った情報、不確実な情報を拡散してしまうことになる迷惑メールです。

また、チェーンメールの転送を行うことで、通信ネットワークに対する負荷が上昇し、本当に必要なメールが届きにくくなるという悪影響も想定されます。

したがって、内容が正しいかどうか、善意か悪意かに関わらず、チェーンメールを受け取ったときには、慌てて転送せずに、落ち着いてメールの転送をやめるようにしてください。

（総務省）



■内閣府防災情報

<http://www.bousai.go.jp/>

■気象庁

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

■国土交通省 災害情報

<http://www.mlit.go.jp/saigai/>

■総務省消防庁

<http://www.fdma.go.jp/>

■石川県

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/>

■日本道路交通情報センター

<http://www.jartic.or.jp/>

■ネクスコ東日本

<http://www.e-nexco.co.jp/>

■ネクスコ中日本

<http://www.c-nexco.co.jp/>

■ネクスコ西日本

<http://www.w-nexco.co.jp/>

■災害用ブロードバンド伝言板 (web171)

<http://www.web171.jp/top.php>

◆その他◆

災害用伝言ダイヤル (171)

各種携帯電話「災害用伝言板」

— 実際に届いたチェーンメール (東日本大震災) —

- ・工場勤務の方からの情報。外出に注意して、肌を露出しないようにしてください！コスモ石油の爆発により有害物質が雲などに付着し、雨などといっしょに降るので外出の際は傘かカッパなどを持ち歩き、身体が雨に接触しないようにして下さい！コピペとかして皆さんに知らせてください！！多くの人に回してください。
- ・関西電力で働いている友達からのお願いなのですが、本日 18 時以降関東の電気の備蓄が底をつくらしく、中部電力や関西電力からも送電を行うらしいです。一人が少しの節電をするだけで、関東の方の携帯が充電を出来て情報を得たり、病院にいる方が医療器機を使えるようになり救われます！

(迷惑メール相談センター)

防災対策担当者チェックリスト

チェック項目		○	×
日頃の準備	1 職場で地震について話し合いをしていますか		
	2 地震のときの社員の役割分担は決まっていますか		
	3 避難場所を確認していますか		
	4 事務所内外の耐震性の強化をはかっていますか		
	5 事務所や倉庫等では荷くずれ防止策をはかっていますか		
	6 危険物（プロパンボンベなど）は転倒防止していますか		
	7 災害発生時に、送り状などの帳票類が散乱しないよう防止策を講じていますか		
	8 荷主との間で災害発生時の輸送処理などについて話し合いをしていますか		
	9 地域の防災訓練に参加していますか		
	10 非常用品はリュックなどにいれて揃えてありますか		
	11 応急手当ての方法を知っていますか		
	12 緊急・救援出動に備え、ドライバーが携帯する必需品を常備していますか		
	13 ドライバーに対し、運転中に地震が発生したときの指示を与えていますか		
	14 ドライバーは、緊急・救援出動の注意事項をきちんと理解していますか		
	15 緊急・救援輸送時の通信手段を確保していますか		
13個以上 任務遂行派 10個以上 認識派 7個以上 認識不足派 6個以下 無関心派 計			

チェック項目		○	×
防火・耐震対策	1 グラツときたら、身の安全と火の始末をするよう訓練していますか		
	2 消火器や三角バケツは常備していますか		
	3 防火訓練には積極的に参加していますか		
	4 火を使う場所の近くに危険物を置いていませんか		
	5 小さな地震でもすぐに火を消すよう習慣づけていますか		
	6 揺れがおさまったら皆で助け合い、安全確認を行っていますか		
	7 危険物の転倒、落下防止処置をしていますか		
	8 事務所内で安全な場所はどこか確認していますか		
	9 エレベーターには自動着床装置がついていますか		
	10 避難通路に物を置いていませんか		
	11 小さな地震でも、常に出入口のドアを開けていますか		
	12 事業所内外のブロック塀は安定していますか		
	13 建物は老朽化していませんか		
	14 建物の耐震検査を受けたことがありますか		
	15 住んでいる地域はどのような地質か知っていますか		
13個以上 任務遂行派 10個以上 認識派 7個以上 認識不足派 6個以下 無関心派 計			

評価〔各設問ごとの○印の合計数に該当する項目をご覧ください〕



- 任務遂行派** 防災対策担当者としての役割をきちんと理解把握したうえで、自らに課せられた任務を遂行しているといえます。今後もこの姿勢を忘れずに防災に備えてください。
- 認識派** 自己の役割は認識していますが、あと一步の実践力、指導力が不足しているといえそうです。なぜ「×の項目」が遂行できないのか、その原因を考えて改善に努め防災に備えてください。
- 認識不足派** 防災に対する取り組み姿勢は一応あると評価できますが、担当者、社員ともに防災に対する認識が不足しているといえそうです。社内で話し合うなどして全社員認識を高め、防災に取り組んでください。
- 無関心派** 社長を含め全社員に、防災に対する危機意識が欠如しているといえます。もし、防災対策担当者がない場合は、早急に決め、防災に対する意識を新たに、万一来て備えてください。

地震発生時の社員行動チェックリスト

チェック項目		<input checked="" type="checkbox"/>
事務所での行動	1 グラツときたら、火の点検をします。	<input type="checkbox"/>
	2 揺れが激しい場合は、カバンなどで頭を保護して机の下や大きな柱のそばに身を寄せます。	<input type="checkbox"/>
	3 防災点検の役割分担につきます。	<input type="checkbox"/>
	4 揺れがおさまったら、足元に注意しながら出口の戸や窓を開けます。	<input type="checkbox"/>
	5 すぐに外に飛び出さず、ラジオやテレビで地震情報を開きます。	<input type="checkbox"/>
	6 避難警告や建物の倒壊の危険がある場合は、ブレーカーを切って速やかに避難します。	<input type="checkbox"/>
	7 出火を発見したら、すぐに消火にあたります。	<input type="checkbox"/>
	8 避難する場合は狭い道や堀のわきは避け、広くて安全な道を選びます。	<input type="checkbox"/>
	9 安全を確認したら、全社員の身の安全を確認します。	<input type="checkbox"/>
	10 ケガ人がいる場合は、協力し合って救護・救援活動を行います。	<input type="checkbox"/>
ビル内・地下街での行動	1 揺れが激しい場合は、カバンなどで頭を保護して机の下や大きな柱のそばに身を寄せます。	<input type="checkbox"/>
	2 デパートにいる場合は、大きな柱の近くや広い場所に移動し係員の指示に従います。	<input type="checkbox"/>
	3 映画館や公会堂などにいる場合は、シートの間にしゃがむなどして係員の誘導を待ちます。	<input type="checkbox"/>
	4 避難する場合は、エレベーターは使わずに階段を使います。	<input type="checkbox"/>
	5 地下街では 60m 間隔内に出口があります。また、停電になっても誘導灯が付きます。落ち着いて係員の指示に従って避難しましょう。	<input type="checkbox"/>
屋外での行動	1 揺れが激しい場合は、カバンなどで頭を保護します。	<input type="checkbox"/>
	2 近くに新しいビルがあれば入り、しばらくビルの中で様子を見ます。	<input type="checkbox"/>
	3 近くにビルがない場合は、とりあえず街路樹などの下に避難します。	<input type="checkbox"/>
	4 ブロック塀の近くにいる場合は、すぐに離れます。	<input type="checkbox"/>
	5 海岸付近では津波の危険性があります。速やかに高台に避難します。	<input type="checkbox"/>
電車や駅での行動	1 ホームにいる場合は、カバンなどで頭を保護して柱や壁に身を寄せます。	<input type="checkbox"/>
	2 ホームに落ちた場合は、助けを求めて引き上げてもらいます。(もしくは揺れがおさまるまでホームと線路の間に入って、様子を見ましょう。)	<input type="checkbox"/>
	3 電車に乗っている場合は、車掌や運転士の誘導があるまで、勝手に外に出ないようにします。	<input type="checkbox"/>
	4 電車内では、勝手に非常用コックを開けたり、窓ガラスを割って線路に飛び出さないようにしましょう(かえって危険です)。	<input type="checkbox"/>
	5 電車内では、手すりや吊り革につかまるなどして、車掌や運転士の指示を待ちましょう。	<input type="checkbox"/>
自動車内での行動	1 揺れが激しい場合は減速して、道路の左側に止まります。(交差点は避け、近くに駐車場や空き地があれば、そこに入れます)	<input type="checkbox"/>
	2 カーラジオで地震情報を聞きます(被害が大きな場合は 30 分はど様子を見ます)。	<input type="checkbox"/>
	3 やむをえず避難が必要な場合は、窓を閉め、キーをつけたまま、ドアロックをせずに避難します。	<input type="checkbox"/>
	4 高速道路では減速しながら走り、緊急の場合は道路の左側に停車します。	<input type="checkbox"/>
	5 避難するときは自動車ではなく必ず徒歩で避難しましょう。(自動車による避難は交通混雑を招きます)	<input type="checkbox"/>

放射能・放射線防護に関する基礎知識

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

- ① 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。)
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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)



社団法人 石川県トラック協会

〒920-0226 金沢市粟崎町4丁目84-10 TEL 076-239-2511 FAX 076-239-2287