地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

最初の大きな揺れは約1分間

◆**まず、身を守る安全確保**　手近な座布団などで頭を保護。
◆**すばやく火の確認**　ガスの元栓、コンセント。
◆**大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する。**

1～2分

揺れがおさまったら

◆**火元を確認**　火が出たら、落ち着いて初期消火。　◆**家族の安全を確認**　倒れた家具の下敷きになっていないかを確認。
◆**靴をはく**　家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく。　◆**津波などの危険が予想される地域はすぐ避難。**
◆**避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意。**

3分

みんなの無事を確認　火災の発生を防ぐ

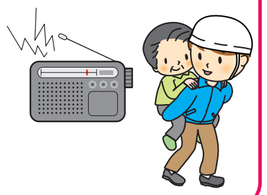
隣近所に声をかけよう
◆**災害弱者の安全確保**　**隣近所で助け合う。**
◆**行方不明者はいないか。**　◆**ケガ人はいないか。**

出火防止 初期消火
◆**初期消火**　消火器を使う　バケツリレー　風呂の水はため置きをしておく。
◆**漏電・ガス漏れに注意。**　◆**電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める。**　◆**余震に注意。**

5分

ラジオなどで正しい情報を得る

◆**大声で知らせる。**　◆**救出・救護を。**　◆**町や防災機関、自主防災組織の情報を確認。**
◆**デマにまどわされないように。**　◆**電話は緊急連絡を優先する。**



10分

数時間

3日

協力して消火活動、救出・救護活動

◆**水、食料は蓄えているものでまかなう。　3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく。**
◆**災害・被害情報の収集。**　◆**無理はやめよう。**　◆**助け合いの心が大切。**　◆**壊れた家に入らない。**

屋内にいた場合

家の中

◆揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
◆火の確認はすみやかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。
◆高齢者等の避難行動要支援者の安全を確保する。
◆裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。

集合住宅

◆ドアや窓を開けて避難口を確保する。
◆避難にエレベーターは絶対に使わない。
◆炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

デパート・スーパー

◆カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。
◆柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

劇場・ホール

◆カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。
◆あわてずに冷静な行動をとる。

屋外にいた場合

路上

◆その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
◆近くに空き地などがないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
◆ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
◆倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

車を運転中

◆ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
◆揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
◆避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

海岸付近

◆高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

電車などの車内

◆つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
◆乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。
◆途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。

郵便局　そばにいるから、できることがある。

〒861-3599　役場本庁周辺図 A-3
浜町郵便局
山都町下市56-5
0967-72-0042

〒861-3499　MAP8 B-2
金内郵便局
山都町金内1220-1
0967-75-0042

〒861-3899　MAP15 A-2
清和郵便局
山都町大平361
0967-82-2042

〒861-3999　MAP15 F-4
蘇陽郵便局
山都町馬見原61-11
0967-83-0042

〒861-3532　MAP13 A-5
下矢部郵便局
山都町猿渡4800-1
0967-74-0042

〒861-3784　MAP14 C-4
御岳郵便局
山都町川野2250
0967-72-1042

〒861-3923　MAP11 B-1
柏郵便局
山都町柏963-1
0967-82-0342

運輸　役場本庁周辺図 A-3
タクシー、介護ヘルパーのことなら
第一タクシー(株)
一般乗用旅客自動車運送業
介護保険事業所番号：4372900815
■上益城郡山都町浜町２５２－２
■Free 0120-72-0124
■FAX:0967-72-0246　■TEL:0967-72-0124
砥用営業所TEL(0964)47-0172
甲佐営業所TEL(096)234-0127
P あり

石材 販売・加工　MAP14 D-3
「石」の専門店
藤原石材工業
墓石、石碑、表札などの石材製品の製造・加工を行なっております。たくさんの種類の石から最適な素材選びやお好みのデザインをご提案して参ります。
■山都町上川井野１２１３
■TEL:0967-72-3306　■FAX:0967-72-3306
■E-mail:info@fujiwara-sk.com
P あり

製造　役場本庁周辺図 A-3
株式会社豆酪
日本全土でも九州「熊本県」の山深い一部地域だけに伝承された800年の歴史を持つ平家落人の保存食「豆腐のみそ漬け」。
株式会社豆酪は 豆腐のもろみ漬け「秘伝豆酪」を作っています。
■上益城郡山都町下馬尾２６３－１
■TEL:0967-72-1000
■FAX:0967-72-1000
■定休日／第２・第４土曜日　日曜祝日
P あり

内装業　役場本庁周辺図 A-1
壁紙張替えいたします。
(有)肥後かべ紙家
熊本県知事免許　第6717号　職業訓練指導員　インテリア科
◆壁装一級技能士　◆内装仕上げ施工　二級技能士
住宅サービス科職業訓練終了　熊本第15682号
■熊本県上益城郡山都町上寺１５６９－２９
■TEL:0967-72-0866　■FAX:0967-72-0866

１人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を知らせ、すみやかに119番通報を。
初期消火で火事を消せなかったら、すばやく避難しましょう。

初期消火の3原則

1 早く知らせる

●「火事だ」と大声を出し、隣近所に助けを求める。声が出なければやかんなどを叩き、異変を知らせる。
●小さな火でも119番に通報する。当事者は消火に当たり、近くの人に通報を頼む。

2 早く消火する

●出火から3分以内が消火できる限度。
●水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなど手近なものを活用する。

消火より「命」が大事です。危険を感じたらすぐ避難してください。

火元別初期消火のコツ

油なべ
あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ濡らした大きめのタオルやシーツを手前からかけ、空気を遮断して消火を。

ストーブ
消火器は直接火元に向けて噴射する。石油ストーブの場合は粉末消火器で。消火器がない場合は、水にぬらした毛布などを手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。

衣　類
着衣に火がついたら転げまわって消すのも方法。髪の毛の場合なら衣類(化繊は避ける)やタオルなどを頭からかぶる。

風呂場
風呂場からの出火に気づいても、いきなり戸を開けるのは禁物。空気が室内に供給されて火勢が強まる危険がある。ガスの元栓を締め、徐々に戸を開けて一気に消火を。

電気製品
いきなり水をかけると感電の危険が。まずコードをコンセントから抜いて(できればブレーカーも切る)消火を。

カーテン・ふすま
カーテンやふすまなどの立ち上がり面に火が燃え広がったら、もう余裕はない。引きちぎり蹴り倒して火元を天井から遠ざけ、その上で消火を。

3 早く逃げる

●天井に火が燃え移った場合は、速やかに避難する。
●避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。

消火器の使い方

《粉末・強化液消火器の場合》

安全ピンに指をかけ上に引き抜く。　ホースをはずして火元に向ける。　レバーを強く握って噴射する。

消火器のかまえ方
●風上に回り風上から消す。炎にはまともに正対しないように。
●やや腰を落して姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるように構える。
●燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。

火災予防

火災予防が一番!!

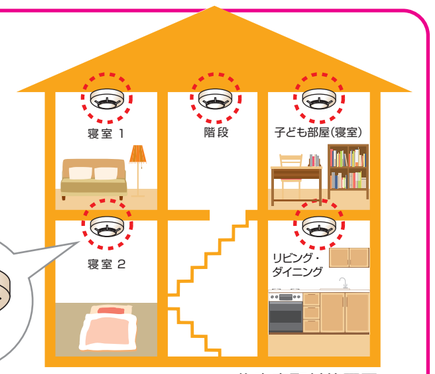
住宅用火災警報器の設置義務化

消防法の改正により、住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

火災による死傷者を無くすためにも設置しましょう。

火災警報器の設置場所

● 寝　室…すべての寝室(子供部屋や老人の居室など就寝に使われている場合は対象となります)への設置が必要です。
● 階　段…寝室のある部屋の階段の天井などへの設置が必要です。
● 台　所…台所への設置もおすすめします。



住宅内取付位置図