

# if もしも災害が起こったら…

## 家

の中では

### ❗机やテーブルに身を隠す

頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に隠れましょう。家具や吊り下げ物から離れましょう。

### ❗非常脱出口の確保

揺れがおさまるまでは危険ですので、慌てて外へ飛び出さないようにしましょう。

### ❗慌てて外に飛び出さない

火災が発生した場合には、可能ならば火の始末をし、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにしましょう。

## 屋

外では

### ❗ブロック塀・家屋や建物の倒壊に注意しましょう。

### ❗カバンなどで頭を保護し、看板や割れたガラスの落下から身を守り、広場などの安全な場所へ避難しましょう。

#### もしも津波が起こったら

強い揺れなどを感じたら、可能な限り高い場所（近くの高台や、津波避難ビル）へ避難。

- 津波の速さは、100m走のオリンピック選手並み（陸上に到達時）
- 地震を体で感じなくても、「津波警報」などの見聞きも同じ

海岸付近にいる人は、「津波注意報」でも避難してください。

警報・注意報が解除されるまで、決して被災地域に戻らない。

- 第一波の引いた後に自宅に戻り第二波に飲み込まれ被害に遭ったケースや、余震で再度津波が発生するケースもあります。

日頃から津波に関する情報を収集したり、津波ハザードマップなどで家の周りの安全な避難場所を確認したりしておくことが必要。

#### 台風や大雨

台風や大雨の危険が近づいているというニュースを見聞きしたら、危険な場所には近づかない。

雨や風が強くなる前に、家屋の補強などの対策をしましょう。

避難所までの道順を事前に確認。

- 日頃からハザードマップで危険カ所をチェック

危険を感じたり、避難勧告などがあつたりした場合、慌てずに避難。

- 避難所までの移動が危険な場合は、無理をせず家の中でできるだけ安全な場所（2階）で待機
- 土砂災害は、できるだけ安全な場所へ
- 特に高齢者や子どものいる世帯は、早めの避難を心がけましょう。

避難の際の持ち物は最小限にしましょう。

リュックを用意し、非常用持ち出し品の点検をするとともに、両手が自由に使えるようにしておきましょう。

## 我が家でやっている防災対策は？

## 防災チェックリスト

- |                                   |                                 |  |
|-----------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 防災ラジオの設置 | 防災交通課で購入。(4,875円)<br>(☎53-6880) | <input type="checkbox"/> 自主防災組織などの防災訓練への参加 |
| <input type="checkbox"/> 防災メールの登録 | 七尾市役所ホームページから登録。                | <input type="checkbox"/> フェイスブック(七尾市)の登録   |
| <input type="checkbox"/> 家具の固定    |                                 | <input type="checkbox"/> ツイッター(七尾市)の登録     |
| <input type="checkbox"/> 耐震診断     | 都市建築課で無料診断できます。<br>(☎53-8429)   | <input type="checkbox"/> スリッパ、笛、懐中電灯の用意    |
| <input type="checkbox"/> 避難所の確認   | 防災交通課にお問い合わせください。               | <input type="checkbox"/> 非常時持出袋            |
|                                   |                                 | 食料3日分、飲料水1ℓ/人、応急医薬品、ラジオ、懐中電灯など。            |

防災についてのお問い合わせは… 防災交通課 ☎53-6880



七尾鹿島消防本部七尾消防署

## 清水 早苗さん



市民の安心な生活を  
自分の手で守りたい。

### どうして消防士に？

中学生の時くらいから、国家資格を持った仕事に就きたいという夢を持つようになりました。いろいろな国家資格がある中で、医療系に興味があったので、救命士の資格取得を目指して勉強し、希望通り消防士になりました。

### どんな業務をしているのか？

主に救急車を運転したり、けが人や急病人の処置をしたりしています。また、火災のときには、消防車の運転もします。救急車の運転では、ブレーキやアクセルの踏み方に気をつけています。揺れの少ない運転を心がけています。急ぎながらも、最大の安全確認をしながら走行するので、普通車の運転よりも何倍も気を使いますね。

### 消防士になってみて…

今の業務は、連携プレーで、あうんの呼吸で物事を進めなければなりません。人命を救助するという緊迫感の中で無事、任務を果たせたときの達成感はひとさわです。

与えられた業務を確実に遂行できるように、日々の体力づくりは欠かせません。体力面では男性にかなわないこともありませんが女性であることはマイナス面

だけではないと思います。女性の急病人を処置するときには体に触れることがあるので、安心感を与えることができると思います。災害時に備えて、皆さんに取り組んでほしいこと

近ごろ、大災害が多く発生していますが、どうしたらいいのかと皆さんは心配していませんか。まず、災害が起きたとき、自分ができることは自分でしてほしいと思います。そのためには事前に防災訓練や普通救命講習などに参加して、体験や知識を得てほしいと思います。

例えば、事故の場合、連絡を受けてから現場到着までに約6分かかります。それまでに、現場にいる人が応急処置をしないか、大きく変わってきます。大災害であれば、なおさら現場到着は遅れます。皆さんには、勇気ある行動を起こしてもらい、私たちに引き継ぐまでのスターターになってほしいです。消防署では、普通救命講習会を月に3回行っています。町会や自主防災組織など、地域の中心的な役割の人には、ぜひ、受講してほしいですね。

普通救命講習会のお問い合わせは  
七尾鹿島消防本部  
☎53-0119