



風水害から命を守る「マイ・タイムライン」

大規模な台風などから自分の身を守るためには、台風が近づく前にとるべき行動をあらかじめ決めておくことが、いざというときの避難に役立ちます。このような避難に備えた時系列による行動計画を「マイ・タイムライン」といいます。どのように避難するか事前に考え準備することで、風水害から身を守りましょう。

※「マイ・タイムライン」の詳細は4ページをご覧ください。

(令和2年7月28日 マイ・タイムラインによる避難行動研修会の様子)

秋の全国火災予防運動が実施されます！

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の普及と火災発生
 の予防、また高齢者等の火災による死傷者の減少を目的に、11月9日（月）
 ～11月15日（日）までの期間中、火災予防運動を全国一斉に実施します。



家庭で出来る 住宅防火の7つのポイント

◆3つの習慣

- ① **寝たばこ**は、絶対しない。
- ② **ストーブ**の周囲には燃えやすいものを置かない。
- ③ **ガスこんろ**などを使用しているときはその場を離れない。

◆4つの対策

- ① 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- ② 寝具やカーテンからの火災を防ぐために、**防災品**を使用する。
- ③ 火を小さいうちに消せるように、**住宅用消火器**を備え、正しい使い方を身につける。
- ④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の**協力体制**をつくる。

古くなった住宅用火災警報器は10年を目安に交換しましょう。

一関市消防本部 HP

『住宅用火災警報器の
奏功事例』

詳しくはこちら→



総務省消防庁 HP

『住宅用火災警報器の
交換イメージ動画』

詳しくはこちら→



緊急の場合は「119番」へ！

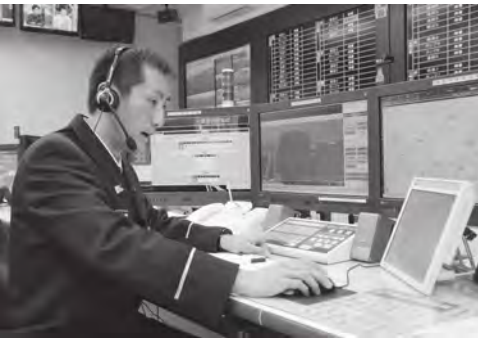
「119番」へ！

突然の事故や災害に遭遇したとき、
 家族が突然倒れてしまったとき、あ
 わてない人はいないでしょう。

人はあわててしまうと、冷静さや
 判断力が低下するといわれています。
 間違えて110番通報をしてしまっ
 たり、「119番」という番号を思い
 出せない人もいるといいます。

また、助けを求めて最寄りの消防
 署に直接電話をしてしまうと、出動
 する隊員が電話に出てしまい、すぐ
 に出動できなくなってしまうです。

私たちが、迅速に出動するためには、
 通報者の冷静な判断と的確な情
 報が必要です。緊急の場合は迷わず
 に「119番」へ通報をお願いします。



↑119番通報は指令センターで受信しています

1 正しくダイヤルする
 あわてず落ち着いて「119番」

2 何が起きたか
 消防署：「消防119番です。火事ですか？救急ですか？」と聞かれます。
 通報者：「火事です」「救急です」「救助です」などと教えてください。

3 場所はどこか
 消防車、救急車が向かう住所を教えてください。

「一関市〇〇字●●番です」

もし、住所がわからない場合は、目標になる建物、交差点、バス停などがあれば、「〇△小学校の北側です」「●▲バス停から東に100m進んだところですよ」などと教えてください。

4 様子を伝える

「家の1階の台所が燃えています」「おじいさんが風呂場で倒れました。呼んでも反応がありません。」「自動車と自転車が衝突して、自転車の女の人の頭から血が出ています。」「大型トラックと軽トラックが衝突して、軽トラックの運転手が閉じ込められています。」
 などと教えてください。

5 通報した人の名前と電話番号

「私は◇◇といます。電話（携帯）番号は◆◆です。」と教えてください。また、必要に応じて、消防署から折り返しの電話をして、お話を聞くことがあります。

緊急の場合は落ち着いて「119番」に通報するようお願いいたします。

119番通報したあとの対応について

緊急時に119番通報をしたあとの対応は意外と知られていません。

そこで、119番通報したあとに、どのような行動をとればよいかお伝えします。

◆火事するとき

- 大切な物などを取りに建物の中に戻らないようお願いします。
- 建物など大きなものが燃えているときは、炎が大きく離れていてもヤケドすることがあります。可能な範囲でドアや窓を閉め、炎から離れた安全な場所に避難し、消防隊が近づいてきたら案内をお願いします。
- 到着した消防隊に、逃げ遅れた人やケガをした人の情報があれば伝えてください。

◆救急のとき

- 救急車が到着するまで傷病者に付き添いをお願いします。
- 救急車が近づいてきたら案内をお願いします。
- 傷病者の保険証、薬手帳の準備をお願いします。



地域の消防水利

皆さんは、火災が発生したとき、消防車が消火に使用する水をどのように確保しているかご存知でしょうか？

水槽付消防車に積載されている水は約2tですが、約5、6分程度で空になってしまいます。消火活動において使用される水利は、池や川の水を吸い上げている場合もありますが、多くは町の中でよく見かける消火栓や防火水槽の消防水利を使用しています。

消火栓や防火水槽は、消防車が現場に到着してから、すぐに使用できるように大抵の場合は道路上や歩道脇に設置されています。

※一般車両が消火栓や防火水槽付近に停車すると、火災発生時に使用できなくなるということがありますので、5メートル以上離れて停車してください。

■防火水槽の蓋について

消防で使用する防火水槽だということがすぐに分かるように消防車や消防士の絵が刻印されている個性的なデザインも増えてきました。また、積雪が多い地域では、看板の下に矢印が付いており具体的な場所を示すなどの工夫がされています。



防火水槽→

安全な入浴のためにできること

- 1 長風呂は避ける
※10分以内で、急に立ち上がったりしないようにしましょう
- 2 お湯の温度は41℃未満で、湯量は胸のあたりまで
- 3 可能な限り、入浴前の飲酒は避ける
- 4 入浴後の運動は避ける
- 5 入浴後は十分に水分を摂る
- 6 特に高齢者が入浴する場合には、ときどき声かけするなどの対策をとる



ドクターコラム
doctor column

シリーズ第二十七回

入浴中に起こる熱中症

県立磐井病院 救急科長 片山 貴 晶

入浴中の事故のほとんどは熱中症によるものです。浴室、浴槽内は非常に高温多湿です。そのような環境では、容易に熱中に陥ります。入浴中は発汗に

も気づきません。死亡事故はほぼ100%が溺水によるもので、毎年全国で数千人にも及びます。

熱い風呂にゆつくりつかるとは気持ちもよく、日本では古くから行われている習慣ですが、過度に体温が上昇すると、熱中症に陥ります。42℃のお湯では、10分で1℃ずつ体温が上昇すると言われており、この温度のお湯に30分つかると、体温が40℃近くまで上昇することになり、若い方でも確実に熱中症に陥ります。

また、廊下・脱衣所・浴室の移動による寒暖差によって、急激に体温や血圧が変動して脳や心臓が虚血状態に陥り、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすこともありま。脱衣所を暖めておくと、急激な温度変化にさらされることもありません。

あなたを守る

「マイ・タイムライン」

●マイ・タイムラインを「なぜ」作るのか

水害から自分の身や家族を守るためには、早いうちから安全な場所へ移動しておくことが大事です。

しかし、近年の大規模な水害では、逃げ遅れなどにより、多くの住民が被災されてきました。

令和元年の台風19号や、令和2年7月の九州豪雨では、避難を考慮するための防災マップや避難情報の重要性が十分理解されず、避難行動を判断できない方がいたことや、防災マップや避難情報が十分に知られていないことなどが課題とされています。

水害から身を守るができるよう、マイ・タイムラインの作成を通して、防災マップや避難情報等を正しく理解し、「逃げ遅れゼロ」に向けて一人ひとりがいつ、どこへ、どのように避難するか事前に考え準備することで、風水害から身を守りましょう。

●マイ・タイムラインの作り方

マイ・タイムラインは「知る」「気づく」「考える」を基本に作ります。

「知る」：自宅や自宅周辺が豪雨や洪水の際に浸水や土砂災害のおそれが高い区域か確認します。

「気づく」：一関市が作成している防災マップ(平成30年4月配布)で、自宅やその周辺が着色されていたら、浸水や土砂災害のおそれが高い区域です。

「考える」：防災マップを見ながら、自分や家族が避難するのにどのくらいかかるかなど避難の方法やタイミングを考えてみます。

★マイ・タイムラインによる避難行動研修会を希望される場合は、最寄りの消防署・分署に相談してください。



↑屋外広報マスト

屋外広報マストは、災害時の避難情報やクマ出没による注意喚起情報など市民の皆さんの生活に有益な情報を提供しています。

しかし、降雨時や風向、また室内などの環境によっては放送内容が聴こえづらくなる場合があります。

そのような時は、通話料無料のテレガイドや携帯電話に「いちのせきメール」を登録することによって放送内容を再確認できます。ご自分の命を守るためにもご利用ください。

いちのせきメールで行政情報を配信中

▶「いちのせきメール」では、建物火災などの出場状況、交通事故などの救助情報、災害警戒情報、屋外マストの放送内容、特殊詐欺などの防犯・消費者保護情報、クマの出没情報、道路交通制限情報などを配信しています。

▶また、スマートフォンアプリ「@InfoCanal」(アットインフォカナル)でも、いちのせきメールの情報を受け取れます。設定方法など詳しくは市消防本部ホームページを確認してください。

いちのせきメールの登録・解除方法



ichinoseki_shobo@x.bmd.jpに空メールを送ってください。

いちのせきメールに対応するアプリ「@InfoCanal」のダウンロードはこちら

1 Android 端末



2 iPhone・iPad など



@InfoCanal

【対応 OS】Android…Ver.5.1以上、iOS…Ver.8.0 以上推奨
【アプリサイズ】約 3.5MB



発行日 令和2年10月25日
編集 一関市消防本部
〒021-0053 岩手県一関市山目字中野140-3
TEL (0191) 25-0119 (代表)



一関市消防本部HP
メール、アプリの登録はこちらから

一関市消防本部のホームページ



火災などの災害情報の問い合わせ

TEL 0180-991199