

一 般 印 刷 物 仕 様 書

消防局予防部予防課  
(担当 木村、赤坂 電話 212-6695)

1	件 名	安心アドバイザーハンドブックの調製
2	数 量	1枚もの(ポスター等) _____ 枚 (□片面印刷 □両面印刷) ページ物(冊子等) <u>2,300</u> 部 (本文 <u>52</u> 頁 表紙 <u>4</u> 頁) セット物(帳票等) _____ 冊・セット ( _____ 枚 _____ 組× _____ 冊・セット )
3	寸 法	<input checked="" type="checkbox"/> A <u>5</u> 判 □ B _____ 判 □ その他 (縦 _____ cm×横 _____ cm)
4	刷 色	1枚もの(表面等) □黒1色□ _____ 色□4色□特色 _____ 色 備考( _____ ) (裏面等) □黒1色□ _____ 色□4色□特色 _____ 色 備考( _____ ) ページ物(本文等) □黒1色□ _____ 色 <input checked="" type="checkbox"/> 4色□特色 _____ 色 備考( _____ ) (表紙等) □黒1色□ _____ 色 <input checked="" type="checkbox"/> 4色□特色 _____ 色 備考( _____ )
5	原 稿	<input checked="" type="checkbox"/> 完成版下渡し(契約日以降提供:作成使用機種アドビイラストレータ又はインデザイン) □原稿紙渡し <input checked="" type="checkbox"/> 見本通りの訂正作業要 □ルビ有り □グラデーション有り □その他( _____ )
6	資料提供	写真(カラー _____ 点・白黒 _____ 点) イラスト _____ 点 図表 _____ 点 その他( _____ )
7	紙 質	再生紙( <input type="checkbox"/> 不 <input checked="" type="checkbox"/> 使用 ・ 使用 (グリーン購入基準( <input checked="" type="checkbox"/> 適 ・ 否 )) 本文等:上質紙 _____ kg アート紙 _____ kg <input checked="" type="checkbox"/> コート紙 <u>90</u> kg その他( _____ ) 表紙:上質紙 _____ kg アート紙 _____ kg <input checked="" type="checkbox"/> コート紙 <u>135</u> kg その他( _____ ) 特殊紙( <input type="checkbox"/> 不 <input checked="" type="checkbox"/> 使用 →詳細 _____ )
8	製 本	□折り(二つ折・三つ折・観音折・その他 _____ ) <input checked="" type="checkbox"/> 綴じ(中とじ・平とじ・ <input checked="" type="checkbox"/> 無線とじ・糸かがり・上製本・その他 _____ ) □天のり □横のり □穴あけ _____ 穴 □その他( _____ )
9	校 正	<input checked="" type="checkbox"/> 文字校正 <u>1</u> 回 <input checked="" type="checkbox"/> 色校正 <u>1</u> 回 ( <input checked="" type="checkbox"/> 簡易校正 ・ 本紙校正 ・ 本機校正 ) その他( _____ )
10	その他指示事項	その他必要な事項については、消防局予防部予防課と協議をする。
11	履行期限	令和8年8月28日(金)
12	履行場所	消防局予防部予防課

仕様について不明な点がある場合は、担当者にお問合せください。

(参考) グリーン購入基準が「適」の場合は、「京都市役所グリーン調達推進方針」及び国の「環境物品等の調達の推進に関する基本方針」の特定調達物品判断基準を満たすことが必要です。

- ・印刷用紙:総合評価値 80 以上
- ・フォーム用紙:古紙パルプ配合率 70%以上かつ白色度 70%程度以下  
塗工量(両面) 12g/m<sup>2</sup>以下(塗工紙)
- ・事務用封筒:古紙パルプ配合率 40%以上



きずな  
ひと・まちの「絆」でつくる  
安心都市・京都

京都市消防局公式  
フェイスブック

防火・防災・救急に関する最新の情報は  
ホームページを御覧ください

京都市消防局  
Tel.075-231-5311(代)

京都市消防局ホームページ

京都市消防局  検索



京都市消防局公式  
X (旧ツイッター)

京都市消防局公式  
フェイスブック



京都市消防局公式  
ツイッター



京都市消防局公式  
インスタグラム



救急車？病院？  
急な病気やけがで迷ったときは…

救急安心センターきょうと  
救急の電話相談窓口  
24時間 365日  
◆携帯電話・プッシュ回線からは  
#7119  
◆ダイヤル回線・IP電話からは  
☎0570-00-7119

ご相談内容から  
医師の専門家から  
適切なアドバイス  
を行います！



※本書を無断で複製・転載することを禁じます。  
※この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！

安心アドバイザーハンドブック

119

安心  
アドバイザー  
ハンドブック

防火・防災・  
救急事故対策 虎の巻



京都市消防局

04

京都市消防局  
KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

発行：令和8年8月  
編集・制作：京都市消防局予防部予防課

京都市印刷物 第080010号

防火・防災・救急事故対策 虎の巻  
安心アドバイザーハンドブック  
発行：令和7年6月  
編集・制作：京都市消防局予防部予防課  
〒604-0931  
京都市中京区押小路通河原町西入榎木町450-2  
電話 075-212-6679  
京都市印刷物番号 070005号

<b>1</b>	<b>安心アドバイザーってなんだろう？</b>	
	京都市内の火災発生状況	2
	火災による死者の発生状況	2
	高齢社会に備えて	3
	安心アドバイザー研修	3
<b>2</b>	<b>防火のポイントを知ろう</b>	
	原因別防火のポイント	4
	在宅酸素療法中の火災危険	11
	京都市の焼死者防止 実践ファイブ!	12
	防火のチェックとアドバイスをお願いします	13
<b>3</b>	<b>正しい119番通報の知識を身に着けよう</b>	
	119番通報はどこにかかるの？	15
	緊急通報システム「あんしんネット119」	17
	消防ファクシミリ	20
	NET119	21
	京都市版ヘルプカード	22
	#7119	23
	正しい119番の利用を	23
<b>4</b>	<b>早く確実に消火しよう</b>	
	消火の四要素	24
	消火要領	25
	火災の種類と消火器	26
	消火器の設置場所	27
	消火器を廃棄する場合の注意事項	27
<b>5</b>	<b>住宅用防災機器等を備えよう</b>	
	住宅防火安心マーク	28
	住宅における出火防止	28
	火災の早期発見	30
	初期消火、避難、延焼防止	32
<b>6</b>	<b>災害に備えよう</b>	
	震度とマグニチュード	36
	家具の転倒・落下防止対策	38
	非常持出品と備蓄品	41
	水害時の避難対策	42
	土砂災害時の避難対策	42
	避難場所	43
	マイ・タイムライン	43
	ハザードマップ	44
	避難情報の種類	45
	情報収集の方法	46
<b>7</b>	<b>救急事故を予防しよう</b>	
	熱中症対策	47
	家庭内における救急事故	49
	〈付録〉消防局・消防署一覧表	51

# 1

## 安心アドバイザーってなんだろう？

### ●京都市内の火災発生状況

京都市内の過去5年間の火災件数を見ると、毎年、( ) 件前後の火災が発生し、その約( ) 割が車両火災や林野火災等を除いた建物火災で占められています。

また、建物火災の約( ) 割が一般住宅や共同住宅といった住宅からの火災です。

追加

### ●火災による死者の発生状況

一方、建物火災による死者の発生状況に目を向けると、過去5年間の京都市内における火災による死者は( ) 名(自殺者等を除く。)で、そのうちのほとんどの方が住宅火災によるものです。

また、そのうち約( ) 割の方は逃げ遅れが原因で亡くなられています。

さらに、住宅火災による死者のうち約( ) 割が65歳以上の高齢者で占められており、高齢者の焼死防止対策が最重要課題となっています。

近年では、リチウムイオン電池が搭載された製品による火災が非常に増えています。リチウムイオン電池は、私たちの生活に欠かせない存在ですが、取扱方法を間違えると、最悪の場合、破裂・発火することがあります。

リチウムイオン電池の火災は、住宅が最も多く、特にモバイルバッテリーによる火災が多く発生しています。

## ●高齢社会に備えて

消防局では、消防職員が特に火災の犠牲になりやすい高齢者の居住する住宅を訪問し、生活の実態に合わせたきめの細かい防火安全指導を行っています。

しかしながら、京都市の高齢者の全人口に占める割合（高齢化率）は（ ）%を超えており、今後、より一層、高齢者を地域や社会全体で支え合う体制を構築していかなければなりません。

## ●安心アドバイザー研修

そこで、消防局では、地域で高齢者等に対する介護などの活動をされているホームヘルパー、老人福祉員、民生児童委員などの保健福祉関係者の皆さんに、防火・防災・救急事故対策に関する知識と技術を身に付けていただき、高齢者や障がいのある方のお宅へ訪問された際には、安心アドバイザーとして、防火・防災などの助言や指導をお願いしています。



## 2 防火のポイントを知ろう

### ●原因別防火のポイント

今後、社会の高齢化がますます進展していくことが予測され、このまま推移すれば火災による高齢者の焼死が増加することが懸念されます。また、高齢者が亡くなられた火災を分析しますと、「ほんの少し注意をしていれば火災の発生を防げた」「ほんの少し防火の備えがあれば亡くならずに済んだ」と思われる火災が少なくありません。

高齢者のお宅から火災を出さないために、また、焼死者を出さないためには、高齢者が関わった火災の実態と火災から身を守る方法を知っていただくことが必要です。そのため、ここでは、高齢者が出火責任者となった主な火災原因であるたばこ、ストーブ、こんろ、ローソク、電気などについて原因別に防火のポイントを紹介します。





### たばこ

毎年、たばこによる火災は、火災原因の上位に入ります。その多くが「喫煙中に寝込んでしまった」「吸い殻の火種を確認せず、くずかごに捨ててしまった」などの不注意によるものです。

たばこによる火災を防ぐには、次のことを心掛けましょう。

- ①寝たばこは、絶対にしない。
- ②灰皿は、ふちの広い、安定したものを使う。
- ③灰皿には水を入れる。
- ④吸い殻は、確実に消す。
- ⑤外出や就寝前は、喫煙場所を確認する。
- ⑥くわえたばこで家の中を歩き回ったり、家事をしない。
- ⑦吸い殻を捨てるときは、水を掛けるとともに、確実に消火できていることを確認してから捨てる。



関連動画

## ストーブ

ストーブの周りに燃えやすい物を置いたり、ストーブをカーテンや布団等に近づけて使用したりすると、ストーブの火源との接触や放射される熱により、火災になるおそれがあります。

ストーブによる火災を防ぐには、次のことを心掛けましょう。

- ①ストーブの周りに燃えやすい物を置かない。
- ②壁やカーテン等とは、十分な距離をとる。
- ③外出や就寝前には、必ず火を消す。
- ④近くにスプレー缶等を置かない。
- ⑤ストーブで洗濯物を乾かさない。
- ⑥火を付けたままで、給油をしない。
- ⑦給油タンクの蓋は、緩みのないよう確実に締め付けた後、給油タンクをストーブにセットする。



関連動画

**こんろ**

天ぷら油を加熱中にこんろの火を消さずにその場を離れると、天ぷら油が発火温度に達し、火災になります。

また、こんろの周りに燃えやすい物が置いてあると、こんろの直火に触れたり、放射される熱で燃えることがあります。

こんろによる火災を防ぐには、次のことを心掛けましょう。

- ①火を付けたままで、その場を離れない。
- ②点火後は、炎の大きさを調整する。
- ③こんろの周りに燃えやすい物を置かない。
- ④こびりついた油汚れ等は、こまめに掃除する。
- ⑤傷んだり古くなったガスホースは、早めに取り替える。
- ⑥衣服の袖口など、着衣着火に気を付ける。
- ⑦天ぷら油に火がついたら絶対に水をかけない。



関連動画

## ローソク・線香

仏壇や神棚などにローソクや線香を供えるときは、周りに燃えやすい物がないか、確認する必要があります。

ローソク立ては、風や振動で容易に倒れない安定した物を使用しましょう。

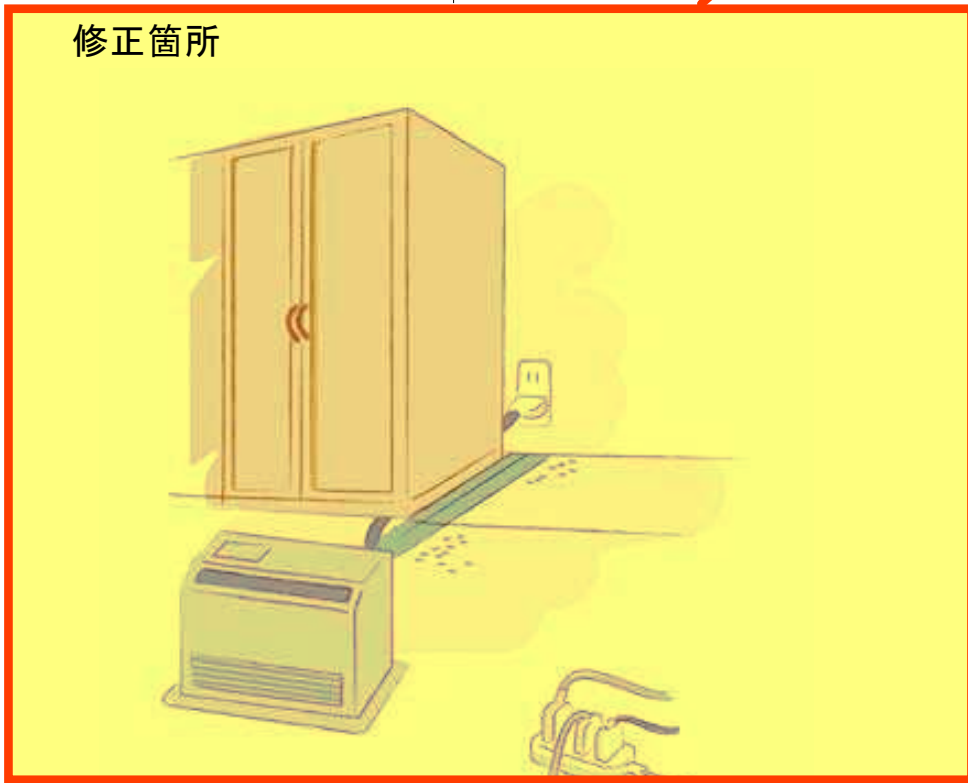
また、ローソクの火が着ている服などに燃え移り、大やけどをすることもあります。

ローソクなどからの火災を防ぐには、次のことを心掛けましょう。

- ①ローソクや線香に火を付けたときは、その場を離れない。
- ②ローソク立ては、安定した物を使用する。
- ③ローソクや線香の周りに燃えやすい物を置かない。
- ④マッチ等の燃えかすは、確実に始末する。
- ⑤ローソクの形をした電灯の使用も検討しましょう。



## 修正箇所



2

防火のポイントを知ろう

## 電気器具・コード

電気は、裸火を使わないため安全だと思いがちですが、傷ついたコードが短絡したり、たこ足配線でコードが発熱して火災になることがあります。

また、プラグを長期間コンセントに差し込んだまま使用していると、ほこりや水分が作用して出火することがあります。（トラッキング現象）

電気器具等による火災を防ぐには、次のことを心掛けましょう。

- ①コードをタンスなどの下に敷いたままにしない。
- ②劣化、破損したコードやプラグを使用しない。
- ③たこ足配線をしない。
- ④コードを束ねたまま使用しない。
- ⑤プラグは、長期間コンセントに差し込んだままにせず、時々、乾いた布で掃除する。
- ⑥電気配線の素人工事はしない。



関連動画

## 放火

放火による火災は昭和51年から平成27年まで40年連続で京都市の火災原因1位になるなど、非常に多く発生しています。

放火火災を防ぐには、普段から放火されない環境をつくるのが大切です。

放火による火災を防ぐには、次のことを心掛けましょう。

- ①建物の周りなどに、燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- ②門扉や物置にはしっかり鍵を掛けて、不審者の侵入を防ぎましょう。
- ③夜間には屋外の照明を点灯するなど、明るくしましょう。
- ④センサーライトなど、放火火災の防止に有効な機器を設置しましょう。
- ⑤放火火災を防ぐための地域活動に、積極的に参加しましょう。
- ⑥その他、車やバイクのボディカバーは防災品を使うなど、できる限りの放火防止に努めましょう



## ●在宅酸素療法中の火災危険

在宅酸素療法（Home Oxygen Therapy 通称HOT）とは、慢性呼吸器不全の方が自宅に酸素供給機器を設置し、必要なときに酸素吸入をする在宅療法で、鼻腔カニューラ（室内で15～20mの延長が可能）による吸入が一般的です。

酸素は可燃性ガスではないので自ら燃焼することはありませんが、支燃性ガスのため、燃えている物を更に燃えやすくする性質があります。

酸素吸入中に、喫煙しようとして炎がチューブに着火したり、蚊取り線香の火が知らない間に着火するなどして、負傷されたり亡くなるケースが後を絶ちません。

在宅酸素療法をされている方へは、次のことを心掛けるよう指導してください。

- ①酸素吸入中は火気厳禁、禁煙です。
- ②周囲2m以内に火気を置かないようにしましょう。線香、ろうソク、蚊取り線香、たばこ、ガスこんろ、暖房器具などに注意しましょう。
- ③喫煙中の人にも近付かないようにしましょう。
- ④やむを得ずに喫煙・調理など火気を使用する場合は、酸素の供給を停止しましょう。
- ⑤酸素供給機器等を使用しないときは、電源を切りましょう。
- ⑥在宅酸素療法をされている方だけでなく、家族や周囲の人々も火気管理等に注意しましょう。



●たばこが有炎燃焼すると、容易にカニューラの吹き出し口に着火し、即燃的に燃焼する。

## ●京都市の焼死者防止 実践ファイブ!

火災によって大切な命を落とさないために、今すぐこの5項目を実践してください。



一文字ずらす ←

### き 気付けばすぐに119

住宅用火災警報器の鳴動音が聞こえるなど、いつもと違うことに気付いたら、すぐに119番通報をしましょう。通報の遅れが焼死者発生の大いなる要因となっています。

### よ 用心!たばこと暖房器具

寝ている間のたばこや暖房器具による火災で、多くの焼死者が発生しています。寝たばこは絶対にやめましょう。電気ストーブや石油ストーブは、寝る前に必ず消しましょう。

### う うちのふとんは防災品

ふとんやパジャマ、エプロンなど身近な繊維製品には、防災品のものが作られています。防災品は火が付いても燃え広がりにくい性質を持っています。万一の火災に備え防災品を使いましょう。

### と とにかく逃げよう 戻らない

火の小さいうちは初期消火が有効ですが、炎が大きくなって自分で消すことが難しい場合は、すぐに避難しましょう。一旦避難した後は、絶対に戻らないようにしましょう。

### し しっかり付けよう 住警器

火災の発生に少しでも早く気付けるよう、寝室・階段・台所には必ず住宅用火災警報器を付けましょう。万一のときに正しく作動するよう、日頃のお手入れも忘れずに!

● 防火のチェックとアドバイスをお願いします

2

防火のポイントを知ろう

<p><b>たばこ</b></p> <p><input type="checkbox"/> 吸う</p> <p><input type="checkbox"/> 吸わない</p>	<p><input type="checkbox"/> 灰皿は縁の広いものを使用している</p> <p><input type="checkbox"/> 灰皿に水を入れている</p> <p><input type="checkbox"/> 灰皿に吸い殻がたまっていない</p> <p><input type="checkbox"/> 決まった場所で喫煙している</p> <p><input type="checkbox"/> 灰皿の周りに燃えやすい物はない</p> <p><input type="checkbox"/> ごみ箱に吸い殻を捨てていない</p> <p><input type="checkbox"/> 床面や布団に焦げ跡がない</p>
<p><b>こんろ</b></p> <p><input type="checkbox"/> ガス</p> <p><input type="checkbox"/> 電気</p>	<p><input type="checkbox"/> 調理中はその場を離れない</p> <p><input type="checkbox"/> 周りは整理整頓されている</p> <p><input type="checkbox"/> グリル内はこまめに手入れし、油かす等がたまっていない</p> <p><input type="checkbox"/> そばに燃えやすい物はない</p> <p><input type="checkbox"/> ガスのゴム管が劣化していない</p> <p><input type="checkbox"/> 壁から離して置いている（15cm以上）</p> <p><input type="checkbox"/> 安全装置が付いている</p>
<p><b>ストーブ</b></p> <p><input type="checkbox"/> 灯油</p> <p><input type="checkbox"/> ガス</p> <p><input type="checkbox"/> 電気</p>	<p><input type="checkbox"/> カーテンや家具に近付けて置いていない</p> <p><input type="checkbox"/> ストーブ上に洗濯物を干していない</p> <p><input type="checkbox"/> 周りに燃えやすい物を置いていない</p> <p><input type="checkbox"/> 付けたまま寝ていない</p> <p><input type="checkbox"/> 灯油は適正な場所に置かれている</p> <p><input type="checkbox"/> 時々換気をしている</p>

追加

リチウム  
イオン電池

- 確かなメーカーや販売店から購入している。
- 高温になる場所へ放置していない。
- バッテリーが膨らんだり変形していない。
- 充電中、熱すぎることはない。
- 正しい廃棄方法を知っている。

電気器具・  
コード

- カーペットや家具の下敷きになっていない
- コードを束ねたまま使用していない
- たこ足配線をしていない
- 使用しない機器のコードは抜いている
- コンセントやプラグにほこりがたまっていない
- プラグがコンセントに確実に挿さっている(取り付けている)

ローソク・  
線香

- 火を付けたまま、その場を離れていない
- 安定したローソク立てを使用している
- 床面に焦げ跡がない
- 灰はこまめに掃除している(灰がたまっていない)

緊急通報  
システム

- 適正な場所に置かれている
- 使い方や仕組みを理解している

住宅用火災  
警報器

- 住宅用火災警報器を付けている(寝室・階段・台所)
- 点検の結果、正常に作動する

その他

- 廊下や階段に燃えやすい物や避難の支障となる物を置いていない
- 家の周りに燃えやすい物を置いていない
- 近隣者等による救出体制ができている
- 前回の指導事項が改善されている

2026年11月末頃から京都府南部消防指令センター（「消防指令センター」といいます。）で受け付けとなります。住所は市町村名から伝えてください。住所がわからない場合は、近くの大きな建物や交差点など目印になるものを伝えてください。

## 正しい119番通報の知識を 身に着けよう

変更

### ●119番通報はどこにかかるとの？

~~京都市内からかけられる119番通報は、全て京都市消防局の消防指令センターで受け付けています。~~

~~ただし、携帯電話から通報があった場合、発信する場所によっては、京都市周辺の消防本部につながる場合があります。このような場合には受信した消防本部から京都市消防局の消防指令センターへ転送又は連絡されます。~~

## 通 報 の ポ イ ン ト

119番通報をするときは慌てず正確に

1：火事か救急か

追加 2：住所（目標物も併せて）

〇〇市 ← 〇〇区〇〇町〇〇番地

（目標：〇〇小学校南側など）

3：氏 名

4：燃えている物の状況、けがの状況などを伝えます

### 携帯電話からの通報

### 削除

スマートフォンや携帯電話、PHSから119番通報をする場合は、電波の良い場所からかけてください。電話が途切れたり、切れたりするおそれがありますので、場所を移動せずに通報してください。

~~また、住所は、市町村名から伝えてください。~~ **削除**

### 公衆電話からの通報

公衆電話から119番通報する場合は、赤い緊急通報用ボタンを押し、119をダイヤルしてください。

また、赤い緊急通報用ボタンが付いていない場合は、受話器を上げて、そのまま119をダイヤルしてください。

### 緊急通報システム「あんしんネット119」

~~高齢者や身体に障がいがある方が家庭内で急病や火災等の緊急事態に遭われたとき、機器の押しボタン、ペンダント型押しボタン又はまくら元用押しボタンを押すだけで自動的に消防指令センターに通報できる緊急通報システム「あんしんネット119」があります。~~

変更

### 消防ファクシミリ

ひとり暮らしの高齢者の方や身体に障がいのある方が、急病や災害などの緊急の場合に、ボタン一つで消防指令センターへ通報することができるシステムです。

耳や言葉の不自由な方からの緊急通報を確保するため、自宅のファクシミリを使用した「消防ファクシミリ」があります。

### NET119 (ネット119)

耳や言葉の不自由な方からの緊急通報を確保するため、スマートフォン等のインターネット機能を利用してチャット形式により文字で通報する「NET119」もあります。

追加

### 119番映像通報システム

音声による119番通報に映像を加えることで、より正確な情報をリアルタイムに伝えることができるシステムです。緊急性の高い救急事案では、通報者に映像を見せながら応急手当のアドバイスを行うことができます。

## 緊急通報システム「あんしんネット119」

※行間をなくす

緊急通報システムは、急病や事故などの緊急の場合に自分で対処することが難しい方のために、ボタン一つで消防指令センターへ災害の発生を通報できるシステムです。利用できるのは、おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者の方や高齢者だけの家庭又は身体に障がいのある方のみで構成される世帯等に属する重度の身体に障がいのある方です。

本体に「緊急ボタン」があるほか、まくら元などに置いておける「まくら元用押しボタン」、いつも首から掛けられる「ペンダント型押しボタン」があり、いずれも押すだけで消防指令センターに通報できます。

また、緊急通報システムを利用されている方のうち、自分で歩くことができない方には、緊急通報システムへ連動する住宅用火災警報器（「緊通連動住警器」といいます。）を設置することができます。この緊通連動住警器が火災等で発生した煙を感知すると、自動的に緊急通報システムを通して消防指令センターへ通報します。

消防指令センターでは、火災か救急か、更に状況を確認し、必要な車両を出動させます。

また、御近所には「近隣協力員」として登録していただいている方がおられ、消防指令センターからの要請により、状況確認などを行っていただくことになっています。

緊急以外のときは、本体の「相談ボタン」を押すことにより、相談センターにつながり、相談センターの職員が対応します。

もし、間違ってボタンを押したときは、消防指令センターからの問掛けに「間違いです。」と教えてください。返事がない場合は、火災でも救急でも対応できるよう、消防車と救急車の両方を出動させます。



本体



まくら元用押しボタン

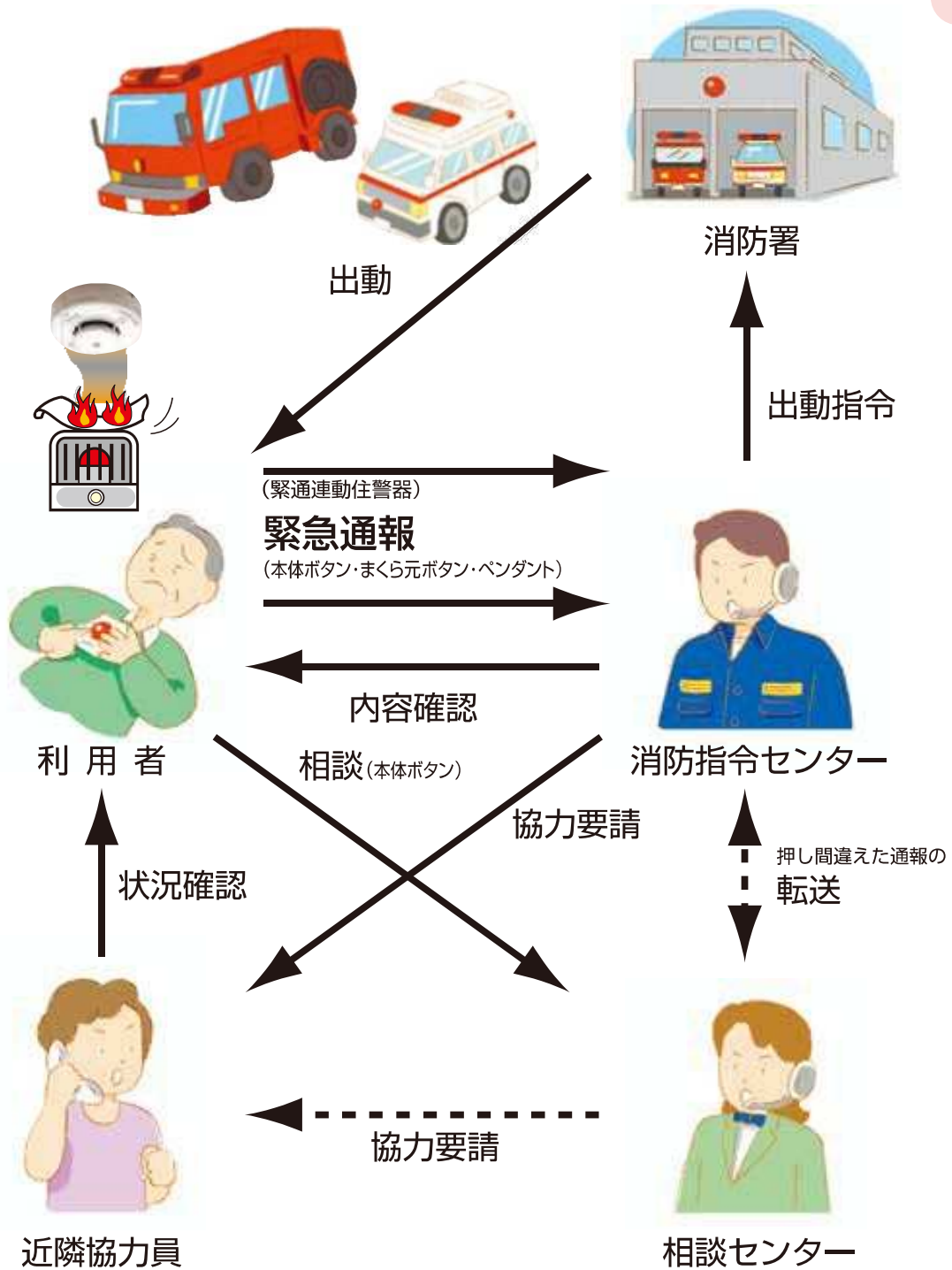


緊通連動住警器



ペンダント型  
押しボタン

## <緊急通報システム「あんしんネット119」の仕組み>



3

正しい119番通報の知識を身に付けよう

※行間をなくす

## 消防ファクシミリ

耳や言葉の不自由な方が火災や急病などの緊急事態に遭われ、消防車や救急車が必要なとき、ファクシミリを用いて消防指令センターに通報していただくシステムです。

また、最寄りの消防署では、ファクシミリを用いて利用者の方からの防火防災に関する相談の対応や火災予防に関する情報の提供も行っています。事前申込みが必要です。

### 消防ファクシミリの仕組み



## ●NET119

※行間をなくす

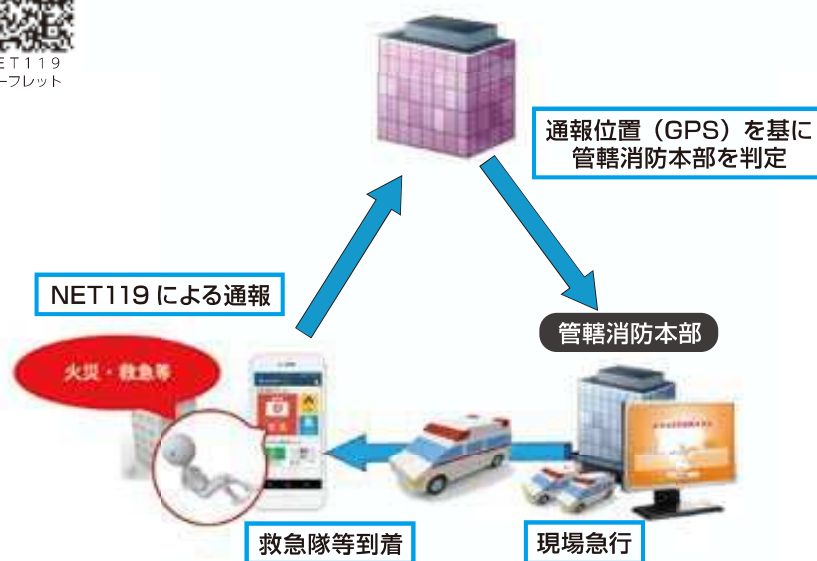
耳や言葉の不自由な方が消防車や救急車を必要とするとき、スマートフォン等のインターネット機能を利用してチャット形式により通報していただくシステムです。

全国どこからでも、通報場所を管轄する消防本部に緊急通報ができる全国统一仕様の通報システムであり、事前申込みが必要です。

NET119を利用できる方は以下のとおりです。

- ・ 京都市内に居住の聴覚言語障がい者
- ・ 京都市内に通勤・通学・観光により滞在される聴覚言語障がい者

※御自身の居住する市町村がNET119を導入済みの場合にはそちらでお申し込みください。



## ●京都市版ヘルプカード

※行間をなくす

「ヘルプカード」は、耳や言葉の不自由な方、高齢者などに配布しています。

氏名や住所、掛かり付けの病院などが記入できるようになっており、屋外での急病や交通事故などが発生したとき、ヘルプカードを見せることにより、周囲の方に通報を依頼できます。

また、周囲の人や駆け付けた救急隊が、必要な情報を知ることができ、適切な応急処置にも役立つものです。



### 【ヘルプマーク】



- ヘルプマークは、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人々が、周囲の人に配慮を必要とすることを知らせることで、援助を得やすくするためのマークです。
- ストラップを利用して、鞆の外側等の見える位置に付けます。
- 京都市では、保健福祉局障害保健福祉推進室や各区役所・支所等の窓口で、希望される人に配布しています。
- なお、ヘルプカードの表紙には、このマークがデザインされています。

## ●#7119

「家族の様子がなんとなくおかしいけど、救急車呼んだほうがいいのかな?」「具合が悪いけど病院に行ったほうがいいのかな?」このように救急車を呼ぶのか、今すぐ病院に行くべきなのか判断に迷うことがあると思います。

そんなときに24時間365日いつでも看護師からアドバイスが受けられる電話相談窓口が令和2年10月1日から始まった「#7119」です。

ただし、「呼吸をしていない」「脈がない」「意識がない」「大量に出血している」などの場合や自身が緊急と思ったときは、ためらわずに119番で救急車を呼んでください。

**救急の相談窓口 救急安心センターきょうと  
#7119または0570-00-7119**

**自分で病院を探したいとき**

**京都健康医療よろずネット 075(661)5599**  
インターネット案内 (電話 FAX 自動応答)  
<http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/>

## ●正しい119番の利用を

消防指令センターでは、1日に( )件前後の119番の通報を受け付けています。その中には、いたずら電話、間違い電話、防火の問合せなども含まれています。

消防に関する相談、問合せなどは、最寄りの消防署又は消防の相談電話で、救急に関する相談などは、#7119で、救急医療機関の案内は、京都健康医療よろずネットで受け付けています。

救急車は、年間( )回出動しています。平均すると、1日当たり約( )回の出動となります。

しかし、その中には、救急車が必要でないケースもあり、救急車を安易に利用された結果、重篤な人の搬送が遅れることも考えられます。救急車の適正な利用に御協力ください。

# 4 早く確実に消火しよう

## ● 消火の四要素

物が燃えるためには、燃える物（可燃物）、酸素（支燃物）、熱（発火エネルギー）及び連鎖反応の四つの要素が必要です。

言い換えると、この燃焼に必要な四つの要素の一つでも欠ければ燃焼は継続しません。

このことを利用しているのが、消火の四要素と言われるものです。

- 1：燃える物を取り除く（除去消火）
- 2：酸素の供給源を取り除く（窒息消火）
- 3：温度を下げる（冷却消火）
- 4：連鎖反応を抑制する（抑制消火）

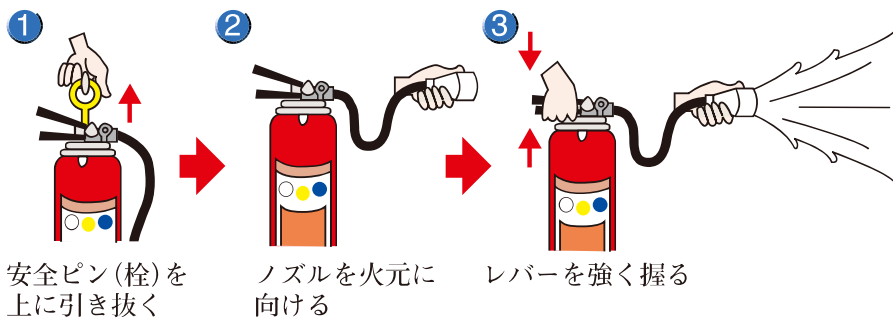
どのような大きな火災でも、最初は小さな炎から始まります。この炎を初期のうちに消すことができれば、大きな火災になることなく、最小の被害で済むのです。

## ●消火要領

火災の初期の消火手段としては、消火器、水バケツ、水道ホースなどがあります。ここでは、広く普及している消火器の取扱要領について紹介します。

消火器で消火できる目安は、炎が天井に達するまでです。炎が天井にまで達したら、消火を諦めて避難してください。

### 消火器の取扱方法



①放射時間や消火方法を確認しておく。

(10型(高さ約50cm)のもので、放射時間は15秒前後です。)

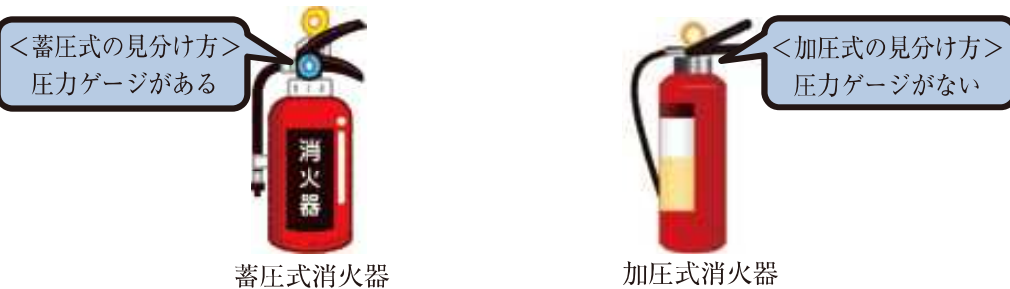
②火炎にはまともに正対しないように、なるべく姿勢を低く、熱や炎を避けるように構える。

③炎や煙に惑わされずに火元にノズルを向け、火元を掃くように左右に振る。

### 蓄圧式消火器と加圧式消火器の違い

加圧式消火器は、一度レバーを引くと消火剤がなくなるまで放射を止めることができず、本体の腐食やキャップの劣化により容器が破裂する危険があります。


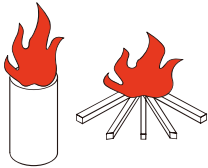




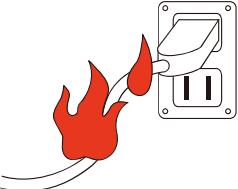
これに対して、蓄圧式消火器は破裂事故の危険がなく、レバーを離せば放射がストップするなど操作性もよいため、各メーカーは加圧式消火器の生産を中止し、蓄圧式消火器に生産を切り替えています。



## ●火災の種類と消火器

火災はその燃えている物により、普通火災、油火災、電気火災の3種類に分けられます。

それぞれの火災に適応する消火器を使用してください。

		消火器 適応色表示	住宅用消火器 絵表示	適応する消火器の 種類（代表的なもの）
普通火災用	木材、紙繊維 などが燃える 火災		普通火災適応 	強化液消火器 (棒状・霧状ど ちらも可) 粉末消火器
油火災用	天ぷらなべの 火災、ストー ブの火災など		天ぷら油火災適応  ストーブ火災適応 	強化液消火器 (霧状のみ可) 粉末消火器
電気火災用	電気コードの ショートによ る火災、プラ グからの出火 など		電気火災適応 	強化液消火器 (霧状のみ可) 粉末消火器

### ● 消火器の設置場所

台所や洗面所などで、水や油が掛かりやすいところは避けてください。



備え付ける場所は、手の届く見えやすい場所にしてください。棚の上などの高いところや、押入れの奥などに置いておくと、いざというとき使えません。

### ● 消火器を廃棄する場合の注意事項

- 1 古くなった消火器は軒下、空き地、その他屋外に放置しない。
- 2 容器が腐食した消火器は、絶対にレバーを操作しない。破裂する危険があります。
- 3 消火器は、一般のごみ回収には出せません。
- 4 古くなった消火器をリサイクルする制度（廃消火器リサイクルシステム）があります。  
リサイクル窓口へ持ち込むか、又は引取りを依頼（リサイクルシール代と引取りに係る収集運搬費が必要）してください。

■ 廃消火器リサイクルシステムについてのお問合せは  
（一社）日本消火器工業会 Tel:03(3866)6258（代表）  
（株）消火器リサイクル推進センター Tel:03(5829)6773

■ 消火器の点検業者等についてのお問合せは  
（一社）京都消防設備協会 Tel:075(231)7601

# 5 住宅用防災機器等を備えよう

住宅用防災機器等とは、住宅の防火性能を向上させるため、住宅からの出火防止、火災の早期発見、初期消火、延焼防止、避難のための機器などのことをいいます。

## ●住宅防火安心マーク

住宅防火対策に効果的な機能を持った機器や製品に付いています。購入の際の目安としてください。



## ●住宅における出火防止

過熱防止装置、自動消火装置等の安全装置が付加された火気取扱器具があります。

### 安全調理器具

火災を未然に防ぐための安全装置が付いています。

- ・エリアセンサー（着衣着火防止）
- ・立消え安全装置
- ・調理油過熱防止装置
- ・空だき防止センサー
- ・消し忘れタイマー



※平成20年10月から、ガスコンロ全機種全バーナーに調理油過熱防止装置、立消え安全装置を搭載することが法令によって義務付けられました。



### 電磁調理器具

火を使わず電磁力により加熱を行う調理器具です。

専用の鍋等で底が平らなものを使用する必要があります。

### 安全暖房器具

地震や誤って倒したときに自動的に消火する「耐震自動消火装置」、機器内部の温度が規定以上になれば自動的に消火する「過熱防止装置」、炎が露出していない「ファンヒータ装置」などがあります。



### 日常生活用具給付事業

火災などの心配をなくすために、日常生活用具を給付する事業があります。

利用できるのは … おおむね65歳以上で日常生活に支障のあるひとり暮らし（昼間独居を含む）の高齢者などで生活保護を受給されている方及び前年の市民税非課税世帯に属している方

給付品目は … 電磁調理器・自動消火器・火災警報器（障害のある方のみ）

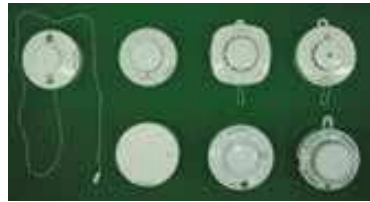
相談・申込先は … 各区役所・支所保健福祉センター  
各高齢サポート（地域包括支援センター）

## ●火災の早期発見

火災の煙や熱を感知して、警報音（ブザー・音声警報）で火災の発生を知らせる設備や器具があります。

### 住宅用火災警報器

- ・一酸化炭素中毒の原因となるCOを検知する機能を有したものや、温湿度を検知し、熱中症を予防するセンサー機能付きの火災以外にも対応する付加価値のある警報器も登場しています。
- ・火災を屋外の人に知らせるため、戸外ブザーを設置できるものもあります。
- ・複数の警報器を信号線でつないだもので、一つの機器が作動したときに、他の機器も警報音を発する連動型のものもあります。
- ・耳の不自由な方のために警報器と連動して光を発する装置等もあります。



により

変更

### 住宅用火災警報器の作動確認をしましょう

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災の煙などを感知しない恐れがありますので、定期的に作動確認をしてください。

また設置後おおむね10年を目安に交換しましょう。

- 点検方法、点検ボタンを押すか点検ひもを引っ張り、作動確認をしてください。  
(※作動した場合は、鳴動音がしますが、数秒で止まります。)
- 電池切れや異常があると……「電池切れです。」等の音声によるお知らせや「ピッ…ピッ…」と短い音が一定の間隔で鳴ります。



住宅用火災警報器は、次の場所に設置が義務付けられています。

- ・就寝中は逃げ遅れやすいため……………寝室に
- ・逃げ道をふさがれてしまわないため……………階段に
- ・うっかり火災などが発生しやすい……………台所に

### 階 段

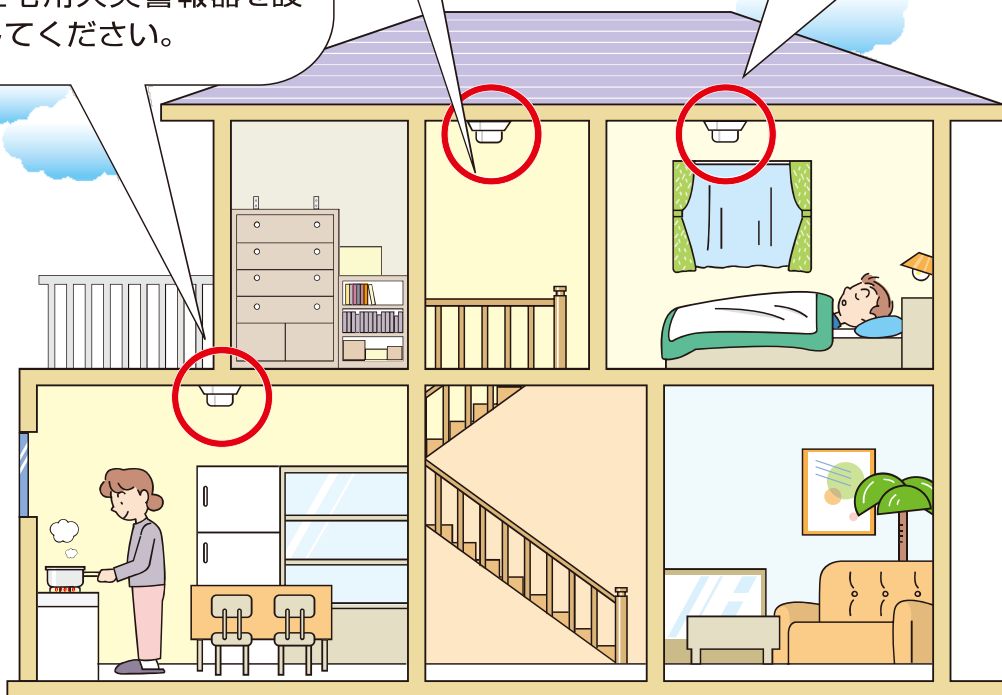
就寝に使用する部屋がある階の、階段の踊り場の天井又は壁面に煙式の住宅用火災警報器を設置してください。

### 寝 室

就寝に使用する部屋の天井又は壁面に煙式の住宅用火災警報器を設置してください。

### 台 所

住宅内で火災発生の危険度が高い台所の天井又は壁面に、煙式又は熱式の住宅用火災警報器を設置してください。



追加

変更

### 住宅用自動火災報知設備

1台の受信機に煙感知器、ガス漏れ警報器など、様々な感知器をつないで異常を発見し、警報音で知らせます。



### 火災・ガス漏れ複合型警報器

- ・ガス漏れ警報器は、ガス漏れを感知して警報音、音声警報等で異常を知らせます。
- ・ガス漏れ警報器には、火災や一酸化炭素(CO)を検知し、警報音を発する機能をプラスしたタイプもあります。

ガス漏れ警報器は、都市ガスでは天井付近に、プロパンガスでは床付近に設置します。

## ●初期消火、避難、延焼防止

### 消火器、住宅用消火器、その他の消火装置



粉末消火器



住宅用消火器



エアゾール式簡易消火具

削除

いずれも住宅で起こる火災に有効ですが、強化液タイプの住宅用消火器は、冷却効果と浸透性に優れているため、天ぷらなべの火災やストーブの火災に特に有効です。

投てき式消火用具という炎に向かって投げ入れるだけで初期消火できるものも販売されています。



自動消火装置



火災の熱を感知して、自動的に消火液が放出され、火災を消し止めます。

※1

### 感震ブレーカー

地震、台風等の自然災害の影響により、停電から電気が復旧することによって発生する火災を通電火災といいます。

通電火災を防ぐには、次のことを心掛けましょう。

#### 【停電時】

- ・使用中の電気機器のスイッチを切る。
- ・電源プラグをコンセントから抜く。
- ・屋外に避難するときは、ブレーカーを落とす。

#### 【通電開始時】

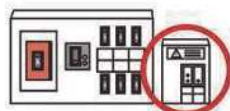
- ・電気機器、コードの損傷がないか、十分に安全を確認してから使用を再開する。

また、感震ブレーカーは、不在時やブレーカーを切って避難する余裕がない場合に、通電火災を防止する有効な器具です。感震ブレーカーは、地震発生により設定以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止めることができます。

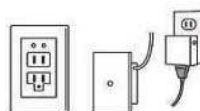
#### 【感震ブレーカーの主な種類】



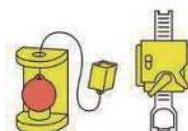
分電盤タイプ(内蔵型)



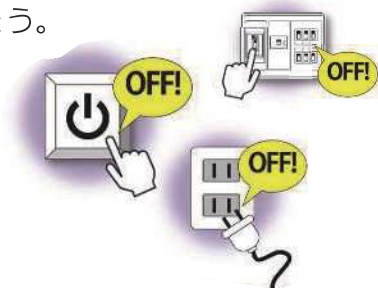
分電盤タイプ(後付型)



コンセントタイプ



簡易タイプ



※安全調理器具、安全暖房器具及び自動消火装置（※1）の写真は住宅防火対策推進協議会のホームページから引用

## 防 炎 品

炎に触れても焦げるだけで、燃え広がらない繊維製品を防災品と呼んでいます。

防災品には、燃えにくい素材を使ったものと製品に特殊な加工をしたものがあります。

防災品以外の製品と使い心地などは変わらず、また、人体への悪影響なども全くありません。

防災品には、次のようなものがあります。

- ・カーテン、じゅうたん
- ・布団・座布団などの布団類
- ・布団カバー、毛布カバー、枕カバー、シーツ
- ・衣類（寝間着、パジャマ、ゆかた、かっぽう着、エプロン、アームカバー）
- ・仏壇マット
- ・自転車カバー、バイクカバー、自動車カバー

防災品には、「防災ラベル」が付いています。



カーテン、じゅうたんなどに付いている防災ラベル



布団、布団カバーなどに付いている防災ラベル

5

住宅用防災機器等を備えよう



着火35秒後の燃焼実験

防災品

非防災品

製品例



エプロン



割烹着

アームカバー

■防災品についてのお問合せは

(公財) 日本防災協会京都事務所 Tel : 075 (353) 4675






# 6 災害に備えよう

## ●震度とマグニチュード

ある地点での地震の揺れの強さの程度を震度といい、震度計で測定します。これに対して、マグニチュード（M）とは、地震のエネルギーの大きさを表す単位のことをいい、Mが1増えると地震のエネルギーは、約30倍になります。

震度の目安（気象庁震度階級関連解説表から抜粋）

震度	現象（人体、屋内、木造建物）
0	人は揺れを感じない。 
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。 
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。 
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 
4	ほとんどの人が驚く。 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 座りの悪い置物が、倒れることがある。 

5 弱	<p>大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。</p> <p>棚にある食器類や本が落ちることがある。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。</p>	
5 強	<p>物につかまらなると歩くことが難しい。</p> <p>棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。固定していない家具が倒れることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。</p>	
6 弱	<p>立っていることが困難になる。</p> <p>固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。</p> <p>壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。</p> <p>耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。</p>	
6 強	<p>はわないと動くことができない。飛ばされることもある。</p> <p>固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。</p> <p>耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。</p> <p>大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。</p>	
7	<p>耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。</p> <p>耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。</p> <p>耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。</p>	

## ●家具の転倒・落下防止対策

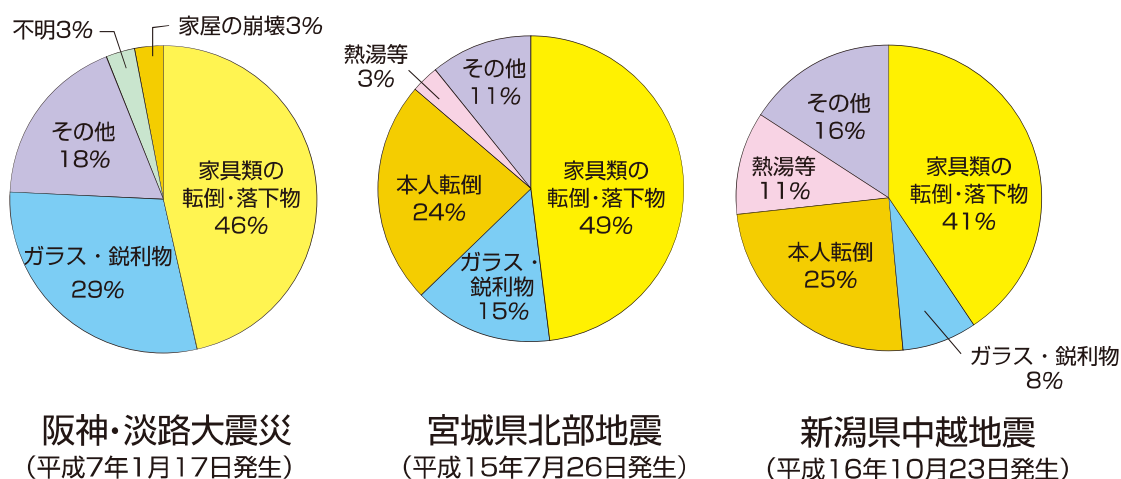
### 西日本は地震の活動期に

西日本は、頻繁に地震が発生する時期と比較的少ない時期を繰り返してきて、阪神・淡路大震災以降は、地震の活動期に入ったと言われており、2050年頃までは頻繁に地震が起こることが考えられます。

### 地震によるけがの原因

津波による被害が甚大だった東日本大震災を除き、近年に発生した阪神・淡路大震災、宮城県北部地震、新潟県中越地震によるけがの原因を調べると、40～50%の方が家具の転倒や落下によりけがをされていることが分かっています。

また、転倒した家具などにつまずいてけがをしたり、家具が倒れたときに割れた食器やガラスでけがをするなど、家具類の転倒は多くの負傷原因に関係しています。



一般財団法人消防防災科学センター、東京消防庁防災課調べ

家具の転倒や落下から身を守る

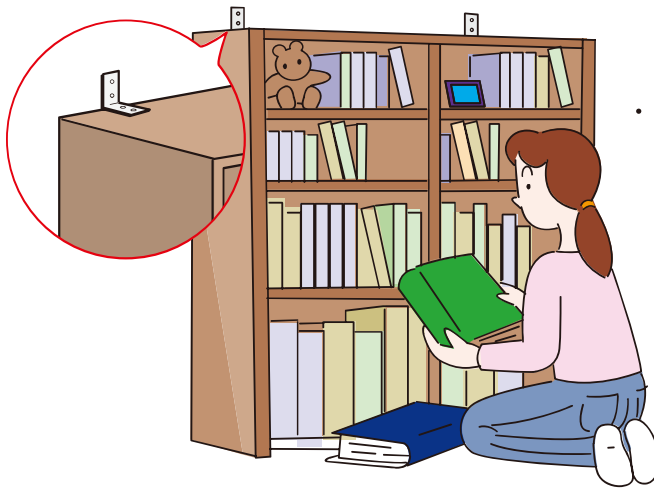
6

災害に備えよう

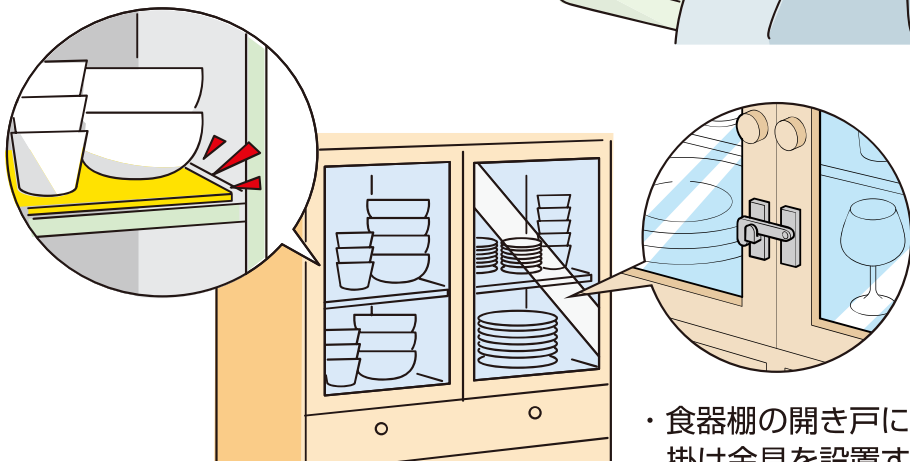
- ・重いものほど、家具の下に入れて重心を低くする。



- ・家具は壁や柱に寄り掛かるように固定する。

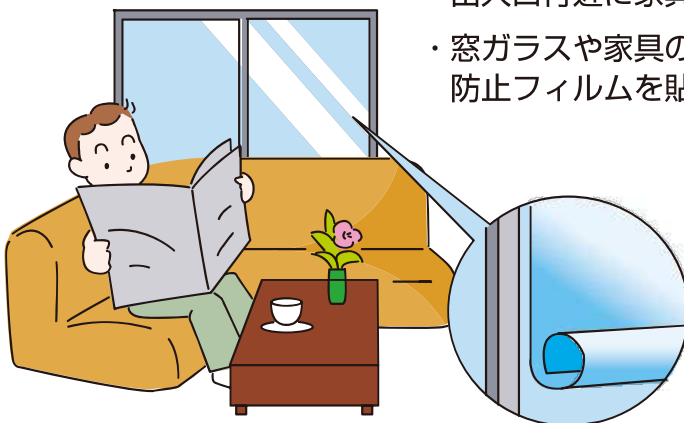


- ・寝室には、なるべく家具を置かない。
- ・家具の上には、ガラス製品など危険な物を置かない。



- ・食器棚の開き戸には、掛け金具を設置する。

- ・出入口付近に家具を置かない。
- ・窓ガラスや家具のガラス面には、飛散防止フィルムを貼る。



## ●非常持出品と備蓄品

### 非常持出品

避難する時にまず持ち出すべきものです。両手が空くリュックサック等に入れて、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。高齢者、乳幼児がいる家庭など、世帯状況に応じて必要なものは異なります。今一度確認しておきましょう。

### 〈非常持出品の例〉

- 水  非常用食料（調理不要のもの）  ラジオ  ライター
  - 懐中電灯やローソク  ヘルメット（防災ずきん）  タオル
  - 衣類・下着類・軍手  ウエットティッシュ  アルコール消毒液
  - 免許証や健康保険証のコピー  預金通帳  印鑑  現金
  - めがね  乾電池  携帯電話の充電器（乾電池式）
  - 紙コップ・紙皿・割り箸などの食器類  体温計  マスク
  - 生理用品  常備薬などの救急薬品
  - お薬手帳  入れ歯の洗浄剤 など
- （以下の物は、避難時にすぐに持ち出せるよう、常に手元や枕元に準備しておきましょう）
- 補聴器  入れ歯  つえや車いすなど移動に必要なもの など



### 備蓄品

救援物資が届くまでの間に必要となるもので、食料、飲料水及び生活必需品など3日以上（7日以上あれば望ましい。）を準備しておきましょう。災害発生後でもすぐに取り出せるよう、キッチンや押入れ、物置などのケースにまとめ、取り出しやすくしておきましょう。

- 水  非常用食料  生活用品 など

## 京都市防災情報マップ

### ●水害時の避難対策

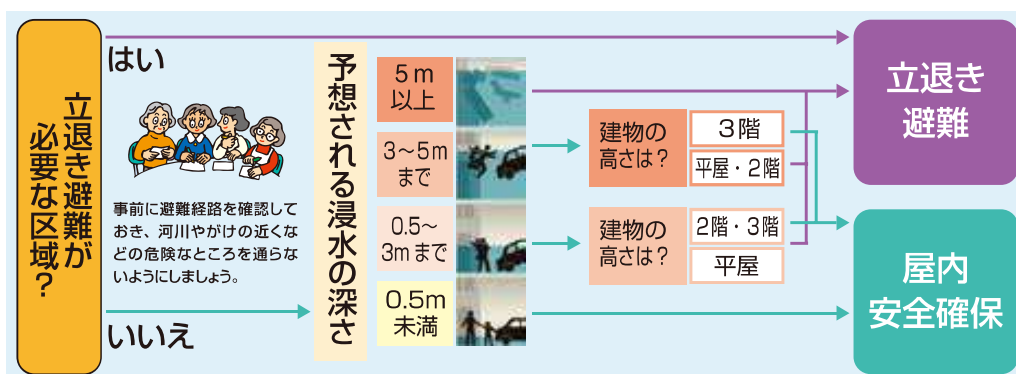
洪水が発生する危険が迫っている時には、予想される浸水の深さによって、取るべき行動が異なります。

河川が氾濫したときに予想される浸水の深さなどの危険性に関する情報や避難の行動などの情報は、「~~京都市水害ハザードマップ~~」で確認してください。

「~~浸水の深さ~~」や「~~どんな建物か~~」などによって、適切な避難行動は異なります。

変更

浸水



- 浸水が始まっている場合など、避難場所への避難に危険を感じた場合は、自宅の2階や近所の2階建て以上の建物に一時的に避難してください。



### ●土砂災害時の避難対策

市域の7割以上が山林である京都市では、大雨が降る度にどこかで土砂災害が発生しています。山間部や市街地周辺部にお住まいの方は、土砂災害の種類や前兆現象、土砂災害警戒区域、避難の行動などの情報を掲載した~~京都市土砂災害ハザードマップ~~を確認してください。

(上京区、中京区、下京区、南区には、土砂災害警戒区域はありません。)

変更

## 京都市防災情報マップ

## ●避難場所

### ・地域の集合場所

地域の集合場所とは、大地震などが発生した場合に地域の方が互いに協力し合って、安否確認や周辺被災状況の確認、消火、避難誘導など災害に対応するために集合する場所をいい、各自主防災部（町内単位）で決められます。

### ・指定緊急避難場所

指定緊急避難場所とは、洪水、土砂災害、大規模な火災等の異常な現象が発生した場合に、又は発生するおそれがある場合に、その危険から避難する場所又は施設をいいます。

### ・指定避難所

指定避難所とは、災害の危険性があり避難した住民の方を、災害の危険性がなくなるまで滞在させたり、災害により家に戻れなくなった住民の方を、一時的に滞在させるための施設をいいます。（指定緊急避難場所と兼ねることもあります。）

### ・広域避難場所

広域避難場所とは、大地震の際に発生する大火災から逃れるための指定緊急避難場所で、京都市では安全面積が概ね1ヘクタール以上の空地（公園、グラウンド、河川敷など）を指定しています。

## ●マイ・タイムライン

住んでいる場所や家族構成によって、災害時に取るべき行動やタイミングは異なります。家族や地域で、日頃の備えや起こったときの行動を考えておくことで、スムーズな避難につなげることができます。我が家の防災行動計画「マイ・タイムライン」の作成ツールを使って、それぞれの「マイ・タイムライン」を是非作ってみてください。



関連HP

## ●ハザードマップ

ハザードマップとは、自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関連施設の位置などを表示した地図であり、京都市では、地震ハザードマップ・水害ハザードマップ・土砂災害ハザードマップの3種類を作成しています（地図面と情報面の2面構成）。

全行政区のハザードマップは、京都市情報館又は京都市防災ポータルサイトに掲載しています（土砂災害は、各学区単位で作成しています）。

### ■京都市情報館



京都市情報館

### ■京都市防災ポータルサイト



京都市防災ポータルサイト

## ・地震ハザードマップ

- ＜地図面＞
  - ・ 居住地域で予想される最大震度
  - ・ 避難所
  - ・ 病院等の防災関連施設
- ＜情報面＞
  - ・ 日頃からの備え
  - ・ 地震発生後の避難行動

## ・水害ハザードマップ

- ＜地図面＞
  - ・ 河川が氾濫した時に居住地域で想定される浸水の深さ
  - ・ 立退き避難が必要な区域
  - ・ 指定緊急避難場所
- ＜情報面＞
  - ・ 水害からの避難方法（立退き避難、屋内安全確保）
  - ・ 避難情報の伝達方法

## ・土砂災害ハザードマップ

- <地図面>
  - ・ 土砂災害警戒区域
  - ・ 土砂災害特別警戒区域
  - ・ 指定緊急避難場所
- <情報面>
  - ・ 土砂災害の解説
  - ・ 土砂災害からの避難方法



地震ハザードマップ 水害ハザードマップ 土砂災害ハザードマップ

## ●避難情報の種類

水害・土砂災害の発生危険が高まった場合に「高齢者等避難」、「避難指示」、「緊急安全確保」を発令します。避難指示が発令されたら、必ず避難を始めましょう。

雨の降り方に注意し、警報や避難指示が出る前でも、危険と判断すれば、避難などの準備をしたり、事前に避難することも大切です。

危険度 ↑ 極大 大	警戒レベル	新たな避難情報等
	5	緊急安全確保※1
	~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~~	
	4	避難指示※2
	3	高齢者等避難※3
2	大雨・洪水・高潮注意報 (対象庁)	
1	早期注意情報 (対象庁)	

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

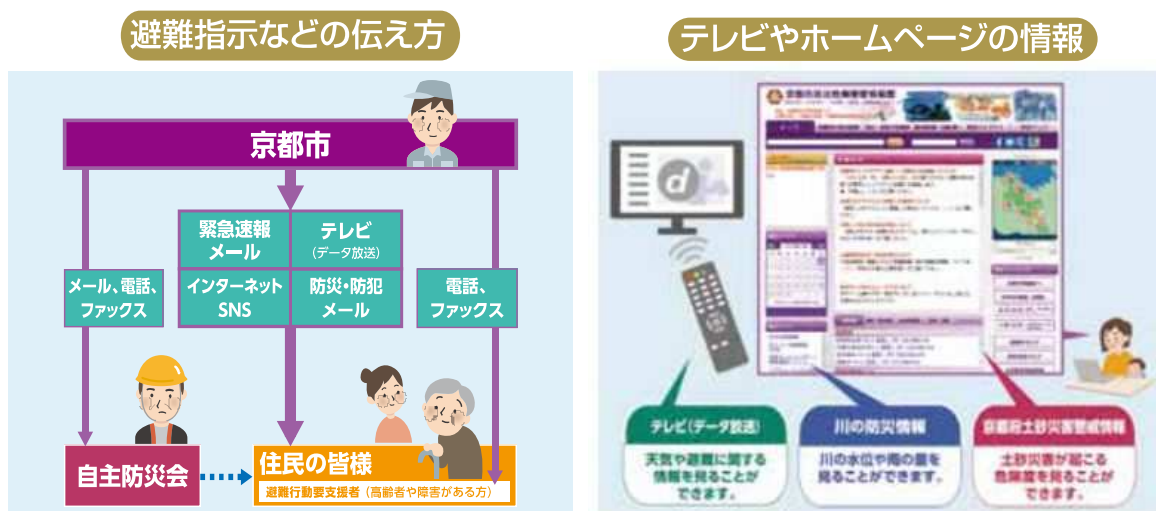
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

## ●情報収集の方法

避難指示などを発令した場合は様々な方法でお伝えしています。

また、天気や災害に関する情報は、テレビ（データ放送）やホームページ（京都市防災ポータルサイト）で見ることができます。



ハザードマップを活用し、家庭や地域で、普段から避難先について話し合っておくなど災害から身を守る備えをしておくことが、何より大切です。また、高齢者等の避難に協力し合う配慮も必要です。

# 7 救急事故を予防しよう

## ● 熱中症対策

熱中症とは、体の中と外気温の“あつさ”によって引き起こされる体の不調のことです。屋外だけでなく、家の中にいても室温や湿度が高いと発症することがあります。京都市においても毎年、夏期になると熱中症により救急搬送される方が急増します。搬送された方のうち、半数以上は 65 歳以上の高齢者です。体調が優れないときなどは上手にエアコンや扇風機を使用するなどして予防しましょう。

### 主な症状

軽症（めまい、立ちくらみ、大量の発汗）

→（頭痛、吐き気、倦怠感）

→重症（意識障害、けいれん、高体温）

### どんな人がなりやすい？

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。高齢になると、暑さや水分不足に対する感覚機能の低下・暑さに対する体の調整機能の低下がみられます。

喉の渴きを感じなくてもこまめに水分補給を行い、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心掛けましょう。

## 熱中症の予防

- ・服 装 …直射日光を防止や日傘で防止、  
通気性吸湿性のよい衣類を着用する。
- ・水分と塩分の補給…高齢者の方は喉が渇く前、  
寝る前にも水分補給を!
- ・食 事 と 休 養 …バランスのよい食事と休養を心掛ける。

## 室内での工夫

- ・部屋の温度をこまめに確認する。
- ・カーテンやすだれを活用して遮光・室内の風通しをよくする。
- ・室温28度以上の時はエアコンや扇風機を利用する。
- ・シャワーや冷たいタオルで体温を下げる。

\*節電のための我慢のしすぎには注意してください。屋外だけでなく、室内でも要注意です。体調の悪い時などは、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



## 熱中症になってしまったら

- ①屋外にいれば、すぐに日陰など涼しい場所に移動させましょう。
- ②衣類を緩め、うちわ等で風を送り、体温が高いときは濡れタオルや保冷剤等で首や脇等を冷やしましょう。
- ③スポーツドリンク等で水分や塩分を補給しましょう。
- ④嘔吐をして水分の補給ができないときは、医療機関で診察を受けましょう。

意識がない、反応がおかしいときには、ためらわずに119番通報し、救急車を呼びましょう。

## ●家庭内における救急事故

### 高齢者の特徴

身体機能の低下、判断力の低下など。

### 主な家庭内救急事故の種別

- ・家庭内等での転倒負傷
- ・高所、段差からの転落
- ・誤飲等の窒息
- ・入浴中の事故



7

救急事故を予防しよう

段落、一文字ずらす

### 転倒負傷

高齢者の方にとっては、住み慣れた家庭内においても危険な箇所がいっぱい  
です。

高齢になると体のバランスを取りにくくなり、ちょっとしたことで転倒しやすくなります。

#### ①発生場所は？

- ・転倒箇所：居間や寝室などで発生しています。
- ・転落箇所：階段や踊り場が多く、次いで寝室でのベッドなどで発生しています。

#### ②転倒を起こす原因は？

- ・ひっかかる。
- ・つまずく。
- ・バランスを失う。
- ・滑る。

#### ③転倒を予防するには？

- ・床の段差をできるだけなくす。
  - ・廊下や床は濡れたまま放置しない。
  - ・日頃から部屋の整理整頓を心掛ける（床の電気コードに注意！）。
  - ・床などに滑りやすいビニールや広告・チラシ等を放置しない。
- \* 部屋の整理整頓をすることで、家具や敷物によるつまずきを防止し、転んだ際に物品とぶつかる事故を避けることができます。

### 誤飲等の窒息

- ①高齢者と5歳以下の子供で多く発生しています。事故の約7割が高齢者で、窒息により亡くなられている方もいます。
- ②高齢者の場合は、食事中に多く発生しています。
- ③喉に詰まる食べ物の代表は「餅」ですが、「肉」や「刺身」などによる事故も発生しています。食べ物を細かく刻み、少しずつ食べるように注意しましょう。

### 段落、一文字ずらす

### 入浴中の事故

入浴中の事故は、発見が遅れることも多いため、周りの方が十分注意することが大切です。

- ①高齢者が入浴する場合は、時々声を掛けるなど、常に注意する（発見遅れを防ぐ）。
- ②飲酒後や降圧剤服用後の入浴は避けましょう。
- ③心臓病、脳血管障害等の既往歴がある方や高血圧の方は、熱いお風呂に長く入らないなど注意しましょう。
- ④血圧の急激な変化を防ぐため、寒い季節は、脱衣場や浴室を暖め、寒暖差を少なくして入浴しましょう。事故は、12月から2月に多く発生しています。
- ⑤浴室に異常を知らせる警報ベル等を設置するのも事故を防ぐための一つの方法です。

いざというときのため、応急手当の  
知識や技術を身に付けておきましょう。

## 消 防 局 ・ 消 防 署 一 覧 表

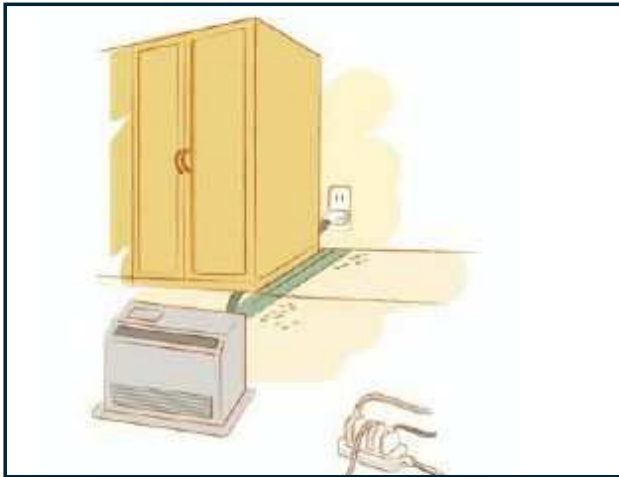
名 称	郵便番号	所 在 地	電 話 番 号
消防局 (本部)	〒604-0931	中京区押小路通河原町西入榎木町450-2	231-5311 (代)
消防学校	〒601-8166	南区上烏羽塔ノ森下開ノ内21-3	682-0119
消防活動総合センター	〒601-8166	南区上烏羽塔ノ森下開ノ内94-4	671-2119
京都消防ヘリポート	〒612-8244	伏見区横大路千両松町	621-1834
市民防災センター	〒601-8445	南区西九条菅田町7	662-1849
<b>北消防署</b>	<b>〒603-8432</b>	<b>北区大宮西脇台町17-2</b>	<b>491-4148 (代)</b>
大徳寺消防出張所	〒603-8231	北区紫野大徳寺町88	491-8748
紫明消防出張所	〒603-8149	北区小山上南上総町1-1	432-0119
中川消防出張所	〒601-0122	北区中川北山町48-2	406-2311
<b>上京消防署</b>	<b>〒602-8031</b>	<b>上京区釜座通下立売下る東裏辻町398</b>	<b>431-1371 (代)</b>
北野消防出張所	〒602-8384	上京区今小路通御前西入紙屋川町870	465-0119
<b>左京消防署</b>	<b>〒606-8211</b>	<b>左京区田中西大久保町36</b>	<b>723-0119 (代)</b>
岡崎消防出張所	〒606-8344	左京区岡崎円勝寺町23-1	771-3195
鹿ヶ谷消防出張所	〒606-8447	左京区鹿ヶ谷上宮ノ前町37	771-0105
岩倉消防出張所	〒606-0015	左京区岩倉幡枝町1204	701-3000
修学院消防出張所	〒606-8081	左京区修学院大林町13-8	781-0119
大原消防出張所	〒601-1244	左京区大原上野町564-3	744-2249
鞍馬消防出張所	〒601-1112	左京区鞍馬貴船町5-2	741-2990
花背消防出張所	〒601-1103	左京区花背八柵町1-1	746-0062
<b>中京消防署</b>	<b>〒604-8265</b>	<b>中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521</b>	<b>841-6333 (代)</b>
寺町消防出張所	〒604-0931	中京区押小路河原町西入榎木町450-2	222-1546
京都市立病院消防出張所	〒604-8845	中京区壬生東高田町1-2	311-0119
<b>西大路消防出張所</b>	<b>〒604-8437</b>	<b>中京区西ノ京東中合町45</b>	<b>841-0243</b>
<b>東山消防署</b>	<b>〒605-0862</b>	<b>東山区清水五丁目130-8</b>	<b>541-0191 (代)</b>
泉涌寺消防出張所	〒605-0974	東山区泉涌寺五葉ノ辻町13-2	561-1330



西大路消防出張所 〒604-8265 中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521 中京消防署3階

## 消防局・消防署一覧表

名称	郵便番号	所在地	電話番号
<b>山科消防署</b>	<b>〒607-8341</b>	<b>山科区西野今屋敷町2-10</b>	<b>592-9755 (代)</b>
西勤修寺消防出張所	〒612-0838	伏見区深草神明講谷町 2-1	641-0119
大塚消防出張所	〒607-8134	山科区大塚北溝町23-1	595-0240
<b>下京消防署</b>	<b>〒600-8191</b>	<b>下京区五条通高倉西入堺町27</b>	<b>361-4411 (代)</b>
塩小路消防出張所	〒600-8207	下京区上之町13	351-1045
中堂寺消防出張所	〒600-8812	下京区中堂寺北町71	802-6529
<b>南消防署</b>	<b>〒601-8445</b>	<b>南区西九条菅田町4-1</b>	<b>681-0711 (代)</b>
京都駅西消防出張所	〒601-8405	南区西九条戒光寺町2	691-0327
上烏羽消防出張所	〒601-8166	南区上烏羽塔ノ森下開ノ内 94-4 京都市消防活動総合センター管理棟内	691-5220
西八条消防出張所	〒601-8302	南区吉祥院西ノ庄淵ノ西町42	313-0402
久世消防出張所	〒601-8213	南区久世中久世町二丁目129-2	932-1873
<b>右京消防署</b>	<b>〒616-8162</b>	<b>右京区太秦蜂岡町36</b>	<b>871-0119 (代)</b>
嵯峨消防出張所	〒616-8366	右京区嵯峨天龍寺今堀町1	861-0722
梅津消防出張所	〒615-0906	右京区梅津高畝町46	861-0900
御室消防出張所	〒616-8092	右京区御室大内35	462-3131
京北消防出張所	〒601-0533	右京区京北下中町勝山田8	854-0119
<b>西京消防署</b>	<b>〒615-8186</b>	<b>西京区榎原佃19</b>	<b>392-6071 (代)</b>
桂消防出張所	〒615-8026	西京区桂市ノ前町12	381-2370
松尾消防出張所	〒615-8281	西京区松尾木ノ曾町59-6	391-3584
洛西消防出張所	〒610-1142	西京区大枝東新林町二丁目4	332-0683
<b>伏見消防署</b>	<b>〒612-8422</b>	<b>伏見区竹田七瀬川町9-1</b>	<b>641-5355 (代)</b>
南浜消防出張所	〒612-8045	伏見区南浜町273-2	611-2165
淀消防出張所	〒613-0904	伏見区淀池上町197	631-2434
神川消防出張所	〒612-8495	伏見区久我森の宮町14-27	922-7777
向島消防出張所	〒612-8136	伏見区向島四ツ谷池7-10	622-3754
<b>醍醐消防分署</b>	<b>〒601-1366</b>	<b>伏見区醍醐大構町28</b>	<b>571-0474 (代)</b>
山ノ下消防出張所	〒612-8002	伏見区桃山町山ノ下44-5	601-8999



電気器具・コード

電気は、裸火を使わないため安全だと思いがちですが、傷ついたコードが短絡したり、たこ足配線でコードが発熱して火災になることがあります。

また、プラグを長期間コンセントに差し込んだまま使用していると、ほこりや水分が作用して出火することがあります。(トラッキング現象)

電気器具等による火災を防ぐには、次のことを心掛けましょう。

- ①コードをタンスなどの下に敷いたままにしない
- ②劣化、破損したコードやプラグを使用しない。
- ③たこ足配線をしない。
- ④コードを束ねたまま使用しない。
- ⑤プラグは、長期間コンセントに差し込んだままにせず、時々、乾いた布で掃除する。
- ⑥電気配線の素人工事はしない。



2

防火のポイントを知ろう

【変更】データを入れる

リチウムイオン電池

近年、リチウムイオン電池からの火災が非常に多く発生しています。



リチウムイオン電池火災を防ぐには、次のことを心掛けましょう。

- ①連絡先が確かなメーカーや販売店から購入する。
  - ②強い衝撃を与えない。高温となる場所に放置しない。
  - ③膨張、異音、異臭などの異常があれば使用しない。
  - ④捨てるときは、普通ごみとして廃棄しない。
- ※区役所などの資源回収拠点に持ち込んでください。



関連HP

【変更】画像を小さくする

●ハザードマップ

ハザードマップとは、自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関連施設の位置などを表示した地図であり、京都市では、地震ハザードマップ・水害ハザードマップ・土砂災害ハザードマップの3種類を作成しています（地図面と情報面の2面構成）。

全行政区のハザードマップは、京都市情報館又は京都市防災ポータルサイトに掲載しています（土砂災害は、各学区単位で作成しています。）。

■京都市情報館



■京都市防災ポータルサイト



・地震ハザードマップ

- <地図面>
  - ・ 居住地域で予想される最大震度
  - ・ 避難所
  - ・ 病院等の防災関連施設
- <情報面>
  - ・ 日頃からの備え
  - ・ 地震発生後の避難行動

・水害ハザードマップ

- <地図面>
  - ・ 河川が氾濫した時に居住地域で想定される浸水の深さ
  - ・ 立退き避難が必要な区域
  - ・ 指定緊急避難場所
- <情報面>
  - ・ 水害からの避難方法（立退き避難、屋内安全確保）
  - ・ 避難情報の伝達方法

京都市防災情報マップ



関連HP

京都市防災情報マップとは、自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定地域や避難場所・避難経路などの防災関連施設の位置などを表示した地図であり、京都市では「洪水・土砂災害ハザードマップ」「洪水・内水ハザードマップ」「土砂災害ハザードマップ」「地震ハザードマップ」を作成しています。

【変更】  
データを入れる

洪水・土砂災害ハザードマップ



土砂災害警戒区域等、洪水浸水想定区域図の表示など土砂災害・大雨災害についての防災情報

洪水・内水ハザードマップ



洪水浸水想定区域図、雨水出水浸水想定区域図の表示など大雨災害についての防災情報

・土砂災害ハザードマップ

- <地図面>
  - 土砂災害警戒区域
  - 土砂災害特別警戒区域
  - 指定緊急避難場所
- <情報面>
  - 土砂災害の解説
  - 土砂災害からの避難方法



地震ハザードマップ 水害ハザードマップ 土砂災害ハザードマップ

●避難情報の種類

水害・土砂災害の発生危険が高まった場合に「高齢者等避難」、「避難指示」、「緊急安全確保」を発令します。避難指示が発令されたら、必ず避難を始めましょう。

雨の降り方に注意し、警報や避難指示が出る前でも、危険と判断すれば、避難などの準備をしたり、事前に避難することも大切です。

6

災害に備えよう



【変更】  
データを入れる

土砂災害ハザードマップ



土砂災害警戒区域等の表示など土砂災害についての防災情報

地震ハザードマップ



予測される最大震度を2.50メッシュ単位で表示。花折断層をはじめ、断層別の想定震度も表示可能。  
※町丁目単位の地震ハザードマップは、QRコードでご参照ください。



京都市WEB版  
地震ハザードマップ  
(町丁目)

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 <sup>※1</sup>
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難 <sup>※2</sup>
2	災害発生時に	自らの避難行動を 確認する	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁)
1	今後発生する 可能性のある	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

また、警戒レベル相当情報（氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など）が発表されたとしても、必ずしも同時刻に同レベルの避難情報が発令されるものではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者や障害のある人、妊産婦、乳幼児連れの人など、避難に時間がかかる人は避難を開始するタイミングです。それ以外の人にも、必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

【変更】  
データを入れる

