

# 火災から命を守る避難



## 指針1

火災を早く知る  
手段の確保と  
早期の避難行動  
の開始



## 指針2

煙が流入しない  
安全な避難経路(階段)  
の確保と冷静な  
避難行動



## 指針3

窓、ベランダ等  
から屋外へ  
逃れる手段  
の確保



## 指針4

煙から逃れ一時的に  
避難できる場所  
の確保



## 指針5

煙や炎に覆われるなど  
危機的状況下  
における対策



## 指針6

避難後の命を  
守る行動



放火等による  
出火防止の  
体制づくり

## 指針7

放火等防止のための  
防犯対策の徹底

## 7つの指針と

## 11の知恵

命を守る避難の  
ためには、

- ① 避難開始までの時間を早くする（早く知り、行動を開始する）
- ② 避難行動時間を短くする（状況判断力の向上で迅速な避難）
- ③ 延焼・煙拡散時間を抑制する（建物の防火性能向上で、炎、煙の拡散防止）

が重要な要素と  
なります。



京都市消防局

KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

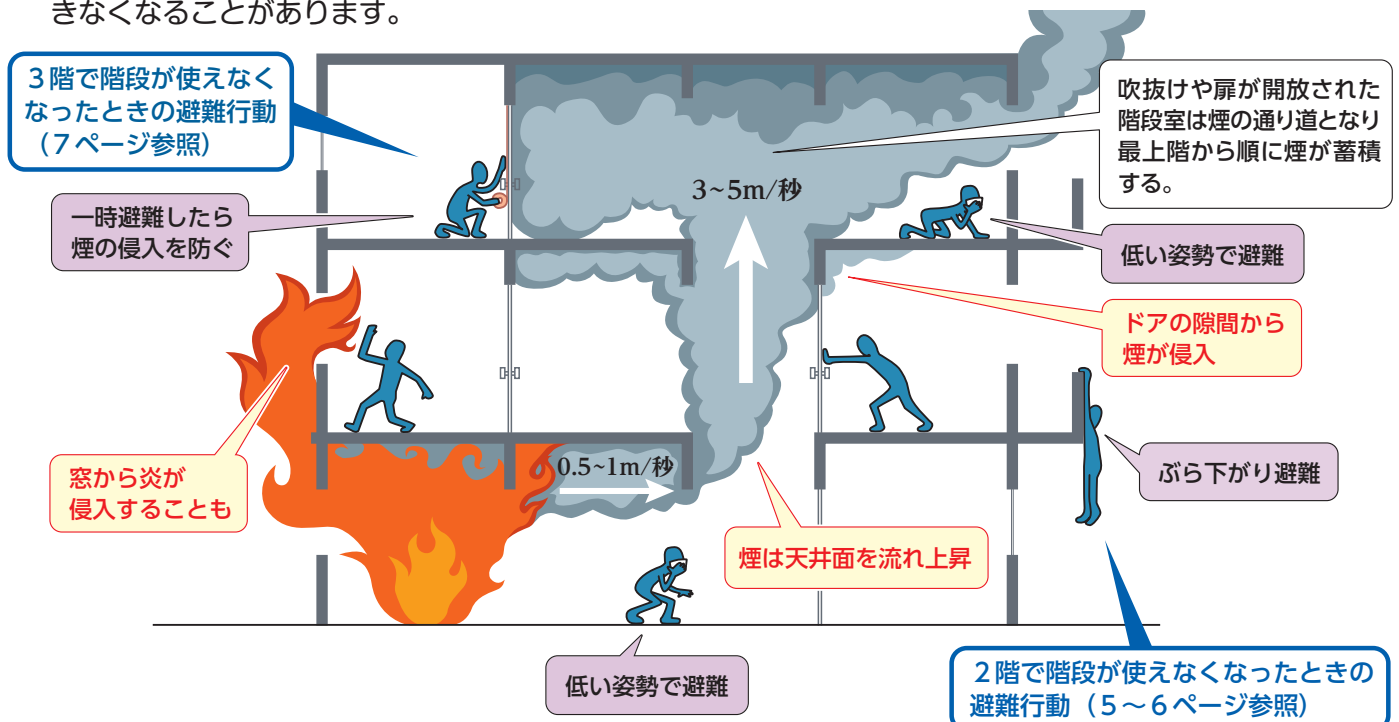
# 火災人命危険レベル

火災発生時に避難者が取るべき避難行動を考えるうえで、火災の状況を3段階に区分し、レベルに応じた避難行動を例示しました。火災時に避難する場合は、自分は今どの火災人命危険レベルにいるのかを判断して行動してください。

火災人命危険レベル		
<p><b>レベル1</b> 階段に煙がなく使用可能な状況</p>	<p><b>レベル2</b> 階段が煙により使用できない状況</p>	<p><b>レベル3</b> 階段及びフロア全体に煙が流入し、避難者自身が煙に覆われ危機的な状況</p>
主な避難行動の例		
<p><b>【階段を利用して地上、下階へ避難】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 階段が複数ある場合は、煙が流入していない階段を選択して避難</li> </ul> <p><b>【階段以外からの避難等】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 窓、ベランダ等から避難器具での避難</li> <li>○ 窓、ベランダ等、外気に触れる場所への避難(救助を求める)</li> <li>○ 一時避難スペースへの避難、待機(救助を求める)</li> </ul> <p><b>【煙に覆われた状態からの脱出】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 身を低くして最小限の呼吸で、冷静に避難</li> <li>○ 光や壁を頼りに窓、ベランダ又は直近の一時避難スペースを検索、避難</li> </ul> <p><b>【階段以外からの避難等】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 窓、ベランダ等から避難器具での避難</li> <li>○ 一時避難スペースへの避難、待機(救助を求める)</li> <li>○ 窓、ベランダ等からぶら下がり避難(2階に限る)</li> </ul>	<p>火災の多くはこのレベルで避難できます！いつもの避難訓練もレベル1</p>	<p>万が一に備えてレベル2、レベル3を想定した避難訓練を！</p>

# 火災時の火煙の状況と避難行動

室内で発生した火災の煙は、まず天井に広がってから床面へと下がり、やがて部屋全体が煙に覆われます。また、煙が階段や吹抜けを伝って急速に上に広がり、階段室に流入すると、階段を使って避難できなくなることがあります。





# 指針 1

## 火災を早く知る手段の確保と 早期の避難行動の開始

### 知恵1

何らかの異状を感じたら即行動を起こす

### 知恵2

とにかく早く避難行動を開始する

避難行動を  
動画で確認



### 火災を知らせる 機器の設置

火災の発生を早く知るため、法令で設置義務がなくても、自動火災報知設備や住宅用火災警報器を設置することが有効です。



### 火災を発見したら、 まず大声で「火事だ!」

大きな物音や異臭等がした場合は、すぐ確認し、原因が火災であれば、大声で「火事だ!」と周囲に知らせましょう。

混乱し、身動きが取れなくなってしまった場合でも、声掛けをすることで、周囲の人に避難行動のスイッチを入れることができます。

**火事だー!**



### 貴重品に気を取られない、 取りに戻らない。

貴重品等に気を取られず、身体ひとつですぐ避難しましょう。



### 大きな声で、具体的な行動を示す 声掛け（リーダーシップ）

通報や初期消火をする余裕がなく、1秒でも早く避難する必要があるときは「消火は無理だ! 今すぐ逃げろ!」、避難誘導をする際は「こっちだ!」のように、大声で具体的な声掛けをしましょう。



#### 【参考：逃げ遅れる人の心理】

人は、自分が危機的な状況に遭遇しても、まさか自分は大丈夫だろうとか、ほかの人も逃げていないからそこまで大した事態ではないだろうと楽観視してしまう心理特性があり、逃げ遅れにつながる場合があります。そうならないよう、日頃から、最悪の事態を想定して行動するよう心掛けてください。



## 指針 2

# 煙が流入しない安全な避難経路(階段)の確保と冷静な避難行動

### 知恵 3

自分の火災人命危険レベルを判断

1 ページ参照

### 知恵 4

煙を建物の内部に広げず, 有効な避難経路(階段)を確保

### 知恵 5

広がった煙を建物の外部へ逃がす

### 最適な避難方法の選定

2階以上にいる場合, 階段での避難を第一に考えます。視界がクリアなうちに, 避難経路(屋外階段, 屋内階段, ベランダ, その他の窓)の位置と方向を確認し, 建物外へ避難します。

避難経路が複数考えられる場合は, 屋外階段や区画された階段, 曲がる回数が少ない経路を選びます。



【2階以上】

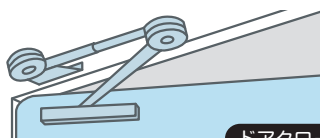
### 階段室の扉の閉鎖等, 安全な避難経路の確保

- 屋内階段に防火上の区画がされていれば, 火災時に階段に避難することで火煙から逃れることができ, 避難時の安全性が高まります。

- 階段室の扉が閉まることを確認し, 閉鎖障害となる物を置かないようにしましょう。

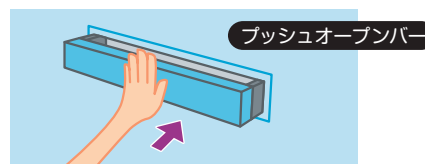


- 扉にはドアクローザ等の自動的に閉鎖する機能を設けましょう。



ドアクローザ

- 外気に面した出入口や屋上の扉, 避難ルート of 扉などに, 容易に扉が開放できるプッシュオープンバーを設置しましょう。



プッシュオープンバー

- 屋外階段があれば, 火災時に速やかに屋外に出ることができ, 避難時の安全性が高まります。
- 出火室の出入口は, 火災拡大防止のため扉を閉めましょう。



【出火階の煙を上階に行かせない! 階段室の扉を閉める!】

「命を守る建物にする心得集」の中に, 有効な避難ルートを確認するための計画や維持管理について掲載しています。



(お問合せ先: 京都市都市計画局建築指導部)

## 排煙のできる窓等の設置

天井に近い位置に窓や排煙設備を設置し、火災時に開放することで、階段や各階への煙の流入を抑制し、避難限界時間を延ばすことができます。



## 早期に外気に面した窓を開放

窓を開放することで、煙が排出され、室内への煙の拡散を軽減させることができます（階段で避難できない場合は、開放した窓が重要な避難経路となることも考えられます。）。



## 姿勢を低くし、煙の下の空気層で息を止めずに浅めの呼吸をしながら避難

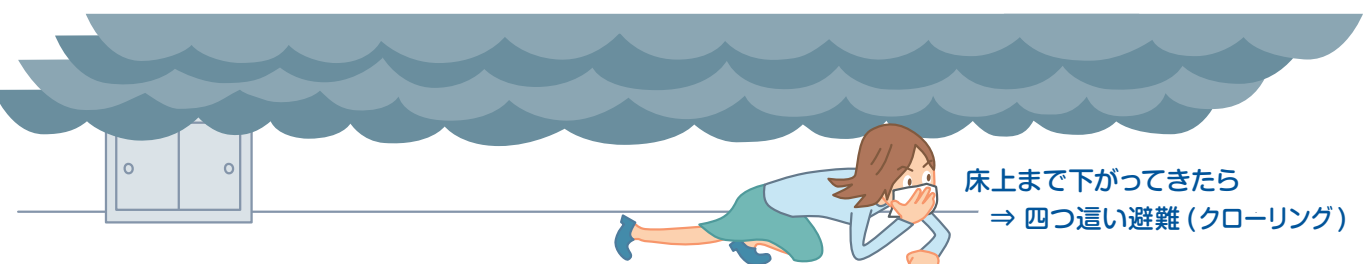


### 煙の状態を使い分ける

火災の煙と熱は、まず上方に溜まってから、下方に下りてきます。姿勢を低くし、息は止めずに少しずつ浅めの呼吸をしながら避難しましょう。また、避難時はタオル、服等で口と鼻を覆いましょう。

### (エア・マネジメント)

息を止めて途中で我慢できなくなると、一呼吸で多量の空気（煙）を吸い込んで、倒れてしまうことがあります。







### 指針 3

## 窓、ベランダ等から 屋外へ逃れる手段の確保

### 知恵 6

## 階段で逃げられないことも想定する

2階で階段が使えなくなったときの避難方法（火災人命危険レベル2・3）  
2階にいたあなたが火災の発生に気づき、階段で1階へ下りようとしたとき  
下から激しく煙が噴出してきました。さあどうしますか？

下からは煙が！  
階段が使えない！

## 火災人命危険レベル 2・3

避難行動を  
動画で確認



### 避難器具を活用した階段以外からの避難

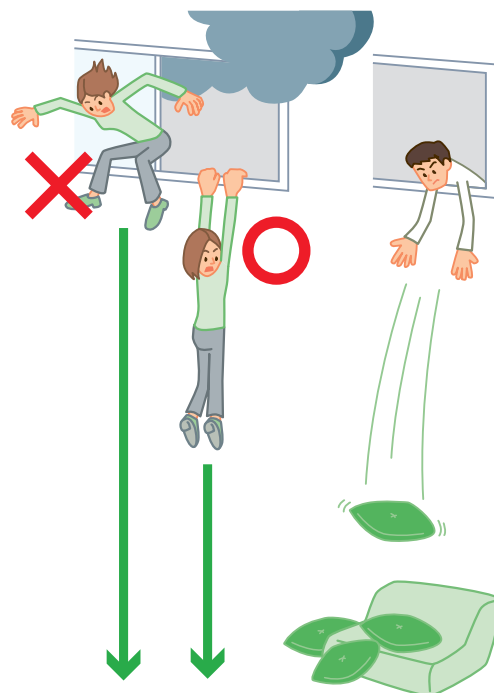
#### 窓、ドアの開放によるベランダ等への早期の避難と避難器具を使用した避難

- 階段が使用できない場合、早期に窓、ドアを開放し、外気に触れられるベランダ等への避難を第一に選択します。
- 次に窓、ベランダ等から避難器具を使用してください。

#### 《 煙に覆われ呼吸ができない場合や、熱気でその場にいられない場合 》

### 避難器具等がない場合の窓等からの ぶら下がり避難 ※ただし2階の場合のみ

- 2階の窓やベランダ等から、避難器具を使わずに下りるときは、ジャンプするのではなく、まず、手すりや窓枠等にぶら下がり、足を伸ばしてから手を放します。こうすると地上までの距離が縮まり、負傷するリスクを減少させることができます。
- 2階からのぶら下がり避難が、最終的な選択肢の一つであることを意識しておきましょう。
- 着地面は、平らで柔らかい地面（芝生や砂場）が望ましいですが、コンクリートだったり、植栽等の障害物がある場合は、布団やクッション、ソファ等を投げ下ろし、緩衝材にする方法もあります。
- 事前の対策として、着地面の空間を確保しておきましょう。（例：物品除去、地面を土にするなど。）



## 《 煙に覆われておらず，呼吸ができる場合 》

### 身を低くして，煙等を避け，ベランダで助けを待つ（一時避難）

2階であっても階高が高い場合などは，ぶら下がり避難でも恐怖のため行動できなかつたり，大きなけがを想定して避難行動を躊躇することも考えられます。この場合は，ベランダで身を低くして煙等を避け，助けを待つ（一時避難）ことも想定しておきます。

外に向かって消防隊や付近の人に  
大声で助けを求めろ！



### 窓やベランダ付近の<sup>ひさし</sup>庇の上部や建物の屋根，雨樋を使用した地上等への避難



- ベランダがなくても，窓等から足の届く範囲の庇（ひさし）や，隣接する建物の屋根，雨樋を利用し避難することを考えます。
- 事前対策として，これらの避難ルートを確認しておきましょう。

### 避難はしご等の避難器具の設置のすすめ

- 窓やベランダ等，屋外に安全に避難できる場所には，避難はしご等の避難器具を設置しておきましょう。
- 避難はしごに加え，収容人員を踏まえて，縄はしご，避難用ロープ等の避難器具も設置しましょう。
- 日頃から窓やドアの前の障害物を除去するなど，避難器具設置場所への経路を確保しておきましょう。
- 窓やドア等の開錠方法を確認し，周知しておきましょう。



## 指針 4

# 煙から逃れ一時的に避難できる 場所の確保

テープを  
張るなど  
煙や炎の  
侵入を防ぐ



## 知恵7

### 建物内に一時避難スペースを設け、消防の救助等を待つ

#### 3階で階段が使えなくなったときの避難方法（火災人命危険レベル2・3）

3階にいたあなたが火災の発生に気づき、階段で2階へ下りようとしたとき下から煙が激しく噴出してきました。さあどうしますか？

※3階のため窓やベランダからの  
ぶら下がり避難はできません。

下からは煙が！階段が使えない！  
ぶら下がり避難もできない！



## 火災人命危険レベル2・3

避難行動を  
動画で確認



### 煙から逃れ、一時避難できる 「一時避難スペース」への避難

- 一時避難スペースとは、扉等で区画され、一時的に煙や炎の侵入を防ぐことができ、かつ、外気に面した窓がある部屋のことです。
- 階段を使った避難ができない場合、密閉性の高い部屋に一時的に避難することも「命を守る避難」につながります。
- 一時避難スペースへの煙の侵入を防ぐために、ドアと壁体の隙間や鍵穴等にテープやティッシュ等で目張りを行います。
- 事前対策として、一時避難スペースとなる場所を想定し、必要な器材を準備しておきましょう。

※推奨器材：アルミテープ、避難器具、ライト、拡声器、笛、水、消火器



### 窓でのサバイバルポジション

一時避難スペースに煙が流入してきた場合でも、窓を開放し、「くの字」に腰を折り曲げ、頭を地上に向けて、窓の下の方の外気を吸うことで、避難限界時間を延ばすことができます。

外に向かって消防隊や付近の人に  
大声で助けを求めろ！



「くの字」での外気呼吸





床面付近に残る新鮮な空気を吸う

# 指針 5 煙や炎に覆われるなど 危機的状況下における対策

## 知恵 8 サバイバル方法の習得

## 知恵 9 人間の行動特性(思考力, 判断力の低下)を踏まえた対策

避難行動を動画で確認



### 着衣着火時の対処方法

衣服に火が付いてしまったとき、消火器や水による消火ができない場合は、「走り回らず、その場に寝転び、転がる(ストップ、ドロップ&ロール)」を行いましょう。

#### ① ストップ(止まる!!)

火の勢いを大きくしないために、まずはその場で止まる!!



#### ② ドロップ(寝転ぶ!!)

地面や床に倒れこみ、燃えているところを床に押し付ける!! 体と床の間になるべく隙間ができないようにしてください。



#### ③ ロール(転がる!!)

地面や床に倒れたまま左右に転がる!! こうすることで衣服に付いた火を窒息消火させます。転がるときは目や口や鼻を押さえてください(失明, 気道熱傷防止のため。)



### 煙に覆われて自分の居場所を見失ったときの対処法

「STOP&GOルール」  
煙に覆われ自分がどこにいるのか分からなくなったときは、パニックを起こさないよう、STOP&GOルールを意識した行動ができるようイメージトレーニングをしておきましょう。



### 室内でのサバイバルポジション

煙は天井付近から溜まっていきます。床面付近にはまだ、新鮮な空気が残っている可能性があるため、床や壁に手を当てて、四つ這いになり、這うようにして避難します。

特に部屋の床や隅、階段の踏み面の角などは、煙が溜まりにくいので、新鮮な空気が残っている可能性があります。

自然光や誘導灯・非常用の照明装置の明かりを頼りにして(ライトやスマホの明かりもあれば活用して)、手探りで直近の一時避難スペース、避難できる窓、ベランダ等への避難ルートを探しましょう。

#### 室内でのサバイバルポジション



煙がまだ天井付近にある場合でも、急激に降下してくることがあるので、あせらず迅速に避難することが重要です。

#### 自分の位置を見失った場合の状況把握

うつ伏せの状態でも、片手で口を塞ぎ、もう片方の手を伸ばし、片足のつま先を中心にしてコンパスのように自分の周囲360度の状況を探りましょう。



## 指針 6

# 避難後の命を守る行動

避難後は決して戻らず助け合う



## 知恵10

### 避難後は決して戻らないことを前提とした事後体制の構築

#### 避難後は、決して建物内に戻らない

火災建物内は有毒ガスが充満する危険な場所であり、再進入して命を落とす事例が多くあるため、「避難後は決して戻らない」と自覚することが、命を守るために必要です。

#### 119番通報状況の確認

119番通報ができていない場合もあるので、避難後に確認し、必要に応じて119番通報を行い、余裕があれば消防隊を誘導してください。

負傷者が多数発生している場合は、その情報も通報時に伝えてください。

#### 避難者の人数確認

事業所の従業員や、家族全員の避難が完了しているかを確認します。逃げ遅れた人がいる場合、誰が何階のどの部屋にいるかなど、できるだけ具体的な情報を到着した消防隊に伝えてください。

#### 屋外からできる避難者への支援を可能な限り行う

煙や炎の影響を考えながら、建物内に入ることなく、避難者の支援を行います。状況に応じて屋外にあるはしごをベランダに架けたり、ボール等で窓を破壊し避難経路を作るなど、近くの人にも助けを求めながら、建物内部の避難者への支援を行ってください。

#### 負傷者への応急手当の実施

屋外に避難した負傷者の応急手当を行ってください。

## 指針 7

# 放火等防止のための防犯対策の徹底

防犯カメラ設置中



## 知恵11

### 放火等による出火防止の体制づくり

#### 不審者の侵入を防ぐ

施錠管理を徹底し、可能であれば警備員を配置してください。

#### 不審者の侵入を知る

防犯カメラやセキュリティゲートを設置してください。

#### 情報を共有する

付近における不審者や放火等について、事業所内や地域で情報を共有するとともに、必要に応じて警察とも連携してください。



火災から命を守る避難計画作成のための

## ○ 対策チェック表 ✕

皆さんの事業所で、火災から命を守る避難のために、  
現状で次の対策ができているかチェックしましょう。

指針	チェック項目	該当 ○×
1	① 火災を知らせる機器（自動火災報知設備、住宅用火災警報器等）が設置されていますか？	
	② 自動火災報知設備、住宅用火災警報器等が作動したら、どのように行動するか決めていますか？	
2	③ 自分の席や普段使用する場所から、複数の避難経路（階段）はありますか？	
	④ 階段等の扉にドアクローザ等の自動閉鎖装置は付いていますか？	
	⑤ 排煙設備（排煙のできる窓など）はありますか？使い方を知っていますか？	
3	⑥ 避難時に使用する経路の窓やドアの開け方を知っていますか？	
	⑦ 避難器具はありますか？どこにあるか知っていますか？	
	⑧ 避難器具の使い方を知っていますか？	
	⑨ 庇（ひさし）や雨樋を使用した地上への避難や、隣の建物の屋根への飛び移りによる避難は可能ですか？	
	⑩ ぶら下がり避難ができそうな窓・ベランダはありますか？	
	⑪ ぶら下がり避難ができそうな窓・ベランダからの着地面はフラットで柔らかい土などですか？	
4	⑫ 避難時に窓や扉を破壊する道具や方法はありますか？	
	⑬ 煙から逃れ一時的に避難できる「一時避難スペース」として利用できる部屋はありますか？	
5	⑭ 避難の方向を示す誘導灯や、停電したら点灯する非常用の照明装置は設置されていますか？	
6	⑮ 誰かがけがをしたときに応急手当はできますか？	
7	⑯ 施錠管理、警備員の配置、防犯カメラの設置などのセキュリティ対策はされていますか？	
その他	⑰ 出火する可能性の高い場所（こんろ、喫煙場所等）はありますか？	
	⑱ 消火器（設置されていれば屋内消火栓）の使い方を知っていますか？	
	⑲ この一年で避難訓練、消火訓練等に参加しましたか？	

## 避難経路を検討しましょう。 検討した避難経路は消防計画に編冊するなど、 後から確認できるようにしておきましょう。

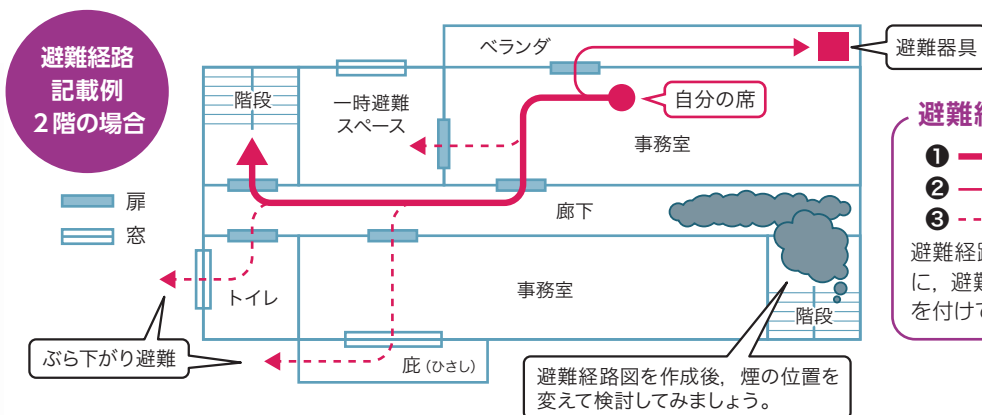
火災が発生して下階から煙が充満し、階段や廊下の一部が使えなくなってしまうと、皆さんはどうしますか。下の図は、そんなときに自分の席から屋外へ避難する経路の記載例です。このパンフレットの指針やチェック表の結果などを参考に皆さんで話し合って、避難経路図を作成しましょう。

階段、ベランダ、避難器具、一時避難スペースなど、「火災から命を守る避難」のために、自分の席や普段使用する場所（会議室や喫煙場所等）からのあらゆる避難経路、避難に要する時間を検討し、全員で共有しましょう。

階段が使えないなら  
避難器具！



二条 葵



### 避難経路優先順位

- ①
- ②
- ③

避難経路図を作成する際に、避難経路の優先順位を付けてみましょう。

避難経路図を作成後、煙の位置を変えて検討してみましょう。

自分の席などからのあらゆる避難経路を検討し、図を作成しましょう。



北山 駆

切り取り線

京都市消防局では、令和元年7月に発生した伏見区桃山町の事業所火災をきっかけとして、火災時の避難行動について調査し、どうしたら「命を守れるか」を第一に考えた「火災から命を守る避難の指針」を策定しました。

このパンフレットは本指針を基に、事業所におけるそれぞれの勤務場所等で、火災時の避難行動をイメージし、訓練して備えていただくことを目的として作成したものです。

御不明な点は、最寄りの消防署までお問い合わせください。

- |                   |                   |                   |                    |
|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| ◆北消防署 / 491-4148  | ◆上京消防署 / 431-1371 | ◆左京消防署 / 723-0119 | ◆中京消防署 / 841-6333  |
| ◆東山消防署 / 541-0191 | ◆山科消防署 / 592-9755 | ◆下京消防署 / 361-4411 | ◆南消防署 / 681-0711   |
| ◆右京消防署 / 871-0119 | ◆西京消防署 / 392-6071 | ◆伏見消防署 / 641-5355 | ◆醍醐消防分署 / 571-0474 |