

# 1 自主防災活動をすすめよう

災害に強い安全な地域をつくるためには、住民一人ひとりが、日頃から自主防災の意識をもって地域の安全を考え、災害が発生した場合にも的確に対処できるような基礎知識を身につけておくことが大切です。そのため、ふだんから地域ごとに自主防災組織を整備し、次のような活動をすすめましょう。

## 1 防災知識の普及

防災啓発ビデオや  
防災訓練記録の作成



訓練・講演会の  
主催や参加の呼びかけ



地域危険要因や危険箇所の  
調査とその周知徹底

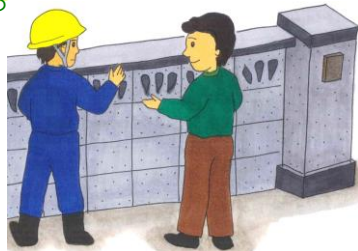


ミニコミ紙や  
パンフレット類の発行



## 2 防災巡視・防災点検

ブロック塀や石塀は危  
ないか？  
ブロック塀に鉄筋が入っている  
か？傾きやひび割れがあるもの  
は早めにつくり替える



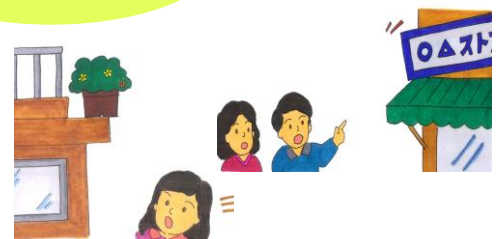
違法駐車や放置自転車の  
状況は？  
いざというとき、消防車などの  
緊急車両の通行障害になる



各家庭の消火器や三角  
バケツなどの装備の点検



バルコニーなどの植木鉢  
や地域内の看板は大丈夫  
か？



## 2 家庭での備え

地震による被害を少なくするためには、日ごろから次のような対策をたて、すぐに行動できるようにしておくことが大切です。あらかじめ家庭内の役割を家族で分担しておきましょう。

### 1 家屋の耐震診断

自分の家の安全度が分かっているれば、警戒警報の発令時や突然の地震の時も、落ち着いて行動ができます。



### 2 家具の転倒防止・落下物対策

どんなに建物を丈夫にしても、タンスや食器棚などが倒れてケガをすることがあります。家具転倒防止金具などで家具などをしっかり固定し、家族からケガ人を出さないようにしましょう。



### 3 出火防止

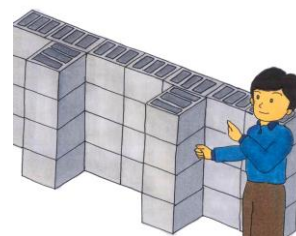
火災は出して消すより、出さないことが第一です。日ごろから火の元には注意しましょう。

また、万が一火を出した時に備えて、消火器などを、火を使うところに用意しておきましょう。消火器の使い方は、防災訓練に参加して身につけましょう。



### 4 ブロック塀・門柱の点検と改築

ブロック塀・門柱は、見かけはしっかりしていても、鉄筋が入っていないなど、安全性に欠けるものたくさんあります。安全性を確かめ、危険なものは補強するか、生け垣や柵に取り替えましょう。



### 5 食料・飲料水・生活水の備蓄

地震が起きた直後は、電気、ガス、水道などが使えなかったり、食料などが入手しにくくなることも考えられます。

救護活動が受けられるまでの間の食料や飲料水は、各家庭で備えておきましょう。

- ・食料----- 非常食として3日分
- ・飲料水----- 1人1日3リットルを最低3日分
- ・生活用水----- 多目的に使えるよう、いつも風呂に水を入れておく。



### 6 非常持出品の準備

非常持出品は、家族構成を考えて最低限のものを用意しておきましょう。



# 3 非常持ち出し品チェックリスト

## 一次持ち出し品




### ■非常持ち出し品の準備

準備のできたものから、表の右の空欄に印をつけましょう。あまり欲張りすぎず、重さは男性で15kg、女性で10kgを目安に準備しましょう。



避難するときに最初に持ち出します。ザックなど背負えるものに入れておきましょう。食料品や水は、定期的に点検し交換しましょう。



<b>貴重品類</b> 10円玉は公衆電話用に20枚程度用意しましょう。通帳などは、少なくとも番号を控えたメモをあらかじめ用意しておきましょう。	現金、10円玉		<b>非常食用・食器</b> 避難時に持ち出せる最小限の量で調理しなくても食べられるものを用意しましょう。	乾パン	
	貯金通帳、カード類			ミネラルウォーター	
	健康保険証、証書類			缶詰	
	免許証、身分証明書			組食器、缶切りなど	
<b>避難用具</b> ラジオは小型で軽く、FMとAMの両方聞けるもの、照明器具はなるべく1人につき用意しましょう。	家や車のキー		<b>衣類</b> 衣類は不燃材や綿製品のものが多いでしょう。	下着類	
	携帯ラジオ			防寒着	
	懐中電灯、ろうそく			雨具	
	予備電池			タオル、ハンカチ	
<b>救急用具</b> 	ヘルメット		<b>生活用品</b> 	万能ナイフ	
	軍手			マッチ、ライター	
	傷薬			ガムテープ	
	ばんそうこう			ティッシュ	
	包帯			洗面用具	
	脱脂綿			裁縫道具	
<b>その他</b> 	風邪薬		<b>生理用品</b> 介護用品 赤ちゃん用品	生理用品	
	常備薬			介護用品	
	胃腸薬			赤ちゃん用品	

## 二次持ち出し品

災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。最低でも家族1人当たり3日分、できれば5日分を用意しましょう。

### 飲料水

大人1人当たり1日3リットルが必要最低量。家族全員分をポリタンクなどに溜めておき沸かしてから飲みましょう。この他、炊事・洗濯・トイレに使う生活水の確保も忘れずに

### 食料品

そのまま、または簡単な調理で食べられる物。缶詰、レトルト食品、カップラーメン、切りもち、アルファ米など、調味料も用意しておきましょう

### 燃料・その他

短期間なら卓上コンロや固形燃料で充分ですが、冬季は暖房用の燃料が必要です。その他、ビニール袋、新聞紙、キッチン用ラップなどがあると便利です

## 4 災害時の心得

### 地震が起こったら

#### ■家の中にいるとき

- テーブルなどの下に隠れるなどし、まず安全を確保しましょう。
- 出来るだけ早く火を消し、ガスの元栓を閉めましょう。
- 2階建て以上の家では上階の方が安全です。上階にいたときは、階下に降りないようにしましょう。
- ガラスが落ちているかもしれないので、決して裸足で歩かないようにしましょう。



#### ■屋外にいるとき

- ブロック塀や電柱などから離れましょう。電線にも注意。
- 車の運転中は、揺れがおさまるまで車外に出ないようにしましょう。車を離れるときはキーをつけたままで、ドアロックしないで降りましょう。



#### ■つとめ先やお店などにいるとき

- ショーケース、本棚などが転倒するおそれがあるので、できるだけ離れ、座布団やバッグで頭を保護しましょう。
- 避難には階段を使い、あわてずに出口へ向かいましょう。

### 火災が起こったら

- とにかく周囲の人にすぐ知らせ、119番通報します。
- 出火から3分以内が消火できる限度です。水や消火器だけでなく座布団や毛布などを使って早く消火しましょう。
- 火が天井まで燃え広がったら消火できません。早く逃げましょう。できれば燃えている部屋の窓やドアを閉めてください。
- 逃げるときは服装や持ち物にこだわらない。また、いったん逃げ出したら、絶対に戻らないでください。



### 風水害が起こったら

- 襲来時期や規模、雨量などはある程度予想可能です。台風や大雨が近づいたときはテレビやラジオなどの気象情報に注意し、必要な場合はすみやかに避難するようにしましょう。
- 物干し竿や植木鉢などは室内に取り込んでおきましょう。
- 浸水の危険のあるところでは、食料品、衣料、寝具などを上階へ移動しましょう。



# 5 避難時の心得

避難勧告や指示がだされたとき、また身の危険を感じたときは、指定された避難所へ避難します。



- 家を出る前にもう一度チェック！**
- ・火の始末はしましたか？
  - ・ガスの元栓は閉めましたか？
  - ・非常時持出し品は最小限の量で準備できていますか？
  - ・外出中の家族のために行き先を書いたメモを残しましたか？



- 避難する時の注意事項**
- ・ヘルメットやずきんで頭を保護しましょう。
  - ・集合場所へは歩いて避難しましょう。
  - ・防災マップで「緊急輸送道路」となっている道路は、災害時に交通規制されることがあります。この路線での車やバイクの使用は原則としてやめましょう。
  - ・家族や隣近所の人と声を掛け合って、ある程度かたまって避難しましょう。
  - ・出発時と集合場所、避難所に着いた時に人数を確認し、逃げ遅れのないようにしましょう。

- 集合場所では・・・**
- ・集合場所は家族や近所の人と申し合わせてあらかじめ決めておきましょう。
  - ・逃げ遅れた人がいないか確認し、待機しましょう。

危険がなくなれば

**帰宅**

- 広域避難所では・・・**
- ・広域避難所は原則として小学校区ごとに指定されています。
  - ・集合場所ごとにかたまって移動し、着いたら人数確認を行きましょう。
  - ・地域のリーダーの指示に従い、冷静に行動しましょう。
  - ・噂やデマに振り回されないよう、ラジオなどで正しい情報を入手しましょう。
  - ・混乱防止のため、決められたルールと秩序を守り、お互いに協力しましょう。



## 6 知っておきたい応急手当て

### + 応急措置

外傷を受け意識がないときは、絶対安静が原則です。ただし、危険な場所に患者が倒れている場合や出血等の手当が必要な場合は、なるべく頭を動かさないように静かに移動させましょう。

呼吸が楽になるように、ベルトなどをゆるめてあげましょう。

患者が吐く場合は、静かに身体を横向きにして、頭を後ろに反らせて気道を確保し、顔の下にあてものをしましょう。くれぐれも、意識のない患者をゆさぶって正気に戻そうとしてはいけません。

### + 骨折した場合

骨折の場合、必ずむくみがくるので、靴やきついズボンは脱がせるか、切り裂いてしまいます。それから、そえぎ（副木）を当て、三角巾やタオルなどの布で固定し、骨折部を低くしないようにして病院へ運びます。三角巾は一辺の長さ 1.05m 以上の四角の布を対角線に沿って 2 等分に切ると 2 枚できます。

骨は細菌感染に弱いので、折れて露出した骨を不潔な手で触れたりしてはいけません。また、骨折を捻挫や脱臼だと思いこんで無理に動かすことは禁物です。副木は、患部を固定するもの、例えば、靴べら、杖、傘、段ボールなどを利用し、消毒液でよく拭いてから使いましょう。



### + 感電・ガス中毒の場合

- ・感電した場合は、電源を切ります。電線が原因のときは、完全に濁いた竹か木の棒ではらいのけます。患者の意識、呼吸、脈拍を見て、呼吸停止、心臓停止の場合は、直ちに人工呼吸をし、すぐに救急車を呼びます。
- ・ガス中毒の場合は、戸や窓を開け放って新鮮な空気を入れ、ガスの栓を閉めます。患者を新鮮な空気の所に移し、呼吸と脈拍を調べ、呼吸停止の場合は、直ちに人口呼吸をし、すぐに救急車を呼びます。

### + やけどした場合

やけどをした場合、まずきれいな水で冷やします。衣服はそのままにしておきます。手足は洗面器等に水をはってつけ、背中や腹などは水を静かにかけるか氷のうを当てます。

十分に冷やしたら細菌感染を防ぐために清潔なガーゼや布で患部を覆います。指などで患部に触れたり、水ぶくれを破ったりすると細菌感染を起こす恐れがあります。



### + 傷の手当て

- ・大きな出血の場合は、すぐ止血します。直接傷口に清潔なガーゼ、ハンカチなどを当てて三角巾等で圧迫包帯をします。出血した手足を心臓より高い位置にもっていくと止血しやすくなります。同時に、傷口より心臓に近い部分で脈にふれるところを圧迫します。
- ・衣服を脱がせるときは、患部をこすらないようにします。状態によってはハサミで切り開き、皮膚と衣服がくっついているような場合はそのままにしておきます。
- ・ガラスの破片等が深く突き刺さっている場合は無理に引き抜こうとせず、清潔な当て布と包帯でそのまま固定します



## 「ドン！」ときたら、 「グラッ！」ときたら

## あわてず確実に

### 発生！

- まず身を守ることに徹します。机やベッドの下に身をかくし、寝ているときはふとん・枕で頭を守ります。
- 小さなゆれでも火を消す習慣をつけておきます。ただし、自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターが設置されているので、無理をしてはいけません。



### 1～2分後

- 家族の安全を確認します。家屋の倒壊・山崩れなどの危険があればただちに避難します。屋外に出るときは割れたガラスや瓦、看板が落ちてこないか十分注意します。

- 避難口を確保します。ドア・窓を開けて脱出口を確保します。集合住宅はドアが開かなくなることがありますが、窓は比較的開きやすくなっています。

- 火元の確認と初期消火をします。

- 屋内でもくつをはきます。ガラスなどから足を守り、すぐに避難できるようにしておきます。



### 3～5分後

- 情報を収集します。ラジオなどから正しい情報を集め、デマにまどわされないようにします。



- 非常持出品を手元に用意します。
- 近所の出火を確認します。

### 5～10分後

- 地域の災害時要援護者の安否を確認します。

### 10分後～ 数時間後

- 出火を防止します。ガスの元栓を閉めます。自宅をはなれるときは、電気のブレーカーも落とします。
- 自宅をはなれるときは、行き先をメモに書いて玄関など目立つところにはります。



- 余震による家屋の倒壊や、火災の延焼などの危険があれば避難します。
- 子どもを学校などにむかえに行きます。

### ～3日

- 自主防災組織やとなり近所と協力して救助救出、消火活動を行います。消防署等への通報もします。
- 避難するときは集団で行動します。避難は徒歩とし、ブロック塀、切れた電線、ガラス窓には近づかないようにします。
- 情報を収集します。県市町の広報に注意します。



- 非常備蓄品を取り出します。自足の生活が原則ですが、地域での助け合いも大切です。

