

地震…その時に備えて

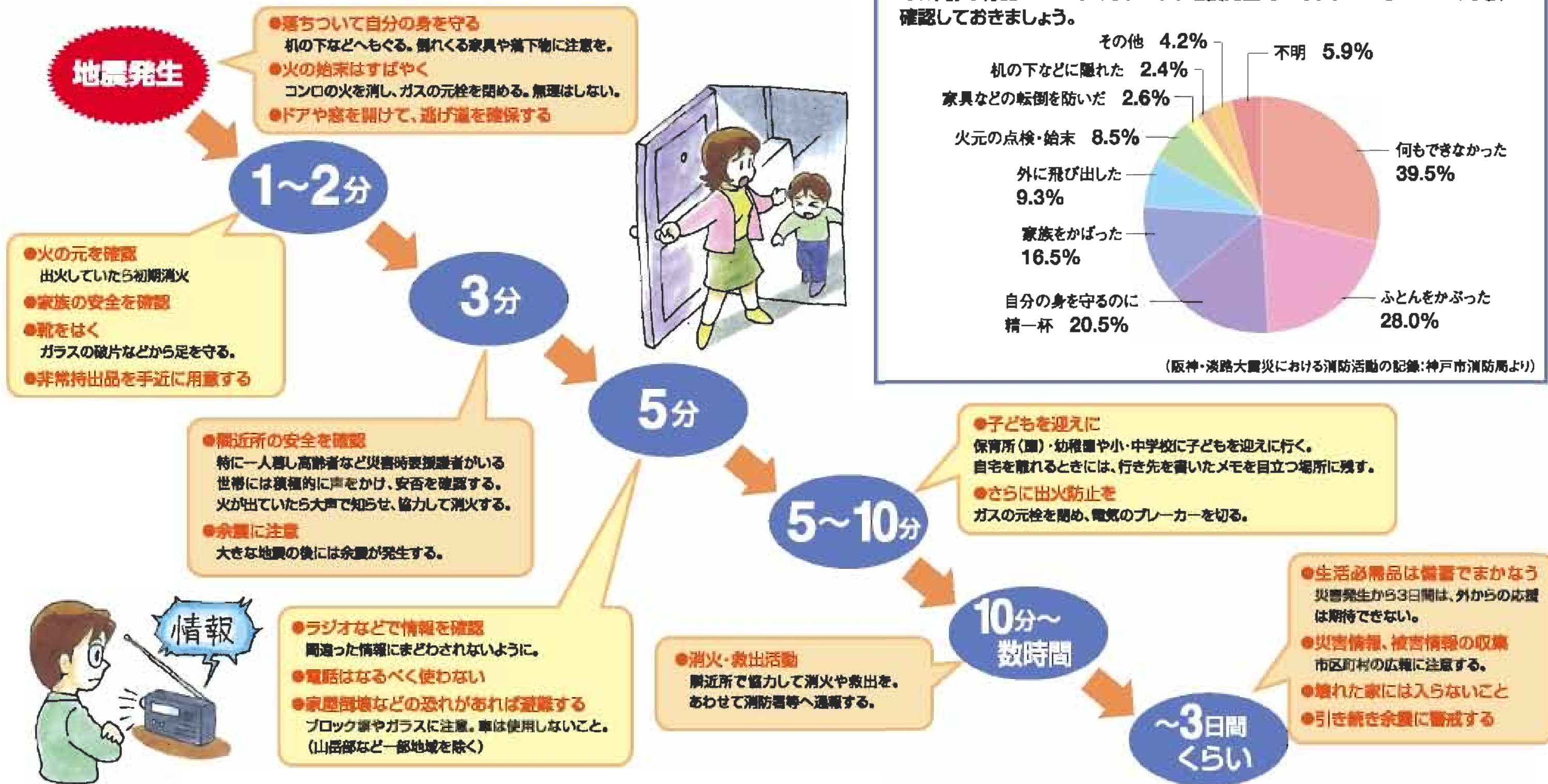
自助・共助編



地震発生!その時どうする?

普段の心構えが非常に重要

大きな地震が発生した時は、一瞬の状況判断が生死を分けることもあります。「あわてず、落ちついて」行動するために、普段からの心構えが非常に重要です。



いざという時のための日頃からの備え



非常持出品・非常備蓄品を準備しておこう!

非常持出品は家族構成を考えて用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。災害発生時に最初に持ち出す非常持出品(あまり多くなりすぎないように注意)と、災害から復旧するまでの数日間を支える非常備蓄品を分けて用意しておきましょう。

最低限そろえておきたいもの【非常持出品】

懐中電灯

できれば1人一つ用意。予備の電池と電球も忘れずに。



携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるものを用意。予備の電池は多めに用意を。



非常食・水

カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトルが便利。



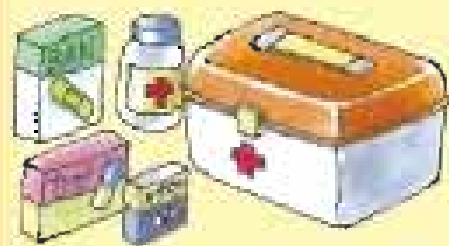
貴重品



現金、預貯金通帳印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。現金は10円硬貨も(公衆電話の利用に便利)。

救急医薬品

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があれば忘れず用意を。



その他



ヘルメット(防災ずきん)、上着、下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター(マッチ)、缶切り、栓抜き、ろうそく、ナイフ、ビニール袋、ティッシュ、ビニールシート、生理用品など。

災害後に備えるために【非常備蓄品】

食品

缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品、調味料など。

食料は非常食3日分を含む数日分を最低限備蓄しておくように。

燃料・その他

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベのほか、毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、使い捨てカイロ、ロープ、パールスコップなどの工具、マスク、トイレトペーパー。新聞紙、簡易トイレ、予備のめがね、バイク、自転車、ドライシャンプーがあると便利。

水

飲料水は大人1人当たり、1日3リットルが目安。少なくとも3日分の用意を。ペットボトルのほか、ポリ容器にも水をためておくも便利。

準備をしておかないとどうなる?

大災害が発生した場合、水道などが使用できなくなったり、道路の損壊などで防災機関による救援活動がすぐにできない可能性もあります。災害発生後の数日間は自足できるよう準備をしておきましょう。

こんな用意も必要です

乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、オムツ、洗濯綿、おふいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、バケツ、ビニール袋、石けんなど。

妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、洗濯綿、および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石けんなど。

要介護者のいる家庭

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具、などの予備常備薬など。

避難するときにはこんな服装で

- ・ 長袖・長ズボンを着用
- ・ ヘルメット(防災ずきん、帽子)をかぶる
- ・ 非常持出品はリュックサックで背負う(両手が使えるように)
- ・ 軍手や革手袋をはめる
- ・ 靴は厚底のはき慣れたもの



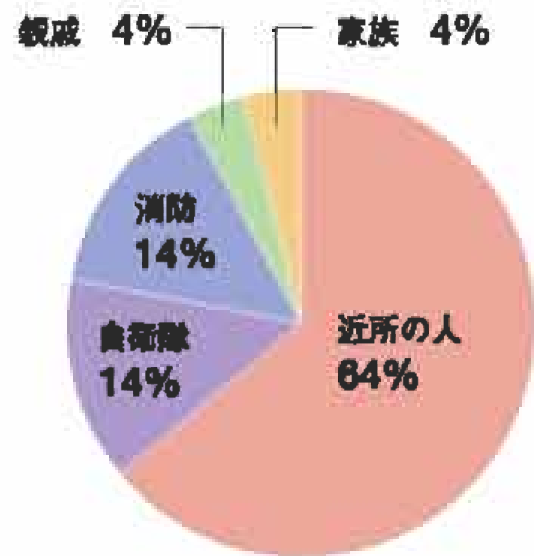
地域で協力して地震に備えよう!

「地域防災力」の向上を

大地震が発生したとき、交通網の寸断、同時多発火災により、消防や警察などの防災機関が十分に対応できない可能性があります。そんなとき力を発揮するのが、「地域ぐるみの協力体制」です。実際に阪神・淡路大震災時には、地域住民が自発的に救出・救助活動をして被害の拡大を防ぎ、その後の復興にも大きな力を発揮しました。また、高齢者や子ども・障害者等の災害時要援護者の支援、災害発生後の避難生活にも、地域住民が助け合って、さまざまな困難を乗り越えなければなりません。

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで積極的に自主防災組織に参加し、災害に強いまちづくりを進め、「地域防災力」を向上させましょう。

人命救助した人の内訳



(兵庫県推計より)

防災組織の役割

平常時

災害に備えるための活動を、日ごろから行います

地域内の安全点検

地域内の危険箇所や問題点を洗い出し、改善します。

防災知識の普及・啓発

住民一人ひとりが防災に関心をもつことが大切です。

防災訓練

いざという時のために、地域一丸となって訓練を。



災害時

災害発生時に、人命を守り、被害の拡大を防ぐために行動します。

初期消火

出火防止や初期消火活動を行います。

避難誘導

住民を避難所などの安全な場所に誘導します。

救出・救助

負傷者などを救出し、応急手当てを行います。

情報の伝達

公的機関と連絡を取り合い、情報を住民に伝達します。

避難所の管理・運営

避難所で給食・給水活動を行います。



災害時要援護者にやさしい地域づくりを

災害発生時に最も被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、傷病者、障害者、外国人など何らかの手助けが必要な人（災害時要援護者）です。日ごろからこうし方々の立場にたった地域づくりを進め、非常時には地域ぐるみで支援しましょう。

災害時要援護者の身になって 防災環境の点検を

放置自転車などの障害物はないか、耳や目の不自由な人や外国人向けの警報や避難の伝達方法はあるかなど、災害時要援護者に対応した環境づくりをしましょう。



避難するときは 隣近所で助け合いを

1人の災害時要援護者に対して複数の住民で支援するなど、地域で具体的な救援体制を決めておきましょう。隣近所で助け合いながら避難するようにしてください。



困ったときこそ 温かい気持ちで

非常時にこそ、不安な状況に置かれている人の立場に立ち、支援する心構えを。困っている人や災害時要援護者に対し、温かいおもいやりの心で接しましょう。



日ごろから積極的な コミュニケーションを

災害時の支援活動をスムーズにするためには、災害時要援護者を含めた隣近所でのコミュニケーションを日ごろからはかっておくことが大切です。



！ 誘導する際のポイント

ポイント ① 高齢者や傷病者

- ・複数の人で対応します。
- ・緊急なときはおぶって避難します。



ポイント ② 耳が不自由な人

- ・口を大きく動かし、はっきりと話しましょう。
- ・身ぶりや筆談などで正確な情報を伝えましょう。

ポイント ③ 目の不自由な人

- ・杖を持つ手と反対側のひじのあたりに軽く触れ、ゆっくり歩きます。
- ・階段などの障害物を説明しながら進みましょう。



ポイント ④ 外国人

- ・身ぶり手ぶりで話しかけ孤立させないように。

ポイント ⑤ 車いすを利用している人

- ・階段では2人以上で援助を。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動します。
- ・救援者が1人の場合はおぶいひもなどを利用し、おぶって避難を。

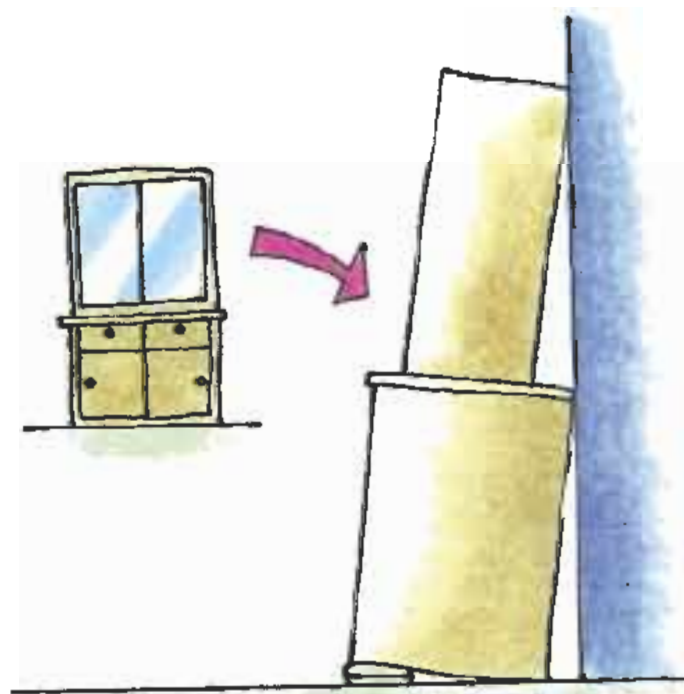


今すぐできる地震対策 (1)

ここでは地震の被害を少なくするための心がけや、ちょっとした工夫でできる地震対策の方法を紹介します。

家具の設置をひと工夫

- ポイント ① 家具は出入り口から離れたところに置く
- ポイント ② 家具は垂直、または壁にもたれさせるように置く
- ポイント ③ じゅうたんやたたみには背の高い家具を置かない



安全な収納方法とは

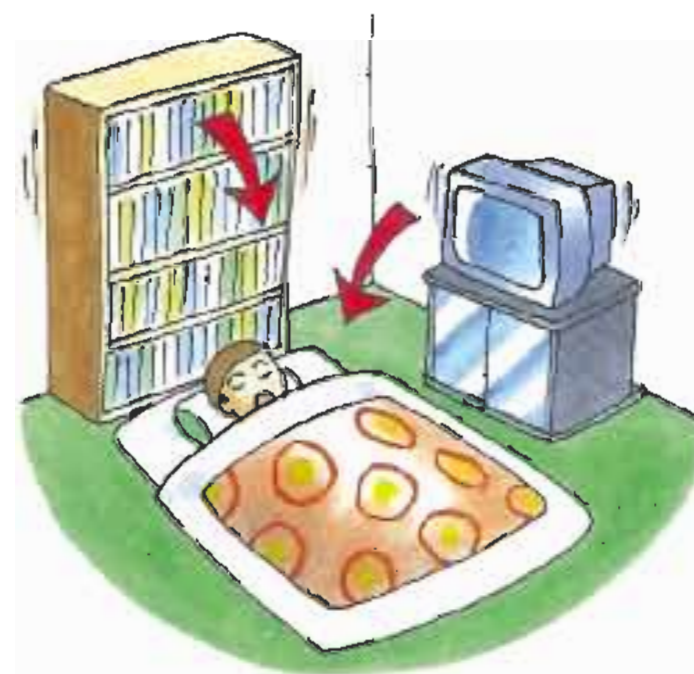
- ポイント ④ 重いものは家具の下に収納する
- ポイント ⑤ 背の高い家具の上には危険物を置かない

寝る場所に気をつけよう

- ポイント ⑥ 家具やテレビが直撃しないところで寝る

ガラスでケガをしないためには

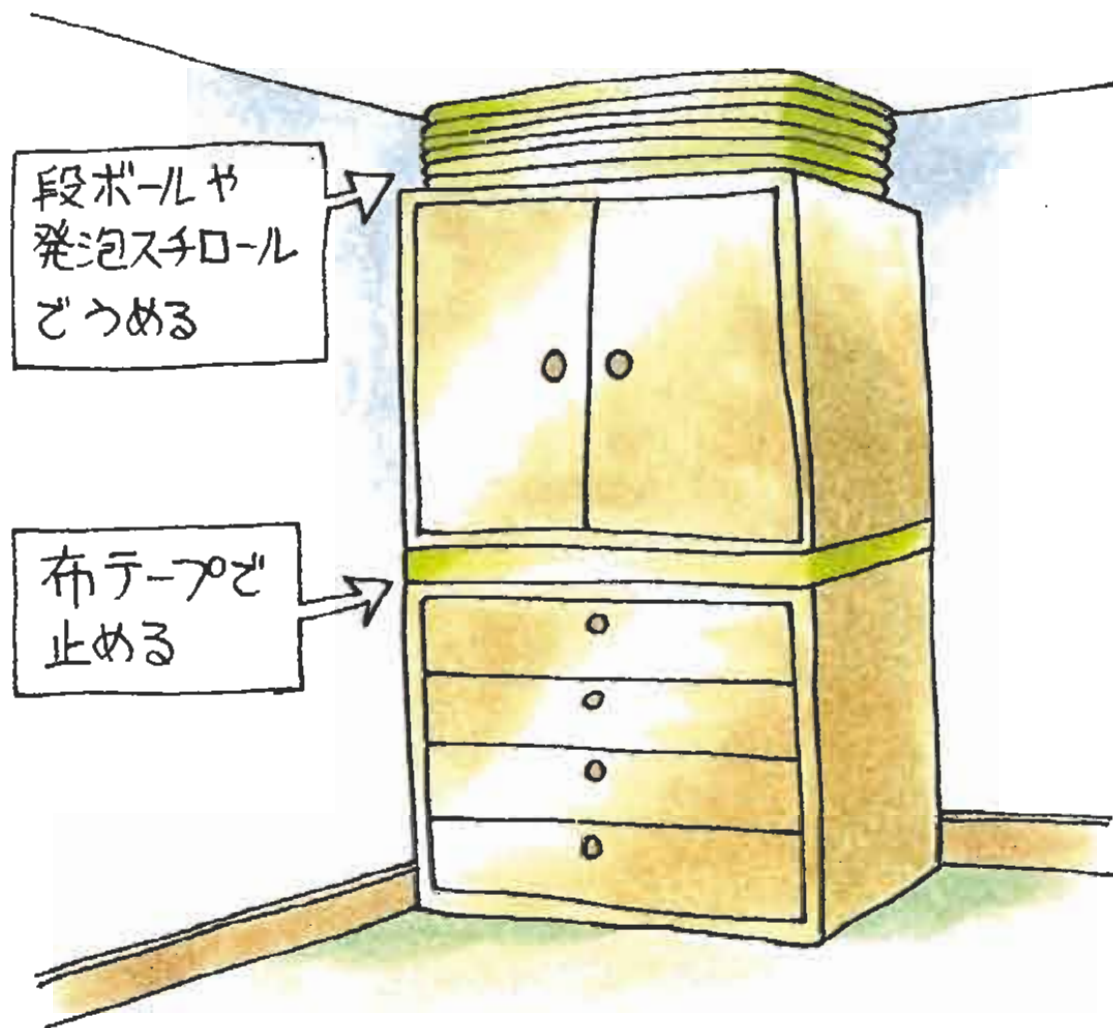
- ポイント ⑦ できるだけ2階で寝るようにする
- ポイント ⑧ ガラスには飛散防止フィルムを貼る



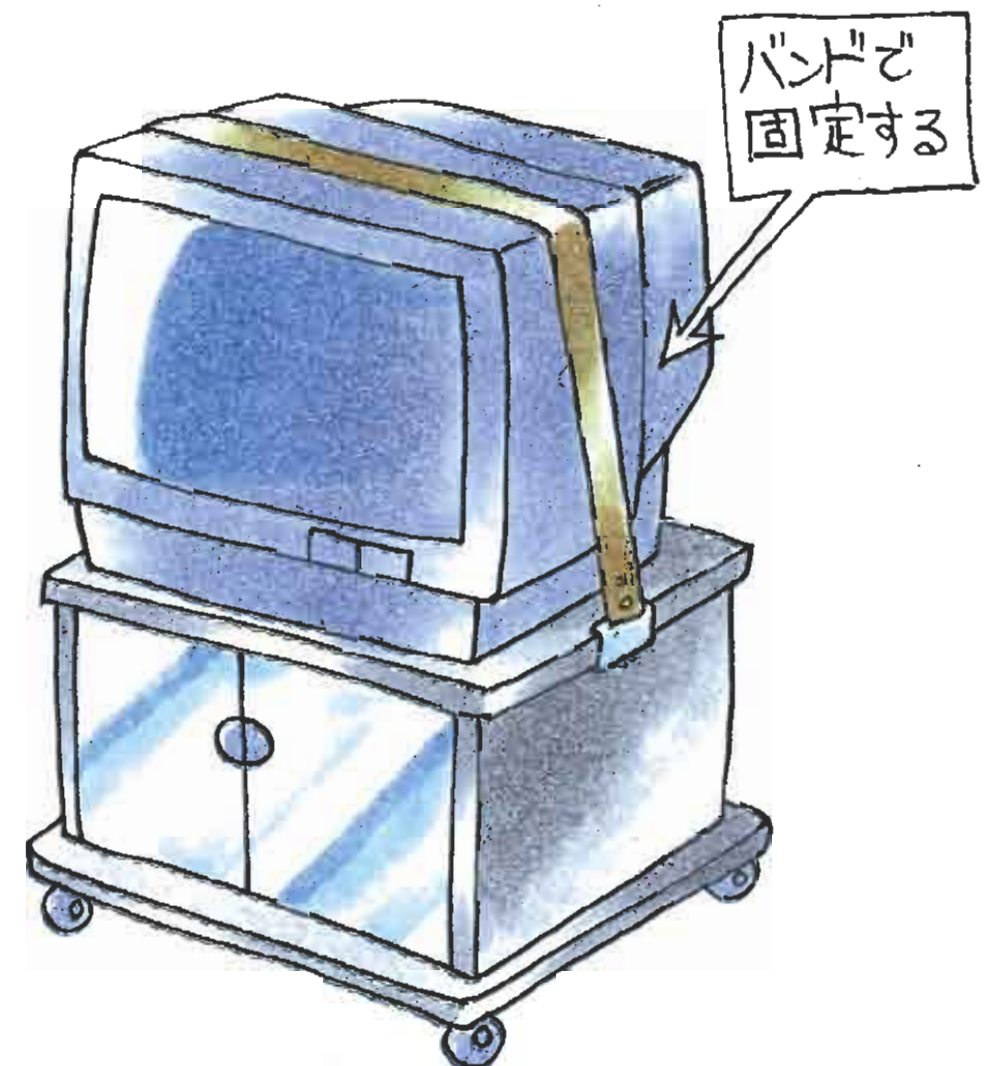
今すぐできる地震対策(2)

家具や照明器具を固定しよう

- ポイント 9 耐震金具は壁を選んで取り付ける
- ポイント 10 金具を使えないときは粘着テープや段ボールで



- ポイント 11 台とテレビはバンドで固定する
- ポイント 12 ピアノは専用の金具で固定する
- ポイント 13 吊り下げる照明器具はチェーンで固定する



NTT災害用伝言ダイヤル・携帯電話による災害用伝言板

NTT災害用伝言ダイヤルご利用方法

「災害用伝言ダイヤル」は、大規模な災害が発生した際に、被災地域内やその他の地域の方々との間で「声の伝言板」の役割を果たすシステムです。伝言の録音・再生は被災地の方々の自宅の電話番号を使って行います。「171」をダイヤル後、ガイダンスの指示に従い利用してください。利用にあたっての事前の契約は必要ありません。171の提供開始はNTTが決定し、テレビ・ラジオ等によって知らされます。

忘れてイナイ(171)? 災害伝言

1 7 1

などと覚えてください

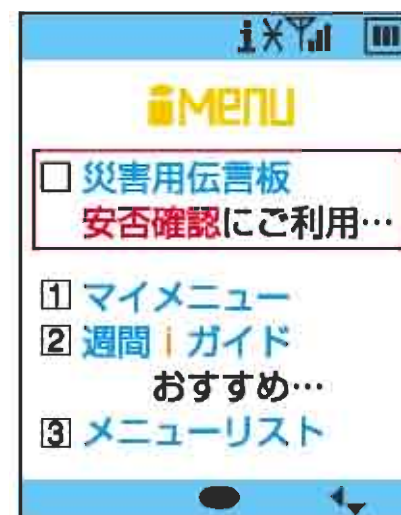


携帯電話による災害用伝言板サービス

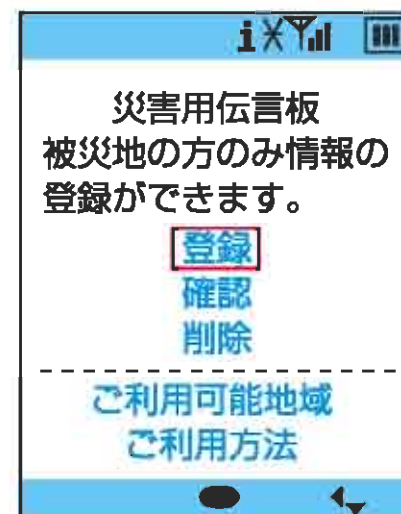
大規模災害が発生した場合、iモードやEZwebなどの携帯電話向けインターネットサービスに「災害用伝言板」が追加され、利用が可能になります。

被災地など登録可能エリアから携帯電話を利用して自分の安否情報等を登録することができます。また、登録されたメッセージは、各種インターネットを利用して、全国から確認することができます。

<iモードの場合>



iメニューのトップに「災害用伝言板」が表示されます。



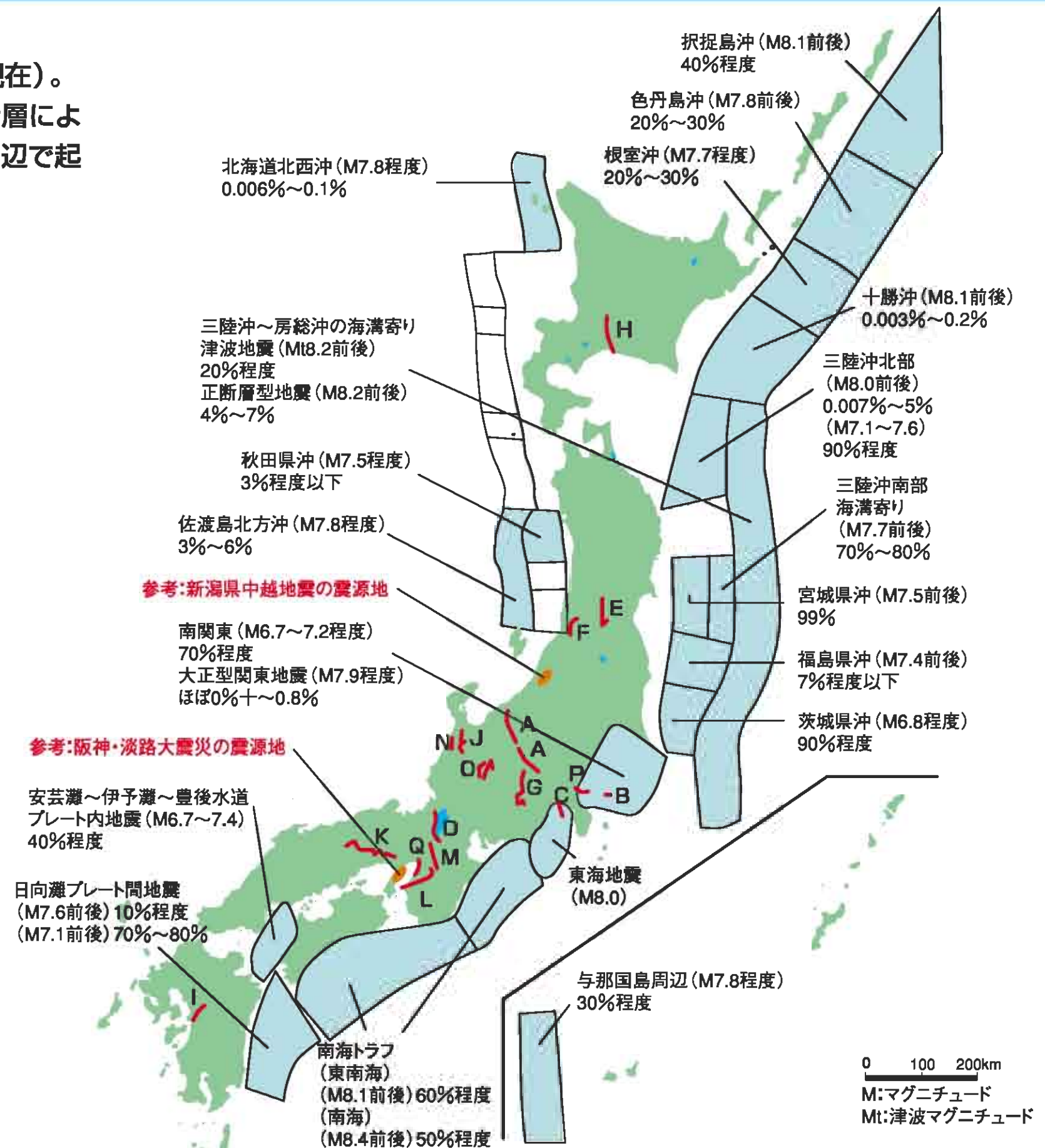
安否情報の登録・確認を選択することができます。

（災害用伝言板サービスは携帯電話会社によっては利用できませんので、あらかじめ現在ご契約の携帯各社へお問合せ下さい。）

データ集(今後30年間の巨大地震の発生確率)

下の図は、今後30年間における巨大地震の発生確率です(2004年10現在)。
アルファベットで示され表になっているのが、陸側プレート内部の活断層による地震(内陸直下型地震)、地図上に示されているのが、海側プレート周辺で起きる地震(プレート境界型地震)となっています。

	断層帯名	地震規模(M)	発生確率(30年)
A	糸魚川-静岡構造線断層帯	8程度	14%
B	三浦半島断層群	6.5程度	6~11%
C	富士川河口断層帯	8程度	0.2~11%
D	琵琶湖西岸断層帯	7.8程度	0.09~9%
E	山形盆地断層帯	7.8程度	0~7%
F	櫛形山脈断層帯	6.8~7.5程度	0~7%
G	伊那谷断層帯	7.7程度	0~7%
H	石狩低地東縁断層帯	7.8程度	0.05~6%
I	布田川・日奈久断層帯	7.5程度	0~6%
J	砺波平野断層帯	7.3程度	0.05~6%
K	山崎断層帯	7.3程度	0.03~5%
L	中央構造線断層帯	8程度	0~5%
M	京都盆地-奈良盆地断層帯南部	7.5程度	0~5%
N	森本・富樫断層帯	7.2程度	0~5%
O	高山・大原断層帯	7.2程度	0~5%
P	神縄・国府津-松田断層帯	8程度	3.6%
Q	上町断層帯	7.5程度	2~3%



事前に家族で話し合おう



家族の防災意識を高め、実際に地震が発生したときのことを想定して、各自の役割分担や避難方法・連絡方法を確認するため、月に1度は家族で防災会議を開きましょう!

役割分担を決める

- 日常の予防対策上の役割と火の始末、非常持出し品など地震発生時の役割を決めておく。
- 高齢者や乳幼児などがいる場合は、保護担当者を決める。



連絡方法や避難場所の確認

- 家族がバラバラに離れたときの連絡方法や避難場所を確保する。
- 休日などを利用し、みんなで避難経路などの下見をしておく。
- 防災連絡カードを作り、携帯しておく。

危険個所をチェック

- 家の内外をチェックして、危険個所をさがす。
- 危ない個所は、修理や補強方法について話し合う。
- 家具の転倒防止対策等を行い、安全な空間を確保する。



防災用具などの確認

- 消火器や救急箱、非常用品の中身や置き場所を確認。
- 消火器の使い方を覚えておく。
- 応急手当の方法を覚えておく。

