

わが家の防災メモ

火事・救急

119番

警察

110番

災害用伝言
ダイヤル

171番

災害用伝言ダイヤル171の使い方

1 7 1

→ 伝言を録音するときは [1] → ○○○-○○○-○○○ → 伝言を吹き込む

被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の
人は被災地の人の電話番号を市外局番から入力

→ 伝言を再生するときは [2] → ○○○-○○○-○○○ → 伝言を聞く

携帯電話災害用伝言板の使い方

各社のトップメニュー
から「災害用伝言板」
を開く

→ 伝言を登録する場合 → 「登録」を選択して伝言を入力する

→ 伝言を確認する場合 → 「確認」を選択し、被災地の人の携帯電話番号を入力して
伝言を見る

緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
市役所		病院	
消防署			
警察署			
ガス会社			
電力会社			

家族の連絡先

家族の名前	連絡先(勤務先・学校など)	電話番号	携帯電話番号

親せき・知人の連絡先

名前	電話番号	携帯電話番号	メモ

避難場所

一時避難場所	家族が離ればなれになったときの集合場所



この冊子は環境に配慮し、古紙配合率100%の再生紙
及び大豆インキを使用しています

禁無断転載 © 東京法規出版

見やすい場所に
掛けておき災害に備えましょう

防災 マニュアル

地域別避難所
避難場所マップ付き

■本書の使い方 ■

あなたの家庭ではどのような防災対策をしていますか?
災害への対策に「完ぺき」はありません。いつ、どこで災害
が発生しても、落ち着いて対応できるように備えておく必要があります。
本書は、家庭でやっておきたい防災対策をわかりやすく紹介しています。
一度にすべてをやるのではなく、無理のない範囲で少しづつ進めていき、話し合った項目や取り組んだ
項目には✓をつけていきましょう。一通り✓がついたら、もう一度最初に戻ります。

何度もくり返し、「いざというとき」に備えることが大切です。

郡上市

非常持出品・備蓄品

を準備しよう

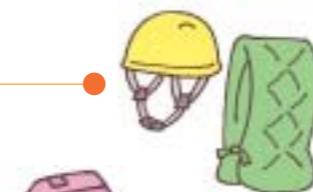
非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかをチェックすることも忘れずに。

非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。あまり重いと避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

ヘルメット・防災すきん

落下物から頭を守るための必需品。必ず家族の人数分用意すること。



懐中電灯

停電時や夜間の移動に欠かせない。できれば一人にひとつずつ用意したい。



携帯ラジオ

小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい。



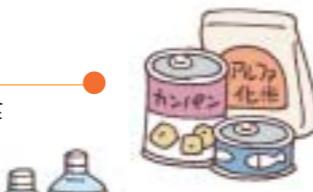
予備電池

意外に忘れがちなものです。懐中電灯、携帯ラジオ用に、少し多めに用意しておくと安心。



非常食

乾パンやアルファ化米など、火を通さずに食べられるものを。



水

持ち運びに便利なペットボトル入りを。



救急医薬品・常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れずに。



貴重品

預貯金通帳、健康保険証、免許証など。現金は紙幣だけではなく、公衆電話用の10円玉も忘れずに。



生活用品

衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレなど。



非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自足するためのものです。最低でも3日間は自足できるだけの量を用意しておきましょう。



非常食

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを。アルファ化米やレトルトのごはん、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、チョコレートなど。しょうゆや味噌などの調味料も準備しておくと便利。



水

飲料水と生活用水を用意する。飲料水は、1人1日3リットルが目安。生活用水はプラスチックのタンクなどに入れて保存しておく。また風呂の水を次に入るまで残しておく習慣をつけると、いざというときに生活用水として利用できる。



生活用品

カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、衣類、トイレットペーパー、ドライシャンプー、ビニール袋、キッチン用ラップ、生理用品など。



工具類

家屋が倒壊した場合などに備えて、救出活動に使えるスコップやバール、のこぎり、車のジャッキなどを用意しておく。

家族構成に合わせた準備を

非常持出品・非常備蓄品は、マニュアルどおりのものをそろえるだけでは足りません。家族の人数分をそろえることはもちろん、家族構成を考えて、必要なものを考えてみましょう。子どもがいる家庭では、子どもの年齢により必要なものが変わっていくので、定期的に見直すことも大切です。



乳幼児がいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、おむつ、離乳食、スプーン、洗净綿、おぶいひもなど

妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗净綿、新生児用品、母子手帳など

要介護者のいる家庭

おむつ、ティッシュ、補助具の予備、常備薬、障害者手帳など

●非常持出品・備蓄品を準備しよう

■■■非常持出品を準備する

■■■非常備蓄品を準備する

地震 対策①

家の内外 の安全対策

● 地震 対策①

家の中の安全対策

■ 家具を安全に配置する

できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置する。



■ 通路や出入り口に荷物を置かない

いざというときの避難路を確保するために、通路や出入り口にはできるだけ荷物を置かないように配置する。



■ 窓ガラスに 飛散防止フィルムをはる

窓はもちろん、食器棚や額縁などに使われているガラスにも忘れずに飛散防止フィルムをはる。



家の外の安全対策

屋根

- 屋根瓦にひび割れ、ずれ、はがれがあれば補強する。
- アンテナはしっかりと固定する。

ベランダ

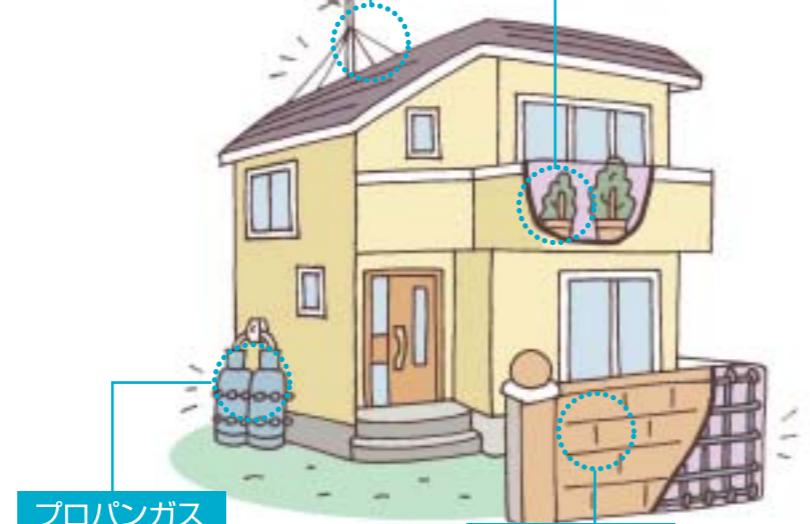
- ベランダは常に整理整頓を。
- 植木鉢は落下しないよう低い位置に置く。

プロパンガス

- 鎖でしっかりと固定しておく。

ブロック塀

- ひび割れや傾きがあれば修理する。
- 土中にしっかりと基礎部分がないものや、鉄筋が入っていないものは補強する。



わが家の耐震診断をしよう

あなたの家は、大地震の揺れに耐えられる家ですか？ 以下のチェックポイントにしたがって、まずは自分でわが家の耐震診断をしてみましょう。ただし、これらはあくまでも目安です。なお、市では昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震診断の費用の一部を補助する制度を設けています。

●問い合わせ●
郡上市役所各地域振興事務所 基盤整備課

Point 1 建築年

建築基準法が改正され、耐震基準が強化されたのは昭和56年6月。それ以降に建てられていればいちおう安心だといえます。

Point 2 過去の災害履歴

過去に地震・風水害・火災などの災害に見舞われていた場合、外見からはわからないダメージを受けている可能性があります。

Point 3 地盤

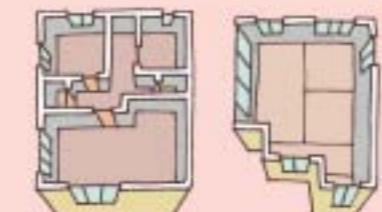
軟弱な地盤に家が建っている場合、同じ震度の地震でも搖れが大きくなります。埋立地、低湿地、造成で盛り土した場所、液状化の可能性のある砂質地盤などは要注意です。



Point 4 基礎

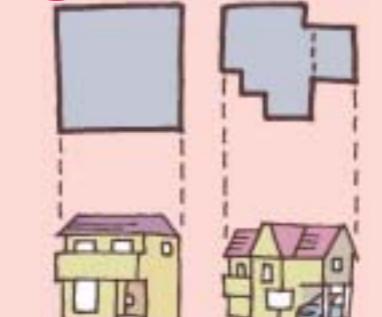
基礎は建物と一緒に地盤の揺れに抵抗します。木造住宅の場合、鉄筋コンクリート造りの基礎で、建物としっかり一体になっていれば強い基礎といえます。

Point 5 壁



木造住宅は壁が多いほど揺れに強いと考えられます。また、壁がほどよく建物の四隅に配置されていることも大切。一面がほとんど窓などの開口部という造りは要注意です。

Point 6 形



平面・立面ともに凹凸の少ない単純な形の建物は比較的安全です。凹凸の多い複雑な建物や、大きな吹き抜けがある建物は要注意です。

Point 7 老朽度

基礎や土台が腐っていたり、シロアリに食われている建物は非常に危険です。特に台所や浴室は要チェック。建具の立てつけの悪さ、柱や床の傾きなども老朽化が考えられます。

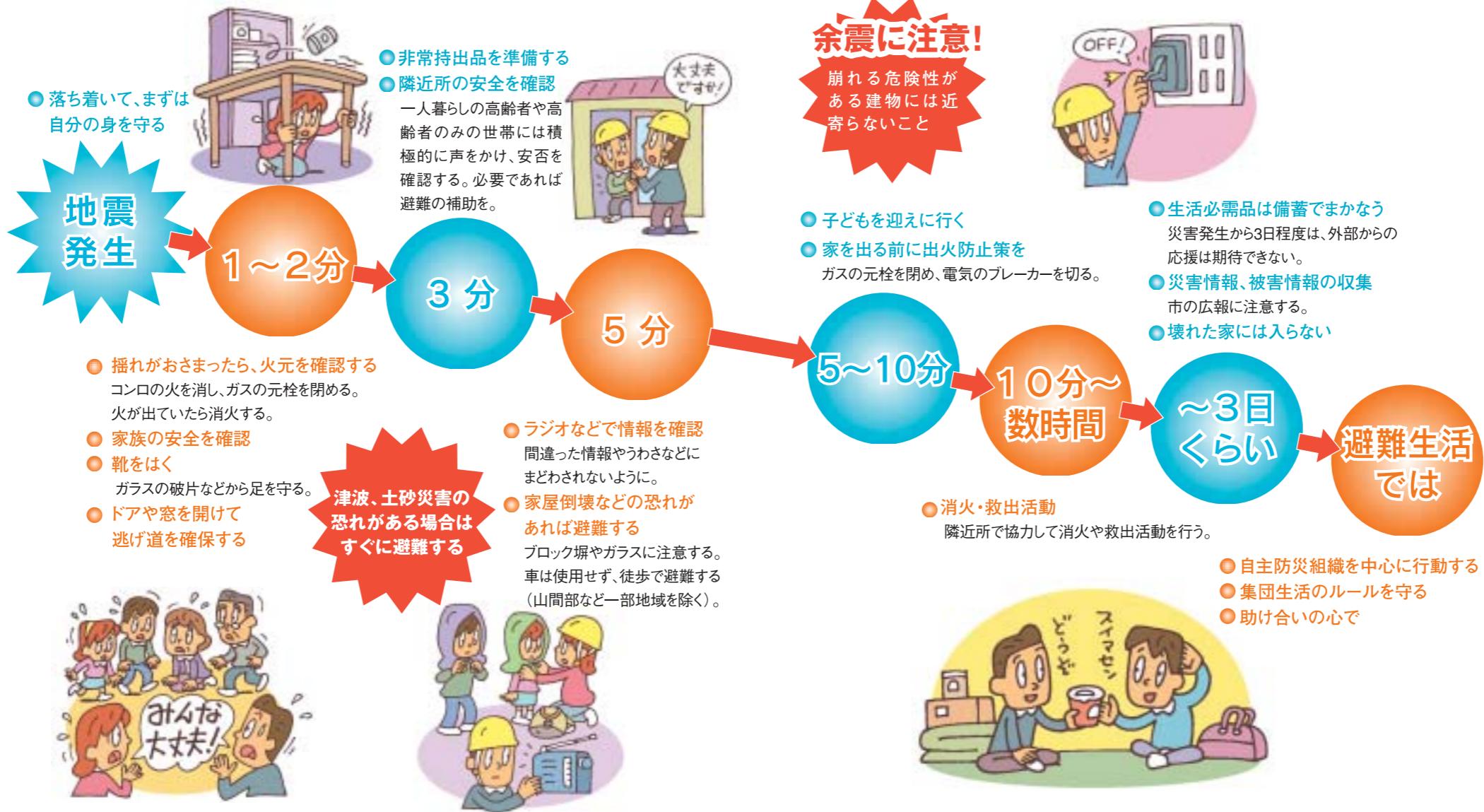
■ 家の内外の安全対策をする

■ わが家の耐震診断をする

地震対策②

地震発生！ そのときどうする

地震対策②



地震時の行動パターンを知る

安全に避難するために

- 避難する前に、もう一度火元を確かめ、電気のブレーカーを切る
- 避難は必ず徒步で（山間部など一部地域を除く）車やオートバイは禁止
- 高齢者や子どもはしっかりと手を握り誘導する
- 近所の人たちと集団で避難する
- 避難場所へ移動するときは、狭い道、塀のそば、川べりを避ける
- 避難は指定された避難所・避難場所へ



地震火災を防止するために

地震の二次災害でもっとも恐ろしい火災。地震時の初期消火のタイミングを頭に入れておき、あわてず確実に火の始末をしましょう。

地震時の初期消火のタイミング

- | チャンス 1
グラッときたとき | チャンス 2
大揺れがおさまったとき | チャンス 3
燃えはじめたとき |
|--------------------|-----------------------|--------------------|
|--------------------|-----------------------|--------------------|

揺れ始めの瞬間に火を消す。ただし、最近は地震時に自動的にガスの供給が停止されるガスマイルコンメーターの設置が進んでいるため、やけどなどの危険を冒しても火を消す必要はない。



まずはテーブルの下などで身を守り、大きな揺れがおさまってから火を消す。



万一出火したら、すぐやく備え付けの消火器などで消火する。天井まで火が回ってしまったら、すみやかに避難する。



地震 対策③

地震発生！

こんな場所にいたら…

家中

- テーブルなどの下に隠れて身を守る。余裕があれば手近の座ぶとんや枕などで頭を保護する。
- 料理中は、可能ならばすぐに火を消す。台所は食器棚や冷蔵庫など危険なものが多いため、揺れがおさまったら火の元を確認してすぐに離れる。
- 集合住宅で、玄関から避難できない場合は、避難しごやロープを利用してベランダから脱出する。エレベーターは使わないこと。



デパートやスーパーなど

- 手荷物やかごなどで頭を守り、ショーケースの転倒や商品の落下、ガラスの破片などに注意。
- あわてて出口に殺到するとパニックになり危険。店員の指示に従って行動すること。



エレベーターの中

- 地震時管制運転装置がついていれば自動的に最寄りの階に停止するので、そこで降りる。停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部に連絡をして救助を待つ。危ないので無理やり脱出しない。



住宅街

- ブロック塀や石壁、門柱から離れる。
- 屋根瓦やガラスなどの落下物に注意する。
- 切れてたれ下がっている電線にはけっして触れない。



繁華街

- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意。
- 手荷物で頭を守りながら広場などに逃げる。
- 建物や塀、電柱から離れる。自動販売機の転倒にも注意。

地下街

- 地下街には約60mおきに出口があるので、あわてず大きな柱や壁に身を寄せて揺れがおさまるのを待つ。
- もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、壁づたいに体を低くして地上に避難する。



電車の中

- 電車は揺れを感じると、自動的に停車する。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりとつかまっておく。
- 勝手に電車の外に出るのは危険。係員の指示に従い行動する。



車の運転中

- 急ブレーキは事故の原因になる。ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外には出ない。
- 車を離れるときはキーをつけたままにする。緊急時に車を移動させることがあるため、ドアロックもない。

□ □ □ 場所別・地震発生直後の行動を学ぶ

□ □ □ 帰宅困難に備える

帰宅困難に備えて

昼間人口が多い都市部で大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性もあります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備をしておきましょう。

防災グッズを用意しておきましょう

携帯ラジオ、ヘルメット、スニーカー、携帯食料、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など



帰宅地図を用意しましょう

あらかじめ自分なりの帰宅地図を用意しておきましょう。災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、複数のルートを決めておくとよいでしょう。

地震対策④

東海地震はいつ

起きても不思議ではない

● 地震対策④

「東海地域では巨大地震がいつ起きても不思議ではない」という東海地震説が発表されたのは1976年。四半世紀以上が経過しながらまだ東海地震が起きていないだけに、いよいよ切迫していると考えられています。

100~150年周期で発生している大地震

駿河湾から四国沖にいたる太平洋岸では、過去におよそ100~150年周期でマグニチュード8クラスの大地震が繰り返し起きています。駿河湾付近を震源域とするものが東海地震ですが、これ以外にも紀伊半島沖を震源域とするものを東南海地震、四国沖を震源域とするものを南海地震と呼んでいます。このうち東海地震については、1854年の「安政東海地震」が起きて以降約150年間も発生していないため地震活動の空白域となっており、プレート(地殻)境界でのひずみが極限に近づきつつあると考えられています。東海地震が日一日と近づいているといわれるのには、こうした根拠があるのです。

東海地震震源域と地震防災対策強化地域



○地震防災対策強化地域

原則として、東海地震によって以下の被害が予測される地域を「地震防災対策強化地域」に指定し、地震対策の強化を図っています。

- ①震度6弱以上の地域（地震の揺れによる著しい被害）
- ②20分以内に高い津波（沿岸で3m以上、地上で2m以上）が来襲する地域

<指定強化地域>

静岡県全域、神奈川県、山梨県、長野県、岐阜県（中津川市）、愛知県、東京都、三重県の一部地域 全213市町村（平成17年4月1日現在）

東南海地震の発生確率は「30年以内に60%」

「複合型東海地震」の予想被害数（郡上市）

人的被害	死者数	3人
	重傷者数	15人
	軽傷者数	312人
	要救出者数	8人
避難者数	392人	
滞留旅客	44人	
帰宅困難者	—	
建物被害	全壊	100棟
	半壊	278棟
出火件数		1件

※冬の平日午後6時の条件で予想

東海地震・東南海地震が同時発生する可能性があるとも言われています。

東南海地震は、東海地震と同じく南海トラフと呼ばれるプレートの境目で起きる海溝型地震です。政府の地震調査研究推進本部の地震調査委員会は平成17年1月、東南海地震が今後30年以内に発生する確率を60%と発表しています。

「岐阜県東海地震等被害想定調査」（平成15年7月）でも、東海地震と東南海地震が連動する「複合型東海地震」について言及。郡上市については市内全体が震度5弱、一部震度5強の揺れを予測し、左の表のような予想被害数を出しています。

警戒宣言が発令されるまで

一般的に地震を予知することはとても困難ですが、東海地震のような陸地を含む一定の地域で周期的に繰り返されている地震は、地震の前兆現象をつかむことができる可能性があり、東海地震を予知するために、気象庁は24時間体制で観測を行っています。

そして、東海地震の場合、地震観測データに異常が見つかって巨大地震が予知されたときは、事前に警戒態勢をとるよう、内閣総理大臣から各報道機関などを通じて住民に「警戒宣言」が発令されます。

震度6弱以上の揺れが予想される強化地域（近隣では名古屋市や中津川市）では道路や鉄道をはじめとした交通規制が実施されることになっています。

東海地域で次のようにデータが観測されると…

● 東海地震の前兆現象であると直ちに判断できない場合や、前兆現象とは関係がないことが分かった場合

東海地震観測情報

- 防災対応は特になし。
- 国や自治体などでは情報収集連絡体制がとられる。

住民の方は…テレビ・ラジオなどの情報に注意し、平常通り過ごしてください。

● 観測された現象が前兆現象である可能性が高まった場合

東海地震注意情報

- 国が準備体制をとる意思決定をし、適切な広報がなされる。
- 必要に応じ、児童・生徒の帰宅などの安全確保対策が実施される。
- 救助部隊、救急部隊、消防部隊、医療関係者などの派遣準備が実施される。
- 判定会が開催される。

住民の方は…テレビ・ラジオなどの情報に注意し、政府からの呼びかけや、市などの防災計画に従ってください。

● 東海地震の発生の恐れがあると判断した場合

東海地震予知情報

- 「警戒宣言」が発せられる。
- 地震防災警戒本部が設置される。
- 津波やかけ崩れの危険地域からの住民避難や震度6弱以上が予想される強化地域での交通規制、百貨店等の営業中止などの対策が実施される。

住民の方は…テレビ・ラジオなどの情報に注意し、東海地震の発生に十分警戒し、「警戒宣言」および市などの防災計画に従って行動してください。

※すべての情報は、市の広報やテレビ・ラジオなどを通じて住民の方に伝えられます。

※各情報発表後、東海地震発生の恐れがなくなったと判断した場合は、その旨を各情報で発表します。

注意情報、警戒宣言が出されたら…

警戒宣言が発令されると、強化地域では交通機関やライフラインにさまざまな規制がかかります。郡上市は強化地域ではありませんが、注意情報や警戒宣言が出された場合、以下のことについて注意してください。

注意情報が出たら

- ラジオ・テレビなどで情報を確認しておきましょう
- 家具が転倒したり、逃げ道をふさぐことがないか点検しましょう
- 非常持出品の中身を再点検しておきましょう
- 避難場所、避難路の確認も必要です

警戒宣言が発令されたら

- 土砂崩れの恐れのある場合などは、必要に応じて避難しましょう
- 車両の交通規制が行われる場合もありますので、ご協力ください
- 火事を防ぐために、なるべく火は使わないようにしましょう
- ガスの元栓を閉め、不要な電気のコンセントは抜いておきましょう

● 東海地震に備える

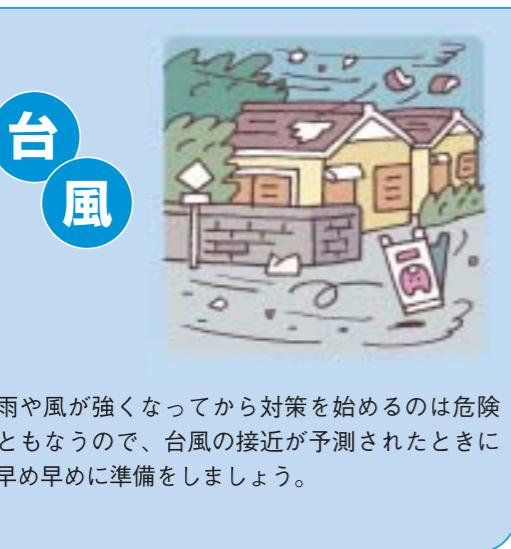
● 警戒宣言を理解する

風水害対策の基本は情報収集から



台風や豪雨は、襲来時期や規模をある程度予測することができます。日ごろから天気予報を気にかけ、注意が必要なときにはテレビやインターネットで最新の情報を収集するようにしましょう。

注意報は何か災害の起こる恐れのある時に発令されます。警報は「重大な」災害の起こる恐れのある時に発令されます。



雨や風が強くなつてから対策を始めるのは危険がともなうので、台風の接近が予測されたときは早め早めに準備をしましょう。

● 台風の大きさと階級分け

階級	風速15m(毎秒)以上の半径
大型(大きい)	500km以上~800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上

● 台風の強さと階級分け

階級	最大風速(毎秒)
強い	33m以上~44m未満
非常に強い	44m以上~54m未満
猛烈な	54m以上

(気象庁による)

● 風の強さと想定される被害

平均風速(毎秒)	予報用語	想定される被害
10m以上~15m未満	やや強い風	風に向かって歩きにくくなる。取り付けの不完全な看板やトタン板が飛び始める。
15m以上~20m未満	強い風	風に向かって歩けない。転倒する人が出る。ビニールハウスが壊れ始める。
20m以上~25m未満	非常に強い風(暴風)	しっかりと身体を確保しないと転倒する。風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。
25m以上~30m未満		立っていられない。屋外での行動は危険。樹木が根こそぎ倒れ始める。
30m以上~	猛烈な風	屋根が飛ばされる。木造住宅の全壊が始まる。

(気象庁による)

● 雨の強さと想定される被害

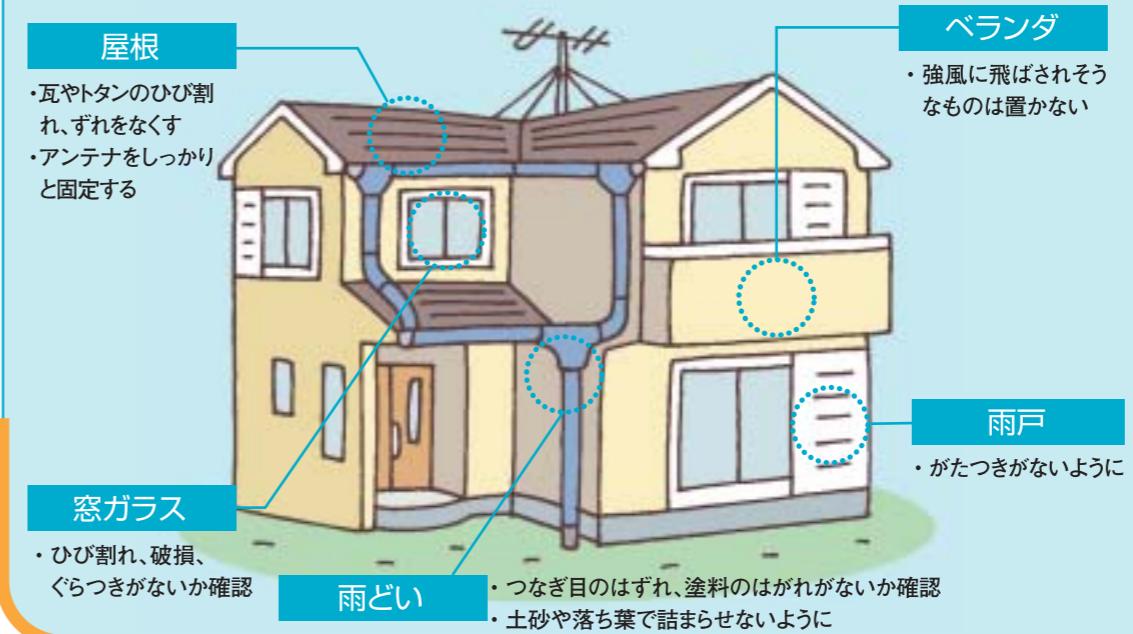
1時間の雨量(mm)	予報用語	想定される被害
10mm以上~20mm未満	やや強い雨	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。長く降り続くときは注意が必要。
20mm以上~30mm未満	強い雨	傘をさしてもぬれる。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる。
30mm以上~50mm未満	激しい雨	道路が川のようになる。山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。
50mm以上~80mm未満	非常に激しい雨	水しぶきで視界が悪くなる。地下に雨水が流れ込む。土石流が起こりやすい。
80mm以上~	猛烈な雨	大規模な災害が発生する恐れが強い。厳重な警戒が必要。

(気象庁による)

平常時の備え

家屋にも浸水や強風への備えが必要です。台風や豪雨が迫つてからの対策は危険なので、日ごろから周囲を点検しておき、自分で改善できないものは専門業者に相談してみましょう。

家屋のチェックポイント



□ 家屋をチェックする

大雨のとき

屋内では



床下・床上浸水の危険があります。家具や貴重品などを2階へ移動させましょう。

車の運転中は



豪雨で視界が悪く、操作ができなくなる危険もあります。水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。浸水でエンジンしたときには、無理に再始動させないように。エンジンを傷めてしまします。

河原では



急な増水や土砂災害の危険があるので、川などには近づかず、すぐに避難しましょう。そこで雨が降っていないなくても、サイレンなどの警報が聞こえたらすぐに逃げてください。

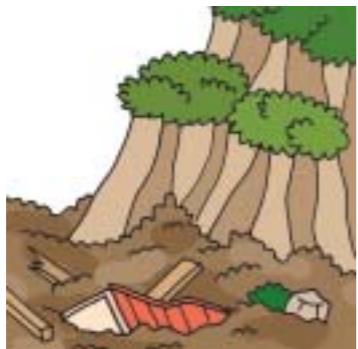
□ 大雨のときの注意点を知る

被害が心配され るときには

土砂災害の種類

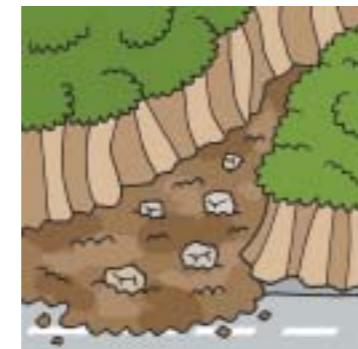
突然的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして多くの生命や財産を奪ってしまう土砂災害は、大きく3種類に分けることができます。

がけ崩れ



- ・がけからの水がにごる
- ・地下水やわき水が止まる
- ・斜面のひび割れ、変形がある
- ・小石が落ちてくる
- ・がけから音がする
- ・異様においがする

土石流



- ・山鳴りがする
- ・雨が降り続いているのに、川の水位が下がる
- ・川の水がにごったり、流木が交ざる

地すべり



- ・地面にひび割れができる
- ・井戸や沢の水がにごる
- ・がけや斜面から水がふき出す
- ・家やよう壁に亀裂が入る
- ・家やよう壁、樹木、電柱が傾く

風が強いとき

屋内では



雨戸を閉めましょう。マンションなど雨戸のない場合は、風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からガムテープを×印にはり、カーテンを閉めておきましょう。ガラスのひび割れ、窓枠のがたつきは無いか、普段からチェックしておくことも大切です。

路上では

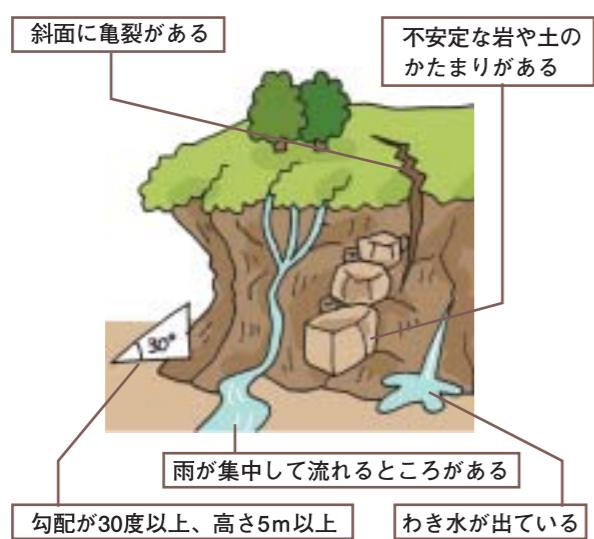


看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの建物の中に避難しましょう。ただし、大雨をともなう場合には、地下室や地下街には逃げ込まないように。なお車の運転に関しては、平均風速15m/秒で高速道路における通常速度の運転が困難となり、20m/秒以上になると車の運転 자체が危険です。

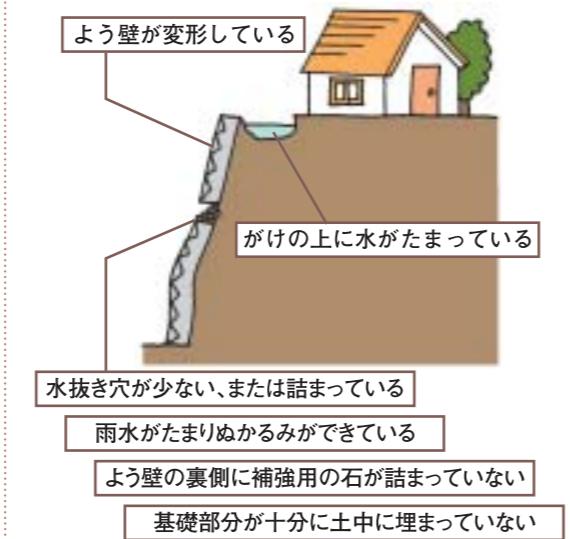
危険個所をチェックしよう

勾配が30度以上あるがけは、大雨により崩れる危険性が高い場所です。またがけや盛り土の崩落を防ぐためのよう壁も、その構造や築年数の経過によっては崩れる危険性があります。日ごろから家の周囲をよく見て、危険個所がないかチェックしておきましょう。

こんながけに注意



こんなよう壁に注意



避難準備情報、避難勧告および指示の発令基準

避難準備情報

降り始めからの連続雨量が150mmを超え、直近の雨量が【表1】のいずれかを満たしている場合で、さらに今後の予測雨量が【表2】のいずれかを満たしている場合

避難勧告

降り始めからの連続雨量が200mmを超え、直近の雨量が【表1】のいずれかを満たしている場合で、さらに今後の予測雨量が【表2】のいずれかを満たしている場合

避難指示

降り始めからの連続雨量が250mmを超え、直近の雨量が【表1】のいずれかを満たしている場合で、さらに今後の予測雨量が【表2】のいずれかを満たしている場合

【表1】

直近の雨量		
1時間	3時間	6時間
40mm以上	100mm以上	150mm以上

【表2】

今後の予測雨量が		
1時間	3時間	6時間
50mm以上	100mm以上	150mm以上

*この基準は、一応の目安であって、これ以下の雨量であっても災害の発生する恐れがある場合は、避難勧告等が発令されます。また、このほかに、河川水位の変化により避難準備情報、避難勧告・指示を発令する基準を定めています。

わが家の火災予防 対策

主な出火原因別 防火のポイント

住宅火災の原因で多いもの7つを挙げました。あらためて自分の生活を振り返り、日ごろから火災の予防を心がけるようにしましょう。

コンロ

- 油料理の際は火のそばを離れない
- 離れるときは必ず火を消す
- コンロのまわりには燃えやすいものを置かない



放火

- 家の周囲に燃えやすいものを放置しない
- 車庫や物置などに鍵をかける
- ゴミは収集日の朝、決められた場所に出す



たばこ

- 投げ捨て、寝たばこは絶対にしない
- 吸いさしを残したままその場を離れない
- 灰皿に水を入れる



たき火

- 風が強いとき、空気が乾燥しているときはしない
- そばに消火用の水を用意し、周囲の安全を確認をする
- 終わったら必ず消火を確認する



火遊び

- マッチやライターを子どもの手の届くところに置かない
- ふだんから子どもに火のこわさや正しい使い方を教えておく



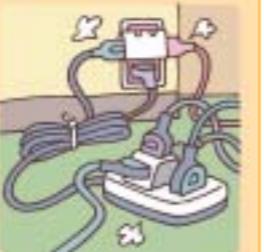
ストーブ

- ストーブで洗濯物を乾かさない
- 周囲に燃えやすいものを置かない
- 給油は完全に火が消えたことを確認してから



電灯・ 電話等の 配線

- たこ足配線はしない
- 傷んだコードはすぐに修理・交換する
- 取扱説明書をよく読み、正しく使う



生活のなかに防火の習慣を

●寝る前に必ず火の元を確かめる

ガスの元栓、こたつのコンセントなど、寝る前に火の元を点検する習慣をつけましょう。点検項目をリストにして、それを見ながら確認していくのもひとつ的方法です。



●高齢者の部屋は1階に

高齢者や子ども、傷病者の部屋はできるだけ外に逃げやすい1階にしましょう。



初期消火の3原則

通報



初期消火



避難



- 大きな声で「火事だ!」と叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は非常ベルや音の出るものをたいて知らせること。
- 小さな火でも必ず119番に通報する。

- 火が横へと広がっているうちは消火可能。備え付けの消火器のほか、水や座ぶとんなど身近なものを活用して消火する。

- 火が天井に届いてしまったら、まよわず避難する。
- 避難するときは燃えている部屋の窓ガラスやドアを閉めて空気を遮断する。

住宅用火災警報器で被害を減らしましょう

平成16年に消防法が改正され、住宅用火災警報器など防火機器を住宅に設置することが義務づけられました。住宅用火災警報器は、住宅火災による煙や熱を自動的に感知し、音声などで警報を発します。外国では、警報器の設置義務づけにより、住宅火災の死者が大幅に減少しました。新築時はもちろん、既存の住宅に取り付けることが可能なタイプもあるので、消防署などに問い合わせてみましょう。



消火器の使い方を覚えておきましょう



1 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く



2 ホースをはずして火元に向ける



3 レバーを強くぎって噴射する

構え方

- ①風上にまわり、風上で構える
- ②やや腰をおとして低く構える
- ③熱や煙を避け、炎には真正面から向き合わない
- ④炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右に振る



自主防災組織に参加しよう

大災害が発生したとき、交通網の寸断などにより、消防や警察などの公共機関が十分に対応できない可能性もあります。そんなときに力を発揮するのが「自主防災組織」です。

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」という心がまえで、積極的に自主防災組織の活動に参加し、災害に強いまちをつくりましょう。



災害時要援護者を災害から守ろう

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、障害者、傷病者、外国人など、なんらかの手助けが必要な人（災害時要援護者）です。災害時要援護者を災害から守るために、地域で協力し合いながら支援していきましょう。



平常時の活動

●地域内の防災環境の確認

災害発生時に、地域内に被害の拡大につながる原因がないか、また一人暮らしの高齢者世帯など援助を必要としている人がいないかなどの確認を行う。



●防災訓練の実施

災害を想定して訓練を行い、消火器の使用法や応急手当てなど、防災活動に必要な知識や技術を習得する。



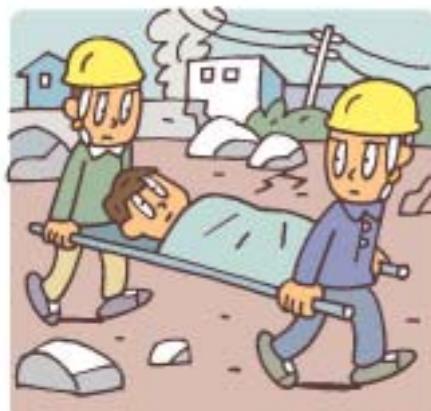
災害時の活動

●初期消火

●避難誘導

●救出・救助

負傷者の救出、救護所への搬送など。



●情報の収集・伝達

災害に関する正しい情報の収集とその伝達を行う。

●避難所の管理・運営

水や食料などの配分、炊き出しなどの給食・給水活動。



日ごろから災害時要援護者との交流を密にする

日常的にあいさつをかわしあう。災害時に何をしてほしいかなどを聞いておく。



災害時要援護者の身になって防災環境を点検する

避難路は車いすで通れるか、標識は外国人でもわかるか、目の不自由な人にとって障害物がないかなど、確認する。



災害時要援護者と一緒に防災訓練を行う

地域で協力して、災害時要援護者参加型の防災訓練を行う。その際、一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く。



困ったときこそ温かい気持ちで接する

災害時の混乱や被害が大きいときほど、困っている人に温かい思いやりをもって接するようにしましょう。



災害時要援護者を誘導するポイント

●目の不自由な人

- つえを持つ手と反対側のひじのあたりに軽く触れ、ゆっくり歩く
- 進むべき方向は「○時の方向です」と時計の針で表現するのもよい

●耳が不自由な人

- 口を大きく動かし、はっきりと話す
- 身振りや筆談などで正確な情報を伝える

●車いすを利用している人

- 階段は3人以上で援助を。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動する

●外国人

- 身振り手振りで話しかけ、孤立させないよう心がける

人が倒れいたら (心肺蘇生法)

1 意識の有無を確認する

耳元で呼びかけるなどして意識の有無を確認する。出血がひどい場合は止血を。

2 意識がないときには 気道を確保する

- ①あお向けに寝かせる
- ②片方の手のひらを額に当て、もう片方の手の人さし指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。



3 呼吸の有無を確認する

気道を確保したまま、ほおと耳を傷病者の口や鼻に近づけて呼吸の有無を調べる。呼吸がなければ、直ちに人工呼吸を行う。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出す。上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する(回復体位)。



4 人工呼吸を行う

- ①気道を確保したまま傷病者の鼻をつまむ。大きく口を開けて傷病者の口を覆い、2秒かけてゆっくりと息を吹き込む。



- ②口を離し、胸の動きを確認する。

- ③最初に2回、以降は5秒に1回のリズムで繰り返す。

小児・乳児の場合は、口と鼻を同時に覆い、1~2秒に1回のリズムで。吹き込む量は、胸が軽くふくらみ、胃がふくらまない程度に。

5 循環のサインを確認 (呼吸・せき・体動の有無)

- ①気道を確保して人工呼吸を2回行った後、以下の傷病者の状態を確認する。

- ・呼吸をしているか(胸の動きはあるか)
- ・呼吸の音が聞こえるか
- ・せきをしているか
- ・体になんらかの動きがあるか

- ②循環のサインが確認されなければ、直ちに心臓マッサージを行う。

6 心臓マッサージを行う

- ①平らな場所にあお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。



- ②傷病者の胸の下半分に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねる。

- ③ひじを伸ばし、胸全体が3.5~5cm沈むよう胸骨を押す。

- ④体を起こし、手の力をゆるめる。この動作を1分間に100回のリズムで繰り返す。

小児・乳児の場合は片手だけ、乳児の場合は2本の指で、胸の厚さの3分の1程度沈むよう押し。

7 心肺蘇生法を行う

- 1人で行うとき
気道を確保したあと、人工呼吸を2回、心臓マッサージを15回。これを繰り返す。

- 2人で行うとき
1人が人工呼吸を2回行った後、もう1人が心臓マッサージを15回行う。



小児・乳児の場合は、人工呼吸を1回、心臓マッサージを5回の割合で。

●避難所・避難場所マップ●

●避難所

地形的に安全な場所（各種危険指定地域内などの区域内を除く）の屋内施設を指定しています。なお、マップに記載されている避難所一覧表の「避難所区分」と「災害対応区分」は、以下のような内容です。

●避難所区分

「一時」：拠点避難所へ避難する前に、一時的に集合して待機する一時避難所

「拠点」：長期間の避難が必要となった場合、備蓄資材等を揃え、多数の避難者が収容可能な拠点避難所

●災害対応区分

避難所が、どの災害の場合に指定するかを明確にするため、以下の4つに区分し、指定可能な災害の欄内に「○」を記入しています。

「洪水」：浸水、土石流、がけ崩れ等の場合

「火災」：住宅密集地の火災の場合

「地震」：耐震診断済みの施設および老朽でない施設

「全災害」：「洪水」「火災」「地震」すべてに対応できる施設

●避難場所

主に地震・火災を想定し、建物の崩壊、火災を避けられる屋外施設を指定しています。マップに記載されている避難場所一覧表・備考欄の「一時」「広域」は、以下のような内容です。

「一時」：広域避難場所へ避難する前に、一時的に集合して待機する一時避難場所

「広域」：長期間に避難が必要となった場合、一時避難場所から多数の避難者が収容可能な拠点施設

AEDが近くにある場合には

電気ショック(除細動)は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。電気ショックを一般の人でも簡単に安心して行うことができる機器が「AED(自動体外式除細動器)」です。AEDは傷病者の心臓のリズム等を自動的に調べ、必要な操作を音声メッセージなどで指示します。近くにAEDがある場合には、勇気をもってAEDを使い応急手当をしましょう。

