

—地震防災マニュアル—

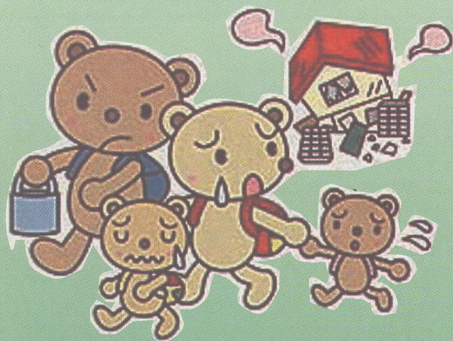
大地震に備えて

6,433人の尊い命を犠牲にした阪神淡路大震災から丸11年が経過し、平成16年10月には新潟県中越地震が発生しました。日本では、震度4以上の地震が毎年少なくとも30回程度発生しています。そんな中、ボランティアの人達の活躍や各地からの救援隊の派遣など、相互の助け合いが期待されています。

「備えあれば憂いなし」特に災害弱者と言われる高齢者や障害を持つ人たちにとって、災害に対する備えは重要かつ緊急課題です。自然災害から逃れる術はありませんが、日頃の備えで被害を最小限にとどめることはできます。

災害に強い安全な地域社会をつくるためには、「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えが大切です。いざというときの避難場所や救出活動について家族や地域で話し合みましょう。

特に高齢者や障害のある人が災害時に取り残されることのないよう、地域で避難時の支援体制をつくり、日頃の防災訓練などで確認しましょう。



我が家の防災会議

いざというときにあわてずに行動できるよう、次のようなことを話し合い、それぞれの役割を決めておきましょう。

<input type="checkbox"/>	家のなかでどこが一番安全か
<input type="checkbox"/>	避難場所はどこにあるのか
<input type="checkbox"/>	避難の時にブレーカーを落とすのは誰？
<input type="checkbox"/>	救急箱や消火器の点検
<input type="checkbox"/>	幼児やお年寄りの避難は誰が責任を持つか
<input type="checkbox"/>	避難するとき、誰が何をもち出すか



このパンフレットは赤い羽根共同募金の配分金により発行されています。

わたしたちにできること

あなたの身近には、ちょっとした手助けや心配りを求めている人がいます。

目の不自由な人に対して

- 「お手伝いしましょうか」と、まず声をかけましょう。
- 誘導するときは、ひじを軽く持ってもらい、半歩くらい前をゆっくり歩きます。
- 建物の入り口など方向を示すときは、「右斜め先10m」などと具体的に。「あっち」「こっち」という言い方はあいまいです。
- 時計の文字盤を想定して「2時の方向です」などと言うのも分かりやすいです。
階段は、昇るか降りるかをはっきりと説明することが大切です。



肢体の不自由な人に対して

- いろいろな障害の人がいらっしゃいますので、それぞれの人に適した誘導方法を確認します。
- 車椅子の場合は、段差では必ず3～4人で協力します。上がるときは前向きに、下がるときは後ろ向きにして、恐怖感を与えないように注意しましょう。
- 避難のとき、救援者が何人もいるとは限りません。場合によってはひもで結んで背負うなど、臨機応変に対処します。



耳の不自由な人、聞こえにくいお年寄りなどに対して

- 話すときは、近くに寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かします。
- 紙とペンがあれば筆談します。
相手の手のひらに指で文字を書いて、伝えることもできます。
- 電話の代理を依頼されたら、進んで協力しましょう。
電話の相手の返事は、筆記して渡すようにしましょう。



認知症高齢者に対して

- まず、やさしく声をかけましょう。
- 認知症高齢者は、災害時に恐怖にとらわれて思いもよらない行動をとりがちです。
できるだけ普段と同じ調子で声をかけたり、スキンシップを図って落ち着かせましょう。

乳幼児・妊婦さんに対して

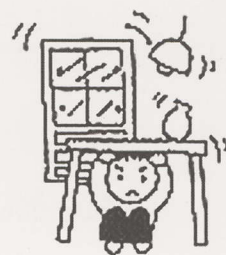
- 乳幼児や小さな子供を連れての避難は、周囲に気をつかうものです。気兼ねなく授乳やオムツ交換ができるよう、配慮することが必要です。
- 妊婦さんには、出産や育児に対する不安に加え大きなストレスが加わることを理解しましょう。
非常時には一層、周囲の支えが大切になります。

命を守る！ 地震の心得5か条

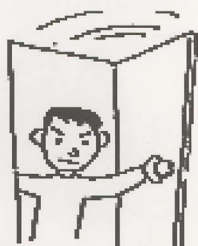


1 身の安全を確保

テーブルの下などに入ります。家具やガラス戸から離れ、座ぶとん等で頭を保護。トイレ、風呂場、押入れ等は比較的安全です。



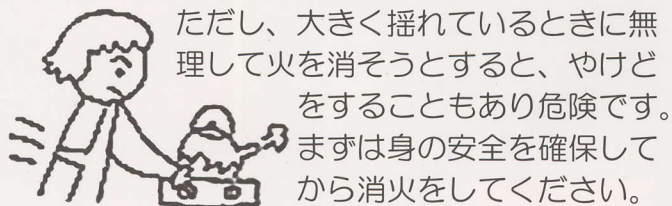
2 脱出口を確保



地震の揺れにより建物がゆがみ、出入り口が開かなくなることがあります。早めにドアや窓などを開けておきましょう。

3 火の始末

素早くガスなどの火を消し、電化製品のコンセントも抜きましょう。



ただし、大きく揺れているときに無理して火を消そうとすると、やけどをすることも危険です。まずは身の安全を確保してから消火をしてください。

4 状況に応じて避難

火災の拡大、建築物の倒壊、地盤の崩壊など危険が迫ったときには徒歩で避難しましょう。危険がなければあわてて飛び出さず、火の始末をして様子を見ます。



5 正しい情報を集める

地域の防災無線や広報車などから、正し_く的確な情報を入手しましょう。うわさやデマに惑わされないようにしましょう。



ひとり暮らしや高齢者だけの世帯などは、情報から取り残されがちです。

避難場所内での生活情報や、行政からの情報など積極的に知らせてあげましょう。

地震発生！こんな場所にいたら…

【家の外】

ブロックや塀、門柱から離れる。屋根瓦などの落下物に注意。切れた電線には決して触れない。



【車の運転中】

急ブレーキは厳禁。ハンドルをしっかりにぎって徐々にスピードを落とし、停車する。揺れがおさまるまでは車外にでない。車から離れる時はキーをつけたままにする。

準備しておく非常用品一覧

家族の人数分をそろえることはもちろん、赤ちゃんやお年寄りのいる家庭など家族構成に合わせて、定期的に見直しましょう。

非常用品には、緊急避難時に持ち出す「**非常持出品**」と、災害後の生活を支える「**非常備蓄品**」があります。

【**非常持出品**】 家族で相談して必要最小限のものをリュックサックなどに入れておきましょう。

貴重品	現金 印鑑 保険証 免許証 など
非常食品	乾パン 缶詰 水
救急箱	家庭常備薬(消毒剤・鎮痛剤) 包帯 ガーゼ など
生活用品	衣類 軍手 タオル ティッシュ 雨具 など
その他	ヘルメット ラジオ 予備電池 懐中電灯 など



【**非常備蓄品**】 物資の流通が始まるまでの2~3日分を目安に準備しましょう。

食料品	水(1日ひとり3ℓ) インスタント・レトルト食品 菓子類
燃料	カセットコンロ ガスボンベ
生活用品	毛布 調理器具 ポリタンク ビニールシート
その他	工具類(スコップ・バール・のこぎりなど)



非常時の連絡先

氏名・会社名	電話番号

安否確認に 災害用伝言ダイヤルの活用を！

災害時に一般の電話がつながりにくくなった場合、災害用伝言ダイヤルが稼働します。家族や友人の安否確認などに活用できます。事前契約は不要です。

電話で**171**をダイヤル。音声ガイダンスに従ってください。被災地への伝言を吹き込んだり、録音されたメッセージを聞くことができます。