

避難に関する知識を身につけよう

災害が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、落ち着いてすばやく避難する必要があります。その際には、高齢者や子どもなどの要配慮者の保護を念頭に置き、近所に声をかけながら集団で避難しましょう。

避難に対する基本的な考え方

■自主避難について～危険を感じたらすぐ避難しよう

最近都市部において頻繁に見られる局地的集中豪雨のように、突発的な異常気象の場合には、町からの避難情報が間に合わないケースもあります。その際には、身の危険を感じたら安全な場所にいる家族や知人の家、高い建物などへ自主的に避難しましょう。

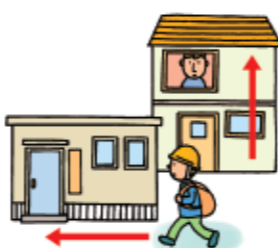
■命を守る最低限の行動とは

危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、指定された避難場所への移動（①立ち退き避難）だけでなく、**命を守る最低限の行動**（②屋内安全確保）が必要な場合もあります。

例えば

- 夜間や急激な降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい
- ひざ上まで浸水している（50cm以上）
- 浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い
- 浸水は10cm程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある

② 屋内安全確保



① 立ち退き避難

② 屋内安全確保：上記の場合、屋外への移動は危険です。浸水による建物倒壊の危険がないと判断される場合には、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急的に一時避難し、救助を待つことも検討してください

避難に関する3つの情報

災害の危険が迫って居住者の避難が必要になった場合に、避難に関する情報が発令されます。3種類の情報は状況の深刻度に応じて出されるので、各情報に応じた避難行動をとりましょう。

1 避難準備情報

人的被害の発生する危険性が高まった状況



- 避難するのに時間がかかる高齢者などの要配慮者やその支援者は避難を始めます。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難の準備を始めます。

2 避難勧告

人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況



- 発令された地域の住民は指定された避難場所に避難を始めます。

3 避難指示

人的被害の発生する危険性が非常に高まった状況、あるいはすでに人的被害が発生した状況



- 避難中の住民は直ちに避難を完了してください。
- まだ避難していない住民は直ちに避難します。万一避難する余裕がなければ、**命を守る最低限の行動**を取ります。

Point 特別警報が発表されていなくても早め早めの行動をとりましょう。

安全に避難するために

事前に準備を

普段から避難場所までの安全な経路などを確認しておきましょう。



持ち物の準備を

荷物は背負い、両手が使えるように。服装は、ヘルメット、手袋、履きなれた底の厚い運動靴、長袖・長ズボンにする。



車は使わない

車は渋滞して避難できないことがあります。また、車は水害時であれば、数十cmの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両の妨げにもなり、危険です。



隣近所で声を掛け合って

集団で行動することでより安全に避難できます。普段から近隣の人や自主防災組織と話し合っておきましょう。



避難所生活を送るときは

避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあり、健康管理に十分注意する必要があります。また、避難所では被災者同士共同生活を送ることになります。マナーとルールを守り、みんなで支え合いましょう。

共同生活

- リーダー、副リーダーを置き、避難所運営のためのルールや各自の役割分担を決めましょう。
- 一部の人だけに負担がかからないようにみんなでできることを分担し協力し合いましょう。

生活環境を衛生的に

- 室内の整理整頓やトイレの清掃・消毒等は定期的に行い、衛生管理には、十分に注意しましょう。
- 避難所のゴミは分別して定期的に収集し、避難所外の閉鎖された場所で管理しましょう。
- 環境の変化に伴い、アレルギー症状が出やすくなりますので、症状が出た場合どうするか日頃から考えておきましょう。



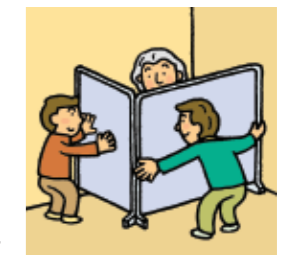
健康管理に気をつけて

冬季の場合には、集団生活をする避難所では風邪やインフルエンザなどの感染症が広がりやすくなります。また運動不足にも注意が必要です。

- こまめに、うがいや手洗いをしましょう。
- できるだけマスクを着けましょう。
- 下痢をしている人は脱水状態にならないよう水分補給を心がけましょう。
- トイレを我慢しないようにしましょう。
- できるだけ体を動かすよう心掛けましょう。

要配慮者やプライバシーへの配慮

- 障がいのある人や高齢者、妊娠している人には、協力しましょう。
- おむつ交換や補装具交換、着替えなどができるように、別室を確保したり、間仕切りやカーテンでスペースを設けるなど、プライバシーに配慮しましょう。



地域全体で災害への備えを

大災害が発生したとき、交通網の寸断などにより、防災機関が十分に対応できないおそれがあります。そんなときに頼りになるのが「地域ぐるみの協力体制」で、その中核になるのが自主防災組織です。自主防災組織に参加し、地域全体で災害に備えましょう。

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に助け合って防災活動をする組織です。災害発生直後の救出活動などはもちろん、災害後の避難所の管理・運営など、復興に向けても大きな力を発揮します。



自主防災組織の役割

平常時 災害に備えるための活動をします。

●防災知識の普及・啓発	防災訓練や講習会を通じて、正しい防災知識を地域住民に伝える。
●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、改善する。
●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重ねる。
●防災資機材の整備	ロープ、パール、はさみ、ジャッキ、スコップなど災害時に必要な資機材を準備する。



災害時 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する。
●避難誘導	住民を避難所など安全な場所に誘導する。
●救出・救助	負傷者などを救出し、応急手当をする。
●情報の収集・伝達	公的機関と連絡を取り合い、情報を住民に伝達する。
●避難所の管理・運営	避難所で給食・給水活動・トイレの清掃などをする。



地域のイベントに参加しよう

仕事や子育てなどさまざまな理由で、日常的に自主防災組織の活動に参加できない場合は、防災訓練などの自主防災組織の催しに参加したり、地域のサークルやボランティア活動、祭りや運動会といった行事に進んで参加し、地域の人々と顔見知りになっておきましょう。日頃からの住民同士のつながりが、災害時に大きな力となります。



要配慮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、障がいのある人、病気やけがをしている人、外国人などです。こうした要配慮者を災害から守るため、地域で協力して支援していきましょう。



災害時におけるハンディキャップ

- ① 危険を察知しにくい
- ② 危険であることを理解・判断しにくい
- ③ 危険に対して適切な行動が取れない

平常時にはこんな支援を

●避難行動要支援者名簿の整備

地域の要配慮者の情報をまとめた名簿を整備しておく、いざというときの安否確認、支援に有効です。当事者の納得のうえで作成し、プライバシーに配慮して適切に管理しましょう。

●対応力向上に協力

いざというとき、適切な対応を要配慮者自身が取れるように、要配慮者も参加できる防災訓練や防災学習会を開催しましょう。



●支援体制を決めておく

個々の要配慮者がどこに住んで、どのような支援が必要なのかを把握しておき、災害時の援助に役立てましょう。要配慮者一人に対し、複数の支援者で対応するなど地域全体で話し合っておきましょう。

●地域の安全点検

地域の危険箇所や防災上の課題を点検して防災地図を作製しましょう。車いすでも通れる避難路（段差、道幅、舗装など）なのかなど、要配慮者の立場から地域を点検してみましょう。

災害時にはこんな支援を

●身の安全を図る

自分の体を守ることが難しい要配慮者の場合、すばやく頭などを保護し、安全な場所に誘導しましょう。一人で誘導するのが難しい場合は、周囲の人に協力してもらい、複数で支援しましょう。



●的確に情報を伝える

突然の異変が起きたとき、要配慮者はその状況を直ちに理解することが困難です。要配慮者を安心させるために、すぐに声をかけて災害の状況を伝えましょう。

●温かい気持ちで

非常時だからこそ、不安な状況に置かれている人の気持ちを思いやり、温かい気持ちで接しましょう。

情報伝達のポイント

- 簡潔でわかりやすい言葉で
- 耳の聞こえにくい人や高齢者、外国人に対しては、大きな声で、ゆっくり、はっきりと
- 口頭で伝えるだけでなく、メモなどの文書でも
- 文字による伝達は、大きな文字で、ひらがなを多く使う



いざというときの応急手当て

覚えておきたい応急手当てのポイント

■出血

- ①出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。
 - ②傷口は心臓よりも高い位置にする。
- ※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



■やけど

- ①流水で冷やす。
- ②衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③水疱（水ぶくれ）は破らない。
- ④冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



■骨折

- ①折れた部分に添え木をあてて固定し、医療機関へ。
- ②適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用する。その上からテープでとめてもよい。



■ねんざ

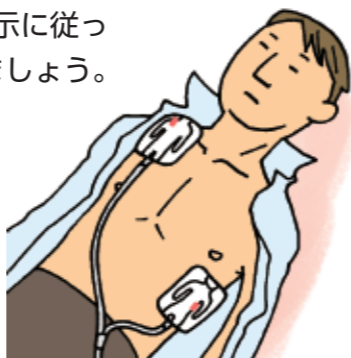
- ①患部を冷やす。
- ②靴をはいたまま、上から三角巾や布で固定する。



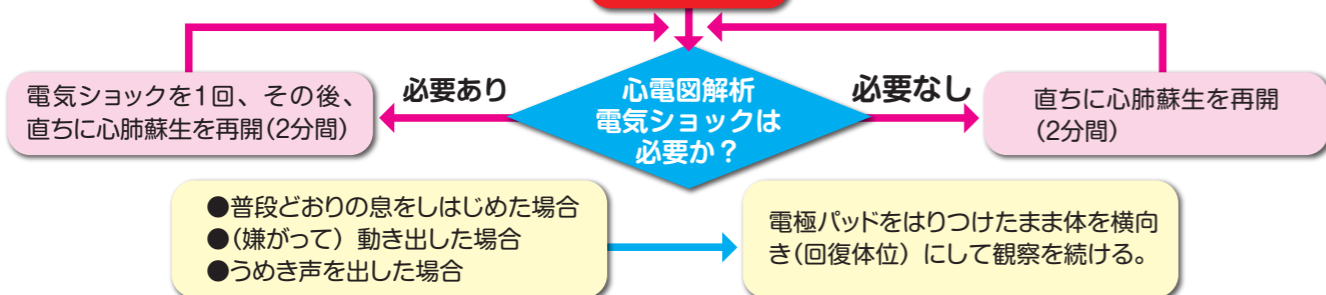
AEDの使い方

AED(自動体外式除細動器)が到着したら、傷病者に装着し、AEDの指示に従って操作してください。現場にAEDがある場合は、AEDを優先的に使用しましょう。

- AEDとは、心停止状態にある心室細動を電気ショックによって除去(除細動)し、心臓を正常な状態に戻す装置です。
- 自動的に傷病者の心電図を解析し除細動の必要性を判断したうえで、音声メッセージにより必要な処置を指示します。
- 心停止から5分以内の除細動の実施が、心停止状態の傷病者の蘇生・社会復帰の確率を高めます。救急現場にAEDがある場合には、落ち着いてAEDを使いましょう。



AED 装着



チェック!

- AEDは2分おきに自動的に心電図解析を始め、そのつど「体から離れてください」などの音声流れます。傷病者から手を離し、周囲の人にも離れるよう声をかけてください。
- 「ショックは必要ありません」のメッセージを、「心肺蘇生をやめてもよい」と誤解しないようにしてください。

AEDの 設置場所

ハザードマップで
確認しましょう。

AED



災害時の医療

大地震が発生すると多くの傷病者が医療機関に殺到することが予想されます。

また、病院や医療スタッフ自身が被災することも考えられます。

そのような限られた条件の中で、いかに多くの人命を救うかが災害医療には求められます。このため、医療機関や救護所では傷病者の重症度や緊急性を考慮して、治療や救急搬送の優先順位の判定が行われます。この判定をトリアージ (triage) と言い、簡単な処置で対応できる軽症者や死亡者を除外して、救命処置の必要な患者の選別と優先順位付けを行います。

したがって、大地震でけがをしてしまったら、普段どおりに病院で手当てをしてもらうことは困難になります。

そうならないように、普段からけがをしない備えや対策を行う必要があります。



知っておこう クラッシュ症候群 (挫滅症候群)

クラッシュ症候群は、瓦礫などに長時間挟まれ筋肉が圧迫され続けると、筋肉細胞が障害・壊死を起こして毒素が蓄積されます。その後、救助されたときに圧迫されていた部分が解放されると、血流を通じて毒素が急激に全身へ広がり、腎臓や心臓の機能を悪化させて死に至ることがあります。

阪神・淡路大震災では、瓦礫から救出された人のうち372人が発症し、そのうち50人が亡くなっています。



長時間の下敷き状態はクラッシュ症候群を疑え

クラッシュ症候群は、救出直後は症状がほとんどなく、重症でも分かりにくいいため見落とされがちです。次のような場合は、クラッシュ症候群を疑って医療機関に速やかに搬送しましょう。またその際には、医師や救急隊に圧迫されていた時間と救出した時刻を伝えてください。



- 2時間以上にわたり腰、腕、腿などが瓦礫の下敷きであった
- 軽度の筋肉痛や手足のしびれ、脱力感などの症状がある
- 尿に血が混じり、茶色の尿が出る
- 尿の量が減る

防災対策は家庭から

家族で防災について話し合おう

実際に地震や風水害、火災が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。月に一回程度、定期的に話し合う習慣をつけましょう。

家族で話し合うテーマ

家族一人ひとりの役割分担を決める

- 日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておく。
- 家族に高齢者や障がい者、乳幼児などがある場合には、担当者を決める。



避難場所、避難経路を確認する

- 最寄りの避難場所を確認する。
- 家族が離ればなれになったときの集場所も決めておく。



災害発生時の連絡方法を確認する

- 災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板などの使い方を確認する。
- 遠方に住む親せきや知人を中継地点にして連絡を取る方法もある。



危険箇所をチェックする

- 家の内外に危険なところがないかチェックする。
- 危ない箇所があったら、修理や補強をする。



非常持出品をチェックする

- 必要な物が揃っているかチェックする。
- 食べ物の賞味期限のチェックなども忘れずに。



防災用具をチェックする

- 消火器や救急箱の置き場所や製造年月日などを確認する。
- 消火器の使い方を覚える。



避難ルートを歩いてみよう

休日などを利用して、自宅から避難場所まで実際に歩いてみましょう。川のそばやがけに近い道、橋などはできるだけ避け、安全なルートをさがしてください。災害時の状況によっては、道路が通行止めになるおそれもあるので、複数のルートを見つけておくと安心です。



準備しておきたい非常持出品

非常持出品は家族構成を考えて必要な分だけ用意し、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と、災害から復旧するまでの数日間を支える備蓄品を分けて用意しておきましょう。

非常持出品～災害発生時に最初に持ち出すもの～

懐中電灯

できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに(発電式のものもある)。

携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。



非常食・水

缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。



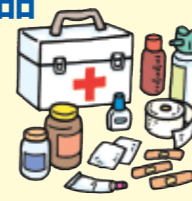
貴重品

多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉も。



救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。



その他

ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。



備蓄品～復旧するまでの数日間を支えるもの～

食料品

缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日分以上を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情に合った食料を多めに準備。

水

飲料水は大人一人あたり1日3ℓが目安で、7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。

工具

ロープ、バール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップなど。

その他

簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネなど。



※備蓄品は、家族全員がわかる場所に保管しましょう。

こんな用意もしておきましょう

乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄器、おんぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄器および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

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、補助具の予備、常備薬、予備のメガネ、緊急時の連絡先表など