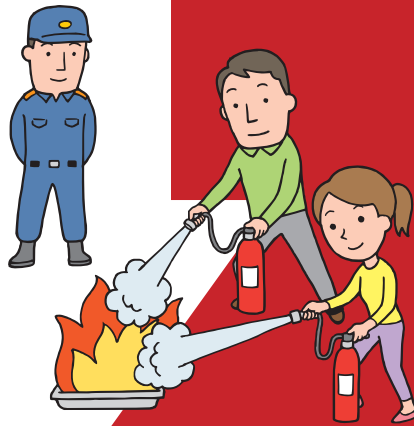


知る！



備える！行動！

地域防災マニュアル



地域防災ステーション宣言

- 一、自らが救助される側にならぬよう、防災意識を高めます
- 一、非常時に情報の受発信が行えるように準備します
- 一、人々が集まりやすい場を作るため、日頃から近隣とのコミュニケーションを図ります

目次

ご挨拶	1
木耐協概要	1

I 自然災害に対して日頃備えること、心がけること

整理整頓に努め、棚やコピー機などを固定しよう	3	防災訓練をしよう	
従業員との連絡方法を決めておこう	4	防災訓練の行い方	10
自然災害を知ろう		地域と連携しよう	10
主な自然災害	5	発生する被害を予測しよう	11
注意報・警報	6	シチュエーションで変わる行動	12
避難指示・勧告・準備	6	必要なものから備えよう	13
震度階級	7	防災士になろう!	15
ハザードマップを入手・把握しよう	8		

II いざ!という時に行動する

とにかく情報を集めよう	17	災害時要援護者への思いやり	20
知っておこう、応急処置	18	現場での救出作業	21
便利なロープの使い方	19	
トイレはとても重要!!	19	防災メモ	

ご挨拶

木耐協は阪神・淡路大震災をきっかけに設立され、以来「震災の悲劇を二度と繰り返さない！」をスローガンに、既存木造住宅の耐震性向上や防災意識の啓発活動を通して「事前防災」を推進してきました。しかし、残念なことにその後も東日本大震災や熊本地震などの大地震が発生し、大きな被害を受けると共に、まして昨今は、台風・集中豪雨等、地震以外の自然災害も多発するようになり、改めて「防災」の重要性がこれまで以上に問われています。

その中で、私達住宅関連事業者は、何をなすべきなのでしょうか。

それは、自社(自店)をいざという時の地域の拠り所である「地域防災ステーション」として旗揚げし、地域の事前防災に貢献する事だと思います。平時は情報発信を常に心がけ、災害時には地域のお役に立てるような場所になり、地域密着型の社会貢献企業になるのです。

まずは自社の防災力を高めるため、防災に関する知識を身に付け、大規模災害時に必要と思われるモノを必要最低限備蓄装備し、非常時にもできるだけ平静な状況を作れるように準備しましょう。

次に、お客様や近隣住民の人々を巻きこんで、耐震だけでなく、日頃から防災に意識を向けていただけるような働きかけをしましょう。

地元地域に恩返しのお気持ちを込めて「地域防災ステーション」を開設し、具体的に行動し、地域での存在意義を確立しましょう。

日本木造住宅耐震補強事業者協同組合

理事長 **小野 秀男**

日本木造住宅耐震補強事業者協同組合(略称:木耐協)

木耐協は、全国約1,100社の工務店・リフォーム会社・設計事務所などで構成される国土交通大臣認可法人であり、国土交通省が進める「住宅リフォーム事業者団体登録制度」の登録団体でもあります。

これまで、全国で16万棟の木造住宅の耐震診断および5万棟の耐震補強を実施し、事業者向けには年間100回を超える実務的な研修会・講習会を行い、事業者の耐震技術向上を図っています。こうした活動が評価され、「ジャパン・レジリエンス・アワード2016」において、企業・産業部門最高位となる金賞を受賞いたしました。

【地震災害から国民の生命と財産を守るため、「安全で安心できる家づくり・まちづくり」に取り組み、耐震社会の実現を目指す】ことを基本理念とし、地震災害の備えに対する啓発活動や木造住宅の耐震性能向上のための活動を行っています。

木耐協 地域防災ステーションとは

昨今、地震以外にも全国各地で様々な自然災害が発生しており、いつどこでどのような災害に見舞われるかわかりません。そのような中、日頃“耐震”という事前防災に取り組む全国の組合員様が防災意識をさらに高め、備蓄等を行うことで、いざという時の「防災ステーション」として地域で存在するプロジェクトです。



全国1100社のリフォーム会社ネットワーク
日本木造住宅耐震補強事業者協同組合
〒102-0083
東京都千代田区麹町2-12-1 グランアクス麹町7階
TEL: 03-6261-2040 FAX: 03-6261-2041
<http://www.mokutaikyo.com/>
E-mail: jimukyoku@mokutaikyo.com

木耐協は国土交通大臣登録の
住宅リフォーム事業者団体です



I

自然災害に対して 日頃備えること、 心がけること

日本では近年、地震・津波、豪雨による増水、台風・竜巻、大火など、様々な自然災害が多発しています。

このような自然災害から命を守るためには、自分の住んでいる地域でどのような災害が発生しやすいかを認識し、その災害に対してしっかりと備えることが大切です。

災害に対する正しい知識と豊かな想像力を持つ人が多いほど、いざという時の対応力は上がります。

まずは皆さんが“地域の防災リーダー”となりましょう！



整理整頓に努め、 棚やコピー機などを固定しよう

災害発生時に社内がしっかりとした状態で保てていなければ、社員の安否確認や近隣住民・お客様への状況確認等も行えません。まずは社内を見渡して、災害対策が行えているか確認しましょう。

● 転倒・移動防止をしっかりと！

大地震発生時には、書棚が倒れたりコピー機や机が勢いよく移動するなど、普段は考えられないものが大きく動き、転倒により人が下敷きになることもあります。ネジ止めや突っ張り棒、粘着マットなどでオフィスの什器を固定しましょう。

- ◆ コピー機：キャスターを固定しましょう。さらに金具やベルトで固定すると安全です。
 - ◆ 棚：L字金物で壁に固定します。また、上下分かれる場合は連結し、重いものは下の棚に入れます。
 - ◆ 窓ガラス：割れに備えて、飛散防止フィルムを貼りましょう。
- ※長周期地震動の場合、一般的に高層階が大きく揺れやすくなります。什器固定の対策を必ず行いましょう。

● 整理整頓して避難経路を確保！

通路や階段、出入口が塞がってしまえば避難ができません。特に、非常時に出入口に人が殺到した場合、さらなる混乱を招くこととなります。日頃から社内を整理整頓することが、防災対策のベースになります。

● 危険物をチェック！

塗料や灯油等が無造作に置かれていませんか？
地震で倒れてしまったり、火災発生時に引火したりすると被害が拡大することになります。危険物の取り扱い状況を確認しましょう。
また、消火器の備えが万全か、使用期限が切れていないかも確認しておきましょう。





従業員との連絡方法を決めておこう

例えば“大地震発生”時、職場の仲間が全員社内にいるということは考えにくいですね。非常時にスムーズな安否確認・所在確認が行えるように、しっかりと準備しておきましょう。

◎ 各自の行動状況を把握できるように

誰がどこで何をしているかをある程度把握していれば、次の行動にもゆとりが生まれます。スケジュール管理グループウェアを導入している企業はもちろん、フリーのスケジュール管理ソフトの利用や、ホワイトボードでのアナログ管理でも問題ありません。外出等の状況を情報共有しておきましょう。

◎ 緊急時の連絡手段と流れを決めておく

東日本大震災の時は、携帯電話だけでなく固定電話もつながりにくい状況でした。電話やWebで災害用伝言サービスが準備されていますので、どのサービスを使うか決めておきましょう。

◆ 災害用伝言板 (Web171) :



◆ 災害用伝言ダイヤルサービス (171) :

Web171と連動しています。



- 平時には利用できません
- 体験利用は、毎月1日・15日や防災週間等に行えます
- 番号ごとに最大20伝言まで可能
- 録音は30秒以内、登録は100文字以下

◆ 携帯キャリア各社の災害用伝言板サービス：NTT docomo、au、ソフトバンクなど、各社で災害用伝言板サービスが用意されています。必ず確認しておきましょう。

※大切なことは、「連絡担当者を決めておくこと」と「体験利用しておくこと」です！



自然災害を知ろう

ひと口に自然災害と言っても、地震・津波・大雨・台風・増水・竜巻・大火等、様々な災害があります。それらを正しく知ることが対策への第一歩です。

主な自然災害

● 地震

日本は「地震大国」。環太平洋地震帯に位置するため地震活動が活発で、世界の地震の2割は日本周辺で発生しています。内閣府の中央防災会議によると東海地震や東南海・南海地震、首都直下地震などの大規模地震は切迫性が高いとされますが、いつどこで大地震が発生しても不思議ではありません。大地震が起きると、建物の倒壊や火災、土砂崩れ、液状化現象など、様々な災害が発生する恐れがあります。だからこそ、耐震診断・耐震補強などの事前防災が重要です。



● 大雨・台風

季節の変わり目に前線が停滞して大雨を降らせたり、7～10月には台風が多く発生して大雨・洪水・暴風などをもたらします。また、険しい山や急流が多い地域では、台風や大雨によって、川の氾濫や土石流、がけ崩れ等が発生することもあり、人々の生活や生命が脅かされるような災害になることもあります。ハザードマップで発生の危険性が高いエリアを確認すること、気象情報をこまめに確認することが重要です。



● 集中豪雨

最近、狭い範囲で非常に強い雨が短時間で降るケースが増えています。都市部の河川や下水道はある程度の水量を想定して作られています。急な増水によって下水があふれ出たり、河川が氾濫する被害も発生しています。簡単にチェックできる雨雲レーダーなどを活用し、集中豪雨に備えましょう。



● 土砂災害

大雨や台風の後には、土砂災害が発生しやすくなります。がけや地面にひび割れが生じる、小石がパラパラ落ちてくる、川や井戸の水が濁る、地鳴り・山鳴りがするなどは前兆現象かもしれません。ハザードマップで土砂災害警戒区域かどうかの確認を行い、大雨・台風の際は早めに行動しましょう。



I 自然災害に対して日頃備えること、心がけること

注意報・警報

気象庁は、大雨や強風などによって災害が起こるおそれのあるときは「注意報」を、重大な災害が起こるおそれのあるときは「警報」を、さらに、重大な災害が起こるおそれが著しく大きいときは「特別警報」を発表して注意や警戒を呼びかけます。特別警報・警報・注意報は関係行政機関、都道府県や市町村へ伝達され防災活動等に利用されるほか、市町村や報道機関を通じて地域住民の方々へ伝えられます。

気象庁では、対象となる現象や災害の内容によって下記のように6種類の特別警報、7種類の警報、16種類の注意報を発表しています。

特別警報	大雨、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮
警報	大雨、洪水、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮
注意報	大雨、洪水、強風、風雪、大雪、波浪、高潮、雷、融雪 濃霧、乾燥、なだれ、低温、霜、着氷、着雪

発表中の気象警報・注意報の詳細は、気象庁ホームページのほか国土交通省防災情報提供センターの携帯電話サイト、各種天気情報サイト等で確認できます。

※出典：気象庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/warning.html>)

避難指示・勧告・準備

大雨や台風などによる被害が発生する恐れがあると、各市町村は想定される被害に応じて避難情報を発令します。自社近辺にはどのような危険が発生する恐れがあるのか、市町村の指定避難場所はどこか等、あらかじめ確認しておくことが重要です。

避難勧告や避難指示(緊急)を発令することが予想される場合

避難準備・高齢者等避難開始

- いつでも避難ができるよう準備をしましょう。身の危険を感じる人は、避難を開始しましょう。
- 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児をお連れの方等)は避難を開始しましょう。

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

避難勧告

- 避難場所へ避難をしましょう。
- 地下空間にいる人は、速やかに安全な場所に避難をしましょう。

災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

避難指示(緊急)

- まだ避難していない場合は、直ちにその場から避難をしましょう。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

※必ずこの順番で発令されるとは限らないので、注意が必要です

また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は自発的な避難をしましょう

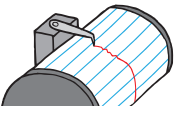
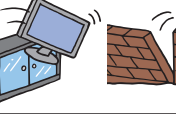




※出典：内閣府防災情報ホームページ (<http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/hinanjumbijoho/>)

震度階級

震度とマグニチュード

震度は地震による揺れの強さです。気象庁は計測震度計によって測定された震度を「震度0」から「震度7」までの10階級で発表しています(下表)。

一方、マグニチュード(M)は地震のエネルギーの大きさです。例えば、マグニチュードの小さい地震でも、震源地から近いと震度は大きくなります。

震度		説明
0		人は揺れを感じない。
1		屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。
2		屋内にいる人の多くが揺れを感じ、電灯などの吊り下げ物が、わずかに揺れる。
3		屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。棚にある食器類が音をたてることもある。
4		かなりの恐怖感があり、吊り下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音をたてて、座りの悪い置物が倒れることがある。
5弱		多くの人が恐怖を覚え、身の安全を図ろうとする。座りの悪い置物の多くが倒れ、窓ガラスが割れて落ちることがある。
5強		大半の人が行動に支障を感じる。テレビが台から落ちることがあり、家具が倒れることがある。補強されていないブロック塀の多くが崩れ、一部の自動販売機が倒れることがある。
6弱		立っていることが困難になる。壁のタイルや窓ガラスが破損落下することがある。耐震性の低い木造建物では倒壊するものもある。
6強		固定のない家具のほとんどが移動、転倒する。多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。耐震性の低い鉄筋コンクリート造建物では倒壊するものがある。
7		ほとんどの家具が大きく移動したり、転倒する。耐震性の高い建物でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。広い地域で電気、ガス、水道の供給が停止する。

参考：気象庁震度階級関連解説表



ハザードマップを入手・把握しよう

各自治体では、災害被害軽減や防災対策促進のためにハザードマップを作成しています。地震発生時の被害想定や洪水や浸水リスク、液状化や土砂災害の発生リスク等がまとめられているので、必ず事前に確認しておきましょう。

国土交通省 ハザードマップポータルサイト

国土交通省のハザードマップポータルサイトでは、地図に浸水想定区域や危険箇所などを重ねることができる「重ねるハザードマップ」と、各市町村が作成したハザードマップに簡単にアクセスできる「わがまちハザードマップ」を見ることができます。

URL: <http://disaportal.gsi.go.jp/>

国土交通省ハザードマップポータルサイト

「ハザードマップポータルサイト」です。身の回りでどんな災害が起こりえるのか、調べることができます。

住所検索

各市町村のハザードマップを見られる!

[>>わがまちハザードマップを見る](#)

重ねるハザードマップ
地図や空中写真に、浸水想定区域や道路情報、危険箇所などを重ねて閲覧することができます。区境、県境もなくシームレスにマップを表示できます。

わがまちハザードマップ
各市町村が作成したハザードマップにスムーズにリンクします。調べたいまちと災害の種類を選んで検索してください。

●サイトの機能説明や活用のポイントもまとめられています

国土交通省ハザードマップポータルサイト

災害時の避難や、事前の防災対策に役立つ情報を公開しています。

大雨が降ったとき
どこが浸水する可能性があるか?
どこで土砂災害の危険があるのか?
どこが道路が通行止めになりやすいのか?

地震のとき
どこが揺れやすいのか?
液状化どこにあるのか?
大規模な土砂災害発生がどこにあるのか?

重ねるハザードマップ
様々な防災に関する情報を重ねて表示できる地図上で重ねて閲覧できます。

わがまちハザードマップ
全国の各市町村のハザードマップを簡単に検索することができます。

国土交通省ハザードマップポータルサイト <http://disaportal.gsi.go.jp/>

ハザードマップポータルサイトの紹介

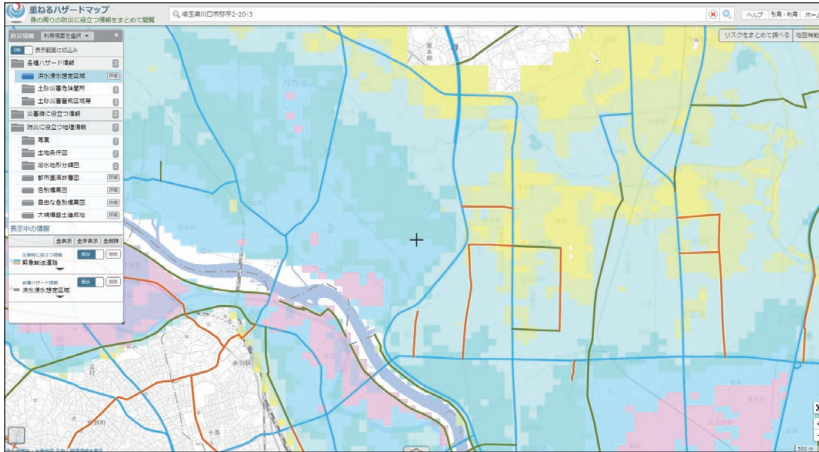
国土交通省ハザードマップポータルサイト

国土交通省ハザードマップポータルサイトのパンフレット

<重ねるハザードマップ>

住所を入力すると、例えば洪水浸水想定区域や津波浸水想定がどの程度か、または道路冠水想定箇所や緊急輸送道路がどこか等、その地点の周辺の様々な情報を確認することができます。

また、ハザード情報以外にも、防災に役立つ地理情報として過去の空撮写真や明治時代の低湿地の場所、大規模盛土造成地の場所なども確認できます。



洪水浸水想定区域と緊急輸送道路を表示

●表示される情報（一部）

- 洪水浸水想定区域
- 津波浸水想定
- 土砂災害危険箇所
- 土砂災害警戒区域等
- 道路冠水想定箇所
- 事前通行規制区間
- 緊急輸送道路
- 写真（過去の空撮等）
- 土地条件図
- 明治期の低湿地
- 都市圏活断層図
- 大規模盛土造成地 等

<わがまちハザードマップ>

サイトに表示される日本地図から都道府県を選択し、さらに市区町村を選択すると、その自治体で発表されているハザードマップの種類が表示され、簡単にアクセスできます。ハザードマップの種類は「洪水・内水・高潮・津波・土砂災害・火山」と多岐に渡り、必要な情報がすばやく入手可能です。



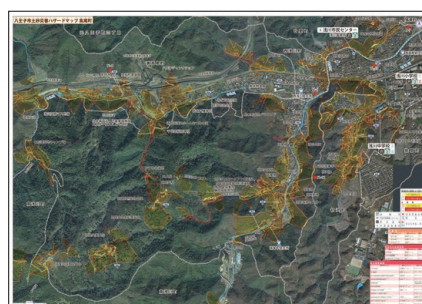
たとえば東京八王子市の場合



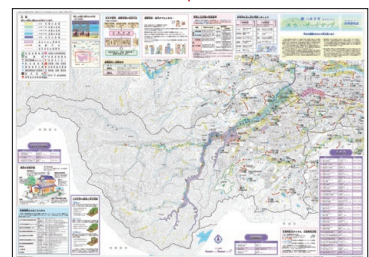
【八王子市】洪水ハザードマップ



【八王子市】土砂災害ハザードマップ



【高尾町】土砂災害ハザードマップ



【西南部地区】洪水ハザードマップ



防災訓練をしよう

いざという時に慌てないために、防災訓練を行いましょう。
「防災訓練」というと大掛かりなイメージがあるかもしれませんが、
できる範囲から行っていくことが肝心です。



防災訓練の行い方

● 地域の防災訓練に参加

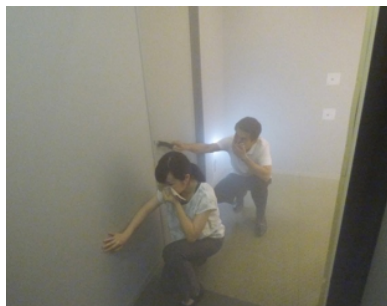
防災市民組織や自治会等で行う防災訓練に参加し、災害時の対応を把握すると共に、地域の方々とのコミュニケーションを図りましょう

● 自社での防災訓練

例えば、大地震発生を想定して従業員の安否確認連絡を実際に行ったり、電気・ガス・水道等のライフラインが断絶した中で自社待機する状況を体験したり、自社から自宅まで徒歩で帰宅するなど、様々なシチュエーションを想定して訓練することが大切です。

● 防災体験施設を活用する

東京の有明にある「そなエリア東京」では、首都直下地震発生から支援体制が整うまでの72時間をいかに行動すべきかという設定で、被災体験ができます。また、各地の消防署や併設の防災館などでは、消火器のダミーを使用した消火体験や、煙が充満し視界が悪い中を脱出する体験、様々な巨大地震の実際の揺れを体験できるなど、様々な防災体験ができます。近隣エリアの施設を確認し、従業員で体験するだけでなく、お客様と一緒に体験することも重要です。



池袋防災館（東京都豊島区）での消火体験と煙の中の脱出体験



そなエリア東京のジオラマ

地域と連携しよう

地域の自治会や自主防災組織や消防団、学校・医療機関等と連携することで防災の普及啓発の機会を増やすことができます。地域との協力体制を築くためにも、積極的に連携を図りましょう。

発生する被害を予測しよう

社内で大地震が発生した場合に、どのような危険があるか想像したことがありますか？イメージすることも訓練になり、それによって対策も講じることができます。ここに挙げた事例以外にも、社内を見渡して危険を予測してみましょう。

「真っ暗で何も見えない！」

- 地震は日中に起きるとは限りません。懐中電灯を決められた場所に備えておきましょう。また、各デスクに小型の携帯用LEDライトがあると安心です。



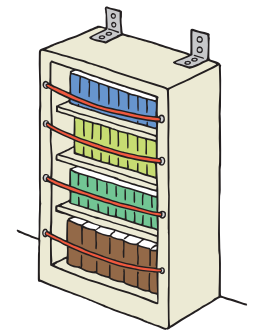
「情報が入らない！」

- 停電するとテレビやデスクトップパソコンが使えなくなり、長引けばスマートフォンの電源も切れ、情報が入らなくなる可能性があります。非常用電池やモバイルバッテリー、充電機能付きラジオを備えておき、情報が常に入手できるようにしましょう。



「棚が倒れてきた！」

- 背の高い棚にめいっぱい書類を詰め込んでいませんか？棚を固定していないと、棚や書類が凶器になります。棚の固定、書類の整理等、日頃から整理整頓することが重要です。



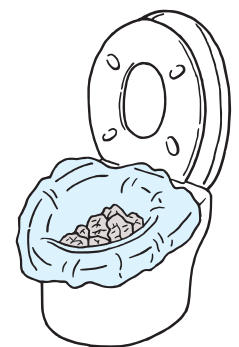
「パソコンが壊れた！」

- 大きな揺れでパソコンが落下する、倒れた棚で破壊される等、パソコンが壊れてしまう可能性があります。パソコンの固定も必要ですが、日頃からデータのサーバ管理やバックアップ体制整備などを行うことが大切です。



「トイレが使えない！」

- 水が止まるとトイレに困ります。洋式便器にセットして使える非常用簡易トイレや、ダンボールトイレなどを用意しておくことで安心です。



「足の踏み場が無い！」

- 地震で割れたガラスなど地震直後は様々なものが飛び散っていますので、サンダル類で動き回ると危険です。革靴・スニーカー・安全靴などで移動しましょう。



I 自然災害に対して日頃備えること、心がけること

シチュエーションで変わる行動

例えば大地震発生時、社内にいるとは限りません。外出先のビルの中、車や電車での移動中等、様々な状況が考えられます。それぞれのシチュエーションでどのように行動するべきか確認しましょう。

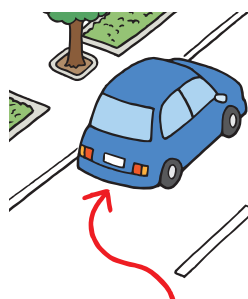
「外を歩いている時」

- ブロック塀や自動販売機が倒れ、屋根瓦や窓ガラス・看板が落下する恐れがあります。頭を守りながら広い公園や学校の校庭、新しいビル内に避難します。



「車を運転している時」

- ハンドルを取られたような感覚になりますが、急ブレーキは追突を招くので禁物。慌てずに減速して左側に停車します。車を離れる際はキーをつけたままにし、車検証は必ず持ち出します。



「電車や地下鉄に乗っている時」

- 大地震等で大きな揺れを感知すると、電車は緊急停止します。人や手すりにぶつかる危険がありますので、カバン等で頭を守り、姿勢を低くします。揺れが収まったら乗務員の指示で落ち着いて行動しましょう。



「ビルやデパートの中にいる時」

- 怖いのはパニックに巻き込まれることです。特に出口付近や階段などには人が集まるので、転倒による圧死やケガなどの危険から身を守るため、落ち着いて状況を確認しましょう。また、エレベーター内にいる時は全部の階のボタンを押し、止まった階で脱出します。



「海岸近くにいる時」

- 津波が発生する恐れがあります。防災放送に注意しながら、すぐに海岸を離れて高台を目指しましょう。

とにかく落ち着いて行動することが重要です。その為にも、日頃から災害発生時の行動を把握しておきましょう。





必要なものから備えよう

大地震が発生して電気・ガス・水道のライフラインが断絶すると、様々な困難が生じます。それを補う全てを準備することはできません。事業所として優先順位の高いものから備えましょう。

● 非常用電池／情報と灯りを絶やさない

非常時にまず必要なのは“情報”です。非常用ラジオは無くしてはなりません、テレビができればより情報が得られます。その為には非常用電池を備えておくといいでしょう。非常用電池ならスマートフォンやタブレットの充電も行えるため、情報共有や緊急連絡等も行いやすくなります。

また、夜に地震が発生した場合に備え、投光器が灯せると近隣の方々に安心を提供できます。

● 非常用トイレ／トイレは1日に5～6回！！

水道の復旧にはやや時間がかかります。非常時にはトイレに水を使う余裕はなく、仮設トイレが設置されるまでには時間がかかりますので、非常用トイレがとても重要になります。様々なタイプのトイレがありますが、目安は1人1日5～6回分ですから、多くの備えが必要です。

● リュックに備蓄を入れておく／徒歩帰宅者用の備え

ある程度状況が落ち着いたら、自宅に向かう必要が生じる人もいます。その時にすぐ持ち出せるよう、リュックに緊急避難グッズを詰めておくといいでしょう。

また、歩きやすい靴を会社に置いておくと、徒歩帰宅時に困りません。

ヘルメット

ライト

救急セット

軍手

簡易トイレ

レインコート

水

非常食



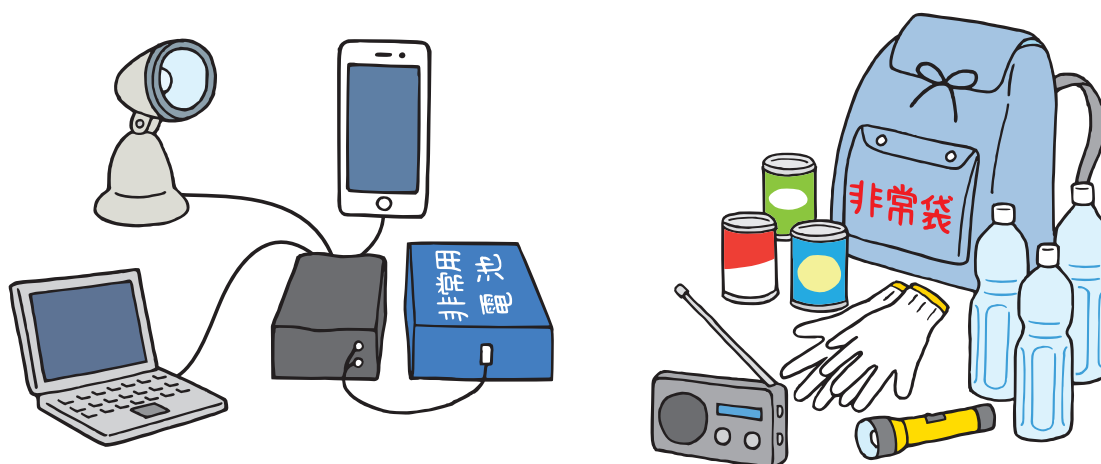
● 非常時用工具／日常使用の工具とは別にまとめておく

事業所の備えとして、非常時に使用する工具を準備しましょう。近隣の住宅で助けが必要な場合に使用します。パール・のこぎり・油圧ジャッキ・ボルトカッター等、日頃の現場で使用している工具もあると思いますが、いざというときに備えて非常時用工具を一箇所にまとめておきましょう。

I 自然災害に対して日頃備えること、心がけること

● 地域防災ステーションとして

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常用電池 | <input type="checkbox"/> 非常用トイレ | <input type="checkbox"/> 浄水器 | <input type="checkbox"/> ラジオ |
| <input type="checkbox"/> テント | <input type="checkbox"/> トイレ用ミニテント | <input type="checkbox"/> 灯光器 | <input type="checkbox"/> 油圧ジャッキ |
| <input type="checkbox"/> ブルーシート | <input type="checkbox"/> 非常用ダンボールトイレ | <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> 緊急救出用工具 |



● 食料、生活用品

- | | | | |
|--|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> ガスボンベ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 簡易下着 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> ポリタンク | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 毛布・エマージェンシーブランケット | | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 耳栓 |

● 車に積んであると良いもの

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 非常用トイレ | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 防寒具 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> シートベルトカッター | <input type="checkbox"/> 緊急用ハンマー | | |



防災士になろう！

「公的支援だけに頼るのではなく、自分の生命は自分で、地域は地域で、職域は職域で守る」を基本にスタートした「防災士制度」。2003年に資格認定を開始し、2016年12月末で12万名を超える防災士が全国で登録、活動しています。

地震・津波、豪雨・洪水・土砂災害などが頻発し、これまで以上に『防災』への意識が高まる中、行政による地域防災力向上が進められ、学校や企業でも地域貢献・共生に向けた動きが強まっています。発生しうる災害に対し、正しい知識と適切な判断力を兼ね備えた人材を育てる“防災士”資格制度。各社に一人は在籍すべき資格者です。

● 研修プログラム(2日間の会場研修) ※プログラムは会場により変更になります

近年の自然災害に学ぶ／地震のしくみと被害／土砂災害と対策／避難所の開設と運営／ハザードマップと災害図上訓練／風水害と対策／災害と危機管理／耐震診断と補強／身近でできる防災対策等

● 防災士資格取得等

日本防災士機構が認証する研修機関の「防災士養成研修」(事前学習と2日間の講座)を受講修了し、日本防災士機構が実施する「防災士認証試験」に合格することが必要
また、消防署などが行う救急救命講習の受講も必須

● 資格取得費用

60,920円(研修機関:防災士研修センターの場合)
※防災士教本3000円、試験料3000円、登録料5000円含む
研修機関が日本防災士機構に登録手続きを代行いたします



● 試験月

不定期(研修講座毎に講義終了後に実施。防災士研修センター 他、各研修機関の開催予定参照)

● 防災士認証機関

特定非営利活動法人 日本防災士機構
<http://bousaisi.jp/>



研修の様子

● 問い合わせ先

防災士研修センター
<http://www.bousaishi.net/>
TEL:03-3556-5051
staff2@bousaishi.net



熊本地震支援活動



子供たちの避難所体験

Ⅱ

いざ！

という時に行動する

大規模災害が発生すると、ライフラインの断絶・情報の遮断・ケガ・建物の倒壊など、私たちの想像をはるかに超えることが起きます。そのような中で“助けられる側”ではなく“助ける側”になることが、「地域防災ステーション」として果たすべき役割です。





とにかく情報を集めよう

災害発生後は正確な情報を集めることが難しくなります。しかし、適切な行動を起こすためにはその“情報”がカギになります。テレビ・ラジオ・インターネット・アプリ等、様々なツールで情報収集できるようにしましょう。

● テレビ・ラジオ・インターネットを活用

大規模災害発生時には、その状況がテレビやラジオで放送され、各地にあるコミュニティFMではより地域に関する情報が放送されます。自治体による防災放送や、インターネットの市町村のサイトとあわせて情報収集に活用しましょう。

また、ライフラインが断絶した状態でもテレビやパソコン等が使用できるよう、非常用電池などで電源を確保しておくといいでしょう。



● ツイッター等のSNS／メリットとデメリット

これまでの震災時にも、SNSの特徴である情報発信のしやすさが有効とされ、安否確認や現状確認などに活用されました。また、災害時には電話がつながりにくくなるため、つながりやすさという点でも有効活用されました。

しかし、一方では“デマ”が拡散する可能性もあるため、その使い方には注意が必要です。

● スマートホンのアプリも活用する

非常時に正確な情報を入手するために、各社が提供するアプリも活用しましょう。災害情報を入手するためのアプリや、ネットラジオ、避難所情報検索、家族の居場所確認など様々です。必要に応じてダウンロードしておきましょう。



(YAHOO! 防災情報)

地震、雨雲レーダー、警報、避難勧告などを速報で入手できる防災アプリです。現在地だけでなく、設定した3地域まで情報を確認できます。

Android / iPhone、無料



(ラジオ)

今いる地域のAM / FM ラジオを無料で聴くことができるアプリです。インターネットのIP通信を利用しているため、とてもクリアな音声で聞くことができます。

Android / iPhone、無料



(NHK ニュース・防災アプリ)

全国の気になるニュースが確認できるアプリ。災害発生時には最新の災害情報も発信され、防災にも役立てられるアプリです。

Android / iPhone、無料



(ポケットシェルター)

現在地付近の耐震構造物・避難所等の施設や、ホテル・無線LAN・ガソリンスタンドなど、様々な場所が検索できる。地図をダウンロードするタイプなので、オフライン(圏外)でも利用可能。さらに安否確認システムも有料で利用できます。

Android / iPhone、無料(プレミアム版は有料)



知っておこう、応急処置

どれだけ備えをしても、大規模災害発生時には自分や周りの人がケガをしてしまう可能性があります。一方で、災害時には消防・救急の要請が多発して119番がつながりにくくなっていたり、病院自体が被災している恐れもあります。そのような場合に備えて、応急処置について知っておきましょう。

● 止血

直接圧迫法：清潔なガーゼやハンカチを傷口に強く押し当て強く圧迫します。感染等を防ぐため、直に血液に触れないようビニールやゴム手袋を必ず着用します。
間接圧迫法：直接圧迫法で止血できない場合は、傷口より心臓に近い動脈を包帯などで強く縛り止血します。



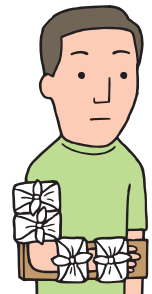
● やけど

とにかくすぐに水で冷やすことが重要です。衣服の上からやけどをした場合、皮膚に貼りついている可能性があるため、衣服は無理に脱がさずそのまま冷やします。また、水ぶくれができて潰さないようにします。



● 骨折

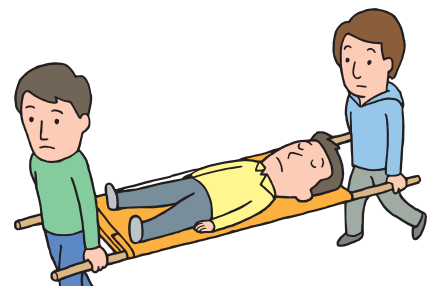
明らかな変形が見られない場合でも、激しい痛みや腫れがある場合や、冷や汗が出る・寒気がするなどの症状がある場合も骨折の可能性があります。
基本的には“副子(ふくし)”を添えて痛くない位置で固定します。副子は棒や板・雑誌等で、骨折部分を動かさないように固定するためのものです。なお、骨折部分の両端の間接まで固定します。



● 担架の作り方

物干し竿などの長い棒2本と、毛布や上着などで担架を作ることができます。慎重に足の方向に移動しましょう。

- ① 毛布を使う場合
毛布の1/3のところ棒を置き、毛布を折り返します。折り返しはゆったり取りましょう。
- ② 衣服を使う場合
2本の棒に上着を通して完成です。



● 心肺蘇生とAED

人が倒れている場合、その人の反応を確認し、反応が無い場合には協力者を見つけて救急車やAEDを手配してもらいます。その後、呼吸の確認・胸骨圧迫・人工呼吸・AED等を行います。
各地の消防署では「救命・救急講習」を行っていますので、会社の防災訓練の一環で行っていきましょう。



(日本全国AEDマップ)

日本全国の登録されたAED情報が確認できるアプリ。

Android / iPhone、無料





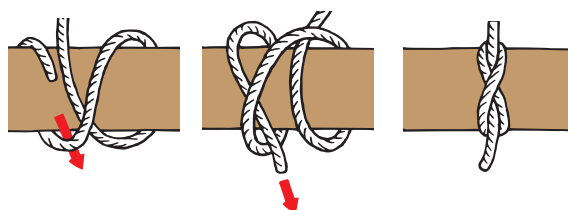
便利なロープの使い方

柱や棒とロープを活用することで、事務所・避難所などで様々な活用ができます。ここで紹介する2種類以外にも多くの結び方がありますので、調べておきましょう。

● 巻き結び

物にロープをつなぐ時に適した、見た目以上にほどけにくい結び方です。

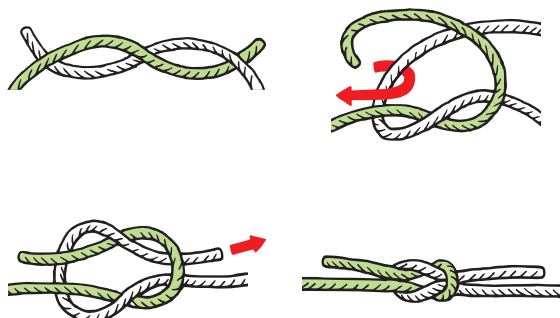
- ① ロープを交差するように2回巻きます
- ② 真ん中を通して引っ張り完成



● 本結び

2本のロープをつなぎ合わせる時に使う結び方です。

- ① 2本のロープを交差させます
- ② 上で再度ロープをくぐらせて引っ張ると完成

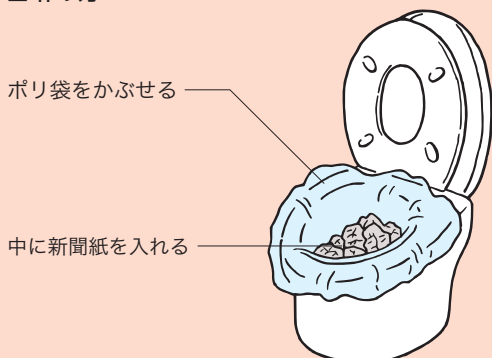


トイレはとても重要！！

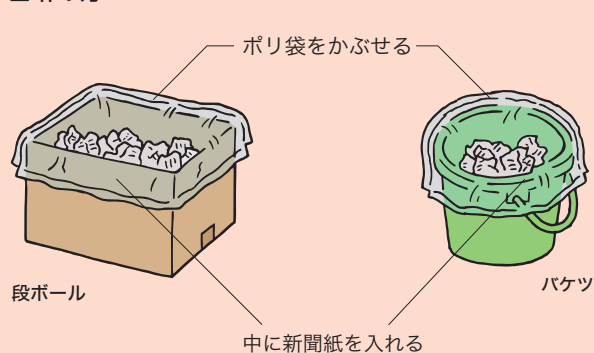
非常用トイレが用意できなかった場合、ポリ袋と新聞紙で簡易トイレを作りましょう。

- 水を使い切った水洗便器の便座を上げ、ポリ袋で覆い、便座を下げます。
- その上にもう1枚ポリ袋をかぶせ、細かくした新聞紙を入れて完成

■ 作り方1



■ 作り方2



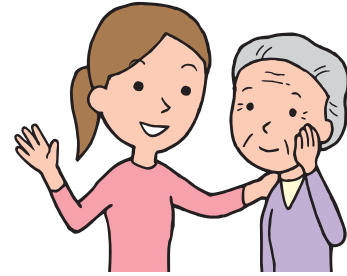


災害時要援護者への思いやり

災害時要援護者とは、高齢者・障害者・乳幼児・妊婦・日本語の不自由な外国人など、災害発生時に自ら避難することが困難な人のことです。日頃から近隣の皆さんとコミュニケーションを図り、どこにどのような要援護者がいるのか把握し、いざという時に頼ってもらえる環境を作ることが大切です。

● 高齢者

なにか不便なことがあっても我慢してしまうことがあります。明るく声をかけ孤立しないようにしましょう。



● 目の不自由な方

慣れない場所では、一人で行動することがとても困難です。声かけをして、身の回りに危険なものがないか注意し、ラジオを近くに用意しましょう。



● 耳の不自由な方

視覚を中心に情報を得ており、挨拶に返事をしないなどの誤解を受けることもあります。筆談ができるようにし、放送等がすぐに伝えられるようにしましょう。



● 乳幼児やその保護者・妊婦

通常の持ち出し品以外に、オムツや粉ミルクなど必要になるものがあります。授乳や健康面などの不安を抱えているので、理解とサポートが必要です。

● 日本語の不自由な外国人

地震を経験したことが無い可能性もあり、とても不安に感じています。外国語を話せる人が近くにいない場合でも、身振り手振りで話しかけ、孤立しないようにしましょう。翻訳アプリも活用できます。





現場での救出作業

大地震により住宅が倒壊した場合や塀が崩れた場合等、人が下敷きになってしまうケースがあります。救助を待っていては命が助からないかもしれません。無理をしないように救出作業を行いましょう。

● 共通事項

- 決して1人では作業を行わないこと。2次災害が生じ、被害が拡大する恐れがあります
- 要救助者に声をかけ、安心感を与えるようにしましょう
- 要救助者の人数を確認しましょう

(倒壊した住宅に閉じ込められている場合、梁等の下敷きになっている場合)

- 壁や屋根、その他救出の妨げになるものを破壊・除去する
⇒ かなづち・ハンマー・のこぎり等
- てこを利用して持ち上げる
⇒ 角材(10センチ角以上)、
鉄パイプ(径5センチ以上)など
- ジャッキで持ち上げる
⇒ 油圧ジャッキ

※救出に必要な空間が崩れないよう、角材等で補強すること

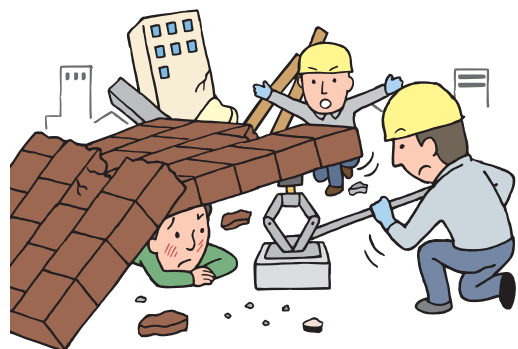
※必要以上に持ち上げると崩れる危険性が高まるので注意すること



(倒壊したブロック塀の下敷きになっている場合)

- ブロック塀を破壊する
⇒ かなづち・ハンマー等
- てこを利用して持ち上げる
⇒ 角材(10センチ角以上)、
鉄パイプ(径5センチ以上)など
- ジャッキで持ち上げる
⇒ 油圧ジャッキ
- 鉄筋を切断する
⇒ ボルトクリッパー

※ブロック塀の一部を破壊し、てこにかかる荷重を軽くする





防災メモ

会社名

※各項目を記入して、コピーを配布して情報共有しましょう

●緊急時の情報共有方法

※全員が同じ方法でスムーズに情報共有できるよう、連絡手段・連絡先をあらかじめ決めてテストしましょう

●緊急連絡先

名前	電話番号	メール・その他

●非常備蓄品

※備蓄している物にチェックを入れ、その他の備蓄品は備考欄に記入しましょう

※必ず事前に使い方を確認し、定期的にチェックしましょう

地域防災ステーション 備蓄			
<input type="checkbox"/> 非常用電池	<input type="checkbox"/> 灯光器	<input type="checkbox"/> テント	<input type="checkbox"/> ブルーシート
<input type="checkbox"/> トイレ用ミニテント	<input type="checkbox"/> 非常用トイレ	<input type="checkbox"/> 大判ビニール袋	<input type="checkbox"/> 簡易便器
<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 浄水器	<input type="checkbox"/> 救急用品	<input type="checkbox"/> 油圧ジャッキ
<input type="checkbox"/> 救助用工具(折込のこ、パール、ボルトカッター、ハンマー、軍手 等)			

食料・生活用品 備蓄			
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> ガスボンベ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 簡易下着	<input type="checkbox"/> 毛布類
<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ポリタンク

※その他備蓄品

※いつ、どこで地震等の災害に遭うか分かりません。慌てずに行動しましょう。

※会社に近い場合は会社へ、自宅に近い場合は自宅へ、遠方の場合は安全を確保できる場所で待機しましょう。

※無理に連絡を取ろうとしても、携帯・スマホの電池を消費します。焦らずに行動しましょう。