

災害に強いまちづくりをめざして

あわてないための日頃の備え

# 防災ハンドブック

大切な家族を  
守るために



保存版

一般社団法人  
北海道町内会連合会

# はじめに

北海道町内会連合会では、「災害に強いまちづくり全道運動」、「ひとりの不幸もみがさない住みよいまちづくり全道運動」、「道町連共済事業」により、いざというときに住民が助けあえる安心・安全な地域活動を推進しています。

本ハンドブックは、地震、風水害、暴風雪、火災等が起きてもあわてず落ち着いて行動できるよう日頃の備えを中心に、災害時への対応をコンパクトにまとめました。

今一度、身の回りの点検のため、本ハンドブックをご活用ください。

## 目次

### 1.地震に備える

- ・あ、地震だ！ そのときどうする？…………… 1
- ・家具の固定…………… 2
- ・場所別にみた地震対処法…………… 3
- ・津波からの避難・津波の基礎知識…………… 4

### 2.風水害・暴風雪に備える

- ・水害・ゲリラ豪雨から身を守るために…………… 6
- ・暴風雪への備え・対策…………… 7

### 3.火災に備える

- ・火災を起こさないために…………… 8
- ・もしも火災になったら…………… 9

### 4.家族で備える

- ・家族で防災会議・避難の心得・災害時の連絡手段…………… 10
- ・これだけは揃えたい非常持出品・備蓄品…………… 11

### 5.地域で備える

- ・自主防災組織・安心カード…………… 12
- ・災害図上訓練DIG・避難所運営ゲームHUG・北海道町内会連合会の助成事業…………… 13

### 6.救急車が来るまでの救命処置

- ・119番救急車の呼び方
- ・AED（自動体外式除細動器）とは…………… 14
- ・心肺蘇生法…………… 15

### 7.わが家の防災用品チェックリスト…………… 16

### 8.わが家の防災メモ…………… 17

# 地震に備える

## あ、地震だ！ そのときどうする？

大きな地震が来たとき、パニックにならずに「あわてず、落ち着いて」行動するために、取るべき行動を確認しておきましょう。

# あ、地震だ！

**3秒**  
地震だ！

- ①まず、我が身の安全を守れ
- ②玄関を開けて出口の確保
- ③あわてて外に飛び出さない



**1~2分**  
ゆれがおさまった

- ①すばやく火の始末  
(調理器具・暖房器具)
- ②家族の無事を確認
- ③家の中でも靴やスリッパをはく  
(割れたガラスでケガをすることがある)



「山崩れ」・「ガケ崩れ」・「津波」が予想される山間部、海岸部のみなさんはすぐに避難！  
避難の前に、ガスの元栓、電気のブレーカーを切る

**3分**  
隣近所に  
声をかける

- ①近所で助け合う  
・火事はないか？  
・隣のお年寄りは大丈夫か？  
・ケガ人はいないか？  
・みんなで協力しあって応急救護
- ②ガスの元栓、電気のブレーカーを切る
- ③余震に注意



**4~10分**  
ラジオを  
つける

- ①ラジオやテレビで正しい情報を得る  
・電話はなるべく使わない
- ②徒歩で避難する  
・荷物は最小限に  
・外出中の家族に行先メモを残す  
・屋外では狭い路地、ブロック塀、自販機に近寄らない



あわてず落ち着いて！「火事・救急」は119番

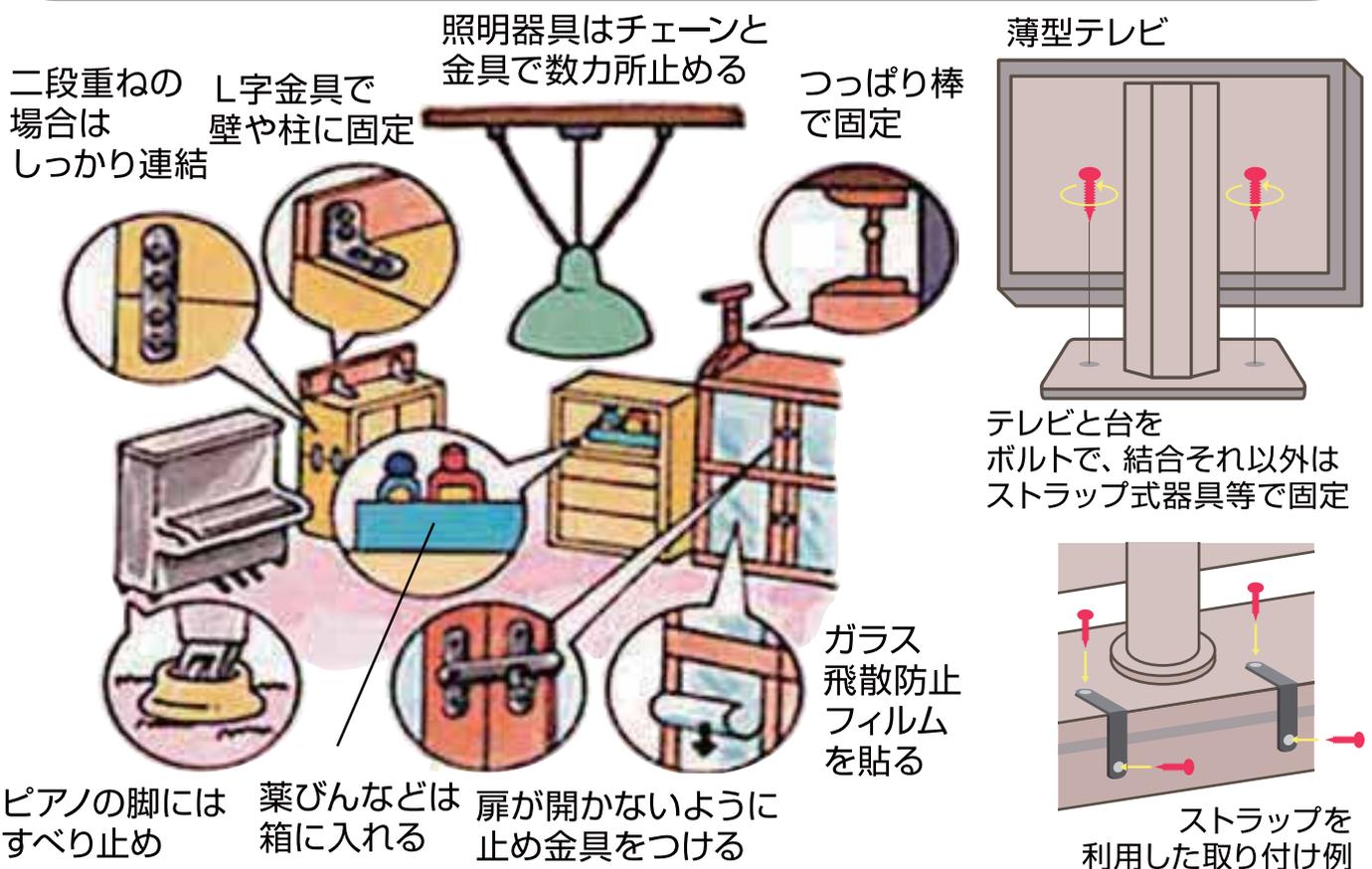
# 家具の固定

## 家具固定をしていないとこんな危険が

- 家具の下敷きになって大ケガをする。最悪の場合、命を落とす。
- 倒れた家具が避難の妨げになり、避難が遅れたり、家の中に閉じ込められる。
- 家財の散乱は、火災の危険を増大させる。

## 家具の固定方法と配置の工夫

- 大きな家具は金具などで壁に固定。二段重ねの家具は連結する。
- 固定が難しい場合は、「つっぱり棒」などで工夫する。
- 食器棚は、「ガラス飛散防止フィルム」を貼ったり、食器が飛び出さないように止め金具をつける。棚板にはやわらかい布などを敷く。
- 家具の上に重い物や人形ケースなどを置かない。
- 「出口をふさがない」、「寝ている所に倒れない」配置にする。
- 家具は窓ガラスやストーブのそばから離す。



こんな所で  
地震がきたら？

# 場所別にみた地震対処法

## ビルで

- ・エレベーターは停電などで停止する可能性があるので使用せず、階段を使用して避難しましょう。
- ・万が一、エレベーター内で地震にあったら、近くの階に止めて脱出するのが最善。扉がすぐに開かない場合でも、非常呼び出しを押し、指示に従いましょう。



## 路上で

- ・落下物から身を守るため、かばんなどで頭を保護し、足元に注意しながら近くの公園や頑丈な建物に逃げましょう。
- ・自販機やブロック塀は倒れる危険があるので、近づかないように気をつけ、狭い道は避けて通りましょう。



## 海・山で

- ・海岸付近で地震に遭った場合は、津波の心配があるので一刻も早く高い場所に避難しましょう。
- ・津波は地震発生後、早ければ数分で来る可能性があります。
- ・山や丘陵地、山腹の造成地などではガケ崩れの危険性があります。付近の畑や森など安全な場所に避難しましょう。



## 地下街・デパート・劇場で

- ・ショーウィンドー商品から離れ、大きな柱や壁際に身を寄せ、様子を見ましょう。
- ・「われ先に」は思わぬケガのもと。係員の指示に従い、周りの人と助けあって避難しましょう。
- ・地下街は停電になっても誘導灯がつくので、落ち着いて行動しましょう。



## 運転中は

- ・急ブレーキを避け、他の車に注意しながらゆっくり車を左に寄せ、カーラジオで情報をキャッチしましょう。
- ・車を離れて避難する時は、キーをつけたままにしておきます。
- ・最も危険なのが急ブレーキなので、落ち着いて対処するようにしましょう。



## 電車で

- ・座っている場合はかばんなどで頭をかばい、網棚からの落下物に注意します。
- ・立っている時は、つり革や手すりにしっかりつかまります。
- ・乗務員の指示が聞こえるよう、騒ぎ立てず、停車してもむやみに非常口を開けない。
- ・避難は指示に従い、勝手な行動はとらないようにしましょう。



# 津波からの避難

『地震があったら、津波がくる！すぐ避難！』  
の心構えを日頃から持ちましょう。



## 海岸を離れ、とにかく高い場所へ避難

強い地震があったら、直ちに海岸から離れ、急いで高台などの安全な場所へ避難してください。逃げ切れないときは、3階建て以上の頑丈な建物をめざし、3階より上に避難してください。また、津波は河川を遡ります。より遠くではなく、より高いところに避難してください。



**津波のマーク**(総務省消防庁) **あなたの地域を確認しておきましょう**



地震により津波が襲う危険のある地域であることを示します。



津波に対して安全な避難場所・高台であることを示します。



津波に対して安全な避難ビルであることを示します。

## 津波のスピードは速く、繰り返しゃってくる

津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。津波が陸地に近づくとつれ、後からくる波が前の津波に追いつき、波高が高くなり、1回目よりも2回目、3回目の方が高くなる場合もあります。海岸近くにいた場合、津波が見えてからではとても逃げ切れません。すぐに避難して、津波警報や津波注意報が解除されるまで、絶対に海岸には近づかないようにしましょう。

## 隣近所で声を掛けあい、徒歩で避難

隣近所の人たちと声を掛けあい、徒歩で高台に避難しましょう。高齢者や身体の不自由な方が徒歩で短時間に高台に避難するのは困難です。自力で逃げられる人は、車の渋滞を避けるために車は使わないようにしましょう。



## 「揺れ直後逃げず」42%、家族を捜して遅れる 「避難は車で」57%、3分の1が渋滞に遭遇

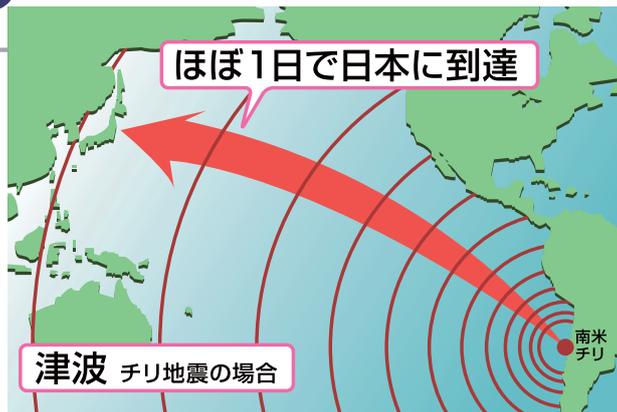
内閣府・消防庁・気象庁共同の面接調査が、7月、岩手・宮城・福島3県で避難している東日本大震災の被災者870名を対象に実施されました。調査結果では、地震発生直後に避難した人は57%。これに対し、42%の人はすぐに避難せず、家族を捜しに行ったり、自宅に戻ったりして、家族や家を気にするあまり、避難が遅れた傾向が明らかになりました。さらに、車を使って避難した人は57%。その理由は、「間に合わないと思った」「家族で避難しようと思った」が多く、そのうち3分の1の人が渋滞に巻き込まれたことが分かりました。

(平成23年度東日本大震災における避難行動等に関する面接調査結果より)

# 津波の基礎知識

## 津波とは

地震が海底近くで発生すると、その振動が海底から海水に伝わり、海水が持ち上げられたり引き込まれたりして波が発生します。これが津波です。津波は四方八方に広がり、はるか遠くまで伝わる場合があります。日本のほぼ裏側の南米チリ地震(1960年)では、津波が1万8千kmの距離を1日で日本の沿岸まで到達し、大きな被害をもたらしました。



## 津波警報・津波注意報・津波情報

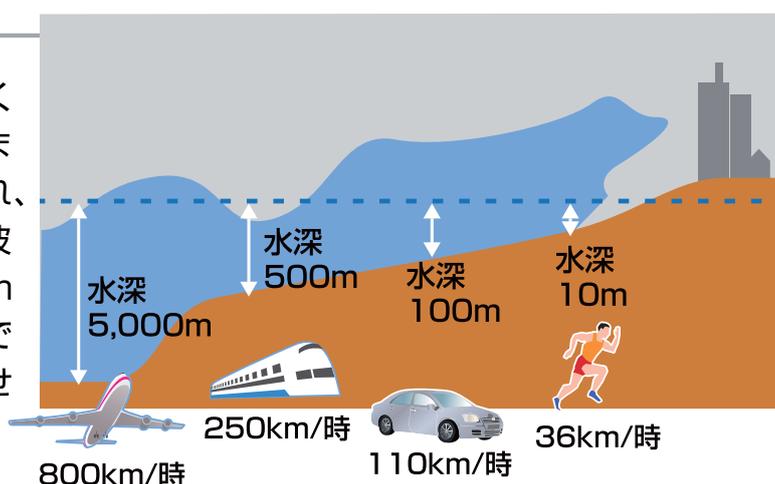
津波による災害が予想される場合、地震発生後3分を目標に気象庁の「大津波警報」「津波警報」または「津波注意報」が、テレビやラジオ、防災行政無線等から発表されます。また、津波の到達予想時刻や予想される津波の高さなどの「津波情報」も発表されます。

大津波警報	高いところで3mを超える津波が予想されます。	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
津波警報	高いところで1mを超える津波が予想されます。	
津波注意報	高いところで0.2mを超える津波が予想されます。	
		海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。



## 津波の速さと高さ

津波の速度は、水深が深くなるほど速くなり、逆に水深が浅くなるほど遅くなります。そのため、津波が陸地に近づくにつれ、後からくる波が前の津波に追いつき、波高が高くなります。水深10mでは36km/時(100m走のオリンピック選手並)で人が走って逃げきれものではありません。



## 北海道南西沖地震による津波災害

北海道南西沖地震は、平成5年7月12日、北海道南西沖を震源として発生しました。震源の深さは34km、マグニチュード7.8、推定震度6(烈震)で、日本海側で発生した地震としては観測史上最大の地震となりました。北海道や東北地方の各地で震度5から4を記録し、奥尻町は地震発生後3分~5分という、かつてない速さで津波に襲われ、津波、火災で数百棟の家と約200名の人命を失いました。

# 風水害・暴風雪に備える

## 水害・ゲリラ豪雨から身を守るために

### 大雨警報・大雨特別警報が発表されたら…

不要不急の外出は避けて、テレビ・ラジオなどで避難勧告などの情報に注意しましょう！また、普段から、住んでいる地域が降水量によってどのくらい変化するか把握しておきましょう。

### ゲリラ豪雨や台風がやってきたら…

#### ●むやみに家から外に出ない

風で飛ばされたものが当たる、転倒する、増水に巻き込まれる、マンホールに転落するなどの危険があります。ゲリラ豪雨のように、急激な増水の場合は、外を歩くより2階以上へ移動するほうが安全です。

#### ●河川のそばからすぐに離れる

激しい雨が河川に流れ込むと、水かさが増します。小さい川は急激な増水とともに勢いを増しますので、速やかに離れましょう。

#### ●地下街や地下鉄駅からすぐに離れる

地下は浸水すると急激に水かさが増します。水圧でドアが開かなくなり逃げ遅れることがあるので、浸水してきたらすぐに地下から避難しましょう。また、閉じ込められる恐れがあるため、エレベーターは使わずに、近くの階段を使いましょう。

#### ●車が冠水したらすぐに脱出

水がドアの下1/4から1/3までくると、水圧でドアが開かなくなります。マフラーが水をかぶるとエンジンが停止して、車が動かなくなり、窓を開けることができなくなることもあります。濁流に流されないように、早く脱出しましょう。

### こんな場所にいるときは注意しましょう。



川などでの釣や遊び



河原でのキャンプや  
バーベキュー



アンダーパス

# 暴風雪への備え・対策

## 暴風雪とは…

雪を伴った強い風が吹き、降っている雪と積もっている雪も風で巻き上げられるために視界が真っ白になります。また、風で運ばれた雪が建物や車などでさえぎられた場所にたまる、吹きだまりが発生します。吹きだまりが発生すると、車の運転が大変になり、積雪が20センチ程度でも発進できなくなる場合があります。



猛吹雪の三原則

**出ない 出さない 閉じこもる**

## もし暴風雪に遭遇したら…

視界不良で方向感覚がなくなり、自分の位置が分からなくなることがあります。

- 商店やコンビニ、人家など建物の中の安全な場所に移動して天気回復を待ちましょう。
- 歩行中は、暴風で飛ばされてくる看板や屋根などの飛散物に注意しましょう。
- 車内は退避所になり得ます！救助を待つときは…
  - 一酸化炭素中毒の危険性をなくすため、エンジンを停止して、毛布などで体温の低下を防ぎましょう。エンジンをかける場合には、排気管出口を確実にあけましょう。窓を開けていても、風向きなどで一酸化炭素中毒になる危険性があります。
  - 雪の壁と同化してしまうと救助が困難になるので、色のついた目印をつけたり、アンテナを立てたり、救助隊に見つけてもらえるように対処しましょう。

## 暴風雪の被害に遭わないために…日常から暴風雪に備えましょう

### 家の中で…

- 気象情報に注意して、暴風雪が予想されているときは外出を避けましょう。
- 停電に備えてポータブルストーブ、懐中電灯、携帯ラジオ、非常食、飲料水などを準備しましょう。
- FF式暖房機などを使用している場合は、給排気口付近が雪でふさがれないように注意しましょう。一酸化炭素中毒になる恐れがあります。

### 家の常備品

- ポータブルストーブ・灯油
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ（電池）
- 非常食
- 飲料水

### 止むを得ず外出する時は…

- 天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを車に用意し、十分に燃料があるかを確認しましょう。

### 車の常備品

- 防寒着・長靴・手袋・カイロ
- スコップ
- けん引ロープ
- 十分な燃料
- 飲料水
- 携帯トイレ
- ブースターケーブル
- スノーヘルパー
- 毛布
- スノーブラシ

# 火災に備える

## 火災を起こさないために

火災はちょっとした不注意が原因で起こります。  
毎日の生活の中での心がけで、火災を未然に防ぎましょう。

### ガスコンロ

電話や来客の際は、必ずコンロの火を消す。コンロの火が衣服の袖口につかないように気をつける。就寝前にガスの元栓を閉める。



### 電気

タコ足配線はしない。電気コードは束ねたまま使わない。コンセント周りにはこまめに掃除をして、ほこりをためない。



### ストーブ

ストーブの上に洗濯物を干さない。スプレー缶や燃えやすい物は周囲に置かない。給油や移動は、火を消してから行う。



### たばこ

寝たばこはしない。火のついたたばこの放置やポイ捨てをしない。灰皿を使い、吸殻は完全に火を消す。



### 子どもの火遊び

ライターやマッチは子ども手の届く所に置かない。花火をするときは、水を入れたバケツを用意して、必ず大人が付き添う。



### 放火

家の周りに新聞紙や段ボール箱などの燃えやすい物を置かない。ごみは収集日の朝に出す。物置、車庫には必ず鍵をかける。



### 住宅用火災警報器の設置

住宅での火災に気づかず逃げ遅れて犠牲になる人が多いことから、全ての住宅への火災警報器設置が消防法で義務付けられています。特に夜間の就寝中に火災が発生していることから、主に寝室と台所、階段の踊り場等に取り付け、火災で発生する煙をいち早く感知して警報ブザーで知らせてくれます。



### 避難時の注意！

●服装や持ち物にこだわらない

●初期消火の限界！

炎が天井に達したとき、その前でも煙がひどい場合は、危険ですので一刻も早く避難してください。

●一度避難したら戻らない！

いったん避難したら家の中に絶対戻ってはいけません。



# もしも火災になったら

「**火事だー!**」と大声で叫び、家族や近所の人たちに知らせて、「**119番通報**」の協力を求めます。そして、火が小さいうちは、消火器、水、毛布などで消火に努めます。



## 消火器を備えましょう

消火器は誰もが見やすく、すぐに取り出せる場所に設置しましょう。

(例) 玄関・階段の踊り場・台所の入口・居間や寝室の目につくところ

### 点検方法



### 消火器の使い方



- ①安全ピンを引き抜く
- ②ホースをはずし、先端を持って火元に向ける
- ③レバーを強く握って噴射

### 天ぷら油に火がついたら

2~3m離れたところから、壁に向かって噴射し、はね返った薬剤で消火します。

(注) 近いところから直接油面に噴射すると油が飛び散りやけどや火災の拡大につながります。

## 119番 消防車の呼び方

### 通報4つのポイント

- ・「火事」か「救急」か?
- ・正確な住所?
- ・何が(誰が)どうした?
- ・通報者の氏名、電話番号?

### 火災の通報例

- ・「火事」です
- ・「〇〇市〇町〇丁目〇番〇号です。」
- ・「〇〇が燃えています。」
- ・「私は〇〇です。」
- ・「電話番号は〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇です。」



※いざという時のため、電話のそばにお宅の住所や目標を書いたメモを貼っておきましょう。

### ●煙の中を逃げるとき

煙は上の方からたまります。姿勢を低くして、タオルか衣服を口にあて、呼吸を浅くして、できるだけ煙を吸わないようにしましょう。

(煙の性質)

煙は、横へ広がるときは1秒間に0.5~1m、階段など上昇するときは1秒間に3~5mと、非常に早く広がるので危険です。



# 家族で備える

## 家族で防災会議

いざという時にあわてないように、家族で定期的に話し合い、災害に備えましょう。

### 家族の役割分担（災害時の役割を決めておく）

- ・地震時の避難口の確保は？
- ・避難時の火の元確認は？
- ・非常持出袋の持ち出しは？すぐに持ち出せる場所にあるか？
- ・子ども、お年寄りの手助けは？
- ・初期消火の担当は？ 消火器はすぐ取り出せる場所にあるか？



### 家族との連絡方法・集合場所の確認

災害で家族がバラバラになった時の連絡方法、集合場所を決めておく。集合場所は複数想定して、優先順位を決めておく。

### 避難所までの経路の確認

地域の防災訓練に積極的に参加して、避難所までの道のりを確認する。

17ページ  
「わが家の  
防災メモ」を  
ご活用ください

## 避難の心得

災害時は身を守るため、安全な場所に早めに避難しましょう

- ・避難の勧告や指示があった場合は、速やかにその指示に従いましょう。
- ・外出中の家族のために行先メモを玄関などに貼っておきましょう。
- ・避難の前に、ガスの元栓は閉め、電気のブレーカーを切りましょう。
- ・徒歩で避難し自動車は使わないようにしましょう。
- ・隣近所の人たちと声を掛けあって集団で避難しましょう。
- ・ラジオやテレビで正しい災害情報を得ましょう。



## 覚えておきたい災害時の連絡手段

### 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルは、大規模な災害の発生時に電話が殺到してつながりにくくなった場合でも、被災地の家族や親戚等の安否を確認できるNTTのサービスです。

- ・被災者は、「171+1+自宅の電話番号」で安否を録音
- ・伝言を聞くときは、「171+2+被災者の自宅の電話番号」で再生



### 携帯電話の災害用伝言板サービス

災害用伝言板は、大規模災害発生時に携帯電話を利用して、文字により被災者の安否を確認できるサービスです。

### 各社のインターネット接続サービスのトップページから「災害用伝言板」を選択

- ・伝言を残すとき  
「登録」→「無事です」「被害があります」「自宅にいます」「避難所にいます」から選択+コメント入力(100文字まで)
- ・伝言を見るとき  
「確認」→被災者の携帯電話番号→「検索」確認は他社の携帯電話やパソコンからも可能

# これだけは揃えたい非常持出品・備蓄品

災害に備える非常用品は、緊急避難のときに持って逃げる「非常持出品」と災害後の生活を支える「非常備蓄品」に分けて備えましょう。

## 非常持出品

リュックサックに入れて、目につきやすい場所に

### ・貴重品

現金、印鑑、預金通帳、保険証、免許証、住所録など

### ・携帯ラジオ

小型でFMとAMの両方聴けるものが良い。予備電池も忘れずに

### ・照明器具

懐中電灯、予備電池、LEDライト、ろうそく、ライター、マッチ

### ・救急・衛生用品

絆創膏、消毒薬、包帯、常備薬、ウェットティッシュ、ティッシュペーパー、石鹸、携帯トイレ、生理用品、赤ちゃんがいる場合は紙おむつ、紙皿、ラップ（災害時には水が貴重なのでラップを紙皿に敷いて使う）など

### ・非常食・水

カンパン、缶詰、ビスケット、ミネラルウォーター、赤ちゃんがいる場合は粉ミルクなども

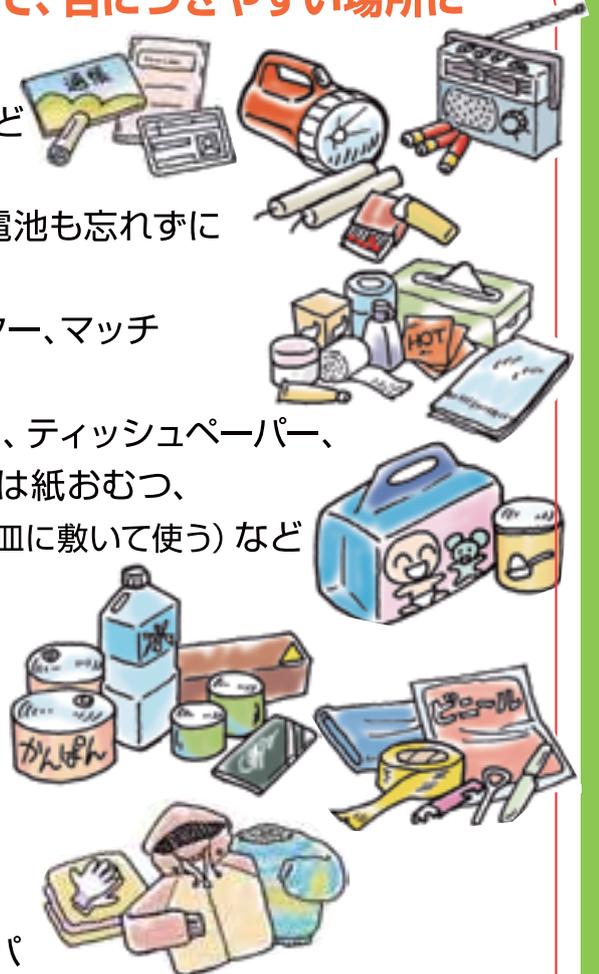
### ・道具類

缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、ビニール袋、ヒモ、笛（閉じ込められた時のため）など

### ・衣類

下着、セーター、ジャンパー、タオル、軍手、雨ガッパ  
ひもなしのズック靴 など

※非常持出品は10～15Kgが目安。半年に一度は点検を。



## 非常備蓄品

最低でも3日分用意しておきましょう

・飲料水 水は一人一日3ℓ

・食料品 米、レトルトパック食品、カップめん、菓子類など

・燃料 卓上コンロ（予備のガスボンベ）、固形燃料

※備蓄品は定期的な入れ替えが大切。頑丈なコンテナなどにまとめ物置などに置く。



## 消火・緊急用具

火災や家屋の倒壊などにも備えましょう

- ・消火器、三角バケツ、風呂などの水の汲み置きなど
- ・バール、スコップ、のこぎり、車のジャッキなど



※消火器の使い方を覚えておきましょう。

16ページの  
チェックリストを  
ご活用ください

# 地域で備える

## 自主防災組織 地域ぐるみの協力体制が多くの命を救う

阪神・淡路大震災では多くの方々が近隣住民によって救出されました。地域ぐるみの協力体制が被害を最小限に抑えます。自主防災組織は、地域住民が団結し、「自分たちのまちは自分たちで守る」という強い連帯意識で結成され、いざという時に備えて日頃から防災活動を行っています。

### 避難の際は

- ・徒歩で避難し自動車は使わないようにしましょう。
- ・隣近所の人たちと声を掛け合って集団で避難しましょう。
- ・高齢者や体の不自由な方を地域ぐるみで支援しましょう。

## 自主防災組織の「日頃の活動」と「災害時の活動」

	日頃の活動	災害時の活動
情報班	情報を住民に伝える訓練を実施し、回覧やチラシなどで防災の啓発活動を行います。 	行政や消防機関からの情報を地域へ伝え、地域の災害状況や避難状況を行政へ報告します。 
消火班	消火器具の点検方法や消火技術を習得し、住民へ取扱方法を指導します。 	周辺住民の協力を求めて初期消火を行い、火災の拡大を防ぎます。 
救出救護班	負傷者の搬送法や応急手当法の習得訓練を行い、医療施設などの位置を確認しておきます。 	救出作業を行うとともに、負傷者の応急手当をして、医療施設や救護所に搬送します。 
避難誘導班	避難経路や避難場所を把握し、誘導訓練を行います。地域内の危険箇所も把握しておきます。 	組織として安全な行動がとれるよう、避難場所まで住民を誘導します。 
給食給水班	物資の備蓄、管理を行うとともに炊き出しや給水訓練などを行います。 	炊き出しや飲料水を確保するほか、食料品や救援物資の受け入れ、配給を行います。 

## もしもの時の「安心カード」を作しましょう

### 安心カードに記入する内容

- ・名前 \_\_\_\_\_
- ・住所 \_\_\_\_\_
- ・電話番号 \_\_\_\_\_
- ・生年月日 \_\_\_\_\_
- ・血液型 \_\_\_\_\_
- ・医療情報 \_\_\_\_\_  
(かかりつけの病院、今かかっている病気、常用している薬、アレルギー)
- ・緊急連絡先など \_\_\_\_\_



ひとり暮らしの高齢者世帯等に、もしもの時のための「安心カード」を備えてもらうと、緊急時につけつけた救急隊員等が「安心カード」から医療情報を確認して、迅速な対応をとることができます。町ぐるみで消防等と連携しながら展開することでより効果的にすすめることができます。地域内の連携を忘れずに！

### 備えておく場所

- ・冷蔵庫のドアに直接貼り付けたり、電話の側に備える方法、さらに携帯用のカードを作成し外出時に身につける活用方法もあります。
- ・冷蔵庫のドアや玄関の内側に、目印となるシールを貼り、救急隊員等に安心カードを保管していることを知らせます。

### 情報の更新

- ・安心カードに記入した情報に変更が生じた場合は、随時書き換えをします。
- ・年に一度は定期的に見直しましょう。

## 災害図上訓練DIG 楽しみながら防災訓練を

「DIG」とは、地震など大きな災害が起きた場合を想定し、地域のみんなで対応を考え、大きな地図に書き込みを加えながら、ワイワイ楽しく議論する防災訓練のひとつです。DIGという言葉には、「災害を理解する」「まちを探求する」「防災意識を掘り起こす」という意味も込められています。防災意識を高め、いざという時に住民が助けあえる地域づくりのために、おすすめします。



### DIGの4つの特徴

- ① **全員参加で楽しく議論**  
参加者が大きな地図を囲み、楽しく議論を交わしながらすすめます。
- ② **簡単で安上がり**  
決まったルールがなく、簡単で、経費もほとんどかかりません。
- ③ **わがまちの防災マップが完成**  
地図に書き込みをすることで、地域の防災マップができあがります。
- ④ **地域の防災力と連帯感が向上**  
日頃気づかなかった地域の防災対策が明らかになり、参加者の防災意識と連帯感が向上します。

ハグ

## 避難所運営ゲームHUG 避難所運営を考える

HUG(ハグ)とは、Hinanzyo(避難所)Unei(運営)Game(ゲーム)の頭文字を取ったもので、静岡県が開発した避難所運営ゲームです。写真のように避難所となる施設の地図と災害時に起こりうる問題や状況を示したカードなどを使いながら、災害時要援護者の状況を配慮した部屋割りの検討、炊き出し場・仮設トイレ等の生活空間の確保などの避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験することができます。



### 北海道版の避難所運営ゲーム「Doはぐ」

道内の積雪寒冷の厳しい気候面や東日本大震災の経験などの観点を加えた北海道版の避難所運営ゲーム「Doはぐ」が作成されました。貸出などのお問合せは、道庁危機対策課または各振興局・総合振興局まで。

## 北海道町内会連合会の助成事業 安心・安全な地域づくりを推進

阪神・淡路大震災の避難所では、日頃の町内会活動が活発な地域ほど、円滑な運営がなされ、被災者の生活を支えました。北海道町内会連合会では、「ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動」を通じて、日頃の住民助けあい活動を応援し、「災害に強いまちづくり全道運動」を通じて、住民による自主防災活動を推進し、行政や地域の団体と連携した安心・安全な地域づくりを推進しています。

### 2つの助成事業

- ・ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動
- ・防災活動研修会支援助成事業

# 救急車が来るまでの救命処置

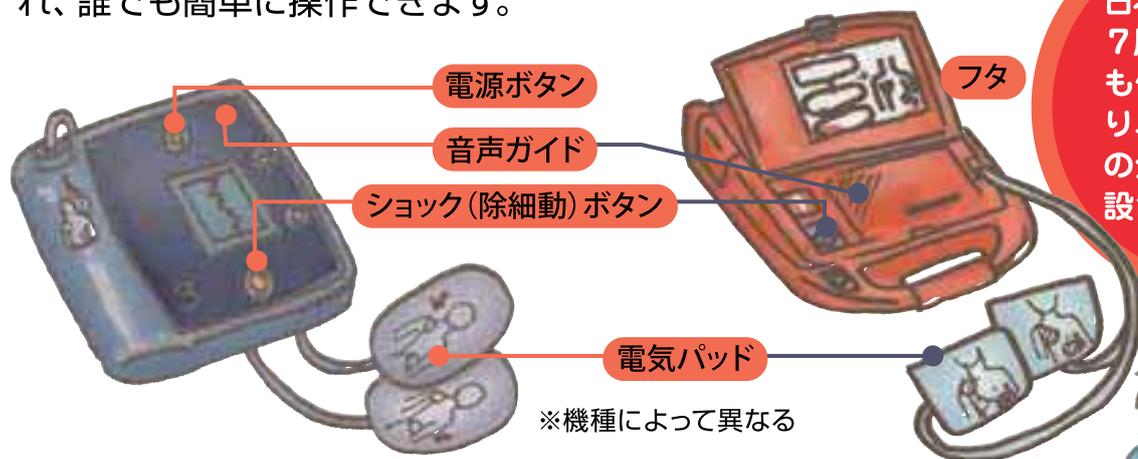
119番

救急車の呼び方

- 1 「119番」にダイヤル
- 2 (火事ですか、救急ですかの問いに) 「救急です!」と第一声
- 3 「住所」「目印」を (マンションは名前・号棟・階数・号室も詳しく)
- 4 事故や傷病者の「様子」を説明 (いつ・どこで・だれが・どうして・どうなったかを詳しく)
- 5 通報者の「氏名」「電話番号」を
- 6 サイレン音接近。人手があれば救急車を「誘導」
- 7 救急隊「到着」 (傷病者の倒れていた状況、行った応急手当、容態の変化、AEDによる電気ショックの回数などを正確に報告)

## AED (自動体外式除細動器) とは

日本で非常に多い「心臓突然死」のほとんどは、心室が不規則な痙攣を起こす心室細動が原因とされています。この心室細動を電気ショックによって取り除き(除細動)、正常な状態に戻す装置がAEDです。操作手順は音声やランプで指示され、誰でも簡単に操作できます。



日本では平成16年7月から一般市民も使えるようになり、学校や駅などの公共施設に多く設置されています。

<音声ガイドとランプの点滅に従って次の操作>

- 1.電極パッドを貼る
- 2.心電図の解析が始まる
- 3.電気ショックの指示が出る
- 4.心肺蘇生とAEDを繰り返す

心肺蘇生が再開して2分(胸骨圧迫30回+人工呼吸2回の組み合わせを5サイクルほど)経過すると、AEDが再び自動的に心電図解析を始める。解析結果が出たら指示に従う。以後、この手順を繰り返す。



# 心肺蘇生法・・・倒れた人を見たら

## 1. 反応の確認

軽く肩をたたきながら「大丈夫ですか?」と耳元で呼びかける。

## 2. 助けを求め

反応がなければ周囲の人に、119番通報やAED手配の協力を求める。

## 3. 気道の確保

片手で額を押さえ、もう一方の手の指2本をあごの先端にあてて持ち上げる。

## 4. 呼吸の確認 (見て・聞いて・感じて)

頬を傷病者の口元に近づけ、胸の上下の動き、呼吸音が聞こえるか、頬に息を感じるかを確認。意識がなくても十分な呼吸があるときは、吐物等による窒息を防ぐため、回復体位にして様子を見る。

### <回復体位>

横向きにして下あごを前に出し  
両ひじを曲げ、  
上側のひざを90度曲げる。

## 5. 呼吸がなければ人工呼吸2回 (省略可能)

異物が見えたら取り除く。鼻をつまみ大きく口を開けて息をゆっくりと2回吹き込む。

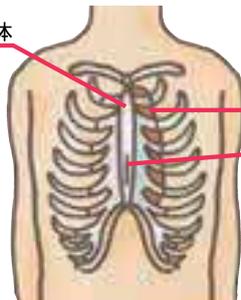
ためらう場合は省略して、すぐに胸骨圧迫に移る。

## 6. 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

2回の人工呼吸終了後、あるいは人工呼吸を省略することにしたなら、ただちに胸骨圧迫を行う。

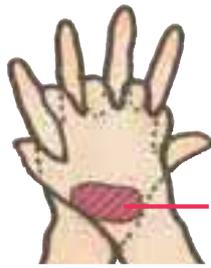
- ①胸の真ん中(左右の乳頭を結ぶ線の真ん中)に片方の手の付け根をあてる。
- ②もう片方の手を重ねて組み、腕を垂直に伸ばす(組んだ手の真上に肩がくるように)。
- ③手の付け根部分に力が加わるように体重をかけ、傷病者の胸が4~5cm沈む程度に圧迫する。
- ④1分間に100回のテンポで強く速く圧迫する。

胸骨体



心臓

圧迫部位

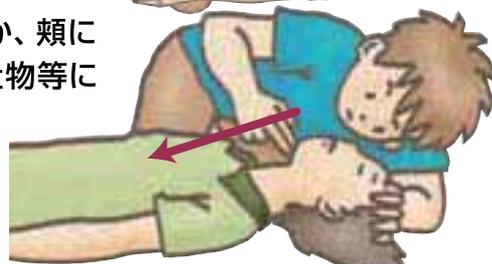


この部分  
(手の付け根)  
で圧迫する

## 7. 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを続行

[胸骨圧迫30回+人工呼吸2回]を1サイクルとして、AED装着までか、救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に明らかな回復の変化が見られるまで、絶え間なく続ける。

胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ



# わが家の防災用品チェックリスト



非常持出品 (目につきやすい場所に置き、半年に1度は点検)			
1	印鑑、預金通帳など	貴重品袋にまとめておく	
2	住所録コピー、現金 (小銭)	電話連絡のために用意	
3	保険証、運転免許証コピー	普段使うのでコピーで代用	
4	懐中電灯 (電池)、LEDライト	停電で必需品、予備電池も必要	
5	ろうそく、ライター、マッチ	ろうそくは太く短い物 (長時間使用・安定)	
6	携帯ラジオ (電池)	正確な情報を収集、FM・AM両方 聴けるもの、予備電池も必要	
7	カンパン、缶詰、ビスケット	火を通さなくても食べられ、軽くて 小さなもの	
8	ミネラルウォーター	ペットボトルで用意	
9	缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸	兼用タイプの物を用意	
10	ビニール袋 (大・小)、ヒモ	防寒にもなり、飲料水も運べる	
11	絆創膏、消毒薬、包帯、常備薬	外傷手当用を中心に用意	
12	生理用品、紙おむつ	女性、乳幼児などの必需品	
13	下着、上着、靴下	冬期の防寒も考えて用意	
14	タオル、ティッシュペーパー、洗面用具	生活日用品、ウエットティッシュは断水のときに便利	
15	ヘルメット、雨ガッパ、軍手 ひもなしのズック靴	落下物、雨、外傷から身を守る	

非常備蓄品 (最低でも3日分、定期的に入れ替え、コンテナに入れて物置に)			
1	水	飲料水は一人一日3リットル、3日分が目安 生活用水は風呂、洗濯機で確保	
2	食料品	アルファ米、レトルトパック食品、カップめん、菓子類	
3	燃料	卓上コンロ (予備のガスボンベ)、固形燃料	

備えておくと役立つもの (避難生活が長引いた場合に便利)			
1	キッチン用品	ラップ、アルミホイル、紙コップ、紙皿、キャンプ用なべ	
2	防寒用シート	保温効果がある軽い特殊素材のものが便利	
3	手回し充電ラジオ	ラジオ・ライト・サイレン・携帯電話の充電、1台4役	
4	その他	使い捨てカイロ・携帯トイレ・トイレトペーパー マスク・メモ帳・ペン・笛 (閉じ込められた時のため)	

わが家の非常持出品 (家族に必要な物を追加して備えましょう)			
1	例) 常用薬		3
2			4

# わが家の防災メモ

## わが家

住所	
電話番号	

## 家族の記録

名前	勤務先(学校)	電話番号	血液型	生年月日
かかりつけ病院	TEL			
健康保険証番号				

## 地域の連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
役所		電気	
消防署		ガス	
警察署		水道	
病院			

## 親戚・知人の連絡先

名前	住所	電話番号

## 家族の避難場所

--

## 家族が離ればなれになった時の集合場所・連絡方法

集合場所		
連絡方法		

あわてず落ち着いて!「火事・救急」は **119番**



### (参考資料)

- ・総務省消防庁ホームページ
- ・国土交通省ホームページ
- ・気象庁ホームページ
- ・札幌市消防局ホームページ
- ・札幌市危機管理対策室ホームページ
- ・公益財団法人札幌市防災協会ホームページ
- ・一般財団法人消防科学総合センターホームページ
- ・一般社団法人東京建設業協会ホームページ

発行日 平成27年9月・第2版 平成29年9月

発行 一般社団法人 北海道町内会連合会

---

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでる2.7

TEL 011-271-3178 FAX 011-271-3956

メール info@d-choren.or.jp HP <http://www.d-choren.or.jp>