

災害が起きたら、どうしますか？

生死を分けるタイムリミットは

72時間

南海トラフ巨大地震の被害想定

★袋井市内のほとんどが
震度6強(市域の約14%)から
震度7(市域の約86%)

★津波の最大高さは10m
(静岡県第4次地震被害想定 H25.6より)

×建物全壊・焼失：
約15,000棟

×死者：600人

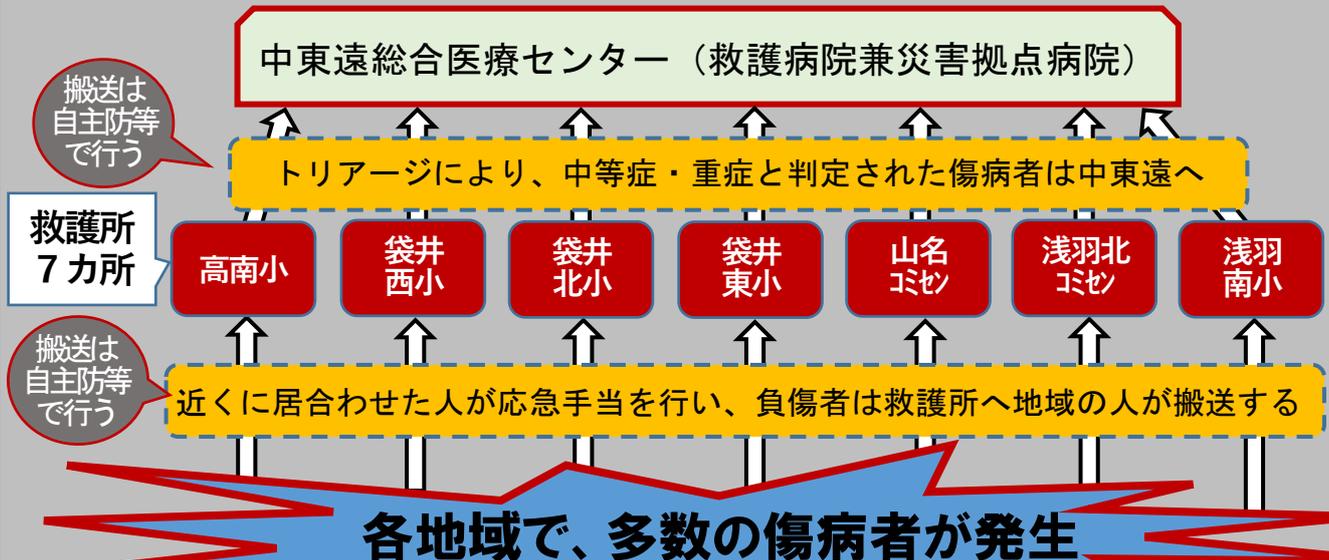
×重症者数：
約2,700人

最も頼りになるのは地域住民の協力体制

災害発生時には、消防、自衛隊などの「公助」が行われますが、「すぐに」、「すべての地域へ」は難しく、普段なら119番通報で約8分で救急車が来ますが、災害時には極めて困難です。



傷病者を救うには、多くの人に応急手当の知識と技術をもつことが大切です。



Q.72時間、生き延びれますか？

☞救助活動の現場では**災害後3日(72時間)**が勝負とされています。

☞いざという時の**「心構え」と「備え」**が必要です。

災害による被害をできるだけ少なく(減災)するためには、**自助、共助、公助の連携**が不可欠です。

その中で最も基本となるのは**「自助」**。まずやるべきことは、「**自分の身を自分で守る**」ことです。自分が助かれないと近くで助けを求めている人も助けられません。

また、災害に遭遇した場合の身の安全の守り方を家族と共に知っておく。そして数日間生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことが必要です。



「一番大切なのは、一人ひとりが災害をイメージすること。」

日頃からの対策(訓練や備え)が命を守る

安全対策をしておくべきこと

<家自体の点検>

●住宅の耐震性の確認

<家の中で>

●家具や家電(照明器具等)などの固定

→寝室や子供部屋に家具を置かない(家具を置く場合は背の低い家具にして、転倒防止対策を行う)。

<家族の間で>

●安否確認方法等の共有

→避難場所への避難経路や外出中に被災した場合の家族の集合場所、役割分担等を家族で共有しましょう。



準備や備蓄しておくべきこと

<最低限準備したいもの>※

●手の届くところに懐中電灯やホイッスル

●避難ルート・集合場所のメモ(地図等)

→家族で避難訓練を行ってみましょう。

<最低限備蓄したいもの> 優先順位◎>○

◎飲料水(一人1日3リットルを目安に、3日分を用意)、

◎食品(カップ麺、板チョコ、乾パン等の軽量食品)

○薬、衣類、軍手、ティッシュペーパー、ろうそく、ライター(マッチ)、紐類等

○カセットコンロ1台とカセットボンベ数本

→お湯を沸かし、飲食や消毒等に有用。

(上記を担げる袋に入れて保管しましょう。)

※無料公開されているチェックシート等を活用してみよう!



冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1
2
日
目



食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



水は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3
5
7
日
目

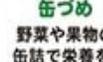
ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

その他備蓄しておくの良いもの



乾麺(ラーメン・パスタ等)ゆで時間の短いものを。



フリーズドライ食品(スープ等)スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。



缶詰野菜や果物の缶詰で栄養を。

持ち出し品・備蓄品チェックリスト

<input checked="" type="checkbox"/>	持ち出し品
<input type="checkbox"/>	ヘルメット
<input type="checkbox"/>	懐中電灯
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ
<input type="checkbox"/>	携帯充電器
<input type="checkbox"/>	非常食
<input type="checkbox"/>	飲料水
<input type="checkbox"/>	救急医薬品

ローリングストック法の活用も!

普段、購入している食材、加工品を少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料を備蓄できます。(非常食などをわざわざ買う必要がありません。)

コラム キャンプ用品が活躍

2016年4月の熊本震災では、キャンプ用品等のアウトドアグッズが活躍しました。テントによる被災者の避難生活の様子をTVメディア等が伝え、我々の記憶にも新しいところです。

これは、某用品メーカーが南阿蘇村に対しテント262張りを提供したもので、ライフラインが寸断された被災地で使用され、当面の生活を支えました。あなたが所有するキャンプ用品もいざという時に役に立つかもしれません。



▲被災者の避難生活(南阿蘇村)

Q.「共助」って何？

※南海トラフ地震等の大規模広域災害が発生した場合には、救助対象が広域の範囲で多数発生することが想定されているため、公的支援がすぐに現場に向かうことが出来ない旨が警鐘されています。

「最も頼りになるのは地域住民による協力体制」

災害発生時には地域自治体や消防、自衛隊などの「公助」が行われますが、「すぐに」、「すべての地域へ」は届かないかもしれません(※)。

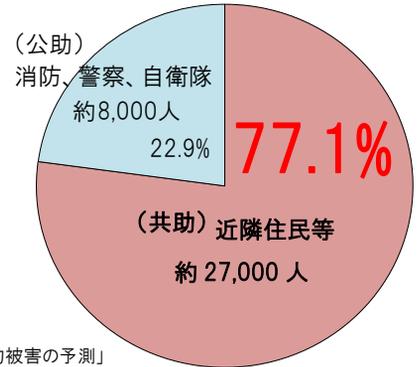
阪神淡路大震災では、倒壊家屋の下から救出された全体の約8割の方々は、地域の近隣住民の方々により助け出されました。

すぐに現場に駆けつけられるのはご近所の方々です。地域住民が協力する「共助」が減災に大きな役割を担います。

平常時	○普段からのご近所づきあい ○町内会・自治会等の防災訓練
災害時	○初期消火活動、安否確認や救出・救護活動 ○災害時の要配慮者の避難支援 ○避難所運営、被災情報の伝達 等

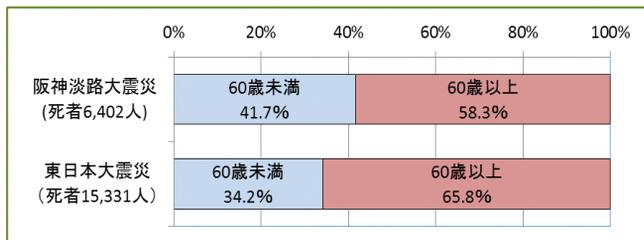
出典：「大規模地震災害による人的被害の予測」(1997)自然科学第16巻第1号より。

阪神・淡路大震災における救助の主体と救出者数

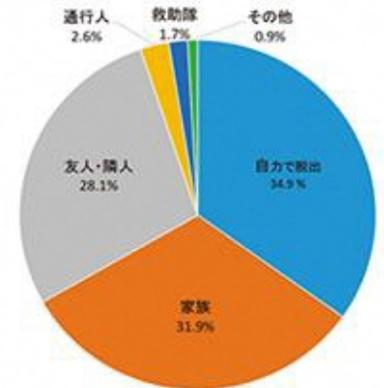


みんなで守ろう。

災害時に、被害を真っ先に受けてしまうのは、自ら避難することが困難な方々です。要配慮者への優先的な支援が必要です。



阪神・淡路大震災と東日本大震災における高齢犠牲者の割合



阪神・淡路大震災大震災における生き埋め・閉じ込めの際の救助主体等について

出典：平成28年度版「防災白書」より引用。

コラム 釜石の奇跡

平成23年3月の東日本大震災では、大津波が甚大な被害を及ぼしましたが、岩手県釜石市内の児童・生徒の多くが無事でした(生存率99.8%)。この事実は「釜石の奇跡」と呼ばれ、大きな反響を呼びました。

中でも、海から500m足らずの近距離に位置している釜石東中学校と鶴住居(うのすまい)小学校の児童・生徒約570名は、地震発生と同時に全員が迅速に避難し、押し寄せる津波から生き延びることができました。それは何故でしょうか。

『津波てんでんこ』を標語に、積み重ねられてきた8年もの防災教育(避難訓練)が実を結び、教師の指示を待たずに中学生は小学生の手を引き、津波から逃げ切ったのです。



▲東日本大震災当日。一緒に避難する釜石東中学校生徒と鶴住居小学校の児童たち

※『津波てんでんこ』

津波が来たら、指示を待たずに各自がてんでバラバラにとにかく早く高台へ逃げろという教訓

災害時の応急救護

災害時は、傷病者が同時に多発します！！
救急救命資器材も不足します！！
身の回りのものをうまく代用して、家族や地域
で協力して対処しましょう！！

止血法

直接圧迫止血



大出血の止血方法としては、出血している部分を直接圧迫する「**直接圧迫止血法**」を行います。きれいなハンカチやガーゼなどを重ねて傷口に当て、その上を手で圧迫します。片手で圧迫しても止血しない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。

★check★ 直接血液に触れないよう注意しましょう！

搬送法

担架搬送



平地での搬送は、**けが人の足先を前に**して担架が水平になるようにします。

★check★ 傷病者の顔色や表情をいつも確認！

毛布担架の作り方

毛布1枚と搬送員4～6人で毛布の両側を丸めます。



頭側の搬送員の合図で一緒に立ち上がる。



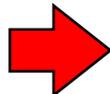
ポイント！

指を巻き込む



こんな物も使える！

- 1 新聞紙を縦に丸めて棒を作る。
- 2 ストッキングで固定！



骨折処置

傘を使った方法



固定する物は**何でもOK**です、災害現場にあるものを活用しましょう。



★check★ できるだけ骨折部位が動かない固定を！

こんな物も使える！



- ① 新聞を縦に丸めて棒を作る。
- ② ストッキングで固定！



- ① キッチンのラップを使う。
- ② 巻いて固定！



★check★ ネクタイ、割りばし、ビニール袋 etc
なんでも身近なものが応急手当の材料になります！

『防災活動』 みんなで学ぼう！！

◎ 袋井市防災ガイドブック

(日本語版・英語版 (English)・ポルトガル語版 (Portugues))

《災害に関する知識や対策、対応方法などをまとめて紹介しています。》



◎ 外国人住民のための防火・防災のてびき (For foreigners)

《外国人のための、災害が発生した時の対応などをまとめた『防火・防災のてびき』紹介しています。》

◎ 「メローねっと」

《災害時の市からのお知らせなど情報配信サービスです。》



◎ 「袋井消防署 一般公募 救命講習のご案内」

《心肺蘇生法や AED の使用方法を学べます。》

(袋井市ホームページ)

◎ 「災害の手引き ～いろいろな災害を知って備えよう～」

《地震や大雨など災害ごとのとるべき行動や災害対応や備えを学べます。》

(首相官邸ホームページ)



◎ 「防災・危機管理 e カレッジ」

《入門コースや専門コースなど各コースで災害対応や備えを学べます。》

(総務省消防庁ホームページ)

・袋井消防本部【公式】



【Instagram】【Twitter】【Facebook】

・袋井市消防団 女性消防隊 ルビーズ【公式】



【Instagram】

問い合わせ先

◎ 防災全般について

袋井市役所 危機管理部 危機管理課 TEL 0538-86-3701

◎ 応急救護について

袋井市森町広域行政組合 袋井消防本部 袋井消防署 TEL 0538-42-0119