

南海トラフ巨大地震への備えを確認しましょう！

いざという時に！ 地域ぐるみで活動を！



篠岡小学校区地域協議会

安全行動 1 - 2 - 3



DROP!



COVER!



HOLD ON!

- ①ドロップ:姿勢を低く！
- ②カバー:頭を守って！
- ③ホールド・オン:揺れが収まるまでじっとして！

2018年10月18日からの日本の地震

項番	地震検知日時	震央地名	最大震度	マグニチュード	情報発表日時
1	2018年10月25日05時01分	福島県沖	震度1	M4.2	10月25日05時04分
2	2018年10月24日16時56分	岐阜県飛騨地方	震度3	M2.9	10月24日16時59分
3	2018年10月24日09時28分	千葉県南東沖	震度1	M3.1	10月24日09時32分
4	2018年10月24日06時32分	鳥取県沖	震度1	M2.7	10月24日06時36分
5	2018年10月24日05時22分	胆振地方中東部	震度1	M2.6	10月24日05時24分
6	2018年10月24日01時04分	与那国島近海	震度3	M6.3	10月24日01時09分
7	2018年10月23日20時06分	宮城県沖	震度3	M4.6	10月23日20時10分
8	2018年10月23日13時35分	与那国島近海	震度3	M6.1	10月23日13時40分
9	2018年10月23日08時44分	岩手県沖	震度1	M3.6	10月23日08時47分
10	2018年10月23日03時11分	茨城県北部	震度1	M3.3	10月23日03時15分
11	2018年10月22日19時47分	福島県沖	震度4	M4.9	10月22日19時51分
12	2018年10月22日15時15分	紀伊水道	震度1	M2.7	10月22日15時18分
13	2018年10月22日13時05分	和歌山県北部	震度1	M3.2	10月22日13時08分
14	2018年10月22日08時48分	日高地方東部	震度2	M3.9	10月22日08時51分
15	2018年10月22日05時00分	千葉県北東部	震度1	M3.0	10月22日05時03分
16	2018年10月21日20時02分	千葉県東方沖	震度3	M4.4	10月21日20時06分
17	2018年10月21日12時17分	千葉県東方沖	震度2	M3.7	10月21日12時20分
18	2018年10月21日07時17分	山口県北部	震度2	M3.1	10月21日07時20分
19	2018年10月21日05時13分	宮城県沖	震度2	M4.8	10月21日05時17分
20	2018年10月20日12時52分	紀伊水道	震度1	M2.8	10月20日12時55分
21	2018年10月20日10時51分	福島県沖	震度2	M3.9	10月20日10時54分
22	2018年10月20日08時34分	十勝沖	震度1	M3.4	10月20日08時36分
23	2018年10月20日08時21分	宮城県沖	震度1	M4.1	10月20日08時24分
24	2018年10月20日07時43分	胆振地方中東部	震度2	M3.1	10月20日07時46分
25	2018年10月20日02時30分	日高地方東部	震度2	M4.4	10月20日02時34分
26	2018年10月19日10時11分	福島県浜通り	震度1	M3.1	10月19日10時14分
27	2018年10月19日08時44分	熊本県熊本地方	震度2	M2.6	10月19日08時46分
28	2018年10月19日05時06分	熊本県天草・芦北地方	震度3	M3.6	10月19日05時10分
29	2018年10月18日21時52分	宮城県沖	震度1	M4.1	10月18日21時55分
30	2018年10月18日21時12分	空知地方南部	震度3	M4.1	10月18日21時15分
31	2018年10月18日20時04分	滋賀県北部	震度2	M3.4	10月18日20時07分
32	2018年10月18日14時28分	三重県中部	震度1	M2.6	10月18日14時31分
33	2018年10月18日14時18分	千葉県東方沖	震度2	M4.9	10月18日14時21分
34	2018年10月18日07時22分	兵庫県南西部	震度1	M2.4	10月18日07時25分

2012年からの震度5以上の地震情報

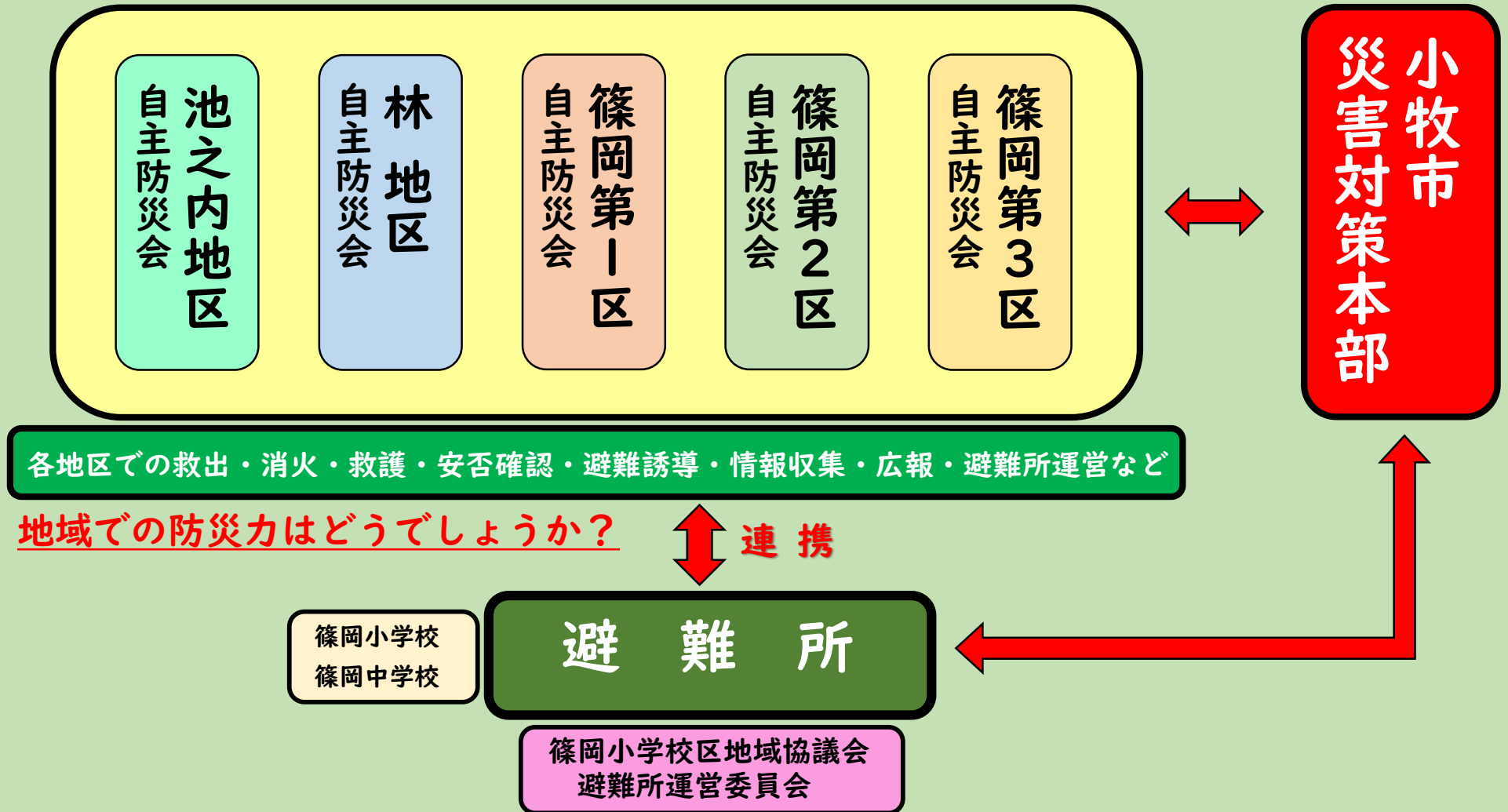
発生年	月 日	最大震度	規模 (M)	震源地
2018年 (平成30年)	9月6日	7	6.7	北海道胆振東部地震
	7月7日	5弱	6	千葉県東方沖
	6月18日	6弱	6.1	大阪府北部
	6月17日	5弱	4.7	群馬県南部
	5月12日	5弱	5.1	長野県北部
	4月14日	5弱	5.4	根室半島南東沖
	4月9日	5強	5.8	島根県西部
	3月1日	5弱	5.7	西表島付近
2017年 (平成29年)	10月7日	5弱	5.9	福島県沖
	9月8日	5強	5.3	秋田県内陸南部
	7月11日	5強	5.2	鹿児島県薩摩
	7月2日	5弱	4.5	熊本県阿蘇
	7月1日	5弱	5.3	胆振地方中東部
	6月25日	5強	5.7	長野県南部
	6月20日	5弱	5	豊後水道
2016年 (平成28年)	2月28日	5弱	5.6	福島県沖
	12月28日	6弱	6.3	茨城県北部
	11月22日	5弱	7.4	福島県沖
	10月21日	6弱	6.6	鳥取県中部
	9月26日	5弱	5.7	沖縄本島近海
	8月31日	5弱	4.9	熊本県熊本地方
	7月27日	5弱	5.3	茨城県北部
	6月16日	6弱	5.3	内浦湾
	6月12日	5弱	4.3	熊本県熊本地方
	5月16日	5弱	5.5	茨城県南部
	4月29日	5強	4.4	大分県中部
	4月19日	5弱	4.9	熊本県熊本地方
	4月19日	5強	5.5	熊本県熊本地方
	4月18日	5強	5.8	熊本県阿蘇地方
	4月16日	5弱	5.3	熊本県熊本地方
	4月16日	6弱	5.4	熊本県熊本地方
	4月16日	5強	4.8	熊本県熊本地方
	4月16日	5弱	5.3	大分県中部
	4月16日	6強	5.8	熊本県阿蘇地方
	4月16日	5強	5.8	熊本県阿蘇地方
	4月16日	6弱	6	熊本県熊本地方
	4月16日	5弱	5.3	熊本県熊本地方
	4月16日	7	7.3	熊本県熊本地方
	4月15日	5弱	4.8	熊本県熊本地方
	4月15日	6強	6.4	熊本県熊本地方
	4月14日	5弱	5	熊本県熊本地方
	4月14日	6弱	5.8	熊本県熊本地方
	4月14日	7	6.5	熊本県熊本地方
	1月14日	5弱	6.7	浦河沖 (北海道)
	1月11日	5弱	4.5	青森県三八上北地方

発生年	月 日	最大震度	規模 (M)	震源地
2015年 (平成27年)	7月13日	5強	5.7	大分県南部
	7月10日	5弱	5.8	岩手県沿岸北部
	6月4日	5弱	5	釧路地方中南部
	5月30日	5強	8.5	小笠原諸島南方沖
	5月25日	5弱	5.6	埼玉県北部
	5月22日	5弱	5.1	奄美大島近海
	5月13日	5強	6.8	宮城県沖
	2月17日	5強	5.7	岩手県沖
	2月6日	5強	5	徳島県南部
	11月22日	6弱	4.3	長野県北部
2014年 (平成26年)	11月22日	6弱	6.8	長野県北部
	9月16日	5弱	5.6	茨城県南部
	9月3日	5弱	5.2	栃木県北部
	8月10日	5弱	6.1	青森県東方沖
	7月8日	5弱	5.8	石狩地方南部
	7月5日	5弱	5.8	岩手県沖
	5月5日	5弱	6.2	伊豆大島近海
	3月14日	5強	6.1	伊予灘
	12月31日	5弱	5.4	茨城県北部
	11月10日	5弱	5.5	茨城県南部
2013年 (平成25年)	9月20日	5強	5.8	福島県浜通り
	8月4日	5強	6	宮城県沖
	5月18日	5強	5.9	福島県沖
	4月17日	5弱	5.8	宮城県沖
	4月17日	5強	6.2	三宅島近海
	4月13日	6弱	6	淡路島付近
	2月25日	5強	6.2	栃木県北部
	2月2日	5強	6.4	十勝地方中部
	1月31日	5弱	4.7	茨城県北部
	1月28日	5弱	4.9	茨城県北部
2012年 (平成24年)	12月7日	5弱	7.3	三陸沖
	10月25日	5弱	5.6	宮城県沖
	8月30日	5強	5.7	宮城県沖
	8月12日	5弱	4.2	福島県中通り
	7月10日	5弱	5	長野県北部
	5月24日	5強	6	青森県東方沖
	4月29日	5弱	5.8	千葉県北東部
	4月1日	5弱	5.9	福島県沖
	3月27日	5弱	6.4	岩手県沖
	3月14日	5強	6.1	千葉県東方沖
	3月10日	5弱	5.5	茨城県北部
	3月1日	5弱	5.4	茨城県沖
	2月19日	5弱	5.1	茨城県北部
	2月8日	5強	5.7	新潟県佐渡
	1月28日	5弱	5.5	山梨県東部
	1月23日	5弱	5.1	福島県沖
2011年 (平成23年)	3月11日	7	9	東北地方太平洋沖地震
1995年 (平成7年)	1月17日	7	7.3	阪神・淡路大地震

想定外の巨大震災が発生しました！

本日のテーマ

篠岡小学校区のそれぞれの自主防災会、婦人消防クラブは誰が、何を、いつ、どの様に協力して活動しますか？



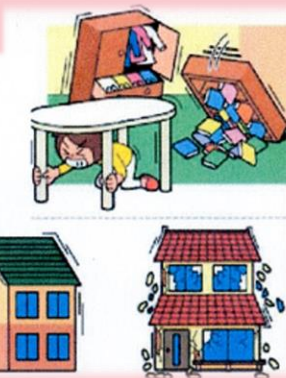
4



【震度 4】

- @ ほとんどの人が驚く。
- @ 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- @ 座りの悪い置物が倒れることがある。

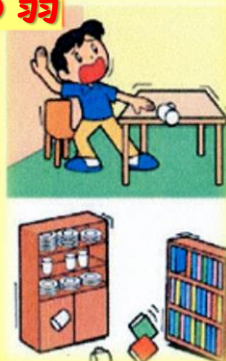
6 弱



【震度 6 弱】

- @ 立っていることが困難になる。
- @ 固定していない家具の大半が移動し倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- @ 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は、瓦が落下したり建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

5 弱



【震度 5 弱】

- @ 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- @ 棚にある食器類や本が落ちることがある。
- @ 固定していない家具が移動することがあり不安定なものは倒れることがある。

6 強



【震度 6 強】

- @ はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- @ 固定していない家具のほとんどが移動し倒れるものが多くなる。
- @ 耐震性の低い木造建物は傾くものや倒れるものが多くなる。
- @ 大きな地割れが生じたり大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

5 強



【震度 5 強】

- @ 物につかまらなると歩くことが難しい。棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。
- @ 固定していない家具が倒れることがある。
- @ 補強されていないブロック塀が崩れることがある。

7



【震度 7】

- @ 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。
- @ 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- @ 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。

この表は、ある震度が観測された時に、その周辺で発生するゆれなどの現象や被害の目安を示したものです。

大地震が 発生したら

自分と家族の身を守る！
安全を確保する！

非常用品の備え
家族との備え

近所の安否を呼びかける！
状況を確認する！

近所付き合い
近隣の絆

そして、自主防災会、
婦人消防クラブは、
どう動きますか？

勉強会・訓練
初動活動知識

出来るでしょうか？



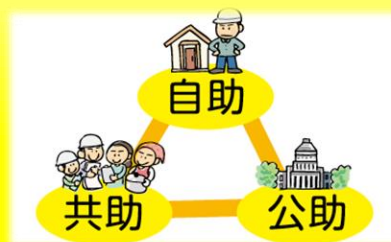
救出

消火

救護

避難
行動

避難
生活



平成 年度 ○○○ 区 平成 年 月 日

自主防災会組織 及び 任務分担一覧表

役 名	役 割	氏 名	住 所	電 話	担 当 班
会 長	防災活動 全体統括				○○○区全体
〈第1町内会〉 宅地・ガーデンタウン					
副 会 長	防災活動・ 避難誘導				第1町内会
情報連絡部長	広報・避難誘導				
活動本部長	救出・救護・消火				
活動班長 I	救出・救護・消火				1.2.3.4.5
活動班長 II	救出・救護・消火				6.7.8.9.10
活動班長 III	救出・救護・消火				11.12.13.14.15
活動班長 IV	救出・救護・消火				16.17
〈第2町内会〉 県営篠岡住宅					
副 会 長	防災活動・ 避難誘導				第2町内会
情報連絡部長	広報・避難誘導				
活動本部長	救出・救護・消火				
活動班長 I	救出・救護・消火				1.2.3.4.5
活動班長 II	救出・救護・消火				6.7.8
活動班長 III	救出・救護・消火				8.9.10.11.12
活動班長 IV	救出・救護・消火				13.14.15.16.17
活動班長 V	救出・救護・消火				18 ~ 24
〈第3町内会〉 県営篠岡第2住宅					
副 会 長	防災活動・ 避難誘導				第3町内会
情報連絡部長	広報・避難誘導				
活動本部長	救出・救護・消火				
活動班長 I	救出・救護・消火				1.2.3.4
活動班長 II	救出・救護・消火				5.6.7
活動班長 III	救出・救護・消火				8.9.10.11
〈第4町内会〉 スカイステージ 33					
副 会 長	防災活動・ 避難誘導				第4町内会
情報連絡部長	広報・避難誘導				
活動本部長	救出・救護・消火				
活動班長 I	救出・救護・消火				1.2.3
活動班長 II	救出・救護・消火				4.5.6
活動班長 III	救出・救護・消火				7.8
会 計	防災活動運営				
書 記	防災活動運営				
会 計 監 査	防災活動運営				

平成 年度 ○○○ 区

平成 年 月 日

婦人消防クラブ組織 及び 任務分担一覧表

役 名	役 割	氏 名	住 所	電 話	担 当 班
会 長	防災活動 全体統括				○○○区全体
〈第1町内会〉 宅地・ガーデンタウン					
副 会 長	防災活動・ 避難誘導				第1町内会
情報連絡部長	広報・避難誘導				
活動本部長	救出・救護・消火				
活動班長 I	救出・救護・消火				1.2.3.4.5
活動班長 II	救出・救護・消火				6.7.8.9.10
活動班長 III	救出・救護・消火				11.12.13.14.15
活動班長 IV	救出・救護・消火				16.17
〈第2町内会〉 県営篠岡住宅					
副 会 長	防災活動・ 避難誘導				第2町内会
情報連絡部長	広報・避難誘導				
活動本部長	救出・救護・消火				
活動班長 I	救出・救護・消火				1.2.3.4.5
活動班長 II	救出・救護・消火				6.7.8
活動班長 III	救出・救護・消火				8.9.10.11.12
活動班長 IV	救出・救護・消火				13.14.15.16.17
活動班長 V	救出・救護・消火				18 ~ 24
〈第3町内会〉 県営篠岡第2住宅					
副 会 長	防災活動・ 避難誘導				第3町内会
情報連絡部長	広報・避難誘導				
活動本部長	救出・救護・消火				
活動班長 I	救出・救護・消火				1.2.3.4
活動班長 II	救出・救護・消火				5.6.7
活動班長 III	救出・救護・消火				8.9.10.11
〈第4町内会〉 スカイステージ 33					
副 会 長	防災活動・ 避難誘導				第4町内会
情報連絡部長	広報・避難誘導				
活動本部長	救出・救護・消火				
活動班長 I	救出・救護・消火				1.2.3
活動班長 II	救出・救護・消火				4.5.6
活動班長 III	救出・救護・消火				7.8
会 計	防災活動運営				
書 記	防災活動運営				
会 計 監 査	防災活動運営				

みなさんのお住まいの
区には自主防災会・婦人消防クラブ
がありますか！

いざという時に、活動出来るよう
に〔確認・訓練〕を行いましょう！

その為には、各区の自主防災組織の
活動をみなさんと再確認しましょう！

巨大地震発生時に各区・自主防災会がそれぞれの地区で下記の行動への備えがあるのかを確認しましょう！

1. 時間経過に伴う自主防災活動

2. 災害応急活動・情報収集及び、伝達

3. 被災者の救出活動

4. 消 火 活 動

5. 救 護 活 動

6. 避 難 行 動

7. 避 難 生 活

みんなで
確認しましょう！

自主防災活動を実行する為に！

1. 個人ごとの備え
2. 近所付き合い
3. 防災訓練への参加

地震発生

1. 時間経過に伴う自主防災活動

地域の防災力

自助

共助

公助

最初の大きな揺れ
は約1～3分間

1～3分

揺れがおさまった

3～5分

隣近所の安全確認、
出火防止、初期消火、
余震に注意

2. 災害応急活動・情報収集及び、伝達

3. 被災者の救出活動

4. 消火活動

10分～数時間

火災の発見、
家屋の倒壊発見、
負傷者発見、
自主防災組織を
中心に行動する。

数時間～3日

壊れた家には入
らない。
災害情報、被害
情報の収集
避難所の立上げ

5. 救護活動

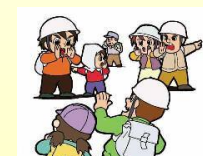
6. 避難行動

7. 避難生活

協力し合って集団生
活ルールを守る。
みんなの「協力」と
「絆」が大切です。

各個人の行動

自主防災組織の活動



時間経過と共に、個人と自主防災組織の活動

各個人の行動

- 落ち着け！ ● 玄関を開けろ！
- 身を守れ！ ● 家族は大丈夫か！



- まず、自分の身を守る
- 揺れが収まったら火を消す
- 非常脱出口の確保
(ドア、窓を開ける)

- 火元の確認 ㊦
ガスの元栓を閉め、電気
のスイッチ・ブレーカー
を切る。火が出ても落ち
着いて初期消火をする。
- 家族の安全を確認 ㊦
倒れた家具の下敷きになっていないか確認
- 靴・スリッパを履く ㊦
家の中はガラスの破片が散乱して危険



- 隣近所に声をかける
- 近所に火が出ていないか確認



地震発生

最初の大きな揺れは
約1～3分間

1～3分

揺れがおさまった

3～5分

隣近所の安全確認、
出火防止、初期消火、
余震に注意

10分～数時間

火災の発見、
家屋の倒壊発見、
負傷者発見



自主防災組織の活動

最大震度6～7の場合、
おそらく、机などの下
へもぐりこむ事が不可
能かも知れません！

- 隣近所で助け合う
(災害時要支援者の安全確保、
行方不明者、けが人は
いないか確認)
- 出火防止を呼び掛ける
- 初期消火を行う
- 漏電・ガス漏れに注意
- 余震に注意



- 活動班による地域
内の被害情報の収集
- 区などからの情報を
住民へ正しく伝える
- 活動班による初期
消火活動
- 救出・救護班による救出活動
- 負傷者の応急救護や救護所への搬送
- 地域の事業所などの協力を得る
- 困難な場合は消防署などへの
出動を要請する



情報収集、消火、救助、医療救護、行方不明者の搜索



自主防災活動の流れ！ 共助活動！

各個人の行動

自主防災組織の活動

- みんなで消火・救出活動
- ラジオや防災無線で正しい情報を確認する
- デマにまどわされない
- 避難には車を使わない
- 避難の際はブロック塀、ガラス、ガレキに注意する
- 電話は緊急連絡を優先する



- 自主防災組織に協力する。
- 消火と救出に協力する
- 壊れた家には戻らない
- 水・食料は備えているものでまかなう

余震に備える！

- | | |
|------------|--------------|
| ①避難所の開設 | ⑥避難者の受入れ |
| ②避難所の開設準備 | ⑦避難所運営会議の設置 |
| ③施設の安全確認 | ⑧避難者名簿の作成 |
| ④避難者の受入れ準備 | ⑨避難所生活ルールの決定 |
| ⑤施設レイアウト決定 | ⑩学校再開に伴う配置換え |

10分～数時間

火災の発見、
家屋の倒壊発見、
負傷者発見



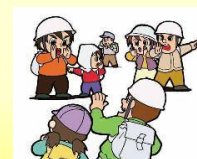
数時間～3日

在宅避難の確認
避難所の立上げ



避難生活

みんなの「協力」と
「絆」が大切です。



- 指定された避難所での避難生活に入る
- 区が協力して避難所運営
- 災害時要支援者に対する配慮
- 避難者同士が協力して、秩序ある避難生活を



水・食料、生活物資の受領・配布

仮設トイレの設置



情報収集、消火、救助、医療救護、行方不明者の搜索
市災害対策本部との連絡・調整、情報提供

在宅避難者の支援

自主防災会 活動の役割内容

それぞれの「区」で
自主防災組織が役割
分担して活動できる
よう訓練しましょう！

本部

- ・各区の災害対策本部の設置
- ・各班の活動体制の指示、及び各班の調整
- ・住民の安全と所在の確認
- ・市災害対策本部との連絡
- ・在宅被災者の確認
- ・防災関係機関との情報授受
- ・被害状況の把握と防災関係機関への速報
- ・学校や事業所等との協力
- ・連絡手段の確保



広報班

- ・出火防止、被害抑制、混乱回避、秩序維持等の広報活動
- ・出火状況の広報、消火活動への協力の呼びかけ
- ・被害状況の集計等
- ・避難勧告、指示等の広報
- ・河川の水位、危険箇所等の警戒

避難誘導班

- ・組織的かつ迅速な避難誘導の実施
- ・安全な避難路の確定
- ・地域災害対策本部への報告
- ・災害弱者（災害時要支援者等）の優先避難
- ・避難者の人数確認
- ・避難用具の確保

消火・水防班

- ・初期消火活動
- ・消防車等の誘導
- ・部外者（ヤジウマ）の排除
- ・防災関係機関への協力
- ・防災関係機関への情報提供
- ・土のう作成等の水防活動
- ・スコップ等の水防資機材の調達

給食・給水班

- ・地区の被災者、避難者の人数や年齢等の確認及び、地区災害対策本部への連絡
- ・炊き出しの実施
- ・市災害対策本部からの非常食、飲料水の受領
- ・非常食、飲料水の分配
- ・避難所運営班との協力
- ・ボランティアとの協力
- ・避難者への炊き出し協力の要請

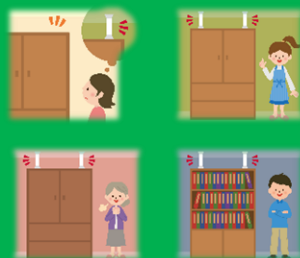
救出・救護班

- ・災害弱者（災害時要支援者等）の安全確保や支援
- ・仮救護所の開設
- ・負傷者の応急手当、搬送等の救護活動
- ・救急車の要請及び誘導
- ・災害関係機関の救護所での協力
- ・救出・救護活動の住民協力要請
- ・住民の安全確認及び本部との連絡

避難所運営班

- ・避難所の開設及び避難所運営
- ・避難所施設管理者との打ち合わせ
- ・避難者名簿の作成及び市災害対策本部との連絡
- ・地区災害対策本部との連絡
- ・避難所内の班編成
- ・トイレの作成等

個人での備えが全てのスタートです！



非常持出し品備え、
家具の転倒防止！

家族の防災会議

日頃からの
ご近所付き合い！

自主防災組織

ご近所付き合いを大切にしましょう！

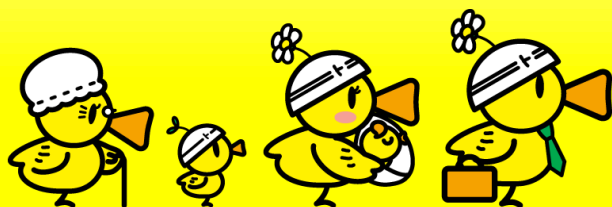
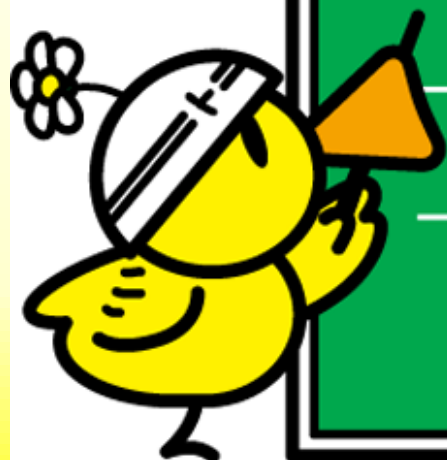


び ちく ところ え
備蓄の心得

電機・水道・ガスは、いつ復旧するの？

電気・水道・ガスが9割程度復旧するまでの日数

	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日



●家族の水の備蓄はどうすればいい？

家の備蓄水の必要量はどのくらい？



防災における備蓄には最低3日分の用意が必要です。



備蓄水はどうやって準備する？



4人家族の場合
ローリングストックで常に36リットルキープ！



●日本全国、誰もが同じ災害リスクをもっています

2018年の夏は、震度6弱を観測した大阪北部を震源とする地震や、平成30年7月豪雨と、甚大な被害となった自然災害が続いています。自然災害は今年に限ったものではなく、毎年日本のどこかで発生しており、日本全国どこにいても、同じ災害リスクがあると言っても過言ではありません。

そして発災後、生活者にとって一番困るのがライフラインの断絶です。

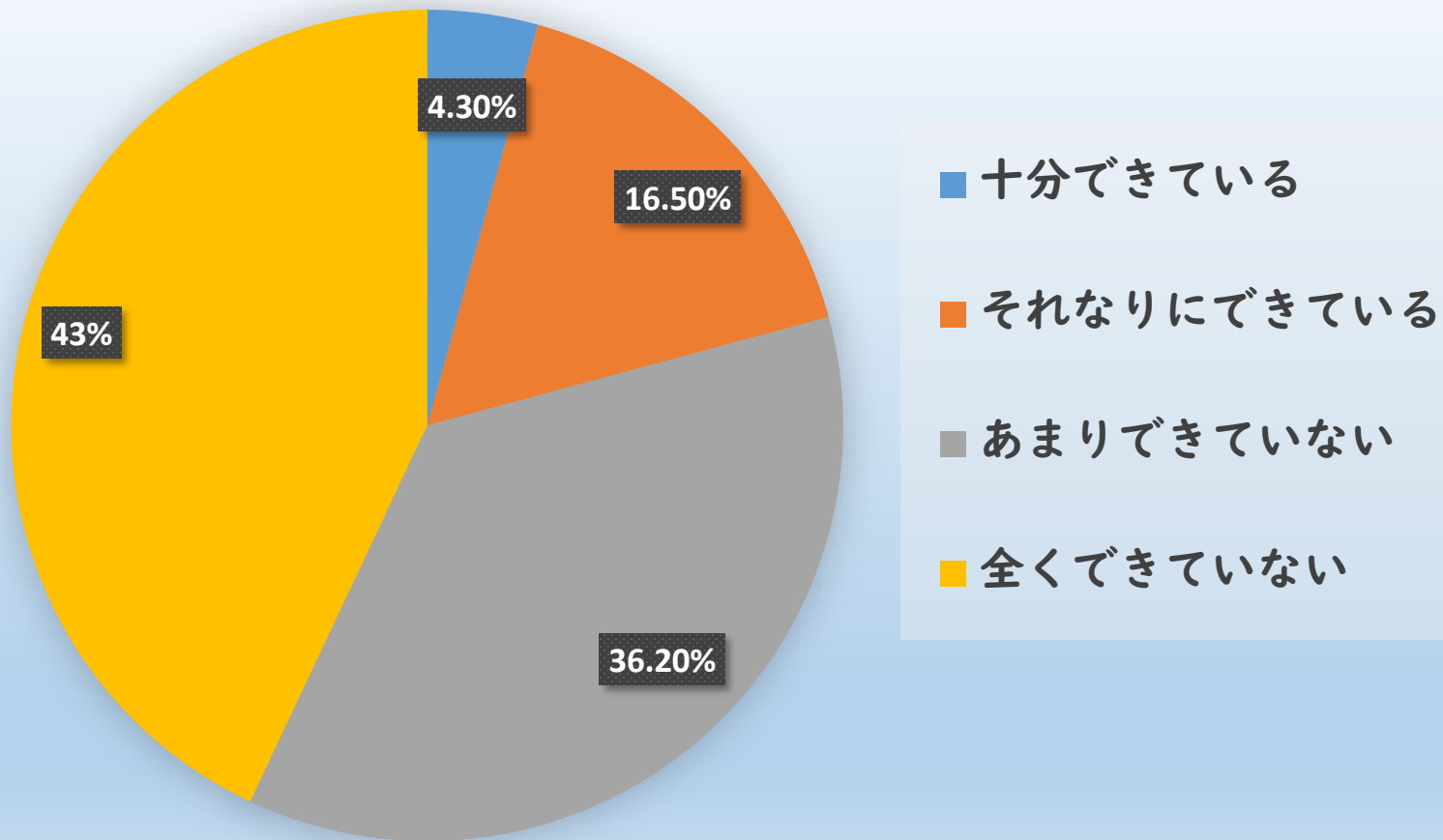
これまでの大規模災害を見ても、電気→水道→ガスの順での復旧した所が多くなっています。ライフラインの中でも、水の確保は普段からの備えて自分自身でできる事であるため、最低限、水の備蓄はしておきましょう。

災害への備えに、最低3日分の備蓄をしておくことが勧められています。人命救助が優先され、公的支援が届きにくい発災後3日間は自身の備えて過ごせるよう備えておく事が大切です。水は一日あたり一人3リットル必要とされており、3日間では一人9リットル、4人家族に必要な備蓄水は36リットルの計算になります。

でも、4人家族36リットルの水を備蓄しておくのは、実際は大変ですよね。ここで、おススメなのが、使った分だけ買い足していく「ローリングストック法」(循環型備蓄)です。使った分だけ買い足していくため、4人家族に必要な水の量36リットルが常に家庭にある状態がキープされます。



備蓄「3日分×家族人数分」できている？



みなさん！ 一度チェックしてみましょう！

非常持出品チェックリスト(総務省消防庁HP参考)

貴重品類

- ☐ 現金 10円玉
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 健康保険証・免許証等(コピー)

避難用具

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ(AM・FM)
- ☐ 予備の乾電池
- ☐ ヘルメット・防災ずきん

生活用品

- ☐ 厚手の手袋
- ☐ 毛布
- ☐ 缶切り
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ナイフ
- ☐ 携帯用トイレ

救急用具

- ☐ 救急箱
- ☐ お薬手帳
- ☐ 持病の薬等
- ☐ 生理用品

非常食品

- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ アメ・チョコレート
- ☐ 飲料水

衣料品

- ☐ 下着・靴下
- ☐ 長袖・長ズボン
- ☐ 防寒用ジャケット・雨具

その他

- ☐ 携帯用カイロ



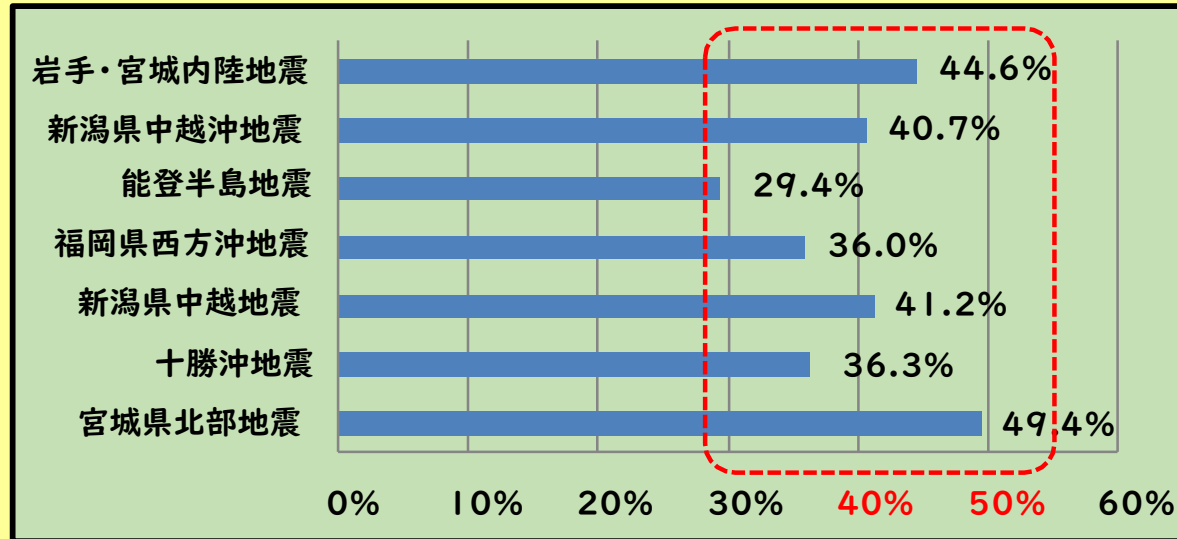
なぜ家具類の転倒・落下・移動防止対策が必要なの？

● 家具類の転倒・落下・移動による被害

● ケガ

近年発生した地震でけがをした原因を調べると、**約30～50%の人が、家具類の転倒・落下・移動によるものでした。**

東京消防庁によると、2003年から2008に発生した地震でけがをした人の原因を調べたところ約30～50%は家具の転倒や落下によるものだったという結果があります。家具の転倒防止やガラスの飛散防止をしていれば、地震発生時に多くの人がけがを防ぐことができたこととなります。



近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のけが人の割合



1995年1月の阪神淡路大震災では、けがの原因の約7割が家具類の転倒・落下(46%)とガラスの飛散(29%)によるものだったといわれています。

● 火災の発生

家具などがストーブなどに転倒・落下することで、火災が発生するなど、**二次的な被害も引き起こします。**

● 避難障害

避難通路、出入口周辺に転倒、移動しやすい家具類を置くと、避難経路を塞いだり、引き出しが飛び出すことでつまづいてケガをしたり、**避難の妨げになることがあります。**

ご家族の負傷、火災の発生、避難障害の発生を防ぐためには、家具類の転倒・落下・移動防止対策が非常に大切です。

わが家の地震対策

大地震発生時は家具が凶器に変わる

家具は倒れるだけでなく、落下や移動してくると考えて事前の対策を実施することが地震によるけがを防止するためにとても重要です。

また、家具を固定していなかったり、置き場を工夫していなかった場合、地震発生時に逃げ道を失うという危険性もあります。



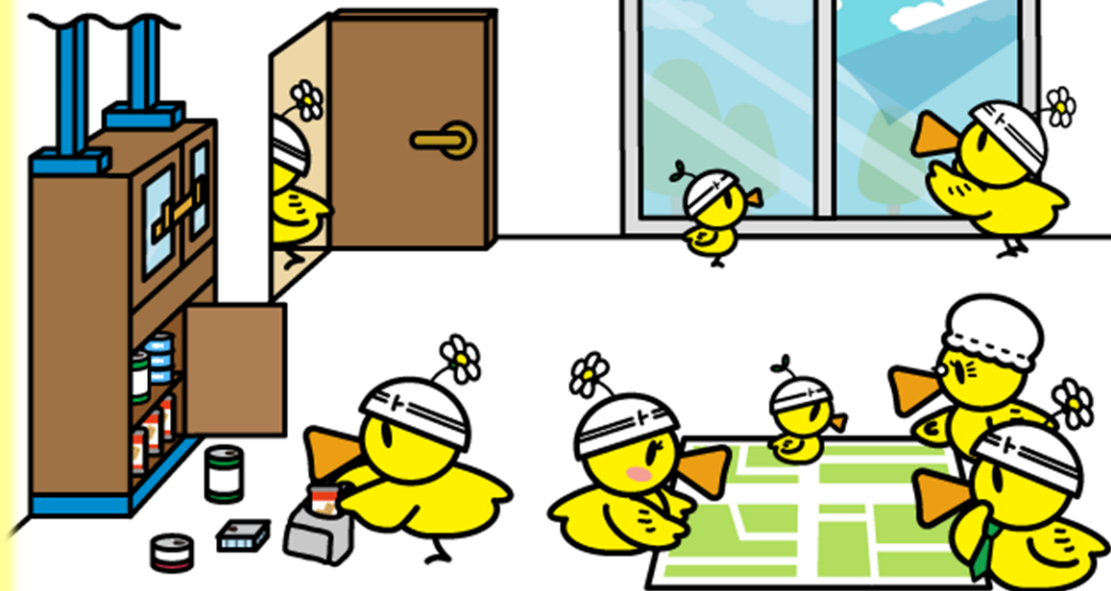
地震から命を守るための日頃の備え

⚠ 家具の転倒防止

家具は転倒防止器具で固定し、寝室や子供・高齢者の部屋の出入口付近に背の高い家具を置かない。

⚠ ガラスの飛散防止

窓ガラスやガラスの扉には、飛散防止フィルムを貼る。



⚠ ローリングストックで備蓄準備

普段から食べている物を備蓄に活かす方法をローリングストックと言います。

⚠ 家族で話し合う

避難場所や避難時の安否連絡方法を確認する。



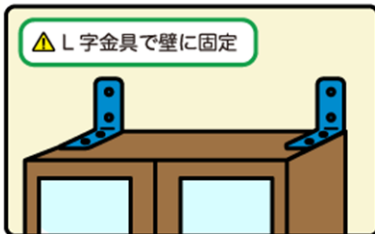
もしもに備え、家の中の
特に大きな家具から
始めましょう！

自分でできる耐震補強



家具の固定方法 ～本棚・飾り棚編～

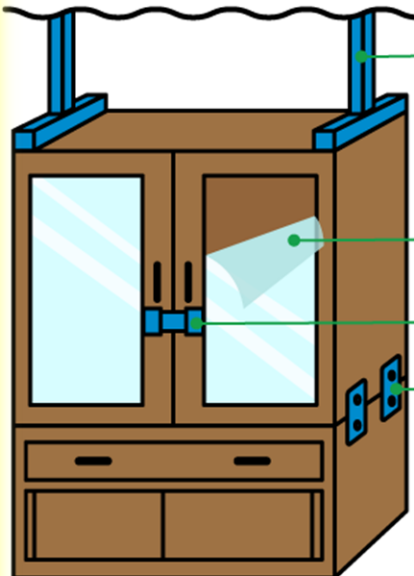
⚠️ L字金具で壁に固定



⚠️ ベルト式器具で壁に固定



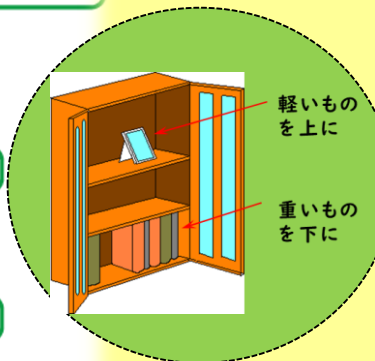
⚠️ ポールで天井との隙間をうめて固定



⚠️ 飛散防止フィルムを貼る

⚠️ 留め具をつける

⚠️ 平金具で家具同士を固定

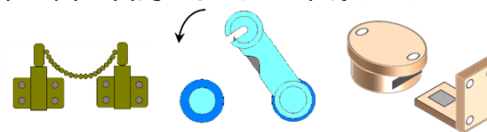


軽いもの
を上に

重いもの
を下に

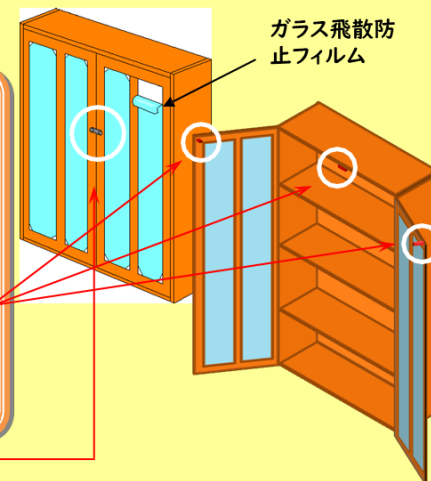
扉開放防止器具の取付け

扉開放防止器具には、粘着タイプやチェーンタイプ、ネジ固定できる掛け金タイプ、感震ラッチなどがあります。
本棚など重量の大きい収納物が入っている場合は、ネジ固定できるものを取付けてください。



扉開放防止器具

感震ラッチ

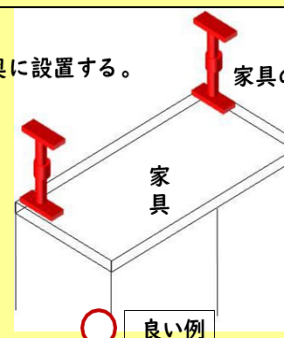


ガラス飛散防止フィルム

扉開放防止器具には、粘着タイプやチェーンタイプ、ネジ固定できる掛け金タイプ、感震ラッチなどがあります。
本棚など重量の大きい収納物が入っている場合は、ネジ固定できるものを取付けてください。

奥に設置する。

家具の両端に設置する。



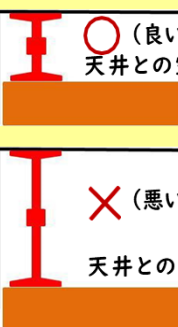
取付け位置（奥行き）

○（良い例）

天井との空気が少ない

×（悪い例）

天井との空気が大きい



取付け位置（高さ）

災害時 要支援者への心くばり

災害時要配慮者（一人暮らしや寝たきりなどの高齢者、身体的、知的な障害を有する人など）に対する援助も必要です。災害が発生した場合、情報把握、避難、生活の確保などの活動を、的確かつ迅速に行いにくい立場に置かれてしまいます。私たち一人ひとりがお互いに協力しあい、地域が一丸となって積極的な支援を行えるよう心がけましょう。

高齢者・傷病者



- 援助が必要なときは、複数の人で対応する。急を要するときは、ひもなどで背負い安全な場所まで避難する。



耳が不自由な人



- 話をするときはまっすぐ顔を向け、口はなるべく大きく動かして話す。
- 筆談（筆記法）は手の指先で文字を書くやり方でもよい。

肢体の不自由な人



- 車いすは、階段では必ず2人以上、できれば3～4人で援助する。
- 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。
- とっさの脱出避難の際に要救援者1人に対して、救援者が2人以上いるとは限らない。ひもなどで背負い、要配慮者の両手は自由がきくようにする。



目が不自由な人



- 杖を持った方の手はとらない。
- 手先や手首を持たないでひじのあたりに軽く触れて、ゆっくり歩く。
- 方向や目の前の位置などは、時計の文字盤の位置を想定して伝える。

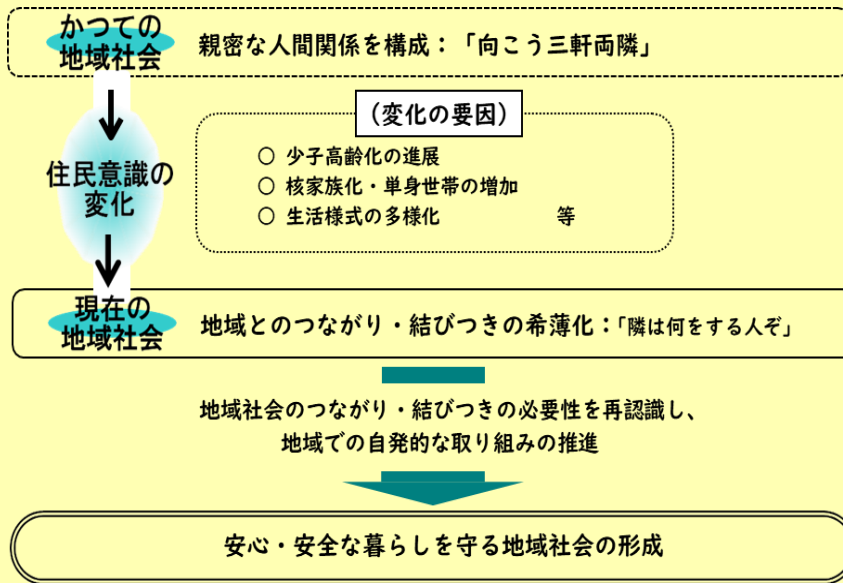


外国の人



- とっさのときは、身振り手振りで話しかけ、孤立させないようにする。

希薄になりつつある地域社会の現状と求められる取り組み



地域社会とのつながり、結びつきの希薄化

地域社会におけるつながり、結びつきといったコミュニティ機能は、住民同士の支え合いや危険要因の除去、注意喚起等、災害だけでなく犯罪や福祉、教育、環境等の様々な問題を解決する際に、その役割を果たしてきた。

しかしながら、現代社会では住民の生活様式の多様化、少子高齢社会の進展、さらには核家族化、単身世帯の増加にみられる世帯構成の変化等、様々な要因によって、かつての「向こう三軒両隣」という地縁、血縁によって構成されていた親密な人間関係が崩壊し「隣は何をする人ぞ」といった言葉に象徴されるように、地域社会とのつながり近隣住民との結びつきが希薄になりつつある。

一方で、頻発する自然災害や凶悪な犯罪等の多発による地域生活への不安が高まる中、住民の地域・近隣とのつながり、結びつきの必要性が再認識され、地域コミュニティの中で自発的な取り組みが進められるようになってきている。地域コミュニティの崩壊は地域の活力だけでなく、地域の安心・安全を脅かす原因となることから、自主防災活動をむしろコミュニティ維持・復活の重要な切り口と位置づける積極的な視点が必要となる。

こうした取組みの推進は、防災をはじめとする地域の安心・安全な暮らしのために重要なことであり、今後各地で地域住民の創意工夫による主体的な活動がますます求められる。

多くの犠牲者を出した平成7年1月の阪神・淡路大震災では、普段からの近隣や地域社会とのつながり、結びつきがきわめて重要であることが再認識されることとなった。阪神・淡路大震災では、瓦礫の下から救出された人のうち約8割が家族や近所の住民らなどによって救出されたという報告がある(図1)。また、特定の地域では自力又は家族や近所の住民によって救出された割合が9割を超えるという調査結果もある(図2)。

また、発災後の活動では、震源地に近く全半壊の建物が8割と甚大な被害を受けたにも関わらず、普段からの見守りネットワーク活動が機能し、さらには近隣同士の助け合い、消防団の活躍により、発災当日の午後3時すぎには全員の安否確認が終了した旧北淡町富島地区(現淡路市)の例や、地区ぐるみでのバケツリレーによって火災の拡大を食い止めた神戸市長田区真野地区での活動にみられるように、普段から支え合う関係が、大規模災害における犠牲を最小限に食い止めるために大きな役割を果たしている。

こうした例からも、普段から支え合う関係をつくり、地域社会とのつながりを持つことの重要性がみてとれる。

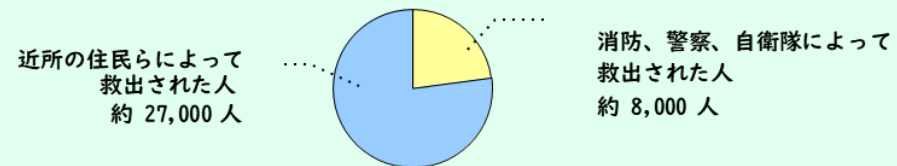
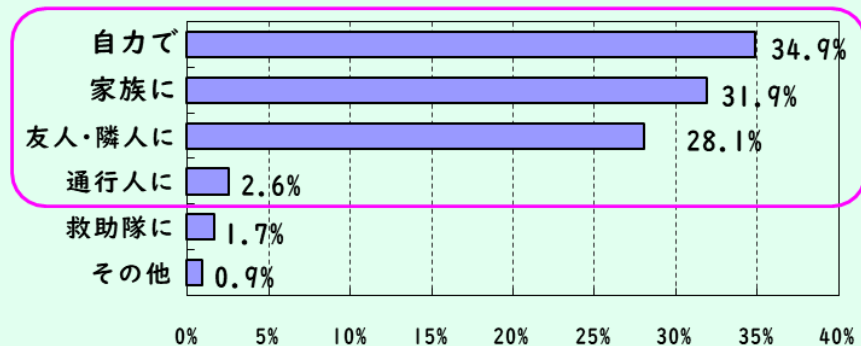
阪神・淡路大震災における市民による救助者数と消防、警察、自衛隊による救助者数の対比³

図2 生き埋めや閉じ込められた際の救助

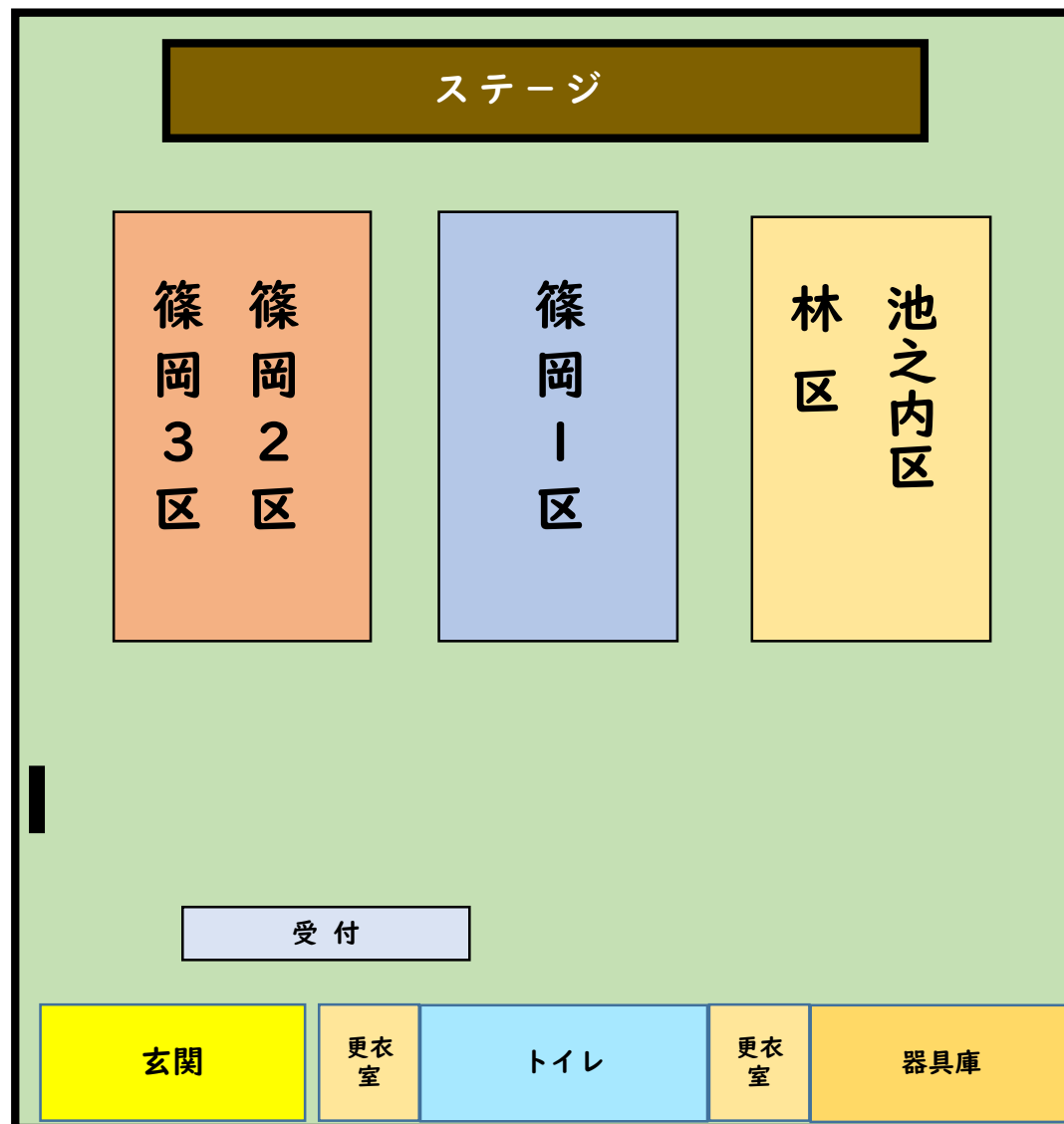


³ 出典：「大規模地震災害による人的被害の予測」(河田恵昭 自然災害科学第16巻第1号)

⁴ 出典：「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書(神戸市内、標本調査)」(日本火災学会)

篠岡小学校 体育館

出入口



篠岡小学校区地域協議会

1. 各区別に受付を行い、プログラム
・記念品・お茶を受取って、上記
の位置にある椅子に座って下さ
いね！
2. 訓練終了後、炊き出しカレーライス
を受付で受け取って椅子に座って
試食して下さい。

シェイクアウト

安全行動 1－2－3



- ① ドロップ：姿勢を低く！
- ② カバー：頭を守って！
- ③ ホールド・オン：揺れが収まるまでじっとして！

イラスト提供：日本シェイクアウト提唱会

シェイクアウトとは、「しせいを低く」「あたまを守り」「じっとする」という3つの動きを身につけ、地震の揺れから自分の命を守るための行動です。