

第3章

災害から身を守る

災害時に自分自身や地域を守るため、どのような行動をとればよいか考えておき、常に万全の備えをこころがけましょう。



みんなの
命を
地域で守る

自主防災

災害時、公的機関よりすばやく対応することができる自主防災組織はとてどころ強い存在です。

地域の被害を最小限に抑えられる！ 自主防災組織

自主防災組織とは、災害から身を守るために地域の人たちが協力して活動している組織のことです。普段は、防災訓練や講座などを開いて防災意識を高め、災害時には公的機関と連携して防災活動を行います。

簡単！ 自主防災組織のつくり方

自主防災組織は、地域の人たちが協力し合いながら、規約、防災計画、役割を決めて築き上げます。

- 話し合い**
1 地域（自治会・町内会）で自主防災組織の必要性を話し合う。
- 相談**
2 役場や消防本部に相談し、組織の立ち上げや防災計画のつくり方などを聞く。
- 結成の同意**
3 自主防災組織の結成案を総会などで討議して、同意を得る。
- 地域の人たちへ周知**
4 組織の規約、計画書、名簿、連絡網などを作成し、地域の人たちへ周知。
- 活動開始**
5 計画書に基づいて防災活動の取り組み開始。
- 資機材の備えや防災訓練の実施**
6 必要な防災資機材を集め、防災訓練を実施。

自主防災組織の結成

防災士とは？

防災の知識・技能を持ち、防災力向上のため活躍する人たちです。町では、組織のリーダーとして防災士の資格取得を進めています。

天気のことわざ
【その6】

日笠、月笠は雨のきざし

「日笠・月笠」とは、空中の高いところにある氷の結晶が、太陽や月の光に照らされて白い輪をつくる現象です。低気圧が近づくために起こり、雨が降る前兆であるといわれています。

コラム 「地域の自主防災」

皆さんは、災害発生の恐れがあるとき、どのように自らの身を守りますか？
災害に対する「備え」と「避難」において、地域の自主防災活動はとても重要です。

まず、災いを知らなければ、防ぐことはできません。そこで、今住んでいる地域にはどんな「災」がやってくるのか、風水害や地震などにはどんな被害をもたらすのかを予測し、そのための「備え」や「避難」の手順などを準備しておくことが大切です。つまり「防災」は災いを防ぐ「災防」なのです。

災害図上訓練 (DIG) 実施のススメ

ディザスター
Disaster (災害)、イマジネーション
Imagination (想像力)、ゲーム
Game (ゲーム) の頭文字を
とって名づけられた災害図上訓練
(DIG (ディグ)) は、実際に地図を使っ
て防災対策について考えながら、災害・
まち・人を理解し、身近に起こり得る災
害を具体的なイメージでとらえることが
できます。

DIGをしてみよう。

準備

- 大きな白地図
- ハザードマップ
- マジック、ふせん等

作業内容

- 白地図へ避難所、避難経路、
危険箇所等を書き込み、話し
合う。



構成員に直撃
インタビュー！

まずは自分の身を守ることを考えましょう！

自主防災組織を立ち上げたきっかけは、町の夢づくりプラン事業です。この事業の補助金を活用して、一次避難場所や二次避難場所（集会所、公民館）などに看板を設置し、町内初の防災マップをつくりました。また、まちの人たちの意識も高く、防災訓練を積極的に行っています。今後は、自分の命は自分で守ること、災害が起こる事前の防御が大切であることを踏まえ、自主防災組織の活動を行っていきたいと考えています。



市木地区自治会長
河野 頼人さん

地域の一人一人が持つ防災意識の高さを感じました。

市木地区を参考に、平成23（2011）年7月に自主防災組織を立ち上げました。地域の人たちに防災グッズを全戸配布し、平成24（2012）年11月に初めて防災訓練を行いました。地域に住む人の半数以上が集まり、防災意識の高さを改めて感じられたことが一番の成果です。実際に活動を始めて出てきた課題（避難する際、要援護者への責任の問題、避難経路の確保など）を、今後の活動に活かしたいと思っています。



上口羽地区自治会長
加藤 慎二さん

中国の孔子の編纂「春秋」の代表的な注釈書、春秋左氏傳の中に「居安思危、思則有備、有備無患」（安きに居りて危うきを思う、思えば則ち備えあり、備えあれば患い無し）という一文があります。末尾の文言は一般的にもよく知られている言葉ですが、前文では「平時に災害など危ういことを思い、思うからこそ備えよ」とあり「備えがあれば、患うことはない。」と結んでいます。まさに、防災の要諦（もっとも大切なところ）を表しています。

—山口大学大学院 瀧本浩一准教授「邑南町地域防災の進め方」講演会より—



※瀧本浩一准教授は「NPO法人ぼうぼうネット」理事長としても活躍中です。

災害が起こったときの活動内容

自主防災組織は、普段防災点検や備蓄品等の管理、防災知識の普及活動^{ふきぎょう}を行っています。そして災害時には、被害拡大を少しでも抑えるため、おもに以下のような地域の防災活動に取り組んでいます。いざというときはみんなで積極的に連携をとりながら、地域の減災・防災をめざしましょう。

情報収集・伝達



町や消防署などの公的防災機関と連絡をとり合って、正確な情報を収集し、すみやかに地域の人たちへ伝達します。

救出活動



ケガ人や倒壊した家屋の下敷きになり、自力での脱出が不可能な人たちの救出・救援活動を行います。

初期消火活動



出火を防止するための活動や、消火器・バケツリレーなどを用いた初期の消火活動を行います。

医療救護活動^{いりょう}



ケガ人の応急手当をしたり、救護所^{はんそう}へ搬送するなどの救護活動を行います。

避難誘導^{ゆうどう}



地域の人たちの安否確認、避難所などの安全な場所への避難誘導や災害時要援護者の援助を行います。

給食・給水活動



非常時の食事・飲料水などの救援物資を避難所まで運び、避難している人たちへ配給します。

コラム

避難所での過ごし方

避難所は、多くの人たちと共同で生活する場となります。限られた生活スペースの中で、どのように過ごせばよいでしょうか。

職員の指示に従った行動

集団で生活しなければならない避難所では、職員やボランティアの方々の指示に従い、ルールを守って行動しましょう。

適度な散歩と体操

避難生活中はストレスがたまり、エコノミー症候群[※]になることもあります。そんなときは、体を動かして気分転換をしましょう。

周囲の人との助け合い

避難生活を乗り切るためには、まわりの人たちと協力しながら、職員やボランティアの方とともに、積極的に行動しましょう。



適度に運動!

※エコノミー症候群とは…長時間狭い場所でじっとしていることが原因で、足の血管内に血のかたまりができてしまう病気。症状が重いときは、胸痛、呼吸困難、失神等の症状を引き起こすこともあります。

助け合いのこころ

災害からより多くの命を守るため、助け合いのこころはとても大切です。自分の力だけで避難ができない人、逃げ遅れている人を見かけたら、みんなで協力して避難しましょう。

要援護者・要支援者・援護者・支援者とは？

高齢者や障がいを持つ人など、自力で避難ができない人を要援護者、要支援者と言い、避難時に手助けする人を援護者、支援者と言います。

★例えばこんな人

要援護者

- 75歳以上のみの世帯
- 要介護者（介護度3～5）
- 身体障がい者（肢体不自由1～3級等）
- 精神障がい者（1～2級）
- 知的障がい者（療育手帳A）
- 見守りテレビ加入者
- 緊急通報設置者
- 要支援者

要支援者

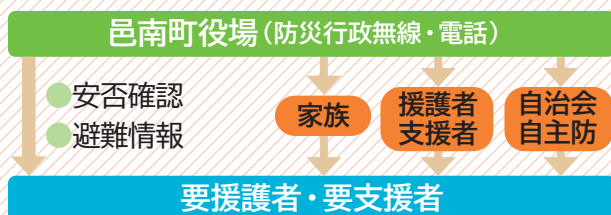
災害時に支援が必要だと手^{しんせい}上げ方で申請し、個人情報の提供を承諾^{しょうだく}している人のことです。（要援護者も含まれる場合があります。）



災害時の動き

災害が起こったとき、行政や警察、消防、自治会、自主防災組織、民生委員が連携し、地域の人たちの安否確認や迅速な情報伝達、避難支援などを行います。

災害が起こったときの情報伝達



民生委員の協力

民生委員とは、地域住民の相談に応じ、支援を行う人たちのことです。災害時は、関係機関と連携して声かけ・安否確認を行います。

自主防災組織の動き

消防や警察がすぐに現場に向かうことができないときでも、すばやく対応して防災活動を行います。

日頃から取り組む地域での見守り

普段から地域とのつながりを深め、緊急時、お互いに助け合えるような関係を築き上げましょう。



近所の人へあいさつ



災害時、お互いが助け合える関係づくり

日頃から声をかけ合うことで、
お互いに
「助け合いのこころ」
が生まれます。

家族で防災対策

いつ起こるかわからない災害に備えて、非常用持ち出し品の準備、屋内の危ないところや避難ルートなどの確認を事前に家族で行い、日頃から防災意識を高めることが重要です。

もしものときの必需品

災害時に備えて、必要な非常用持ち出し品を玄関などの持ち出しやすいところへ用意しておきましょう。

非常用持ち出し品チェックリスト

☐ 飲料水（1人当たり1日3ℓ）

※定期的に交換しよう（2年に1回）



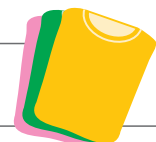
☐ 食糧（3日分）



☐ 毛布・タオル



☐ 着替え（下着類）



☐ 石けん・歯ブラシ



☐ ティッシュ

☐ 手袋



☐ ラジオ・懐中電灯・ヘッドライト



☐ ロープ



☐ 充電式乾電池

☐ 現金・通帳・印鑑

☐ ナイフ



☐ 笛（ホイッスル）

☐ カイロ

☐ 缶切り



そのほか必要なものを書き込もう！

■	■
■	■
■	■
■	■
■	■
■	■

ほかには、どんなものが必要かな？



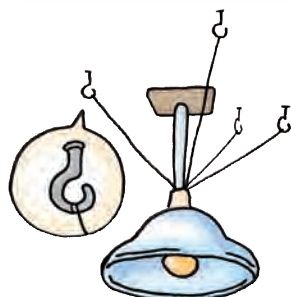
家の危ないところをチェックして、対策!!

家の中にはさまざまな危険が潜^{ひそ}んでいます。あらかじめ耐震グッズの設置などの対策をとって、もしものときに備えるようにしましょう。

家の中にも危険がいっぱいだね。



吊りさげ型照明器具チェーン



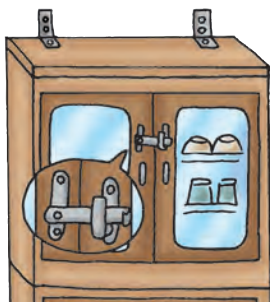
照明器具の4隅^{すみ}をチェーンでしっかり固定することで、地震のときに天井からの落下を防ぎます。

飛散防止フィルム



地震の衝撃^{しょうげき}で割れたガラスの破片が、まわりに飛び散らないように、窓ガラスへ貼^はりつけます。

開き戸ストッパー



開き戸ストッパーは、食器棚などの開き戸から食器が飛び出すのを防ぎ、食器の破片でケガをする危険性を回避します。

耐震マット



地震発生時、テレビ・パソコン・OA機器などの下に引く耐震用ジェルマットで、地震のゆれを吸収し、転倒を抑制させます。

自分の家の危険なところを考えてみよう!

家の中には、まだまだ危険なところがいっぱいあります。自分の家にはどんな危険な場所があるか、家族で話し合って書き込んでみましょう。

ほかにどこが危ないかな?

チェック!



〈危険なところ〉	〈対策〉
■	■
■	■
■	■
■	■
■	■
■	■
■	■
■	■
■	■
■	■

家族の避難ルートを決めよう！

災害が起こったとき、すみやかに避難することができるよう、事前に家族で話し合っ、家から避難所までのルートを決めておきましょう。

避難ルート地図 ※自由に書き込んでください。



避難ルート

①

↓

②

↓

③

↓

④

⑤

↓

⑥

↓

⑦

↓

⑧

※避難場所へ行けないとき、たどり着けないときは、伝言ダイヤルなどを使って安否確認ができるようにしましょう。<表紙参照>



応急手当

救急や医師がすぐ近くにいないときには、自分の力で応急手当を施す必要があるため、正しい応急手当の方法を身につけておきましょう。

応急手当の3大目的

応急手当の目的は、「救命」「悪化防止」「苦痛

の軽減」の3つに分けられます。反応がない・心肺停止状態のときは、すみやかに「救命措置」を施す必要があります。また、時間とともに症状が悪化し、命の危険にかかわる可能性がある場合には、現状維持や心身の痛みをやわらげる必要があります。

救命

悪化
防止

苦痛
の軽減

こんなときどうする？

身近なものでできる応急手当を知っておきましょう。

止血の方法

きれいなタオルやハンカチを用意して、患部を直接圧迫します。圧迫するときは、感染症を防ぐため、ビニール袋やラップを手袋代わりに使用して血液に触れないようにしてください。



骨折の固定法

骨折部分の関節が動かないように、添え木でしっかり固定します。添え木がない場合は、ダンボール、傘、週刊誌、割り箸、ガムテープ、ビニール袋、タオルなどで代用してください。



傷の手当

湿潤療法（ラップ療法）

湿潤療法（ラップ療法）とは、ガーゼや消毒液を一切使用せず水とラップ（ワセリンも使用可）を使った傷の手当てです。

- ①出血が多い場合：タオルで圧迫して止血。出血が少ない場合：傷の手当て後、ラップの上から圧迫。
- ②水で傷の汚れを洗い流す。
- ③水気をふき取る。 ④ラップを貼りつける。
- ⑤ワセリンがあれば、ラップに塗って痛みを取り除く。
- ⑥ばんそうこうなどでとめる（水分が外に出るように一部は開けておく）。ばんそうこうがない場合、電気工事用のビニールテープは肌の刺激が少ないので使える。
- ⑦包帯があれば巻いておく。 ⑧毎日洗い、ラップを貼り替える。



医療機関にかかった方がよい場合

- ・筋肉が裂けている
- ・傷口から骨が見えるほど深い
- ・傷の奥に砂やガラスなどが残っている（洗い流しても取れない）
- ・動物にかまれた

コラム

AED（自動体外式除細動器）の使い方を学ぼう。

突然心停止した人の心臓リズムを正常に戻すため、心臓に電気ショックを与えるAEDの使い方を知っておきましょう。

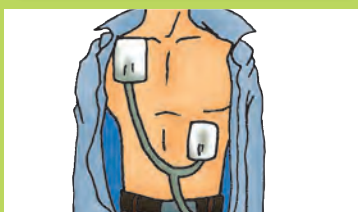
①AEDの電源を入れる

電源を入れた後は、音声の指示に従ってください。



衣類を開き、AEDのふたを開けて電源を入れます。

②電極パッドを貼る



電極パッドを、右胸上と左胸下に貼りつけます。

③心臓リズムを解析後、ショックボタンを押す



音声に従って、通電ボタンを操作します。

個人情報一覽

家族の身元や緊急連絡先を記入し、いざというときすぐに持ち出せるよう手元に置いておきましょう。

自宅の住所

住所		電話	
----	--	----	--

家族の記録

※書ききれない情報は別紙に記載し、のりしろに貼りつけてください。

名前		会社・学校	電話（ ）
		住所	携帯（ ）
生年月日	明・大 昭・平	年 月 日	血液型 最寄りの避難場所
名前		会社・学校	電話（ ）
		住所	携帯（ ）
生年月日	明・大 昭・平	年 月 日	血液型 最寄りの避難場所
名前		会社・学校	電話（ ）
		住所	携帯（ ）
生年月日	明・大 昭・平	年 月 日	血液型 最寄りの避難場所
名前		会社・学校	電話（ ）
		住所	携帯（ ）
生年月日	明・大 昭・平	年 月 日	血液型 最寄りの避難場所
名前		会社・学校	電話（ ）
		住所	携帯（ ）
生年月日	明・大 昭・平	年 月 日	血液型 最寄りの避難場所
名前		会社・学校	電話（ ）
		住所	携帯（ ）
生年月日	明・大 昭・平	年 月 日	血液型 最寄りの避難場所

親戚・知り合いの連絡先

名前	関係（間柄）	住所	電話
名前	関係（間柄）	住所	電話
名前	関係（間柄）	住所	電話
名前	関係（間柄）	住所	電話
名前	関係（間柄）	住所	電話

のりしろ ※家族・親戚・知り合い・近所の人や場所の連絡先などを貼りつけましょう。

証書の控え

国民健康保険	No.	社会保険	No.
運転免許証	No.	運転免許証	No.
そのほか		そのほか	

国民健康保険	No.	社会保険	No.
運転免許証	No.	運転免許証	No.
そのほか		そのほか	

かかりつけの医院

病院名	住所	電話
病院名	住所	電話
病院名	住所	電話
病院名	住所	電話
病院名	住所	電話

保険会社

氏名	保険会社	保険種類	電話
氏名	保険会社	保険種類	電話
氏名	保険会社	保険種類	電話
氏名	保険会社	保険種類	電話
氏名	保険会社	保険種類	電話
氏名	保険会社	保険種類	電話

島根県邑南町役場 危機管理課 ☎:0855-95-0810/IP:050-5207-3003

くわしくは、担当課までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

発行年月：平成25年3月

発行：島根県邑南町役場 危機管理課 〒696-0192 島根県邑智郡邑南町矢上6000番地
編集：(株)ジャパンインターナショナル総合研究所 中国支社

のりしろ ※家族・親戚・知り合い・近所の人や場所の連絡先などを貼りつけましょう。

第3章 災害から身を守る

個人情報一覧