



桜地区防災避難訓練実施 平成29年 9月 3日（日）午前 8時～

桜地区全自治会対象に実施します。各自治会の指示に従って下さい。サイレン吹鳴でスタート
災害時の被害を最小限に抑えるには、地区で実施している防災避難訓練に参加することが大切です。



訓練に参加すれば災害時であわてない。冷静に行動するために準備しておきたいこと。

地震大国といわれる日本。知らず知らずに、「この土地は地盤が固いから大丈夫」、「自分だけは助かる気がする」と過信してはいないか？その時にどう行動すればいいか？冷静な判断は自分と家族の身を守ります。高齢者や子供、ペットと共に避難する方法、ケガをした時の事など覚えておきたい事柄を記載しますので参考にして下さい。日本中で安全な場所はどこにもないと思っていたほうがいい。

小さな揺れを感じたら、必要なものだけ持って、すぐに安全な場所に避難するクセをつける。
自分と家族の安全を確保する（自助）、隣近所で助け合う（近助）、公的な援助（公助）に頼らない。

◎自宅：避難路を確保しよう

○「リビング」

「机の下に隠れる」は危険。直ちに安全な場所へ。「揺れを感じたら座布団やクッションで頭を覆い、直ちにドアを開けます」



○「キッチン」「居間」

調理中ならその場で火を消せばいい。揺れている最中に、遠くまで火を消しに行くのは危険です。キッチン自体が危険地帯。揺れを感じたら包丁は収納する。包丁も飛んできたら恐ろしい「凶器」になります。冷蔵庫やピアノも地震で動きます。（ストッパーを事前におきましょう）

○「寝室」

寝室には背の高い家具を置かない。懐中電灯、携帯電話（充電器を含）、帽子、靴等必需品をベッドサイドに置いておく。

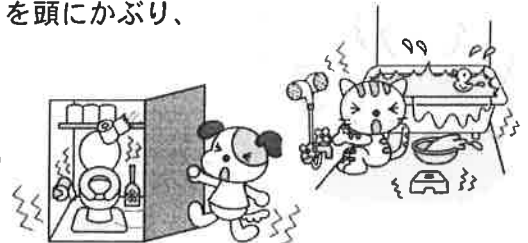


○「トイレ、風呂」

「トイレは柱で仕切られて安全」は神話です。落下物で閉じ込められる可能性があります、すぐ安全な場所へ。入浴中に揺れを感じたら、洗面器やお風呂のフタを頭にかぶり、落下物から身を守ります。衣類やバスタオルを持って安全な場所へ。

○「2階」

無理に脱出せずに2階にとどまり様子を見る。2階のほうが重いものが少なく、隙間がしやすいので、生き延びる可能性は高い。



○「閉じ込められたら」

叫んでも消耗するだけ、音を出して存在をアピール。笛を鳴らしたり、近くにある物を叩いて音を出して、存在に気づいてもらう。

裏面につづく

回 覧								

防災ニュース「きらら」は単独で回覧をお願いします。

◎外出先：日頃から安全な場所を確認して、瞬時に逃げ込めるように準備する。

○「会社」

窓やガラスから離れる。天井からの落下物に注意。

コピー機や机、椅子、パソコンなどが凶器となる場合があるので要注意。



○「エレベーター」

すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。閉じ込められたら「通報ボタン」を押して救助を待ちます。

○「歩いているとき」

頭上からの落下物（瓦・看板・ガラス片等）に気をつけて銀行やホテルなど大きな施設は耐震に優れている。

○「地下街」

停電で照明が消えてパニックになり非常口に殺到するし、将棋倒しになる危険性があります。混乱していない出口を探し、地上に脱出するか、係員の指示に従う。

○「百貨店・スーパーマーケット」

陳列棚の間の狭い場所に逃げ込むのは危険、棚が倒れて圧死する危険があります。天井には表示板が吊るしてあるので落下物にも気を付けて、レジのカゴやバッグで頭を守り安全な場所へ避難。



○「乗り物」

バス・電車内では急ブレーキに注意。急ブレーキがかかると、飛ばされたり、転ぶ危険もあります。つり革やポールをつかみ、衝撃に備えよう。

車を運転中なら急ブレーキを踏まない。揺れを感じるとパンクした時のような衝撃。急ブレーキを踏むと追突事故を起こすので、ハンドルをしっかり握り、徐々に減速して左側に停車。エンジンを止めて揺れが収まるまで待ちます。



◎離れ離れになった時の、安否確認

連絡が取れないから不安が増す。家族間で伝言方法を決めておく。（複数の連絡手段）

災害時優先電話（公衆電話）を利用し、遠方の親戚や知人を中継地点にして連絡を取る方法。

災害伝言ダイヤル「171」

玄関ドアに貼り紙をして「無事を知らせる」方法は表示内容により「この家は無人です」と言っているようなもの、災害時の盗難が問題となります。（家族だけが知っている場所に表示・メモを残す方法が良い）

◎子供の避難

粉じん、ガレキ、人ごみの中でベビーカーは不可。子連れ避難は抱っこが基本。

親とはぐれた時を想定し、子供のリュックには非常食、おもちゃ、迷子札、家族の写真。

◎高齢者の避難

枕元に必需品（老眼鏡、常備薬、入れ歯＋洗浄剤、お薬手帳等）

援護の要否含め現在の状況を近隣住人に知らせる。

◎ペットの避難

同行避難が原則。鑑札や迷子札など身元を確認できる物は必須。



◎ケガをした時、知っておきたい応急手当

○心肺蘇生とAEDを使う一次救命処置

普段どおりの呼吸がなかったら胸骨圧迫（心肺蘇生）を行う。心臓が止まっている間も全身に血液を送り続けることが重要。これによりAEDの効果が高まる。

○出血：直接圧迫止血＝傷口をガーゼやハンカチで直接圧迫して止血する

間接圧迫止血＝傷口より心臓に近い動脈（止血点）を手や指で圧迫止血する。直接圧迫がすぐに行えない時の応急に行う。

○ねんざ・骨折：骨折は固定、捻挫は冷やす

○火傷：流水で患部の痛みがとれるまで冷やす。水が無い場合は濡らした布を利用。