

# 地域の防災対策

## 自助・共助・公助の連携(相互協力)

### 自助

自分や家族

- 家具の固定、住まいの耐震化
- 飲料水、食料品の備蓄など

自らの身は自ら守ることで、主に事前の防災対策から、他人に頼れない発災時に、災害での命を左右するのは、自助努力にかかっています。

### 共助

隣近所、自主防災組織、災害ボランティアなど

- 防災訓練の実施
- 地域に住む要配慮者に対する支援など

個人や一家庭の力だけではどうにもならない状況において隣近所同士で助けあうことです。特に、発災直後の避難や後片付けの段階では、必要となります。

### 公助

市区町村、都道府県、国、消防、警察、自衛隊など

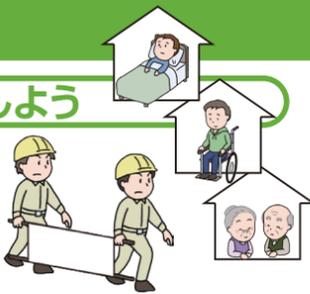
- 防災対策の推進
- 自助、共助に対する支援など

住民の力では、どうにもならない状況での最後の受け皿といえるでしょう。避難所運営をはじめ被災生活から、仮設住宅や給付金など、生活再建段階で力となります。

## 要配慮者のために

### 災害のとき援護が必要な人に優しく接しよう

突然起きる災害のときに、大きな被害を受けやすいのは要配慮者と呼ばれる人たちです。要配慮者とは、高齢者や子ども、障がいのある人、外国人など配慮が必要な人たちのことです。いざというときは地域のみんなで協力して要配慮者を支援しましょう。



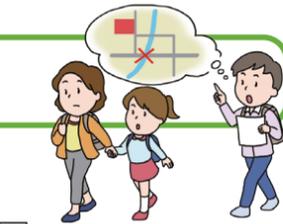
### 高齢者・病人

あらかじめ支援者を決め、複数人で対応し、車いすや担架を使うほか緊急時はおぶって避難します。



### 要配慮者になったつもりで防災環境の点検を

目や耳の不自由な人や外国人に向けた警報・避難方法が正しく伝えられるのか、放置自転車などの障害物は無いかなど、日ごろからの点検が大切です。



### 目の不自由な人

まずは声をかけ、誘導するときは腕を貸してゆっくりと歩きます。できるだけ状況を言葉にして伝えましょう。



### 避難するときはしっかり誘導する

一人の避難行動要支援者\*に複数の住民が支援していくなど、具体的な救援体制を決めておきましょう。隣近所での助け合いがとても大切です。  
\*要配慮者のうち、避難する際に特に支援が必要な方を避難行動要支援者といいます。



### 耳の不自由な人

お互いに顔が向き合う形で、大きく口を動かし話しかけます。伝わりにくい場合は、身ぶり・筆談で伝えます。



### 困ったときこそ温かい気持ちで

非常時こそ、不安な状況に置かれている人に優しく接することが必要です。困っている人や要配慮者には思いやりの心を持って支援しましょう。



### 車いす利用者

階段では2人以上で援助し、昇りは前向き、降りには後ろ向きに移動します。1人の時はおぶって避難します。



### 日ごろから積極的なコミュニケーションをとりましょう

災害のときに円滑な支援活動をするために、日ごろからコミュニケーションをとっていることがとても大切です。



### 旅行者・外国人

孤立させないように話しかけます。通じない場合は、身ぶり手ぶりで伝え、道順などは手で方向を示します。



# わが家の防災対策

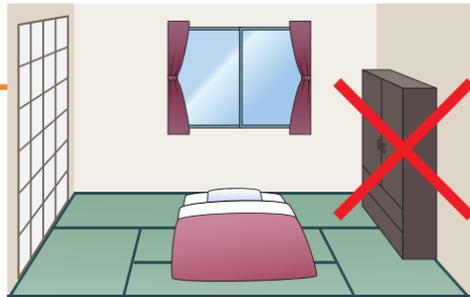
## 家の中の防災対策

### 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。  
無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えする。

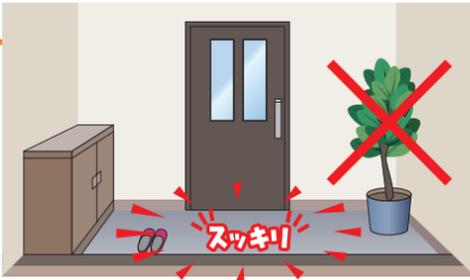
### 寝室、避難に時間を要する人等のいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると倒れた家具が凶器や妨げとなってケガや逃げ遅れる可能性がある。



### 安全に避難するため、出入口や通路にもものを置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



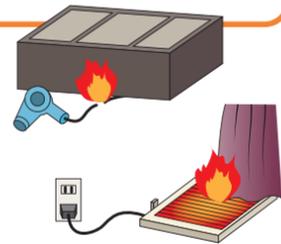
### 家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



### 電気火災発生の防止

大地震が発生した際には、多数の火災が発生し、多くの人や命や財産を失っています。地震火災の原因の多くは電気が関連しており、電気機器など（電気ストーブ、電気コンロなど）の転倒による出火や、電気復旧時における**通電火災**（破損した電気コードのショートによる出火など）があります。このような電気火災を防ぐため、**安全装置の付いた機器**や**感震ブレーカー**などを設置しましょう。



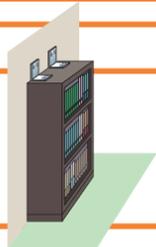
#### 感震ブレーカー

あらかじめ設定した震度以上の地震が発生した場合に、自動的に電気の供給を遮断しますので、電気による出火防止に効果的です。

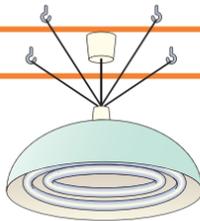
## 家具の転倒、落下を防ぐポイント

### タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



### 照明



チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。

### ピアノ

ピアノ用の転倒防止器具を設置する。



### 食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



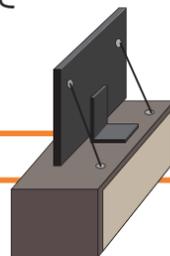
### 冷蔵庫

転倒防止器具で壁に固定する。



### テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く。(家具の上はさける)



## 家の周囲の防災対策

### 屋根

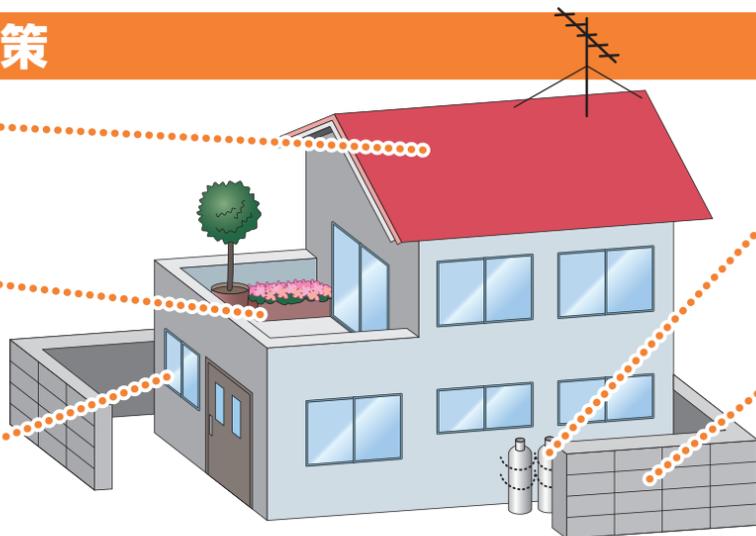
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

### ベランダ

植木鉢などの整理整頓をしておく。落ちる危険がある場所には何も置かない。

### 窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。



### プロパンガス

ボンベを鎖で壁に固定しておく。

### ブロック塀・門柱

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

# 避難時の感染症対策

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、

災害時には、**危険な場所にいる人は避難することが原則**です

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

## 知っておくべき5つのポイント

内閣府(防災担当)・消防庁

避難とは[難]を[避]けること。  
安全な場所にいる人まで避難  
場所に行く必要はありません。



市が指定する**避難場  
所、避難所が変更・増  
設されている可能性  
があります。**  
災害時には**市ホーム  
ページ等で確認して  
下さい。**



避難先は、**小中学校・公民  
館**ではありません。  
**安全な親戚・知人宅に避  
難すること**も考えてみま  
しょう。



豪雨時の屋外の  
移動は**車も含め危  
険**です。  
やむをえず**車中泊  
をする場合は、浸  
水しないよう周囲  
の状況等を十分確  
認して下さい。**



**マスク・消毒液・体温計**が不足  
しています。  
できるだけ**自ら携行**して下さい。



## 市民の皆さんに平常時からお願いしたいこと

### 自宅の安全性の再確認

ハザードマップにより、自宅の安  
全性や避難の必要性を再度、確  
認してください。



### 分散避難の検討

避難所が過密状態になることを防ぐため、分散避難を検討してく  
ださい。

- 在宅避難(自宅の安全性が確保できる方)
- 安全な親戚や知人宅への避難
- 車中避難(安全な駐車場が確保できる方)

## 避難所生活での留意事項

市が開設する避難所では、新型コロナウイルス感染拡大  
防止のため、

- 避難者全員の検温・手指消毒・マスク  
の着用
- 身体的距離の確保
- 定期的な換気
- 定期的な避難者の健康状態の確認

などを徹底します。

なお、避難所生活では以下の事項に留意してください。

- マスク、体温計、ウェットティッシュなどの衛生用  
品は、なるべくお持ちください。
- こまめに手洗い(食事前、トイレ使用后など)を  
励行するとともに、咳エチケットなど基本的な感  
染対策を徹底してください。
- 市(避難所担当職員)が行う、避難者の定期的な  
健康状態の確認にご協力ください。
- 発熱や咳の症状がある場合は、速やかに避難所  
担当職員に申し出てください。

# 災害時のペット対策

## 飼い主の役割とは

常に飼い主としての責任を果たす「心構え」を持つことです。ペットを飼う権利と共に果たさねばならない義務を常に意識し、平常時から災害に対する「十分な備え」をしましょう。耐震補強等により自宅の被害が少なく、また物資の備蓄をすることで、災害時でも在宅で生活できることが、ペットにとっても大切なことです。



## ペットを守ること

災害からペットを守ることができるのは、飼い主だけです。自分が無事であることと共に右記の3点が重要となります。



### ● 飼い主自らの安全を確保すること

→ 災害時にペットを適切に飼育するための絶対条件

### ● 平常時から適正な飼育(健康面・しつけ等)

→ 最も有効な災害対策

### ● ペットと共に避難

→ 災害時はペットを落ち着かせ、逸走・けが等に注意

## 防災でのキーワード:「自助」「共助」

大規模な災害では、行政機関等の公的機関による支援が始まるまでの間、自助や共助により乗り越えなければなりません。飼い主には、まず自分の安全を確保し、そのうえでペットの安全と健康を守り、他者に迷惑を掛けることなく、ペットを適正に飼育管理する義務があります。

## 自助

ペットの分の食料なども備えておきましょう

### 備えるべき物品の例

- ペットフード
- 水
- 療法食
- 薬
- リード
- ケージ
- など



## 共助

近隣住民や飼い主同士の助け合い、広域の助け合い、他の組織を交えた助け合い

## 災害によるペットへの被害の事例

### 災害時

- 家屋倒壊・転倒家具によりペットが死亡した。
- 床への飛散ガラスで人もペットも足にけがをした。
- 外飼い猫が被災当日から自宅に戻らず、同行避難できない。



### 避難先

- 避難してしばらく、人の支援物資はあるが、ペットフードの支援はなかった。
- 避難所で犬が吠えて迷惑を掛けるので、止むを得ず車中で避難生活をした。
- 糞の放置や毛の飛散などが原因で、他の避難者とトラブルにあった。
- 避難所にペットと共に避難したが、特定食(療法食など)の入手に苦労した。
- 犬がケージに慣れていないため、過度なストレスを与えてしまった。
- 犬がペットシートに排尿・排便せず苦労した。
- 他人や他の場所、他の動物に慣れないため、どこにも預けることができなかった。
- 感染症の予防接種をしていないペットが多くいたので、感染が心配だった。

# 応急手当

## 心肺蘇生法の手順

### 1 意識があるかを確認する

傷病者の肩をやさしく叩き、反応の有無を確認します。反応がなければ、助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。



### 2 呼吸の有無を確認する

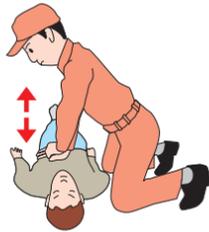
胸部の上がり下がりを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認をします。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出します。下あごを前に出して気道を確保し、救急車を待ちます。(回復体位)

### 3 呼吸がなければ胸骨圧迫を行う

呼吸がない場合は、以下の手順で胸骨圧迫を行います。

- 1 傷病者を平らな場所にあお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになります。
- 2 胸骨の下半分に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねます。
- 3 ひじを伸ばし、胸全体が約5cm沈むように胸を押します。この動作を1分間に100~120回のリズムで、絶え間なく30回行います。



乳児の場合は2本指で、小児の場合は片手で、胸の厚さの3分の1程度沈むように押します。

### 4 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

<人工呼吸の方法>

- 1 気道を確保したまま、傷病者の鼻をつまみます。大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけてゆっくりと息を吹き込みます。吹き込みながら胸が上がるのを確認します。
- 2 いったん口を離し、もう1回吹き込みます。

小児・乳児の場合は、口と鼻を同時におおい、1秒かけて息を吹き込みます。  
※口と口の人工呼吸がためられる場合、血液や嘔吐物などにより感染の危険がある場合などは、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

### 5 AEDが到着したら

AEDによる電気ショック(除細動)は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、AEDによる応急手当を優先させましょう。電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示されますので、それに従ってください。



小学生未満は、未就学児用パッドを貼ります。未就学児用パッドがなければ、成人用の電極パッドを代用します。

## 応急手当

### 出血

- 1 出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から指先や手のひらで強く圧迫します。(圧迫止血)
- 2 傷口は心臓より高い位置にします。
- 3 負傷者の手当をする場合は感染を防ぐため、できる限りビニール手袋などを使用するのが好ましいです。

### やけど

- 1 流水で十分冷やします。(患部に直接強い水圧がかからないように注意)
- 2 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やします。
- 3 水ぶくれは破らないようにします。
- 4 冷やしたあとは、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。

### 骨折

- 1 折れた部分に添え木(副木)をあてて固定し、医療機関へ。
- 2 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、ダンボールなど、身近にあるものを代用しましょう。



## AEDとは

### AED (自動体外式除細動器)

心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

### こんな時にAED!

倒れている傷病者に、意識がなく、普段通りの呼吸がないとき。

### AEDは誰でも使えます

一般市民が救命の現場でAEDを使用することは認められています。(2004年7月厚生労働省通達・医師法第17条)  
AEDは音声ガイドに従うことで使用することができますが、心肺蘇生を含めた講習会を受講されることをおすすめします。

### 千葉県AED設置情報提供システム

- 1 AED検索 (URL:<http://www.ipos-map.jp/asp/aed.asp?kencode=12>)
- 2 上記のアドレスには、右の二次元バーコードからもアクセスできます。(サイト名「千葉県AED設置情報提供システム」)
- 3 GPS機能付き携帯電話からは、現在地周辺のAED設置情報の検索をすることができます。
- 4 住所や施設名などから検索することもできます。



※このマークが設置の目印です