

Disaster Imagination Book

D I B

防災ハンドブック

非常持ち出し本

あなたは何を守るのですか？

加古川グリーンシティ防災会

はじめに

Disaster Imagination Book は、もしもあなたが地震やその他の災害に遭遇した場合、あなたとあなたの大切な人がどのような危険にさらされ、日常の生活がどのようになってしまうのかを想像した「災害イメージ本」です。

災害発生後、あなたとあなたの大切な人がどのような状況に置かれてしまうのかを、またそれ以前に今何をしておけばよいのかをこの一冊にまとめました。

災害が発生する前にできることは多く、備え、構えるための時間の長さは、発生してからとは比べものにはなりません。災害をイメージすることで、災害より一歩先手をとることで、あなたとあなたの大切な人が受けるであろう被害を軽減することができると思います。

災害に備え、構える為の方法は沢山ありますが、あなたが受けるであろう災害をイメージしておかなければ、どんなに備えをしたとしても、あまり意味がありません。「災害をイメージする」ことで、非常に有効な対策や準備ができるのです。

災害は日々変化しています。その為に本書も進化する「防災マニュアル」として継続して構成していきたいと思っています。

あなたとあなたの大切な人が直面する被害を、少しでも軽減するためのアイテムとなるよう本書をお役立てください。

加古川グリーンシティ防災会

もくじ

地震発生（3秒）	2
揺れがおさまった（1～2分）	3
余震に注意（3分）	5
避難の前の確認を（5～10分）	6
火事だ（10分～数時間）	9
我慢が大切（～3日）	12
避難場所・避難所	13
応急手当	20
倒れている人を発見したら	26
AEDの使用方法	30
出血（ケガ・火傷・溺れる）している人がいたら（チャート）	33
傷病者の運び方	35
骨折	37
止血法	39
火傷（やけど）	40
のどに物がつまったとき	41
目・鼻・耳に異物が入ったとき	42
日射病・熱射病	44
傷病者の寝かせ方	45
救急車の呼び方	46
クラッシュ症候群（クラッシュシンドローム）	47
緊急連絡と安否確認（災害伝言ダイヤル）	54
災害伝言ダイヤル（利用方法）	58
災害伝言ダイヤル（Q&A）	65
災害伝言板サービス（ドコモ）	69
災害伝言板サービス（au）	77
災害伝言板サービス（Softbank）	81
災害伝言板サービス（WILLCOM）	85
災害用ブロードバンド伝言板（web171）	92
パソコンのメール送受信	103
電話帳の防災情報	104
罹災証明	106
災害の被害認定基準について	111
身分証明になるものは早めの再発行手続き	112
被災者保証制度の利用	114
被災者のための支援金制度	116

地震保険の受け取り	117
京都大学防災研究所教授矢守克也先生のコメント	120
非常持ち出し品チェックリスト 1次品	121
非常持ち出し品チェックリスト 2次品	125
わが家の地震対策	128
家具の転倒防止の方法	129
東京消防庁が実施した振動実験での結果	130
家具の転倒防止対策を実施する場合の注意点	131
2段重ねタンスの転倒防止	133
石膏ボードの壁に、L型金具を取り付ける方法	134
石膏ボード壁裏の間柱を探す方法	135
マンションのコンクリートの壁に、直接L型金具?	135
コンクリートの壁に転倒防止器具を取り付ける方法	136
壁への固定ができない場合の転倒防止措置の方法	136
本棚の本の落下防止は、どのようにすれば良いのか	140
家具のガラス扉の飛散防止	140
テレビの転倒防止は、どのようにすれば良いのか	141
電子レンジの転倒防止は、どのようにすれば良いのか	142
冷蔵庫の転倒防止は、どのようにすれば良いのか	142
転倒防止器具の値段や販売先	142
なぜ家具類の転倒・落下防止対策が必要なのか?	143
こんな時、こんなところで地震にあったら	148
自宅や建物の中で揺れを感じた場合	148
自動車に乗っていた場合	153
会社で大地震に遭遇した場合	154
繁華街や地下街で揺れを感じた場合	156
公共交通機関に乗っていて揺れを感じた場合	157
海辺で揺れを感じた場合	158
資料	
震度階級	160
震度と揺れ等の状況(概要)	166
緊急連絡保存	167
帰宅支援サポーター	168
命のライセンス2008	170
引用資料・参考文献・引用参考ホームページ	172

守れ

救え命

伝える

被災者支援

構える

想定

資料

地震対策編

地震！

その時あなたは

「守れ」

3秒

地震だ！

● **落ち着け！**

あわてて外に飛び出したり、ただ呆然としていたのでは適切な対処はできません。落ち着いた行動をとりましょう。

● **身を守れ！**

地震発生直後は、我が身の安全確保を最優先します。机の下に潜り込む、布団や座布団、クッション等で頭部を保護！

● **意識しよう！**

火元と脱出口確保

地震発生

**どこにいてもまず
落ち着いて！
冷静に確認
身の安全を守る！**

**①まず、何が起きているのか冷静に確認し、
身の安全を確保する！**

- あわてないことが大切です。落ち着いた行動をとり、人のことは構わず、あなた自身の身の安全を第一に考えてください。
- あなたが命を失ってしまったら、家族、知人、地域の人たちを助けることもできなくなります。
- 地震の揺れは長くても1分間程度ですから、慌てて行動せず、まずは身の安全を確保してください。
- 大きな揺れに襲われた場合は、とっさに机やテーブルの下に潜り込む、布団や座布団、クッションなどで頭部を保護する程度の対応が精一杯です。
- キッチンでは、調理中の鍋の中身や食器棚からの食器の飛散、電化製品の落下など意外と危険がいっぱいです。
- 身近な物で落下物から身を守りながら、家具の少ない部屋の安全な場所に移動します。
- 大きな照明器具がある場合は、頭上に落下してくる危険がありますので、真下から離れるようにします。
- 地震が起きたら、「まず、火を消す」ことはとても重要なことですが、それは揺れの小さなうちだけです。

1~2分

揺れがおさまった

- **火元を確認！**
小さな火ならすぐに消火！
初期消火に努めましょう。
ガスの元栓も締めましょう。
- **家族は大丈夫か！**
揺れがおさまり自分が無事なら
家族の安全を確認します。
- **靴を履く！**
家の中が安全とは限りません。
靴を履いて割れたガラスなどから
足を守りましょう。
- **出口の確保！**
玄関のドアや窓ガラスを少し開
けて閉まらないようにします。

1~2分

揺れがおさまった 火の始末！ 家族の安否 出口を確保！

①揺れがおさまったら、火の始末！

- 火を使っていないか確認しましょう。
- 火を消すタイミングを意識しておきましょう。
- 揺れが大きいときに無理に消そうとすると大やけどをすることにもなりかねません。
- 火を消すチャンスは3度あるといわれています。
 1. 火元の近くにいる場合は、「グラッ」ときたその数秒間
 2. 大きな揺れの時は、消火行動はできないので、揺れが収まってから
 3. 万が一、出火しても1~2分程度ではあまり燃え広がってはいないので、手近にある消火用具で初期消火
- ガス栓を確実に締めてください。
- 揺れを感知して自動消火する器具も数多くありますが、確実に火が消えているかを再確認してください。（アイロンなどの炎の出ない電熱器具も忘れずに確認する）
- ガスのマイコンメーターは震度5以上の揺れを感知すると自動的にガスを止めてくれます。
- たばこの火も忘れずに消してください。
- 普段から、小さな揺れでも火を消す習慣を身につけておきましょう。
- 消火器のある場所の確認をしておきましょう。消火器を備えておくことも大切な備えです。

②家族やあなたの大切な人は無事ですか？

声を掛けてください「大丈夫か？」

- 自分の安全が確保できたら、家族やあなたの大切な人に声を掛けてください。
- あなたひとりで助け出すのが困難な場合は、大声で直ちに助けを求めて、みんなで協力し合って救出しましょう。
- 声を掛け合うことは非常に大切です。災害発生時、決して自分ひとりでは生きていけないのです。
- 日頃から地域でのコミュニケーションをとっておくようにしましょう。災害発生時、「どちらさまですか？」などと言うことのないように！

③脱出口の確保！

- 脱出口確保の際、あわてて飛び出したりしないでください。
- 大きな地震では玄関など通常の出入口が変形してしまい、ドアが開かず中に閉じ込められることがあります。
- ドアや窓などを開けて逃げ道を確保しましょう。その際、ガラスの破片などに注意してください。
- 床や廊下には、食器やガラスの破片が散乱しています。必ず足裏をカバーできるものを履いて注意して歩いてください。
- ドアの変形に備えて、バールなどのこじ開ける道具を用意しておきましょう。
- 寝室などには靴やスリッパなどの足を保護するものを備えておきましょう。（玄関や脱出口までにガラスの散乱が予測されます。）
- マンションでは、避難はしごの位置を確認しておくようにしましょう。

3分**● 余震に注意！**

大きな地震があった後には必ず繰り返し余震が発生します。

● みんな無事か？

家族の安全が確認できたら、隣近所の安全を確認しましょう。

● 近くに火は？

近所で火が出ていませんか。火が出ていたら隣近所に大声で知らせ、協力して消火します。

● 電話機の確認！

受話器が外れていると、通話状態になり混み合う原因になるので、受話器を元に戻しましょう。

3分

余震に注意！ みんな無事か？ 出火していないか？ 電話機も確認

①余震に注意しましょう！

- 大きな地震の後には、必ず繰り返し大きな余震が発生します。

②みんな無事か確認！

- あなたの周囲の人の安全が確認できたなら、向こう三軒両隣で生き埋めや家具の転倒などで脱出できない人がいないか確認してください。
- あなたひとりで助け出すのが困難な場合は、大声で直ちに助けを求めて、みんなで協力し合って救出しましょう。

③出火していないか？

- 自宅や隣近所から出火していませんか？
- もしも逃げ遅れた人や火災が発生した場合は、大声で応援を求めましょう。
- みんなで一緒に救助活動、初期消火をしてください。
- 逃げ遅れた人がいる家から出火した場合は、すぐに助け出せるようであれば、救助を優先してください。
- 救助に時間が掛かると思われる場合は、迷わず消火活動を優先しましょう。
- 火が拡大すれば、逃げ遅れた人を救出できなくなります。

④受話器を元に戻そう！

- 受話器が外れていると通話状態になり回線が混み合う原因になります。

5~10分

● **ラジオをつけろ！**

デマにまどわされるな！行政や自主防災組織からの正しい情報を入手しよう。

● **電話はなるべく使わない！**
人命にかかわるような緊急連絡以外、極力電話は使わないようにしましょう。

● **避難のときは！**

- ・ガスの元栓を閉める！
- ・ブレーカーを切れ！
- ・化学繊維の服装は避ける！
- ・車で逃げるな！
- ・行き先メモを玄関に！
- ・看板やガラスの落下に注意！

5~10分

**ラジオをつけろ！
電話は緊急連絡のみ
揺れがおさまれば確認
避難の前の確認を！**

①ラジオをつけて情報を！

- 震度はどれくらいだったのか？
- 被害状況はどうなっているのか？
- ライフラインはどうなりそうか？
- 行政などの正確な情報を入手しよう。
- ラジオがなく、停電の場合は自主防災組織や自治会（町内会）、マンションなどでは管理組合などからの正しい情報を入手してください。
- 災害発生時は「デマ」が横行します。正しい情報で次に自分が何をすべきなのか、正しい行動を導くことができます。
- 普段から信頼できる隣近所とコミュニケーションをとっておきましょう。
- 口伝えの「噂」は信頼できません。必ず自分自身で確認をしましょう。
- 自分の勝手な憶測を他人に伝えないでください！

②電話はなるべく使わない！

- 人命に関わるような緊急事態以外は、極力電話は使わないようにしましょう。
- 電話は回線に限りがあります。救急車や消防車を必要とする人以外は、しばらく電話を使用しないでください。

③揺れがおさまった後にすべきこと！

- ガス漏れの確認が終わるまでしてはいけないこと
タバコは吸わないでください。
停電の場合でも、マッチやローソクは使用しないでください。

電気のスイッチをつけたり消したりしないでください。
ガス・水道・電気は注意してすみずみまで点検してください。

- 水は無駄にしない
使える水は大きな容器に入れて大切に保管しましょう。
- ガラスの破片に注意
ガラスや食器が割れている場合は、家の中でも底の厚い靴を履くようにする。
- 不用意に開けない！
クローゼットや食器棚も開けると中身が崩れてくる可能性があります。
- 落下物に注意
棚の上のものやテレビなどを点検しましょう。揺れで据わりが悪くなっている場合があり、余震で落下する危険性があります。

④避難の前に必ず確認をする！

- ガスの元栓を締める
ガス漏れも火災の原因になります。自動遮断されていても、念のために元栓を締めましょう。
- ガスの臭いがしたら「火気厳禁！」
ガスの臭いがしたら換気扇は回さず窓を開けましょう。
換気扇のスイッチの火花で引火する恐れがあります！
- 電気のブレーカーを切る
避難の前には、ガスの元栓だけではなく、電気のブレーカーも落とすようにしましょう。
阪神淡路大震災では、せっかく復旧した電気が原因で火災が発生しました。

⑤避難の際には注意！

- 化学繊維の衣服で避難しない
火災が発生している場合、その熱で化学繊維が溶けたり、燃え上がったりして、火傷する恐れがあります。
木綿の長袖、長ズボンで両手が使える背負えるようなバッグを利用しましょう。
- 看板やガラスの落下に注意する
運動靴を使用し、頭部保護のため、ヘルメットかなければ帽子をかぶりましょう。
- 闇夜は、ロープなどを利用しみんな離れないようにする
要援護者や幼児などと暗い中を避難する場合、懐中電灯で足元を照らしながら、はぐれたり溝やマンホールなどに落ちたりしないようにロープなどにつかまらせ、声を掛け合いながら避難しましょう。
- 余震で落下物のない避難ルート
密集地やガラスが落下してきそうな細い道路は避けましょう。

自力歩行が困難な要援護者以外は徒歩で避難しましょう。

●安全な避難ルート

火災が発生していたら風上の煙の少ない方へ迂回して避難しましょう。
危険物施設、化学工場、河川、橋梁などのないルートを選びましょう。

●車では避難しない

原則中の原則です。守りましょう！

自力歩行が困難な要援護者がいる場合のみ可ですが、車いす、担架、ストレッチャーなどを利用した方が、早く適切に避難所に到着する場合があります。

みんなで協力しましょう！

●行き先メモを玄関に貼っておく

事前に集合場所や連絡方法を決めていれば必要はありません。

貼り紙は、防犯上の問題があると指摘する人もいます。

●垂れ下がった電線に注意

感電の恐れがあります。

水たまりなどを歩く場合にも注意しましょう。

●ガス漏れに注意

ガスの臭いがした場合、火を使わないようにして大声で周囲の人に知らせ、直ちにその場から離れましょう。

●隣近所に声を掛けてください

向こう三軒両隣に声を掛けて、できる限り一緒に避難してください。

負傷している人がいるかも知れません。

寝たきりで逃げ遅れた人がいるかも知れません。

※隣人の安否確認は隣人の責務です

●救出・救護を優先

避難途中に閉じ込められていたり、逃げ遅れていた人がいて助けを求めている場合は、危険が迫っていない限り、救出救護を優先します。

ケガ人がいた場合は、応急手当をして、要援護者がいたら手助けをして一緒に避難してください。

みんなで互いに助け合う精神を忘れずに！



別記、13ページの避難についてを参考にしてください。

10分～数時間● **みんなで消火活動！**

消火器は日頃から用意点検を！
天井に燃え移れば初期消火の限界！
大声で隣近所に知らせましょう。

● **みんなで救出活動！**

助け合いの精神で、自ら初期救助にあたるのが大切です。消火や救出は隣近所で協力して行いましょう。消防署等へ連絡しても期待通りに来てくれるとは限りません。転倒したタンスの下敷きになっている場合は裏側から解体して救出します。簡単な手当ては自分で！

「大丈夫」と手を握ってあげることも命を救う一助となります。声掛けも大切な応急処置！

10分～
数時間

「火事だ！」 みんなで消火活動！ みんなで救出活動！ 脱出法

①「火事だ！」と大声で周囲に知らせよう

- 自宅や周辺から火が出た場合は、自分ひとりで消そうと思わないで、大声で「火事だ！」と周囲の人に知らせることが大切です。
- 「火事だ！」という言葉には、「助けて、応援たのむ、消防署に通報してくれ」と言うメッセージが含まれています。「火事だ」と聞いたら、消防署に通報を！
- 初期の消火が大切です。火は小さなうちに消し止めましょう。
- 固定電話や携帯電話が通じない場合は、公衆電話を使用してください。

②消火器やバケツで消火してください

- 火が小さいうちは、自らで消し止めることができます。消火器が最も有効！
 - 出火後5分以内なら、自宅の消火器や街頭設置消火器で充分消火できます。
 - 消火器の基本的な使用方法は、メーカーが違って同じです。
 1. あんぜんピンを引き抜く
 2. ホースを火元に向ける
 3. レバーを強く握る
 4. 消火薬剤が勢よく放出される
 5. 火元に近づき過ぎると火を拡大させてしまう場合もある
 6. 少し離れた位置（4m～5m）から、火の根元に手前から掃くように放出する
- ※住宅用消火器でも、みんなで消火すれば、かなりの火を消し止めることができます。
※消火器がない場合は、バケツなどで風呂の水、水道が使えてホースがあれば水道水で消火します。
- ※阪神淡路大震災では、所有者自らが発案して、倉庫にロープを掛けて、みんなで引き倒して延焼を食い止めた「破壊消防」の成功事例もあります。

③天井に燃え移ったら、すぐに脱出する！

- 天井に火が燃え移ったら、爆発的に火が燃え広がります。その場合は、すぐに脱出してください。
- 火が天井に燃え上がってしまったら、素人では消すことができません。

④逃げ遅れや閉じ込められている人がいないか再確認！

- 逃げ遅れた人がいた場合は、余震に注意しながら外へ連れ出します。
- もし動けないようであれば、脇の下に手を入れ抱きかかえながら、シーツや毛布ごと引き出します。
- 外へ出たらできるだけ建物から離れたところへ避難させましょう。

⑤みんなで救出活動に協力

- あなたにできることはどの場面においてもあるはずです。
- 「大丈夫」と手を握ってあげることも、大切な命を救う一助です。
- 声を掛けることは大切なことです。進んで大きな声で励ましましょう。

⑥救出活動！

- 重いタンスの下敷きになっている場合は、裏側の薄いベニヤ板をはがして「引出の中身」をかき出すと軽くなり、救出しやすくなります。
- 木造の建物なら、ボールやのこぎりなどを使って、瓦や屋根をはがしたり、梁や柱の下敷きになっている人がいる場合は、丸太や鉄パイプを「テコ」にしたり、車に積んであるジャッキなどが利用できます。みんなで力さえ合わせれば誰にでも救出できます。
- 生き埋めや下敷きになっている人がいる場合は、「絶対に見捨てない」「諦めない」という気持ちで、みんなで協力することがなによりも大切です。

⑦脱出方法

- ドアが開かない
 - ・ドア枠の変形で閉じ込められる場合があります。
 - ・火災などの二次災害の恐れがある場合はできるだけ早めに避難しましょう。

- ・ドアをバールなどでこじ開けるか、他の脱出口を探します。
 - ・マンションなどでは、バルコニーやベランダに避難ハシゴや避難ハッチが設置されています。
 - ・マンションなどでは、日頃から避難器具の場所を覚えておくことが大切です。
- 階上から避難器具がない
- ・シーツやカーテンを裂いてロープを作って避難した事例があります。
 - ・シーツを10cm程度に引き裂いて、よじったものをさらに2本よじり合わせ、緊急のロープを作ります。
 - ・そのロープを長くつなぎ、40cm間隔でコブを結びつくり滑り止めにします。
 - ・できるかぎり、避難器具を探すのがベストです。
- 幼児の緊急脱出
- ・幼児は背中に背負い紐などで背負うことが基本です。
 - ・最悪の場合、毛布などにくるみ、ロープで吊り下ろします。
- エレベーターに閉じ込められた
- ・エレベーター内は気密性が高くないので酸欠にはなりません。
 - ・落ち着いてインターフォンか非常電話で管理会社に通報しましょう。
 - ・管理会社に通報できない場合は、外部に助けを求めます。
 - ・携帯電話が通じるのであれば、エレベーター内に書かれている管理会社に携帯電話で通報しましょう。
 - ・扉などを叩いて外部に知らせましょう。

- 絶対に自分で無理にドアをこじ開けたりしない！
- 日本のエレベーターの天井は中から開きません！
- 焦らずに気長に待つしかありません
- トイレなどの場合は、カバンや買い物袋を使用する
- 複数人が乗っているのトイレは、足元のマットで仕切りを作る
- 座ることが可能なら、座って待ちましょう
- 不用意に動き回ることはやめましょう
- 必ず、エレベーター管理会社が巡回確認に来ます、それまで我慢！

～3日

- **我慢が大切！**
最低3日間は自力で生活しなければなりません。
水・食料・ラジオ・ライト・常備薬など日頃から用意し点検しておく。
- **行政の広報に注意！**
電気、水道、ガスなどライフラインの情報に注意しましょう
- **こわれた家に入るな！**
- **無理はやめよう！**
- **緊急連絡！**
親戚や知人に安否の連絡は、伝言ダイヤル「171」を使用！



我慢が大切！

行政からの情報を！

①時間の経過とともに不満がふくらむ！

- 災害発生直後は、「命が助かって良かったね」「みんなで一緒に頑張ろう」と言う意識を持つ。
- 時間が経過すると次第に、命の次には食べるものがほしい、食べ物の次には着る物、着る物の次には暖かいお風呂、と次々に被災者の要求がレベルアップします。
- 被災後の「生活のレベルアップ」は当然のことであり、災害直後は不測の事態に直面し「混乱と戸惑い」の中で、「非日常的」な生活を余儀なくされても「なんとかかろうじて受け入れることはできます。
- 時間の経過とともに「不自由のない生活を取り戻したい」という要求が高まります。
- 「不平や不満」は、災害後2～3日後の頃から始まります。

②正しい情報を得よう！

- 落ち着いて「デマ」に惑わされないようにする
 - ・正しい情報が行政から各種メディアや自治会（町内会）を通じて届けられます。注意しましょう。
 - ・「誰も知らない情報だが・・・」という言葉には根拠すらないので注意！
 - ・「あなただけに・・・・・・」は詐欺まがいの言葉です！
 - ・「多くの人が・・・みんなが・・・」がつく言葉はデマと考えて良い！
 - ・「全部・・・」この言葉もあてにならない災害時のデマ情報！
 - ・「期限は何時いつまで・・・」はウソばかり！
- 近くの防災関係機関（消防、警察、市町村役場、広域避難場所などの防災拠点）などにある掲示板に掲示されている情報を確認しましょう。

● 避難する場合

長袖が望ましく、引火しやすい化学繊維のものは避けましょう。

● 非常持出し品を確認

飲料水、食料（飴、クラッカー、チョコレート等）、現金、通帳、印鑑、カード類、携帯ラジオ、携帯電話（充電器）、タオル、ウインドブレーカ、軍手（木綿）、下着、常備薬（救急キット）、懐中電灯、腕時計、多機能ナイフ、ビニール袋、家族の集合場所や連絡方法を決めておく！

● 避難生活になったら

- ・防災会を中心に！
- ・ルールを守ろう！
- ・ゆずり合いと助け合いの心！
- ・災害弱者に心づかい！

避難場所・避難所

避難所選びは適切か？

避難所での暮らし方

①色々ある避難場所に注意

- 指定避難場所は数段階に分かれている（各市町村によって異なるので注意）
 - ・全国的に統一されていないので注意しましょう
 - ・一時（いつとき）避難場所と一次（いちじ）避難場所は違います
- 1. 一時（いつとき）避難場所
 - ・近所の安全な場所、近所の公園や空き地
 - ・身の安全を確保するために一時的に避難する場所
- 2. 震災時避難場所（一次避難場所）
 - ・自治体が定めている地域防災拠点で小中学校などが該当します
- 3. 広域避難場所（一次避難場所・二次避難場所）
 - ・一時（いつとき）避難場所や震災時避難場所に危険が迫ったときに大勢の人が避難するために予め定められている場所
 - ・近くの広いスペースで一時的に様子を見た後、二次災害の恐れがなく、避難経路が安全だと判断できたら、広域避難場所にいったん避難
 - ・被災者に対する一義的な責任は市区町村長が負っています。市区町村では、地域ごとに広域避難場所を防災拠点と位置付けて、安否確認などがしやすいようにしています
 - ・落ち着いたら指定された広域避難場所に避難する方がよいでしょう。防災拠点には被災者に水・食料などの緊急物資を配布される場所であり、仮設トイレや仮設電話などの設備が設置されることになっています
- 4. 避難所
 - ・自宅を失った人などが保護してもらうためにとどまる場所
- 各自治体のホームページで調べて、家族などで話し合っておきましょう！
- 指定避難場所は各地域から2 km以内となっているようですが、緊急時は指定避難場所だけにとらわれず、いったん近くの広い公園、学校のグラウンド、広場など安全な場所を「**我が家の第一避難場所**」にしておくことが大切です。

②避難所が適切なのか？確認しよう！

●指定避難所に着いたら、そこが適切な避難所か？

1. トイレは使用できるか？
 - ・電気や水道が止まっても、トイレが使えるか確認してください
 - ・トイレの使えない避難所の場合、他の避難所に移動してください
2. 二次災害の恐れがないか？
 - ・浸水、土砂、津波、大規模火災などの二次災害に巻き込まれる恐れはないか確認しましょう
 - ・もしも、危険が予想されたら、直ちに安全な場所に移動してください
 - ・公共施設がすべて安全ということはありません（耐震基準を満たしていない場合も多い）
3. 家族の避難スペースは確保できるのか？
 - ・家族全員が雨露をしのげるスペースが確保できるかを避難所運営者や学校管理者に確認しましょう
 - ・避難スペースが確保できない場合は、他の避難所に移動してください
4. 水・食料・寝具などの補給は可能か？
 - ・水・食料・寝具などを備蓄した防災資機材倉庫があるのか？
 - ・今は無くても、地勢的に外部から補給可能な避難所か？
 - ・防災関係機関、役所、主要幹線道に近い場所であれば、緊急物資の補給は可能と考えて良いでしょう
 - ・もしも、山間地の場合は、2日間程度は避難していただける場所なのか考えましょう
 - ・劣悪な環境の場合は、少しでもより良い避難先を落ち着いて考えましょう
5. 通信回線は途絶していないか？
 - ・外部と連絡が取れる通信回線があるか？
 - ・通信手段には、色々あるので落ち着いて考えましょう

③避難所での混乱や不満を生む要因は？

●最大の要因は、「被災者間の不公平感」だ。

1. 救援物資が公平に行き渡らない
2. 特定の人だけがトイレ掃除にかり出される
3. あの人には得をして、私は損をしている

●ほんの些細なことがきっかけでいざこざが起こります。

●いざこざが「怒鳴りあい」「殴り合い」などの暴力沙汰になってしまいます。

●みんながストレスとプライバシーのない避難生活で心身ともに疲れてしまうのが原因です。

④避難所での不満を少なくするためには？

- 避難者間の混乱や不満を少なくするために重要なことは「避難所の自治組織づくり」を早い時点で立ち上げることが大切です。
- 自主的に避難所生活を少しでも快適にするための努力を「一人ひとりの避難者」がすることです。
- 日頃から地域活動に参加していなければ、災害が発生したからといってできるものではありません。普段から地域活動に積極的な参加をしておくことが大切です。
- 避難所の運営をボランティアに任せきりにしたり、行政への過度な依存に頼った避難所では被災者の不満は改善されません。

⑤避難生活を快適にするために！

- 避難所内のルールや規則を定めることが大切です。
- 避難者全員が、ルールを守る努力をすることが重要です。
 1. 避難所内の区画整理
 2. 救援物資の配布方法
 3. 掃除当番
 4. 消灯時間
 5. ペットの取り扱い
 6. 火気使用器具の取り扱い
 7. 危険物の取り扱い
 8. アルコール類の持込み
 9. 目的以外の使用
 10. 他の入所者の迷惑になること
 11. 模様替えや現状回復が困難な工事
 12. 情報をオープンにする
 13. 連絡手段の確立（掲示板など）
 14. 行政への窓口統一
 15. 管理者が禁止する行為
 16. 避難所入所者台帳・入所申請書の制作と提出
- 避難所内の班分けをする
- 特定の人だけが得をしているという不公平感を生まないようにすることが必要
- ひとり一人にできることは限りがあります
- 人が作る組織には、避難所内での混乱や不満を解決する力が備わっています

⑥避難所の責務を厳守する！

- 避難所の責務を厳守する。
 - ・避難所の施設や設備などを壊したり紛失したりした場合は、直ちに管理者（運営者）に届け出ます
 - ・自分や家族によって、施設や設備を滅失、損傷、汚損などをさせてしまった場合は原状回復するか、その損害を弁済する必要があります
 - ・避難所の運営規定は、厳守しましょう
- 避難所の禁止事項を守る。
 - ・原状回復困難な工事を行わない
 - ・施設の模様替えを行わない
 - ・避難所を他の人に転貸しない
 - ・避難所を目的以外に使用しない
 - ・ペット、危険物、火気使用器具、音を発する物、アルコール類など禁止物品は持ち込まない
 - ・異臭を発する物など、他の入所者に迷惑となる物は持ち込まない
- 入所者の安眠・休息を妨げない。
 - ・喫煙場所以外で喫煙しない
 - ・大声で話をしない
 - ・どたどたと歩かない
- トイレの近い人は場所を選ぶ。
その旨を申し出て、出入り口近くになるように管理者に依頼しましょう。
- 激しいイビキをかく人は場所を選ぶ。
その旨を申し出て、他の入所者の迷惑にならない離れた場所になるように管理者に依頼してみましょう。

⑦健康な入所者は、避難所の運営に参画する

- 清掃や給食・給水を手伝う。
 - ・室内の清掃、トイレ清掃、衛生管理、洗濯、給食、給水、救援物資の仕分けなどをボランティアだけに任せず、積極的に協力しましょう
 - ・運営作業の参画は、精神衛生ストレス解消にもなります
- 要援護者の介護・介添えを手伝う。
看護師や介護士やボランティアの手がまわらない場合が多いので積極的に協力しましょう。
- 経験や特技を避難所運営に活用する。
医療やその他の技術の経験や特技を持った健康な人は、避難所管理者に申し出て積極的に必要とされている特技を活かしましょう。

- ・調理師免許、マッサージ、楽器音楽、自動車・自転車の修理など
- IT技術者や広報経験者は情報発信を手伝う。
各種生活情報、ボランティア情報、災害情報、その他の情報の整理発信を手伝う。
- 個人情報流出・漏洩に注意する。
 - ・同じ入所者同士であっても個人情報の保護に注意する
 - ・避難所で得た入所者のプライバシーは一切口外しない
- 貴重品は自己管理・自己責任。
 - ・現金、預金通帳、キャッシュカード、印鑑、保険証、各種証書などの貴重品は自己責任で管理する
 - ・ウエストポーチなどが持ち歩きやすい

⑧着替え、洗濯、暖房、入浴、トイレ

- 着替えなどプライバシーの確保。
 - ・女性の着替えの部屋を決める
 - ・授乳やおむつの交換などの部屋を決める
 - ・病人が使う部屋を決める
- 洗濯や暖房は困難を極める。
 - ・洗濯や暖房はライフラインが復旧しても電気容量が足りず、コンセント数も限られているため、ライフライン復旧後も不自由する
 - ・携帯用カイロが唯一の寒さをしのぐものとなる
 - ・携帯電話の充電にも支障がでる
- トイレの排泄物の始末や仕方。
 - ・トイレ掃除当番を早急に決めることが大切
- 入浴施設。
 - ・入浴はライフラインが復旧するまで見込めない
 - ・清拭など、身体を拭いたりするような部屋の確保も必要

⑨要援護者の避難所

- 福祉避難施設へ避難する。
重度の障害者、難病患者、身体の不自由な高齢者や乳幼児、病人などの要援護者およびその家族は通常の避難所ではなく、社会福祉施設、養護施設などに避難してください。
- 福祉避難施設がわからない場合。
災害対策本部やボランティア団体などに連絡し、要援護の状態に合わせて避難所を照会してください。

⑩非常用トイレの設置に注意

- 非常用トイレ対策には注意が必要。

阪神淡路大震災では、学校のグラウンドや公園などに穴を掘って応急トイレが作られたが、すぐに汚物の山となり、雨が降り、汚物が流れ出すなど悲惨な状態になりました。

⑪簡易応急トイレを作る

- ビニール袋（大）の口を広げて、便座に掛けるようにする。
- ビニール袋（中）の口を広げて、その真ん中に置く。
- ビニール袋（中）の中に、古新聞を2cm角程度にちぎってひとつかみ入れる（消臭剤や凝固剤があれば一緒に入れる）。
- 用を足したら、ちぎった古新聞を上からひとつかみ入れる。
- 溜まったら、ビニール袋の口を輪ゴムなどで止め、大きなビニール袋に入れる。

※行政からの、緊急時汚物処理方法や出し方を確認しておきましょう

※トイレは、薄めた漂白剤などで除菌・滅菌を心掛けましょう

⑫ペットの避難と管理

- ペットは基本的にペット用避難所に預ける。
地域ごとに「被災動物保護センター」「緊急ペット預託所」などが開設されますので、ペットは必ずペット用避難所に預けてください。
- ペットには緊急迷子札を必ずつける。
ペットには連絡先、保護者名、ペットの名前、鑑札を付けてください。
- リードやペットフードなどペット用非常持ち出し袋を用意。
予備のリードや汚物処理シートセット、ビニール袋、ティッシュ、消臭剤などを普段から用意しましょう。
- ペットの一時避難。
一般の避難所はペット持ち込み禁止ですので、ペット用避難所が開設されていない場合は、マイカーや知人、親戚などに避難させる必要があります。
- ペットの写真も用意。
 - ・迷子になったペットを探す場合に必要です
 - ・予防接種済みの証明書などもペット用非常持ち出し袋に入れておきましょう

あきらめるな！

**大丈夫、
あなたになら
できる！**

「救え命」

応急手当

1. 周囲の安全確認
2. 反応のない場合大声で助けを求め 119番通報・AED依頼
3. 気道確保
4. 普段通りの息が無い場合
 - ・人口呼吸（2回）省略可能
5. 心肺蘇生
 - ・胸骨圧迫：人口呼吸（30:2）
6. AED到着
 - ・電源オン、メッセージ通り行動
 - ・自動解析（傷病者に触れない）
 - ・心肺蘇生を中断する
7. ショックが必要な場合
 - ・除細動実施（電気ショック）
 - ・心肺蘇生再開、2分間心肺蘇生
8. ショックが不要な場合
 - ・心肺蘇生再開、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のある仕草が出現するか、普段通りの息をしはじめるまで継続！

応急手当

災害時の応急・救命手当の重要性

普段でも救急車が到着するまでには約6分～7分程度かかります。ましてや大災害発生時には、119番もつながらなかったり、いたるところで負傷者が多発しているはずで、多くの方が一度に救急車の依頼をしたとしても救急車の台数に限りがあります。そのような中で「あなたの大切な人の命」を守ることができるのは「あなたしかいない」のです。

応急・救命手当の必要性

心肺停止の傷病者を約3分間放置しただけで死亡率は50%に、7分後にはさらに高率となります。傷病者を救命するには、間違いなく応急手当が不可欠となります。

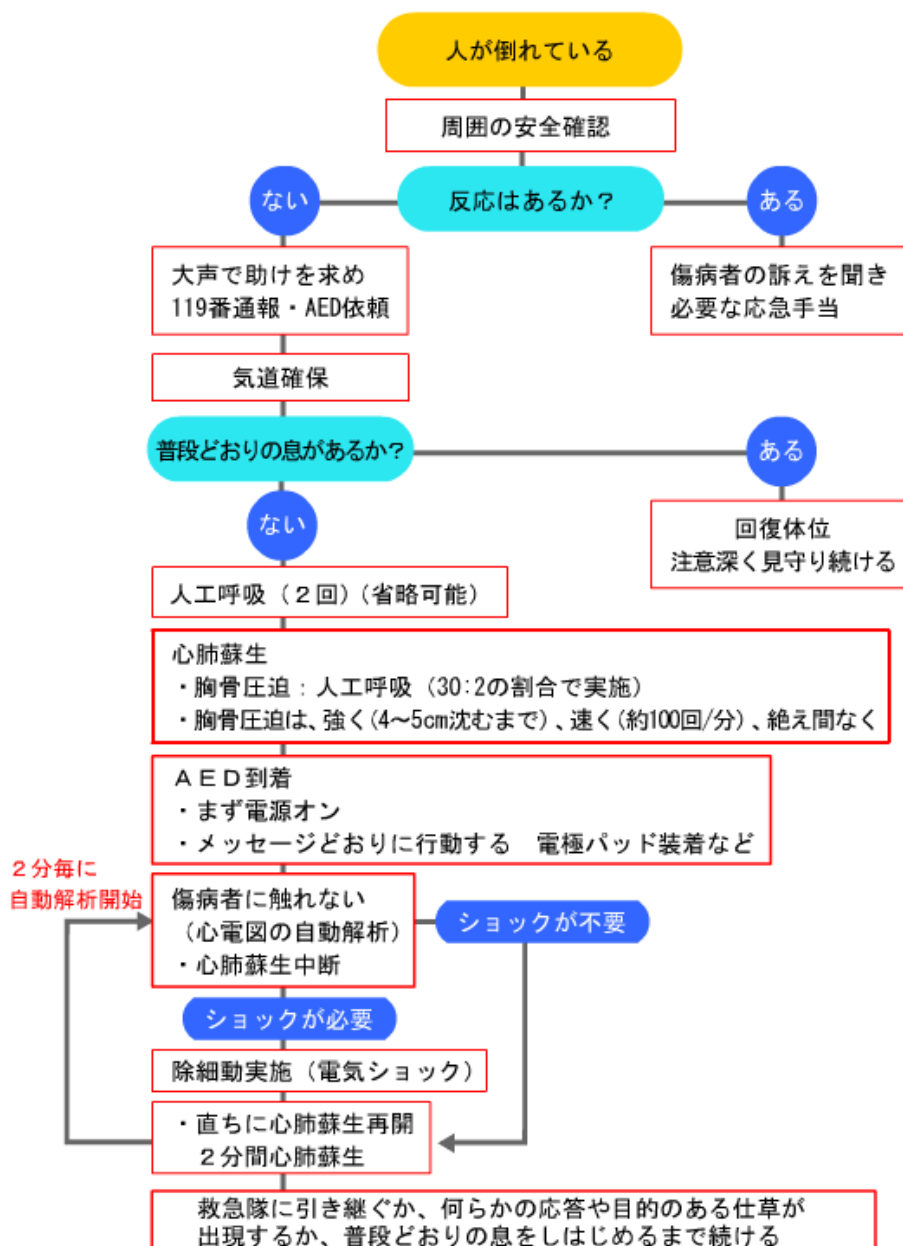
突然心肺停止した人を救命するには、早い119番通報、早い心肺蘇生、早い除細動、早い救命処置（救急隊や病院での処置）の4つが連続して行われることが必要ですが、大災害時にはこの4つがスムーズに行われる可能性は限りなく少ないと思われます。そのような中、自分たちでできることを最大限に行い、「人の命を救う」限界での自主救護活動をしなければなりません。

傷病者が発生したらお互いが協力し合って救護活動ができるように、普段から近所の人に協力を求めやすい環境と態勢を作っておくことが望まれます。

応急手当用品を普段から備えておき、不測の事態に対応できるようにしておくこと。その為に自分が応急手当の正しい知識と技術を覚えて、実行することが大切です。

AEDを用いた心肺蘇生の流れ

救命手当：倒れている人がいたら



救え命

AED（自動体外式除細動器）を用いた救命処置要領

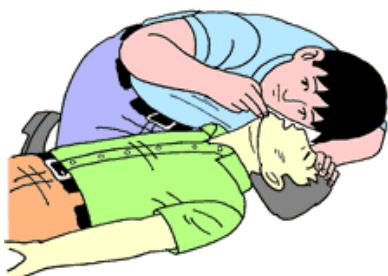
1 肩を叩きながら声をかける



2 反応がなかったら、大声で助けを求め、 119番通報とAED搬送を依頼する



3 気道確保と呼吸の確認



気道確保し、「普段どおりの息」をしているかを10秒以内で確認します。

4 呼吸がなかったら、人工呼吸を2回行う



1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を
2回吹き込む。

※人工呼吸ができないときは省略できる。

救え命

5 人工呼吸が終わったらすぐに胸骨圧迫



胸骨圧迫30回と人工呼吸2
回を繰り返して行います。

強く・速く・絶え間なく
圧迫解除は
胸がしっかり戻るまで！

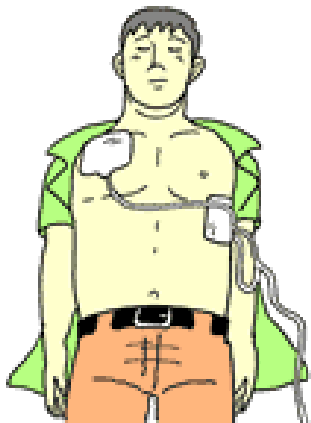
6 AEDが到着したら



まず、電源を入れる。

(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります)

7 電極パッドを胸に貼る



電極パッドの正しい位置(成人)

電極パッドを貼る位置は電極パッドに書かれた絵のとおり、また皮膚にしっかりと貼ります。

体が汗などで濡れていたらタオルで拭き取ってください。

小児には、小児用パッドを貼ります。

小児用パッドがなければ、やむを得ず成人用パッドを代用します。

(乳児に対して、AEDは使用しません。)

8 電気ショックの必要性をAEDが判断する



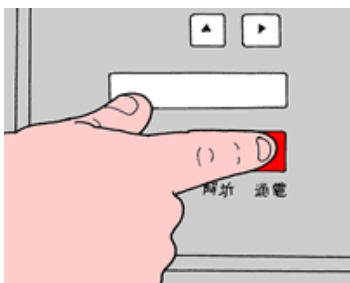
心電図解析中は誰も傷病者に触れてはいけません。

9 ショックボタンを押す



誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

10 ショックボタン



以後は、AEDの音声メッセージに従います。

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引継ぐか、何らかの応答や目的のある仕草（例えば、嫌がるなどの体動）が出現したり、普段どおりの息が出現するまで続けます。

救え命

◆年齢区分

成人	8歳以上
小児	1歳以上8歳未満
乳児	1歳未満

◆年齢区分における心肺蘇生

対象	心肺蘇生	人工呼吸			胸骨圧迫			
	胸骨圧迫 ：人工呼吸	送気量	送気 時間	送 気 回 数	圧迫位置	圧迫法	圧迫の強さ	テンポ
成人	30:2	胸の上がりが見える程度の量	約1秒	2回	乳頭と乳頭の真ん中	両手	4~5cm	約100回/分
小児						両手または片手	胸の厚さの1/3	
乳児					上記より指1本足側	2指		

倒れている人を発見したら・・・！？

応急手当の26ページから46ページは大分県別府市防災情報より引用しています

周囲の安全を確認する

傷病者に近づくまでに救助者である自分に危険があるのか、傷病者にとって危険があるのか確認してから近づきます。



反応を見る（意識を確認する）

傷病者（倒れている人）の横に座り、肩を軽くたたきながら、名前が分かれば名前を呼びながら「（〇〇さん）大丈夫ですか？」「もしもし？」と声をかける。

呼びかけなどに対して目を開けるか、なんらかの返答または目的のある仕草がなければ、反応（意識）なしと判断します。



助けを呼ぶ

傷病者の反応がないと判断したら「誰か来てください！人が倒れています！」などと大声で言いながら周囲の人の注意を喚起し、助けを求めます。



119番通報・AEDの手配

助けを呼んで協力者が来たら、119番通報を依頼します。そのときに「**あなた119番通報をお願いします**」などと具体的に依頼するといいいでしょう。また、別の人に「**あなたAEDを持って来てください**」とAEDの手配を依頼します。
※もし近くに協力者がいなかった場合には、まず始めに119番通報とAEDの手配を行ってください。

気道確保

意識を失うと舌が落ち込んで気道（呼吸をするための空気の通路）がふさがれ、息ができなくなるので、まず最初に気道を確保する必要があります。

通常の場合

手を額に置き、もう一方の手の人さし指、中指であごを支え、頭が後ろに傾くようにします。



救え命

人工呼吸

呼吸がないときは、ただちに人工呼吸を始めてください。

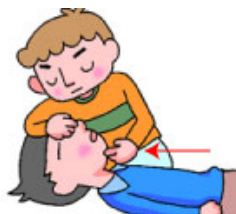
呼吸の調べ方

口と鼻に自分のほおを近づけ、耳で聞き、息を感じ、同時に胸と腹の動きを5～10秒で見ます。



[成人の場合]

1. 額を押さえていた手の親指と人さし指で鼻をつまみ、鼻をふさぎます。



2. 大きく口をあけて傷病者の口をおおい、胸が上がるのが確認できるくらいの量の息を約1秒かけて吹き込みます。



3. 口と鼻をつまんでいた指を離し、息が吹き込まれて上がった胸が沈むのを確認し、もう一度 2. の要領で、胸が上がるのが確認できる量の息を約1秒かけて吹き込みます。



[小児・乳児の場合]

小児・乳児の場合も約1秒かけて、胸が上がるのが確認できる量の息を2回吹き込みます。

ただし、乳児の場合は自分の口で乳児の鼻と口を一度で覆う「口対口鼻人工呼吸」を行います。

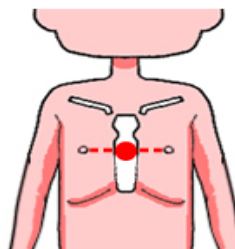


胸骨圧迫（心臓マッサージ）

人工呼吸を2回行ったら、すぐに胸骨圧迫を始めてください。

[成人の場合]

1. 圧迫部位（左右の乳頭を結んだ線の真ん中）を確認します。
2. ひじをまっすぐ伸ばして、体を前傾させ、胸骨に対して垂直に力が加わるようにします。
3. 1分間に100回の速さで胸骨が4～5cm沈む程度で30回圧迫します。
4. 圧迫をきちんと解除してください（この時、胸に置いた手がずれないように注意します）。



[小児の場合]

成人の場合と要領は同じで、胸の厚みの3分の1が沈む程度圧迫します。
体格に合わせて十分に胸を押せる力が出せれば、両手でも片手でもかまいません。

[乳児・新生児の場合]

1. 圧迫部位（左右の乳頭を結ぶ線の指1本足側）を確認します。
2. 中指と薬指の2本で、胸の厚みの3分の1程度沈むくらい圧迫します。
3. 1分間に100回のテンポで、30回圧迫します。



救え命

AED（自動体外式除細動器）の使用方法

こんな時に使用してください！！

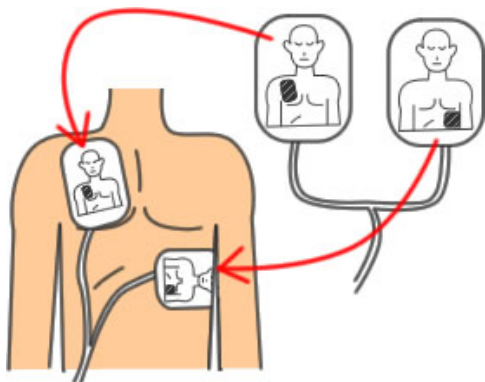
1. 意識がないとき（起こしても起きない）
2. 息をしていない
3. 1歳以上の傷病者に使用できます

1. AEDの電源を入れる

ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります



2. 電極パッドを傷病者の胸に貼る



貼る位置は、パッドに描いてあります。

<パッドを貼る時の注意点>

1. 肌に直接貼る
2. 傷病者の胸が濡れていたら拭く
3. ネックレス、シップ等、パッドを貼る位置に何かあったら、はずす・ずらす。
4. ペースメーカーの真上は避ける（指2本程度ずらして貼る）
5. 一度パッドを貼ったら、はがさない。心臓マッサージも貼ったまま行う。

3. 心電図の解析

パッドを貼り付けると、その傷病者に電気ショックが必要か、不要か自動的に判断します。（心電図の解析）

この時、「離れてください」と音声が出るので、周囲の人に傷病者から離れるように促します。



救え命

4. AEDの音声に従う

①「電気ショックは不要です」	
↓	↓
息がない	息がある
↓	↓
心肺蘇生法を続ける (パッドは貼ったまま・AEDの電源は入れたまま)	回復体位にして観察を続ける (45ページ「傷病者の寝かせ方」を参照)

②「電気ショックが必要です」
↓
充電が完了するまで、離れたまま待機します
↓
充電が完了すると「ショックボタンを押してください」等のメッセージと共にショックボタンが点滅します

5. 除細動を行う（ショックボタンを押す）

「みんな離れて！」と傷病者に誰も触っていないことを確認しながら（目線は傷病者を見たまま）ショックボタンを押します。

傷病者に触れていると、その人が感電する恐れがあります。決して傷病者から目線を離さないでください。



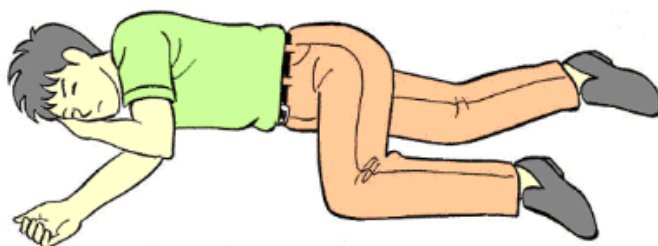
6. 心肺蘇生法を始める

除細動を行ったら、すぐに心臓マッサージ 30 回、人工呼吸 2 回を始め、救急車が到着するまで続けます。

7. 回復体位

反応はないが普段どおりの息がある場合は、回復体位という姿勢をとらせます。

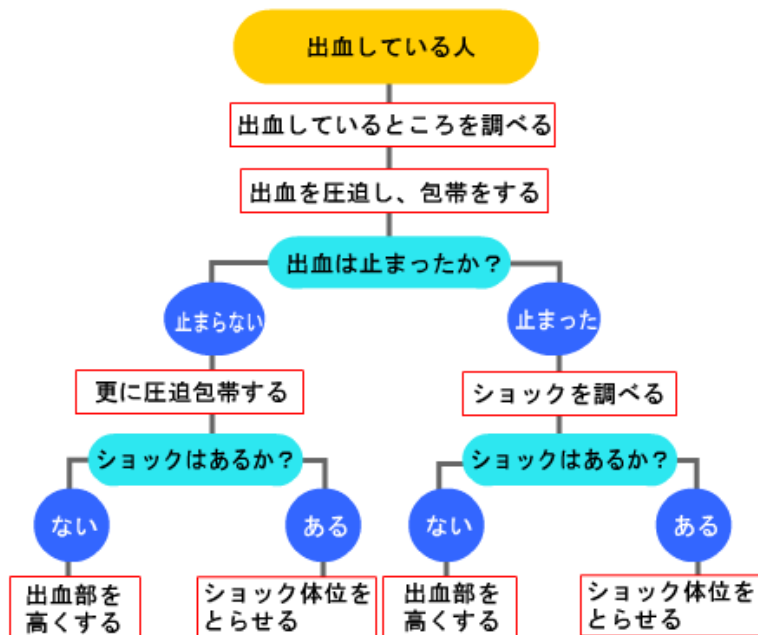
- ・呼吸が妨げられないようにする体位です。体を横向きにし、頭を反らせて気道確保するとともに、嘔吐しても自然に流れるように口元を床に向けます。
- ・長時間回復体位にするときには、下になった部分が血液の循環が悪くなることにより損傷をきたすことがあるので、約30分おきに反対向きの回復体位を取りましょう。



出血している人がいたら

救命手当：出血している人がいたら

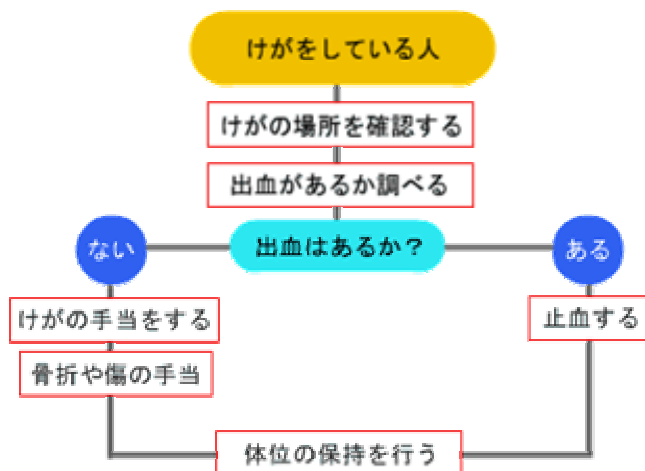
※反応と呼吸がない場合は、救命処置を優先します。



救え命

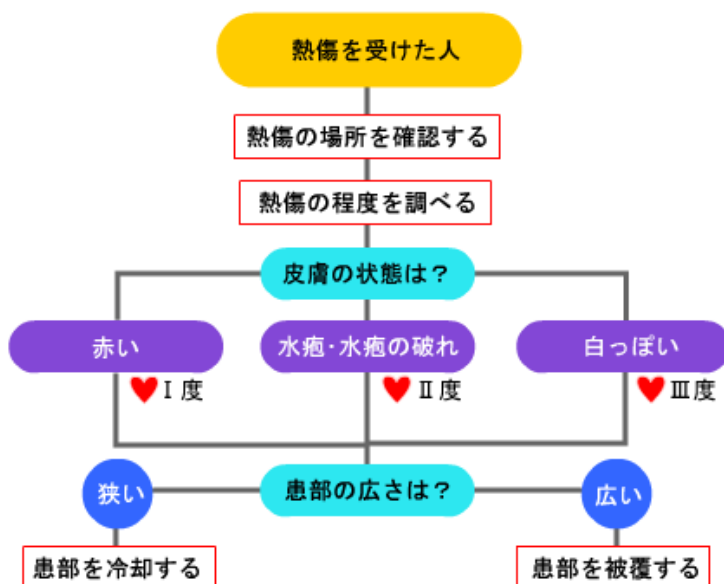
ケガをしている人がいたら

悪化防止のための応急手当：けがをしている人がいたら



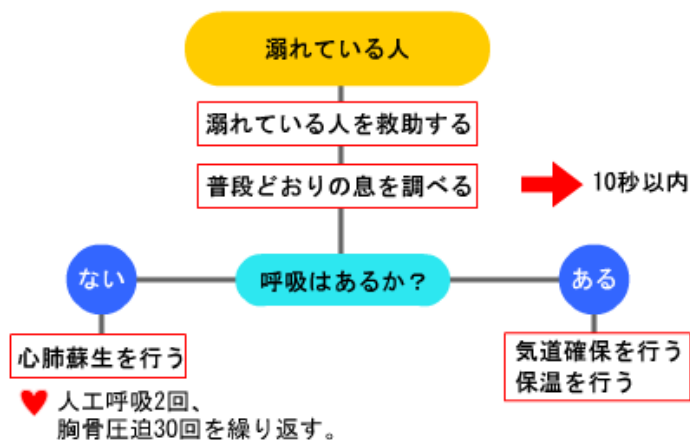
熱傷の場合は

悪化防止のための応急手当：熱傷の場合は



溺れている人がいたら

悪化防止のための応急手当：溺れている人がいたら



傷病者の運び方

大きなケガや急病で倒れている人がいた場合、できるだけ動かさずその場で手当をしましょう。しかし、車の通る路上やガスが充満している部屋などの危険な場所、風呂場やトイレなど狭くて手当ができない場合は、安全に手当ができる場所まで運ぶ必要があります。

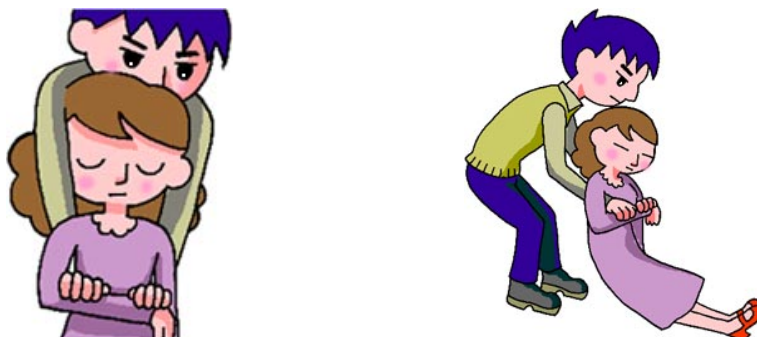
運び方のポイント

- なるべく人手をかけて運ぶ。
- からだをしめつけない。
- ケガをした部分にさわらない。
- 傷病者のからだをできるだけ折り曲げない。とくに首と背骨に気をつける。

救え命

一人で運ぶ場合

傷病者の背中から抱きかかえるようにして移動させます。背中側から、わきの下に手を差し入れて、両手で傷病者の手をシッカリ握りましょう。



二人で運ぶ場合

一人は傷病者を背中から抱え、もう一人は傷病者の足を交差させて持ち、二人同時に持ち上げて、足の方から移動させます。腕の握り方は、[一人で運ぶ場合]を見てください。



二人以上で運ぶ場合

からだの下に手を差し入れて、水平に抱き上げたのち、抱え込みます。そのまま静かに立ち上がって運んでください。



階段を昇降する場合

傷病者を三角きんなどでいすに固定し、頸部が前に倒れないように運びます。



骨折

1. 出血している場合は、その手当をする。
2. 骨が突き出しているときは、その上に清潔なガーゼか布を当て、シーツなどでくるむ。
3. 副木を当て、傷病者が痛くない位置で固定する。
副木は骨折部位の上下の関節より長くする。
4. ただちに病院へ運ぶ。

救え命

固定の方法

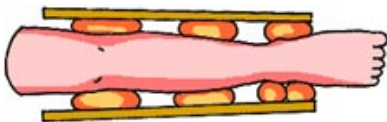
- 骨折部位に副木を当て、骨折部位の上下を固定する。



- 三角きんで、吊ったあと、さらに胸部に固定する。



- 骨折部位両側から、副木を当てる。

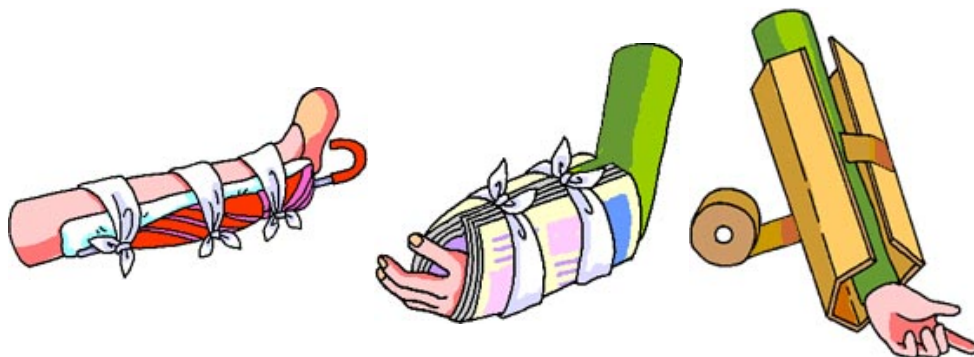


- 骨折部位上下の関節が動かないよう固定する。



副木に利用できるもの

板／傘／ステッキ／段ボール／雑誌／新聞紙／毛布／敷布 など



- 骨折部位は動かさない。病院へ運ぶときもしっかり固定し、骨折部位に負担をかけないように注意する。
- 骨が飛び出している場合でも、元に戻さない。また、傷口は洗わない。
- 固定が強すぎると血行障害を起こすことがあるので注意する。その観察のためにも、指先や足先が見えるようにしておく。

止血法

出血が多いと、驚いてあわててしまいがちですが、落ち着いてただちに止血の手当をしてください。通常、成人では400ml程度なら問題はありませんが、全身の1/3（1,500ml）以上を失うと生命が危険になります。

[出血は、どこからどのように、どのくらいか?]

●噴き出るような出血か?



●わき出るような出血か?

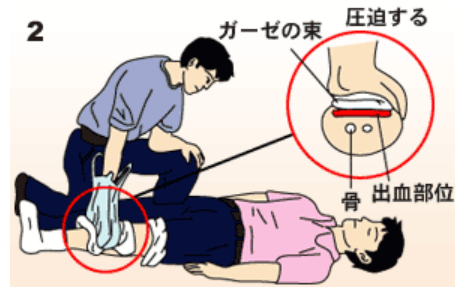


●にじみ出るような出血か?



[直接圧迫止血法]

傷口を十分に覆える大きさの清潔なガーゼやタオルを当てその上を強く押さえる



○きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫する。

※止血の手当を行うときは、感染防止のためビニール袋等を利用し、直接触れないようにする。

○大きな血管からの出血の場合で片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血をする。

やけど

1. 爆発などで熱気を帯びて鼻毛がこげたとき
2. あんかや湯たんぽなどでやけどをしたとき
3. サウナや入浴でやけどをしたとき

※上記は、見た目以上に重症なことが多いので、大至急病院へ！！

一般的なやけど

●流水で痛みがなくなるまで冷やす



●刺激が強い場合は、やけどした所に直接水圧がかからないよう洗面器などに浸す。



●水ぶくれをつぶしたり、くずれた皮膚を取り除いたりしないでください。

薬品によるやけど

- 化学薬品などをかぶった場合は、体についた薬品を流水でよく洗い流す
- 目に入った場合は、絶対にこすらない
- 必ずやけどした方の目を下にして流水で洗い流す。



広範囲のやけど

- 流水で皮膚がむけないよう、清潔なガーゼやタオルで患部をおおい、ホースやシャワーの水をかけて冷やす。
- 衣服を無理に脱がせると、やけどをした皮膚を傷つけるので、着たままの状態で水をかけて冷やす。



- 十分に冷やしたあと、清潔なガーゼやシートで患部をそっとおおい、からだ全体を毛布で保温して、大至急病院へ！！

※ただし、あまりにもやけどの範囲が広すぎる場合には、全体を冷やすと体温を急激に下げってしまう可能性があるため、10分以上の冷却はさけてください。

救え命

のどに物がつまったとき

物がつまったサイン

- 会話や呼吸ができなくなり、くちびるが青くなる。
- 手でのどをつかんでいることが多い。

●セキをさせる

意識のある人には、まず自分でセキをするように伝えます。

●背中を叩いて取り除く

肩甲骨（けんこうこつ）の間を異物がでるか、意識がなくなるまで叩く。

[成人の場合]

- 頭部を胸より低い位置にして、片方の手のひらで胸を支える。もう一方の手のひらで肩甲骨の間を数回素早く強く叩く。
- 抱え上げることが無理な場合は、横向きに寝かせて、あごを少しつき出させてから、背中を叩いて取り除く。



[小児の場合]

- 片腕で子どもの腹部をかかえたあと、勢いよく頭を下げて、背中を叩く。



[乳幼児の場合]

- 乳児を腹ばいにして、頭を下に向けて手のひらと腕にのせたあと、背中を叩く。



目・鼻に異物が入ったとき

目に異物が入った

- まばたきをして、涙と一緒に洗い流す。
- 洗面器などに水を入れ、顔をつけてまばたきする。



鼻に異物が入ったら

- 鼻を強くかんで出す。それでも出ないときは病院へ
- 鼻の穴から異物が見えても、安易にピンセット等でつまもうとしない。取れにくくなったり、誤嚥（ごえん：異物を誤って飲みこむこと）させたりする。



耳に異物が入ったとき

[虫が入ったら]

- 耳を引っ張りながら懐中電灯の光を当てる。光にひかれて出てくることがある。



[水が入ったら]

- 水が入った方の耳を下に向けて片足でトントンはねる。
- 綿棒を静かに入れて吸い取る。



[硬いものが入ったら]

- 異物が入った耳を下に向け、後ろの方へひっぱりながら反対側の頭をトントンと叩く。



※耳の中を傷つけるので無理に出そうとしないでください。取れない場合は病院へ。

日射病・熱射病

だんだんと暑くなってくる時期から、熱中症による大きな事故が報告されるようになります。熱中症には、熱射病、日射病、熱ケイレン、熱失神、熱疲労などがあり、中でも「日射病」と「熱射病」、よく似た名前なのですが、実は違うものです。

日射病とは

夏の暑い日差しを浴びて歩き回ったときに体がオーバーヒートして起こります。顔が赤くなって息遣いが荒く、皮膚は暑くてさらさらと乾いた状態で汗が出ません。そして、目まいや頭痛、吐き気などの症状がでます。症状がひどいときは意識不明になり死亡することもあります。日射病を防ぐにはつばの大きい帽子を被り、その下にタオルなどをいれ、後頭部と首に直射日光が当たらないようにします。

日射病にかかってしまったら風通しのよい木陰などに頭を高くして寝かせ、濡れたタオルで首筋や腋の下などを冷やします。あおいだりして風を送り、体温が平温になるまで続けます。吐き気があったら顔を横に向かせます。塩分の含んだ水(スポーツドリンクなど)を少しずつ飲ませます。熱いものやアルコール類は禁物です。

熱射病とは

高温多湿の下で長時間歩いたり作業をした時に、大量の汗をかき、体内の塩分や水分が著しく不足して起こります。つまり、体温の調節が効かなくなって起こるわけです。顔は青白く大量の汗が出、皮膚は冷たくじっとりとした感じになります。体温は普通かやや低めで脈は弱くて早い。虚脱感とともに、目まい、吐き気がともないます。

熱射病を防ぐには高温多湿の所、例えば夏の炎天下のテントの中での作業などは長時間に及ばないようにします。作業中はこまめに水分や塩分を補給しておきます。

熱射病にかかったら、涼しい木陰に頭を低く足を高くして寝かせ、体温が低いようなら体を暖めます。水か薄い食塩水を15分おきくらいに飲ませます。

汗をかいていて、体温がそれほど高くないとき

●涼しい場所で、衣服をゆるめて安静に寝かせる。意識があるときは、スポーツドリンクなどの塩分を含んだ飲み物を飲ませる。

汗が止まり、体温が異常に高いとき

●ただちに全身を冷やし、救急車を呼ぶ。



傷病者の寝かせ方

意識がハッキリしているとき

- 本人がいちばん楽だと希望する姿勢で寝かせる。

意識を失っているとき

- うつぶせ気味の横向きに寝かせ、頭を後ろにそらせ、上になる腕を曲げ、その手の甲に顔を乗せるようにする。
上になったひざを軽く曲げ、からだを安定させる（回復体位）。



1. 顔色が青白いとき

- 腰から下を高くする（足をあげる）。
枕は入れない。



2. 心臓発作、呼吸困難のとき

- 呼吸を楽にする後座位（状態を起こして後ろによりかからせる）にする。
毛布や上着などをひざの下に置き、からだを支える。



3. 腹を強く打ったとき

- ひざの下に毛布や布団を入れて、ひざを曲げさせる。



4. 頭部のケガ、脳卒中（脳血管障害）のとき

- 頭や肩を少し上げて、顔を横に向け、だ液が口から外に出るようにしておく。



救急車の呼び方

人工呼吸や胸骨圧迫は、あくまで救急隊員や医師が来るまでの応急処置です。
できるだけすみやかに119番通報してください。

傷病者の様子を冷静にチェックして、以下の項目を落ち着いてはっきりと話してください。

1. 「救急車をお願いします」と、通報の目的をはっきり伝える。
2. 場所を伝える。住所がわからなければ、道路名、商店街名、目印となる建物などを伝える。
3. 患者の状態を伝える。
意識（呼びかけて返事があるか）、呼吸、出血の有無など。
4. 応急手当の指示を聞く。

※携帯電話やPHSを使用の場合はその旨を告げる。電源は切らないように！

応急手当の26ページから46ページは大分県別府市防災情報より引用しています

助かる命は助けるぞ、そのためには注意が必要だ！

原因と適切な処置を知っていれば、一般市民でも命を助け得るかもしれないだけに、いざという時に悔やむ事がないよう、事前に正しい知識を得ておきましょう

救え命

突然死をもたらすクラッシュ症候群—なぜ？

- 倒壊した家屋や家具などにはさまれていた人が、身体を圧迫していた家具をはずして救助された後、容態が急変して死亡にいたるクラッシュ症候群（挫滅症候群）
- 原因は、長時間圧迫されていたことで、その部分の細胞が破壊され、本来細胞内にあるべきカリウムが全身に回り、腎臓に障害を起し、最終的に心臓を止めてしまうもの
- 腫れも少なく、単なる打撲と思われて手当てが遅れるケースが多い

※挫滅症候群は1995年の阪神淡路大震災で注目された疾患です。

阪神淡路大震災では、多くの人が家屋などの下敷きになりました。

救出直後にはかすり傷などの軽症の傷病者に見えるが、体は、どんどん悪化していく怖い疾患です。しかし、見た目には元気なように見える。

当時は挫滅症候群は、あまり知られていなかったため、震災当時の病院では見た目が重症の傷病者の治療が優先した。見た目は軽症でも体の中が時間とともに重症化している傷病者の治療は後回しにされていました。これにより、挫滅症候群から来るさまざまな症状によって亡くなってしまった人が多数いたようです。

- 瓦礫等で挫滅した筋肉から発生した毒性物質が、救出による圧迫開放で血流に乗って全身に運ばれ、臓器に致命的な損害を及ぼし、死亡その他重篤な症状になるものです。
- クラッシュ症候群は、おおよそ下記の仕組みで、心臓と腎臓への多臓器不全をもたらします。
 - ・瓦礫や重量物に挟まれ、挫滅部位の血流が滞り筋肉が壊死する
 - ・壊死した筋肉から、カリウム・ミオグロビンなど毒性物質が遊離（横紋筋融解症）
 - ・救助による圧迫開放で血流が再開し、毒性物質が全身に運ばれる
 - ・高濃度のカリウムが致死的な不整脈（心室細動）を起し急性心不全に（最も危険）
 - ・劇症の場合、圧迫を解除した途端に心停止を起こす場合もある
 - ・腎臓に届いたミオグロビンが尿細管を壊死させ、急性腎不全になる
 - ・挫滅組織の浮腫に対する体液シフトで、脱水症状から腎障害になる

クラッシュシンドローム（挫滅症候群）への対処

- 死に至るようなクラッシュシンドロームは、圧迫されていた時間と強さが問題
成人・・・・・・・・・・4時間位までの圧迫なら危険な状態にならない
6～8時間を超えると危険
子ども・高齢者・・・・上記よりも早くなる
- 早く救出されても危険が全くないわけではない
- 専門家の到着が見込めない場合は、**必要な手当**をして早い救出をする

クラッシュ症候群の簡単な見分け方

先に挙げた通り、クラッシュ症候群は一刻も早く医療処置を受けるべき致命的状態です。それだけに、救出前から周囲の一般市民により、兆候を見分けて早めに判断を下さねば、助かる命も助かりません。クラッシュ症候群の兆候には、以下の様なものがあります。

1. 瓦礫や重量物に**2時間以上挟まれている**（筋肉壊死の時間的目安）
2. 挫滅部位が**パンパンに腫れたり、点状に出血している**
3. 茶褐色（ワインレッド色）に**変色した尿**が出る（ミオグロビン尿）
4. 挟まれた部分の**感覚がない**（知覚麻痺）
5. 挟まれた部分が**動かない**（運動麻痺）

上記は、一般市民でも容易にわかる兆候です。もし上記の兆候が見られたら、直ちに、災害拠点病院か血液透析ができる病院へ搬送しましょう。

クラッシュ症候群であれば、輸液・薬物投与・筋膜切開・血液中の有害物質の透析除去を必要とする上、被災地外の高次医療機関への広域医療搬送を行う場合もあります。避難所や応急救護所、手近な病院へ運ぶ程度では対処できないのです。

市民ができるクラッシュ症候群への応急処置

クラッシュ症候群は一刻も早く医療処置を受けるべき状態です。それだけに、救出前から周囲の人により、兆候を見分けて早めに応急手当を施さねば、助かる命も助かりません。前項の兆候が見られ、クラッシュ症候群が疑われる人に行える応急処置には以下のものがあります。

一刻を争うクラッシュ症候群では、医療機関に運ぶ前から、そばにいる人で応急処置をする必要があります。一般市民に医療行為はできないとはいえ、助かるかもしれない命を守るために、以下の代替的な応急処置を行う事ができます。

1. 可能なら瓦礫に挟まれているうちから応急処置を始める

救出・圧迫解除後、すぐに心停止など危険な状態に至る場合もあるためです

2. 大量（1リットル以上）の水を飲ませる（経口保水）

医療機関で生理食塩水による輸液（10ℓ/日程度）を行うまでの代替処置

3. 挫滅部位より心臓側へ止血帯法を行う（駆血処置） 詳しくは下記参照

有害物質の心臓・腎臓到達を防げますが、賛否が別れる究極の選択でもある

4. 直ちに災害拠点病院か血液透析可能な病院へ搬送

一刻も早い高次医療が必要で、被災地外への広域医療搬送を行う場合もある

心肺蘇生などの救命法は、クラッシュ症候群の根本処置にはならない

命を助ける救命処置として、心肺蘇生や AED(自動体外式除細動器)による除細動（電気ショック）といった救命処置を行うのが一般常識です。しかし、それはあくまで、平時の緊急事態として最も可能性が高い心原性病院外心停止での話です。災害等でのクラッシュ症候群の場合、それでは根本的な処置にはなりません。

心肺蘇生や AED での除細動といった救命処置は、脳をはじめとした臓器を生かす最低限の生命維持に必要不可欠です。しかし、前記「突然死をもたらすクラッシュ症候群—なぜ？」で説明した通り、その特徴ゆえに生命の危険は依然として残ったままです。助け出した人が心肺停止状態でない限り、心不全・腎不全を引き起こす原因を軽減する事の方が、命の危険を減らす根本処置に繋がります。

効果とリスク—賛否が別れる クラッシュ症候群への止血帯法

止血帯法は、ケガや大量出血部位から心臓側を縛って(緊縛して)血流を遮断する、本来は外出血コントロールもしくは止血処置の1つです。

クラッシュ症候群が疑われる傷病者には、これを応用して用いる事で、挫滅部位を全身血流から隔離。致命的影響をもたらす有害物質の心臓や腎臓への到達を阻止する阻血(駆血)処置として行います。



手足の太い血管損傷による出血で、直接圧迫止血では止血が困難な場合に行う。



止血帯は、できるだけ幅の広いもの(3cm以上)を用いる。



30分に1度は止血帯を血がにじむ程度にゆるめ、血流の再開を図り、再び固定する。

このページのイラストは埼玉県比企広域消防本部のホームページから引用しています。

クラッシュ症候群への処置として行う止血帯法

●全身にカリウムが回らないようにすることが重要

- ・可能であれば救出前から止血帯を掛ける
- ・止血帯は、大腿部もしくは二の腕に
(胴体や首はもちろん不可、脛や前腕部も骨の構造上、有効な緊縛が困難)
- ・止血帯には幅広(3cm以上)の布を(細いと組織挫滅や神経損傷の危険)
- ・緊縛開始時間を、紛失しない止血帯や体自体に時間メモを書く
- ・病院で治療の際にわかるよう、医師へ情報を伝達することも大切
 - ・マジックやペンがあれば、直接衣服に書く、見た目のケガが無ければ皮膚に直接書くことも情報伝達のひとつの手段です
- ・1時間以内に、災害拠点病院か透析医へ搬送

※30分に一度は緊縛を4~5分緩め、末梢部分の血流を補うこと

●救出する際の注意

1. 圧迫している家具をすぐに外さない
2. はさまれているところよりも心臓に近い所をタオルなどの幅の広い布で縛る
3. 布で縛る際に、動脈の流れを止めるほど強く縛ってはいけない
4. 静脈の流れを止める程度の強さで縛る
(献血をしたときに縛る強さと覚えておく)
5. その後、ゆっくりと家具などを取り除いて救出する

賛否が別れる止血帯法ーリスクの存在を認識

止血帯法を論じる上で、避けて通る事ができない点として、デメリットも大きい点を最後に強調しておきます。最悪の場合「命を失うか、縛った部分の手足を失うか」という究極の選択が迫られる場合すらあり得るためです。

止血帯で緊縛する行為は、筋肉損傷・細胞の壊死、神経麻痺や損傷・知覚異常などのリスクが生じ得ます。医療現場では、血圧計の原理で圧力を確実に維持できるターニケット(駆血帯)を使いつつ、緊縛時間の管理も行うなど、危険を最小限にするための管理態勢が整っています。しかし、訓練経験の乏しい一般市民があり合わせの資機材で行う時、確実性に加え安全面でも劣ってしまいます。

外出血コントロールとしての止血法は、今や直接圧迫止血法のみが推奨されていますが、クラッシュ症候群での阻血として止血帯法を行う場合、メリットに加えてこれらのデメリットも勘案して決断を下す事が必要といえます。

けが人や急病人が発生した場合、その場に居合わせた人（バイスタンダー）が応急手当を速やかに行えば、救命効果の向上や治療の経過にも良い影響を与えることは医学的にも明らかです。実際の救急現場においても、バイスタンダーが応急手当を行い救急隊に引き継ぎ、尊い命が救われた事例が数多く報告されています。

緊急の事態に遭遇した場合、適切な応急手当を実施するためには、日頃から応急手当に関する知識と技術を学び、身に付けておく必要があります。また、1人でも多くの人が応急手当をできるようにしておくことが大切なのです。

あなたの大切な人を守るために

いざというとき、自信をもって応急手当ができるよう

救命講習を受けましょう！

救命講習を受けた後は、3年以内に再講習を受けましょう！

緊急連絡

安否確認

「伝える」

伝える

緊急連絡と安否確認

大地震発生後、最初に知りたいのは家族や友人の安否です。しかし、発災後数日間は、離れている家族、友人、親戚などからの安否確認電話が殺到します。そのため混乱を防ぐ目的で、他地域からの被災地への電話が通話規制され、ほとんどつながらない状態が続きます。

しかし、被災地から他の地域への電話は優先的に扱われます。身の安全が確保できたなら、心配している人達に現在の状況・安否を連絡しましょう。日頃から遠方の親戚を中継して安否確認する方法を決めておきましょう。

固定電話、携帯電話が使用できない場合は、公衆電話（緊急時優先電話）や広域避難場所の応急仮設電話などを利用してください。

相手先の電話がつながらないとき、3つの連絡手段！

- ① 災害用伝言ダイヤル・・・171
- ② 携帯電話の災害用伝言板サービス・・・各社
- ③ 災害用ブロードバンド伝言板・・・web171

① 災害用伝言ダイヤル 171

地震など大災害発生時は、安否確認、見舞、問合せなどの電話が爆発的に増加し、電話がつながり難い状況（電話ふくそう）が1日～数日間続きます。先の阪神・淡路大震災では、電話ふくそうが5日間続きました。

NTT では、このような状況の緩和を図るため、災害時に限定して利用可能な「災害用伝言ダイヤル」を平成10年3月31日から提供しています。

災害用伝言ダイヤルは、被災地内の電話番号をメールボックスとして、安否等の情報を音声により伝達するボイスメールです。

この災害用伝言ダイヤルは、被災地の自宅電話番号の末尾3桁をNTTのネットワークが自動判別して、全国約50ヶ所に配置した伝言蓄積装置に接続し伝言を預かり、再生時も自動でこの伝言蓄積装置に接続します。

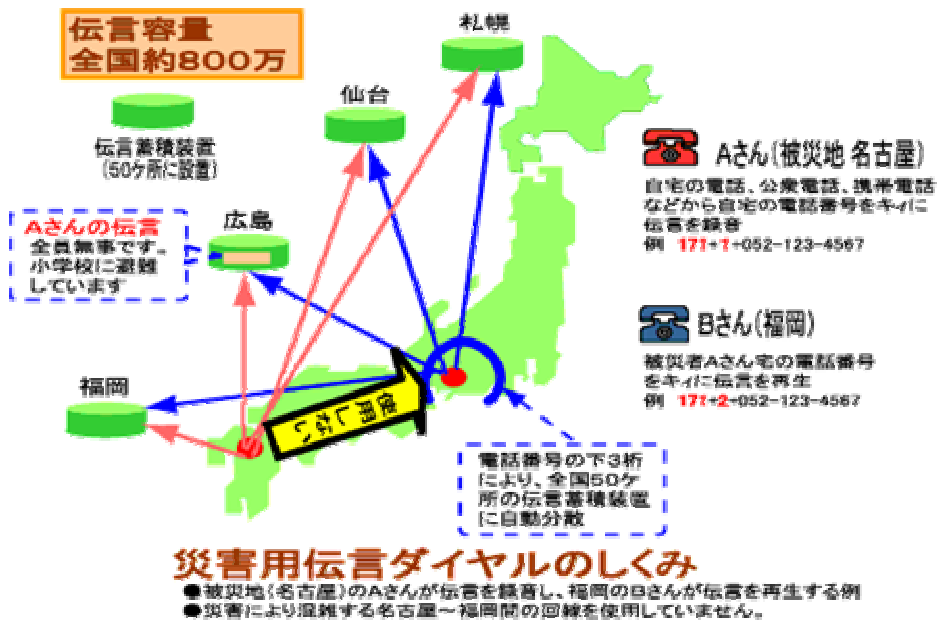
下図の例では電話番号の下3桁が567のため仙台の伝言蓄積装置に接続されま
す。

災害時は、被災地内と全国から被災地への電話回線は混雑しますが、被災地から全
国への発信回線、被災地外と全国間の電話回線は比較的余裕があります。

災害用伝言ダイヤルは、安否情報等の伝言を比較的余裕のある全国へ分散させ、交
通渋滞を例とすれば、渋滞を避けた迂回先で伝言のやり取りをするしくみであり、安
否等の確認が比較的スムーズに行えるようになります。

また、NTTの機械が伝言を中継するので、

- 1・避難等により電話に回答できない方々への連絡
 - 2・停電、被災により自宅の電話が使えない場合の連絡が可能となる他
 - 3・呼出しても回答のない電話が減少するなど
- この面からも、安否情報の伝達性向上が図れます。



1.利用できる電話

災害用伝言ダイヤルの伝言登録、再生の利用可能な電話は、
一般電話（プッシュ回線、ダイヤル回線とも）

公衆電話、INSネット64・1500、メンバーズネット並びに、災害時、NTT
が避難場所などに設置する特設公衆電話から利用できます。

*携帯電話・PHSからも利用できます。（一部の通信事業者を除く）

詳しくはご契約されている通信事業者へ確認してください。

*メンバーズネットはオフネット通信利用時に限ります。

2.提供開始

震度6弱以上の地震発生時、及び地震・噴火等の発生により、被災地へ向かう安
否確認のための通話等が増加し、被災地へ向けての通話がつながりにくい状況（ふ
くそう）になった場合、NTT側で速やかに利用可能とします。

3.登録できる電話番号（被災地電話番号）

災害により電話がかかりにくくなっている地域。

エリアの設定は、都道府県を単位として行います。

4.伝言録音時間・伝言保存期間・伝言蓄積数

伝言録音時間 1 伝言あたり30秒以内

伝言保存期間 録音してから2日（48時間）

伝言蓄積数 1 電話番号あたり1～10伝言

*提供の開始、登録できる電話番号など運用方法・提供条件については、状況に
応じてNTTが設定し、テレビ・ラジオ・インターネット等を通じてお知らせ
があります。

5.伝言の消去

伝言を預けてから保存期間を経過した時点で自動的に消去されます。

6.利用料金

伝言の録音・再生時の通話料のみ必要です。

伝言蓄積等のセンター利用料は無料です。

*被災地に設置する特設公衆電話及び被災地内の公衆電話を無料化した時には、
これら公衆電話からの利用は無料となります。

注：暗証番号の利用により、他人に聞かれない伝言など特定の
方々の間での伝言録音・再生も利用できます。

操作上の注意事項

1. 「災害用伝言ダイヤル」に登録できる電話番号は、「被災地内の電話番号」です。被災地内からの利用の場合も電話番号は必ず市外局番からダイヤルしてください。

* 被災地以外の電話番号をダイヤルした場合、「被災地以外の電話番号ではご利用できません。被災地の方の電話番号でご利用ください」とのアナウンスが流れます。

2. 被災地からの伝言の録音を優先します。

このため、提供開始当初は被災地以外からの録音の利用が一時規制される場合があります。（再生はできます）

	録音	再生	
被災地	○	○	○：可能
被災地外	×	○	×：利用規制

被災地の安否確認等の利用が落ち着いた時点で利用可能となります。

< 発災初期の伝言録音・再生可能地域 >

* 被災地外からの伝言録音規制中は、「ただいまの時間は被災地からの録音を優先しております。後ほどおかけなおし下さい。」とのアナウンスが流れます。

3. 利用できる伝言の総容量は約800万件ですが、被災地の多くの方に利用していただくために、災害が発生した地域により伝言蓄積数が異なります。（1～10件）
4. 「災害用伝言ダイヤル」の提供時には、テレビ・ラジオを通じて、利用方法、伝言登録エリア等が流され、電話がかかりにくくなっている場合に流れる「ふくそうメッセージ」の中で「災害用伝言ダイヤル」の案内があります。なお、被災地域へは他に避難所等へ操作説明リーフレット等が配備されます。
5. ダイヤル回線で、プッシュボタン式の電話機を利用する場合や、ひかり電話を利用した通信機器を利用する場合は、「171」をダイヤル後、「トーン、PB、#ボタン」等を押下しないとガイダンスに沿った操作ができない場合があります。なお、本操作でも利用できない場合は、ご利用機器のメーカーへお問い合わせください。

* PB信号が出せるようになると、数字ボタンを押すごとに「ピッ・ポツ・パツ」といった音が聞こえます。

災害伝言ダイヤルの利用方法

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。

忘れてイナイ(171)? 災害伝言 **171**

などと覚えてください



伝言の録音方法

録音方法のページへ

伝言の再生方法

再生方法のページへ

伝言の録音方法

伝言の録音方法（暗証番号なし）

ダイヤル



こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。

録音される方は 1(いち)、再生される方は 2(に)、暗証番号を利用する録音は 3(さん)、暗証番号を利用する再生は 4(よん)をダイヤルして下さい。

(一部の通信機器において、「1」～「4」をダイヤルしても次のガイダンスに進めない場合があります。その場合は、「#」等をダイヤルしてください。なお本操作でも次のガイダンスに進まない場合は、ご利用機器のメーカーへお問い合わせください。)



被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルして下さい。

被災地以外の方は連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルして下さい。



電話番号 03-1234-5678 の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の 1(いち)のあと#(シャープ)を押して下さい。

ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直し下さい。ピッ

お手持ちの電話が

回転ダイヤル式電話機



伝言をお預かりします。ピッという音のあとに30秒以内でお話下さい。
お話が終わりましたら電話をお切り下さい。

ピッ <録音開始合図音>

[録音伝言]

よう子です。家族は皆無事で、中央小学校に避難しました。落ちついたら連絡します。

ここで電話を切ることも可能です(伝言は録音されています)

* 録音開始合図音の後、電話を切った場合でも、伝言は1件として登録されます。

プッシュボタン式電話機

* ダイヤル回線をご利用の場合、PB信号を出せる操作をした時のみ操作可能となります。



伝言をお預かりします。ピッという音のあとに30秒以内でお話下さい。
お話が終わりましたら数字の9(きゅう)のあと#(シャープ)を押して下さい。

ピッ <録音開始合図音>

[録音伝言]

よう子です。家族は皆無事で、中央小学校に避難しました。落ちついたら連絡します。



伝言をお預かりしました。

ここで電話を切ることも可能です(伝言は録音されています)



伝言を繰り返します。訂正される時は、数字の8(はち)のあと#(シャープ)を押して下さい。



録音し直せます

*ダイヤル回線をご利用の場合、PB信号を出せる操作をした時のみ操作可能となります。

[8#を押さない場合]録音文を再生

よう子です。家族は皆無事で、中央小学校に避難しました。落ちついたら連絡します。



伝言をお預かりしました。

伝える

伝言の再生方法

伝言の再生方法（暗証番号なし）

ダイヤル



こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。

録音される方は1(いち)、再生される方は2(に)、暗証番号を利用する録音は3(さん)、暗証番号を利用する再生は4(よん)をダイヤルして下さい。

(一部の通信機器において、「1」～「4」をダイヤルしても次のガイダンスに進めない場合があります。その場合は、「#」等をダイヤルしてください。なお本操作でも次のガイダンスに進まない場合は、ご利用機器のメーカーへお問合わせください。)



被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルして下さい。

被災地以外の方は連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルして下さい。



電話番号 03-1234-5678 の伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の1(いち)のあと#(シャープ)を押して下さい。

ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直し下さい。ピッ

お手持ちの電話が

回転ダイヤル式電話機

ガイダンス

新しい伝言からお伝えします。

再生

よう子です。家族は皆無事で、中央小学校に避難しました。落ちついたら連絡します。

この伝言は〇日午前/午後〇時〇分にお預かりしました。

ガイダンス

次の伝言をお伝えします。
[複数伝言があった場合]

お伝えする伝言は以上です。

ガイダンス

電話をお切り下さい。

プッシュボタン式電話機

*ダイヤル回線をご利用の場合、PB信号を出せる操作をした時のみ操作可能となります。

1#

ガイダンス

新しい伝言からお伝えします。伝言を繰り返すときは数字の8(はち)のあと#(シャープ)を、次の伝言に移るときは数字の9(きゅう)のあと#(シャープ)を押して下さい。

再生

よう子です。家族は皆無事で、中央小学校に避難しました。落ちついたら連絡します。

この伝言は〇日午前/午後〇時〇分にお預かりしました。

ガイダンス

8#

今の伝言を繰り返します

*ダイヤル回線をご利用の場合、PB信号を出せる操作をした時のみ操作可能となります。

伝言をお伝えします。

伝える



押さない場合は、次へ移行

次の伝言をお伝えします。
[複数伝言があった場合]

お伝えする伝言は以上です。

伝言を追加して録音されるときは数字の3(さん)のあと#(シャープ)を押して下さい。ピッ



押さない場合は、次へ移行

3#を押した場合は「伝言の録音を促す」旨のガイダンスが流れ録音ができます。

* 伝言登録数が限度を超えた場合や、追加録音規制中の場合には「新しい伝言を受け付けられない」旨のガイダンスが流れます。

電話をお切り下さい。

災害伝言ダイヤルQ&A

Q1. どのような災害の時に利用できますか？

A1. 震度6弱以上の地震発生時には、その事実を知ってから概ね30分を目途にご利用できるようになります。

震度5強以下の地震ならびにその他の災害発生時には、電話の通信状況などを勘案し、被災地を所掌するNTT東日本または西日本が提供の判断を行います。なお、災害用伝言ダイヤル（171）を起動した時には、TV、ラジオ、NTT西日本のホームページでお知らせします。

Q2. 災害時以外でも利用できますか？

A2. 災害時以外にも、災害用伝言ダイヤル（171）をご体験していただけるように「体験利用日」を設定しております。是非、家族・親戚・友人間で体験していただきますようお願いいたします。

【体験利用日】

- ・ 毎月1日 00:00～24:00
- ・ 正月三が日（1月1日 00:00～1月3日 24:00）
- ・ 防災週間（8月30日 9:00～9月5日 17:00）
- ・ 防災とボランティア週間（1月15日 9:00～1月21日 17:00）

注1 災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。

注2 体験利用の開始時間は運用の都合で早まる場合があります。

注3 体験利用時においても災害運用時と同様に、発信されるお客様から伝言の録音または再生する電話番号までの通話料（通常、電話をおかけになる場合と同様の料金）はかかります。

運 用

Q1. 利用可能な伝言登録数、伝言録音時間、伝言保存期間はどれくらいですか？

A1. 伝言録音容量は以下の通りです。

【災害時】

- ・ 伝言録音時間： 30秒
- ・ 伝言保存期間： 48時間
- ・ 伝言蓄積数： 最大10伝言※

※伝言蓄積数は被災エリア、被災規模により異なります。

提供開始時に NTT 西日本 ホームページを通じお知らせします。

【体験利用時】

- ・ 伝言録音時間： 30秒
- ・ 伝言保存期間： 6時間※
- ・ 伝言蓄積数： 10伝言

※伝言の保存期間は6時間を経過しなくても「体験利用」の終了時間で削除されます。

Q2. 提供開始当初、被災地外から録音ができないのはなぜですか？

A2. 被災地からの伝言の録音を優先させるため、被災地以外からの録音のご利用を一時規制させていただく場合があります。（再生は可能です）

利用方法

Q1. 災害用伝言ダイヤルを利用するには申込みが必要ですか？

A1. 申し込み手続きや契約は必要ありません。
「171」をダイヤルしていただくことで、ご利用が可能です。

Q2. ダイヤル式のアナログ電話機からも利用できますか？

A2. ダイヤル式電話機からでも利用可能です。なお、ダイヤル回線で、プッシュボタン式電話機をご利用の場合、伝言ダイヤルセンタに接続後（被災地番号入力後）、プッシュ信号送出モードに切り替えることで「録音訂正」「繰返再生」等がご利用できます。プッシュ信号の送出方法はご利用の電話機の取り扱い説明書でご確認ください。

Q3. どのような電話からでも利用できますか？

A3. 加入電話、公衆電話、ひかり電話からご利用できます。携帯電話やPHS、他通信事業者の電話からのご利用については、ご契約の各通信事業者にお問い合わせ下さい。

Q4. 音声ガイダンスをスキップさせることはできますか？

A4. プッシュ式の電話機をご利用の場合、音声ガイダンスの最中に「連続番号+#」や、「9+#：次の伝言」などでガイダンスにスキップが可能です。

Q5. 海外からも利用できますか？

A5. 海外からはご利用できません。

Q6. 「被災地の方の電話番号」として会社の電話番号を利用できますか？

A6. 被災地の固定電話番号で伝言の録音・再生を行いますので、会社の固定電話番号でもご利用可能です。なお、災害用伝言ダイヤル（171）は家族・親戚・友人などの間で行う個人の安否確認を目的としております。会社等における社員等の安否確認のためにご利用いただくと、本来ご利用いただきたい個人の方々の安否確認に支障を来すことにつながりますので、会社等でご利用の場合は、市販の安否確認システム等をご利用いただきますように、お願いします。なお、携帯電話（090、080）やPHS（070）、IP電話（050）の電話番号は登録番号としてご利用できません。

Q7. 一度録音したメッセージを消去したいのだが可能ですか？

A7. 一度、お預かりした伝言は消去することができません。なお、伝言の保存期間が過ぎると自動的に消去されます。 注）伝言保存期間 災害時：48時間、体験利用時：6時間

Q8. 登録できる伝言数を超えるとどうなりますか？

A8. 「お預かりできる伝言の数を超えていますので、新しい伝言はお受けできません」というガイダンスが流れ、伝言を録音することはできません。

Q9. 暗証番号を忘れてしまった場合はどうしたらよいですか？

A9. NTT西日本ではお客様が登録した暗証番号の解除はできませんので、伝言を録音されたお客様ならびに伝言を再生する方々の間で、その管理に十分ご注意ください。

Q10. “171”をダイヤル後、“1（録音）”又は“2（再生）”又は“3（暗証番号を利用する録音）”又は“4（暗証番号を利用する再生）”をダイヤルしても次のガイダンスに進まないのは何故ですか？

A10. ダイヤル回線でプッシュボタン式の電話機をご利用になる場合や、ひかり電話を利用した通信機器をご利用になる場合は、“171”をダイヤル後に「トーン、PB、#ボタン」等を押下しないとガイダンスに沿った操作ができない場合が

あります。なお、本操作でもご利用いただけない場合は、ご利用機器のメーカーへお問い合わせください。

料 金

Q1. 利用料金は、どのようになっていますか？

A1. 伝言の録音、再生を行うための伝言録音・再生料は無料です。なお、発信されるお客様から伝言の録音または再生する電話番号までの通話料（通常、電話をおかけになる場合と同様の料金）はかかります。

Q2. 災害用であるから無料にならないのか？

A2. 災害用伝言ダイヤルは利用者が罹災者に限定されない（遠方の親戚などが利用する場合等）こと、及び指定する被災エリアが必ずしも罹災者を特定するものでないことから一般の通話と同様に有料とさせていただきます。なお、被災地における特設公衆電話から利用した場合は無料です。

Q3. 災害用伝言ダイヤルの利用料金はどのように請求されますか？

A3. 電話料金と一緒に請求されます。

② 携帯電話の災害用伝言板サービス

携帯電話会社各社は災害時に携帯電話で安否確認ができる「災害用伝言板サービス」を提供しています。インターネット接続に対応した携帯電話で文字によるメッセージの登録・閲覧が利用できます。

大規模な災害が発生した場合、携帯電話番号をキーにして電子掲示板により安否などの確認ができるサービスで、ネット接続可能な全ての携帯電話で利用可能です。

1. iモード（NTTドコモ）災害用伝言板
2. EZweb（KDDI：au、Tu-Ka）災害用伝言板
3. SoftBank災害用伝言板
4. ウィルコム災害用伝言板

地震のほか、台風や集中豪雨などによる大規模な風水害発生時（自宅を離れ避難所に避難する状況になった場合）等に開設されます。

使用方法等は、各携帯電話各社別の操作方法をご覧ください。

iモード（NTTドコモ）災害用伝言板

NTTドコモでは、災害時に携帯電話で安否確認ができる「iモード災害用伝言板サービス（日本語版および英語版）」を提供しています。

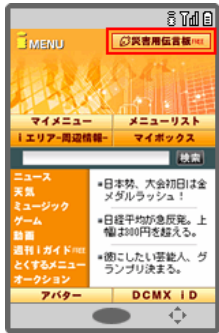
大規模災害が発生した場合、「iMenu」のトップに「災害用伝言板」（英語版の場合は「Disaster Message Board」）が追加され、ご利用が可能となります。

携帯電話番号での確認機能を強化されました。安否確認の際、該当する携帯電話番号のメッセージが登録されていない場合、登録を依頼できます。

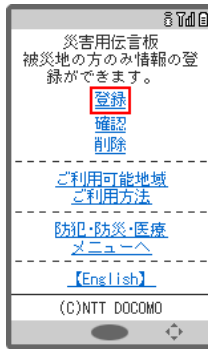
（メッセージ登録を依頼する相手にiモード災害用伝言板センターから「登録お願いメール」を送信されます。ただし、iモードご契約者同士の場合に限ります。）

メッセージの登録方法（ファミリー割引グループ以外）

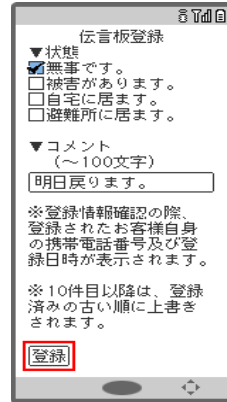
※本機能は、iモードご契約者で、且つ、登録可能エリアにいらっしゃるお客様のみご利用可能です。



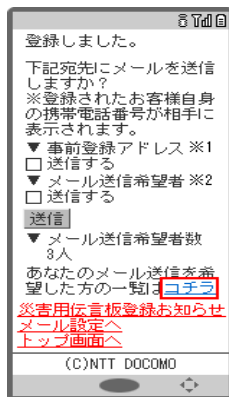
[1] 「iMenu」のトップに表示される「災害用伝言板」を選択。



[2] 「災害用伝言板」の中の「登録」を選択。



[3] 現在の状態について「無事です。」などの4つの中から選択し、任意で100文字以内のコメントを入力します。
 ※状態を選ばずにコメントのみのご利用も可能です。また、状態を複数選択してのご利用も可能です。

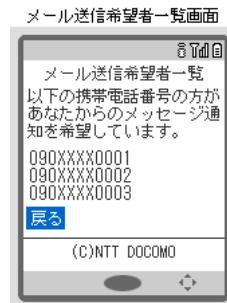


[4] 「登録」を押すと、伝言板への登録が完了となります。登録通知メールを送信する場合は、「送信」を押してください。

※メッセージは1つの災害でのサービスを終了するまで保存され、10件登録することが可能です。

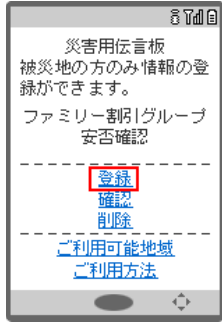
※事前に送信先メールアドレスを設定している場合にのみ表示されます。

※「登録お願いメール」を受信した場合には表示されます。



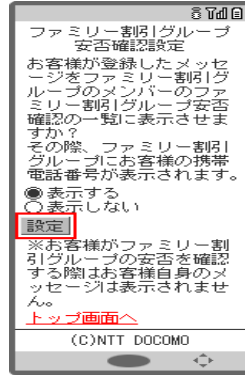
「あなたからのメール送信を希望した方の一覧はこちら」の「こちら」をクリックすると、メール送信希望者一覧が表示されます。

メッセージの登録方法（ファミリー割引メンバー）



[1] 「登録」を選択。メッセージは最大 10 件まで登録可能。

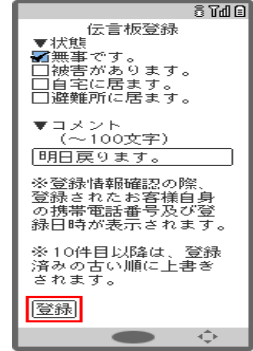
※10 件を超えた場合は古い順に上書き保存となります。



初回のみ

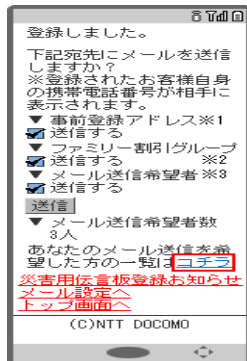
[2] 初回登録時のみ、登録メッセージをグループメンバーの携帯電話に表示させるかどうかを選択し、設定。

※設定した内容を、後から変更することもできます。



[3] 現在の状態について「無事です。」などの 4 つの中から選択し、任意で 100 文字以内のコメントを入力します。

※状態を選ばずにコメントのみのご利用も可能です。また、状態を複数選択してのご利用も可能です。



[4] 初期設定では、すべての「送信する」にチェック「あなたからのメール送信を希望した方の一覧はコチラ」がされています。

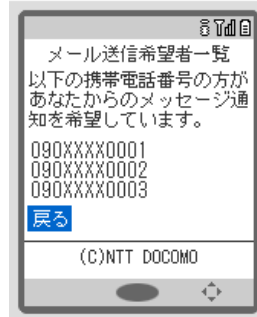
※メッセージは 1 つの災害でのサービスを終了するまで保存され、10 件登録することが可能です。10 件を超えた場合は古いものから順次上書きされます。

※1 事前に送信先メールアドレスを設定している場合に表示されます。

※2 iモード契約のあるファミリー割引グループメンバーがいる場合に表示されます。

※3 「登録お願いメール」を受信した場合に表示されます。

メール送信希望者一覧画面



「コチラ」の「コチラ」をクリックすると、メール送信希望者一覧が表示されます。

携帯電話番号での確認方法

PHS やパソコンなどからもメッセージを確認できます。

(日本語版) <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

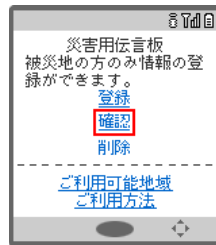
(英語版) <http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi>

伝言板は、サービス提供期間中のみアクセス可能となります。それ以外の期間は利用できません。

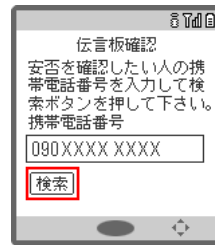
検索により、メッセージが見つからない場合、他携帯電話事業者の災害用伝言板へのリンク選択画面が表示されます。



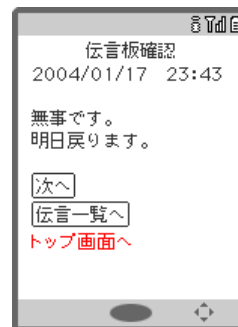
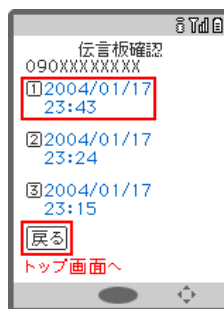
- [1] 「iMenu」のトップに表示される「災害用伝言板」を選択。



- [2] 「災害用伝言板」の中の[3] 安否を確認したい人の携帯電話番号を入力して検索ボタンを押してください。

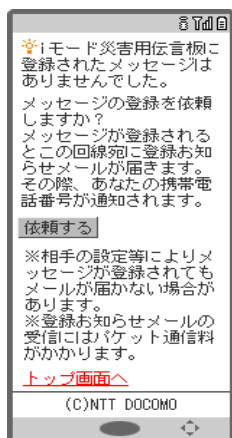


メッセージが登録されている場合

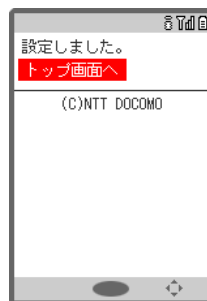


- [4] ご覧になりたいメッセージを選択。[5] 登録されている状態とコメントをご覧いただけます。

メッセージが登録されていない場合

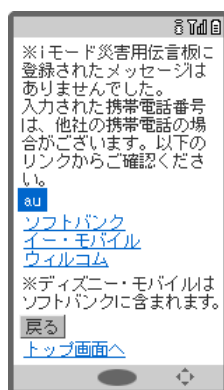


- [4] メッセージの登録を依頼する場合は、「依頼する」を押してください。



- [5] 設定完了。相手の設定などによりメッセージが登録されてもメールが届かない場合があります。

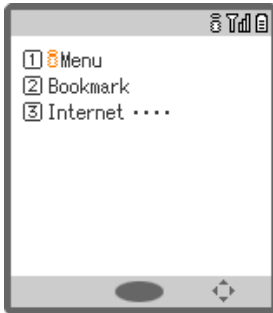
他社契約携帯電話番号の可能性がある場合



- [4] 他社の災害用伝言板へのリンクが表示されます。

伝える

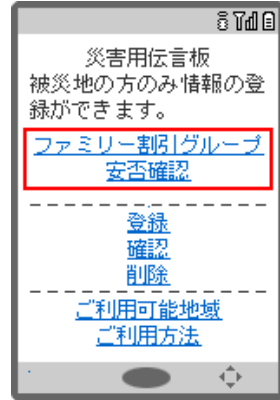
ファミリー割引グループメンバーの確認方法



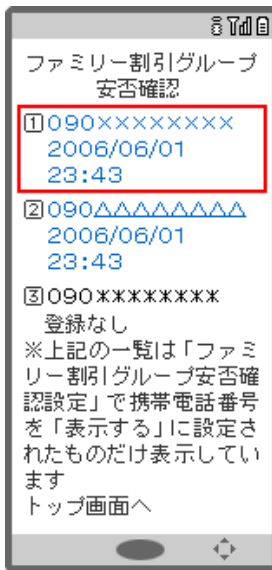
- [1] 待ち受け中に「i」マークを選択し、「iモードメニュー」を表示。
「iMenu」を選択して、「iMenu」ページへ。



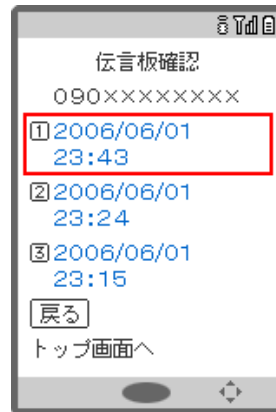
- [2] 「災害用伝言板」を選択。
※大規模災害発生時にのみ表示されます。



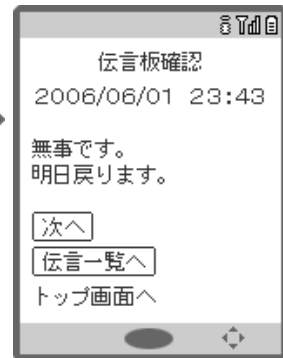
- [3] 「ファミリー割引グループ安否確認」を選択。
※グループメンバー以外の方のメッセージを確認する場合は「確認」を選択



- [4] 確認したい方の番号を選択。
※確認する側の一覧に電話番号を表示するかどうかは、安否情報を登録する方が、登録時に設定することが可能です。



- [5] 確認したい情報を選択。
※最新情報が一番上に表示されます。

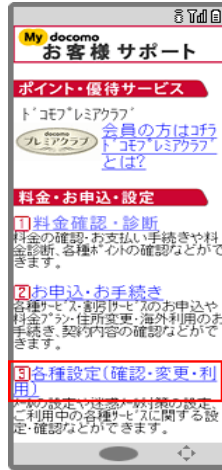


- [6] 安否情報を確認できます。

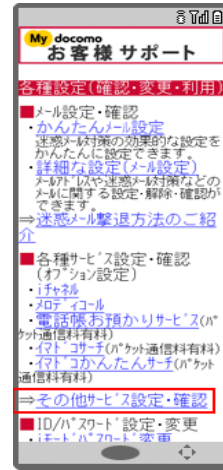
iモードから



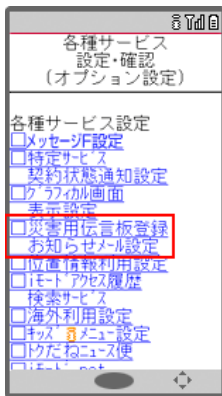
[1] 「iMenu」の中の「お客様サポート」を選択。



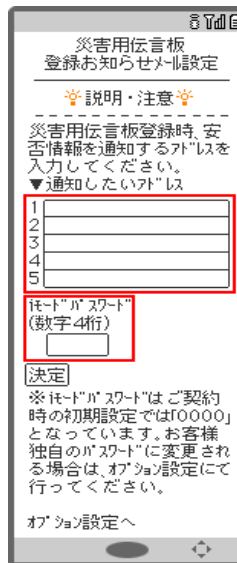
[2] 「各種設定(確認・変更・利用)」を選択。



[3] 「その他サービス設定・確認」を選択。



[4] 「災害伝言板登録お知らせメール設定」を選択。



[5] 通知したいメールアドレス、iモードパスワードを入力後、「決定」を押してください。

※最大5件まで、iモードアドレス・インターネットメールアドレス(他携帯電話事業者メールアドレス含む)が設定可能です。



[6] 送信先の登録が完了となります。

伝える

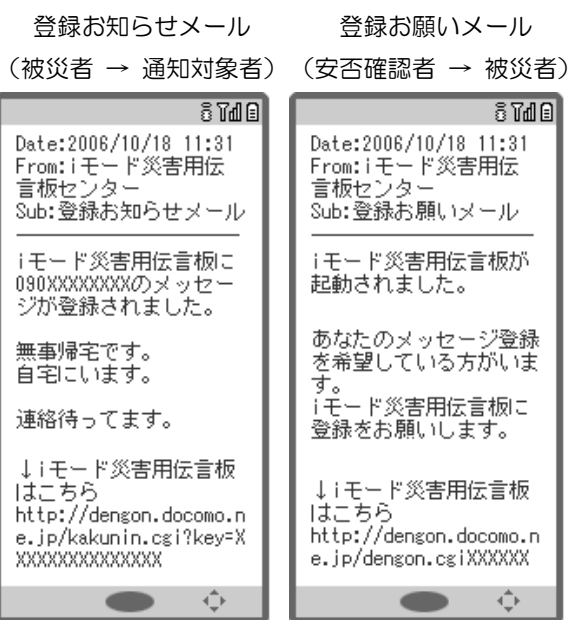
インターネットから



パソコンからは My docomo の「iモードの設定・確認」から設定できます。

※ご利用にあたっては、「docomo ID/パスワード」が必要となります。お持ちでない場合は My docomo 「新規登録」より発行されます。お忘れの場合は、My docomo にて再発行されます。

「登録お知らせメール」と「登録お願いメール」の画面イメージ



登録通知を受ける方

EZweb (KDDI : au、Tu-Ka) 災害用伝言板


利用方法 EZweb のトップメニューに表示される [災害用伝言板] を選択してください。災害用伝言板サービスを利用することができます。

災害用伝言板起動時のイメージ



アクセス方法

ケータイから

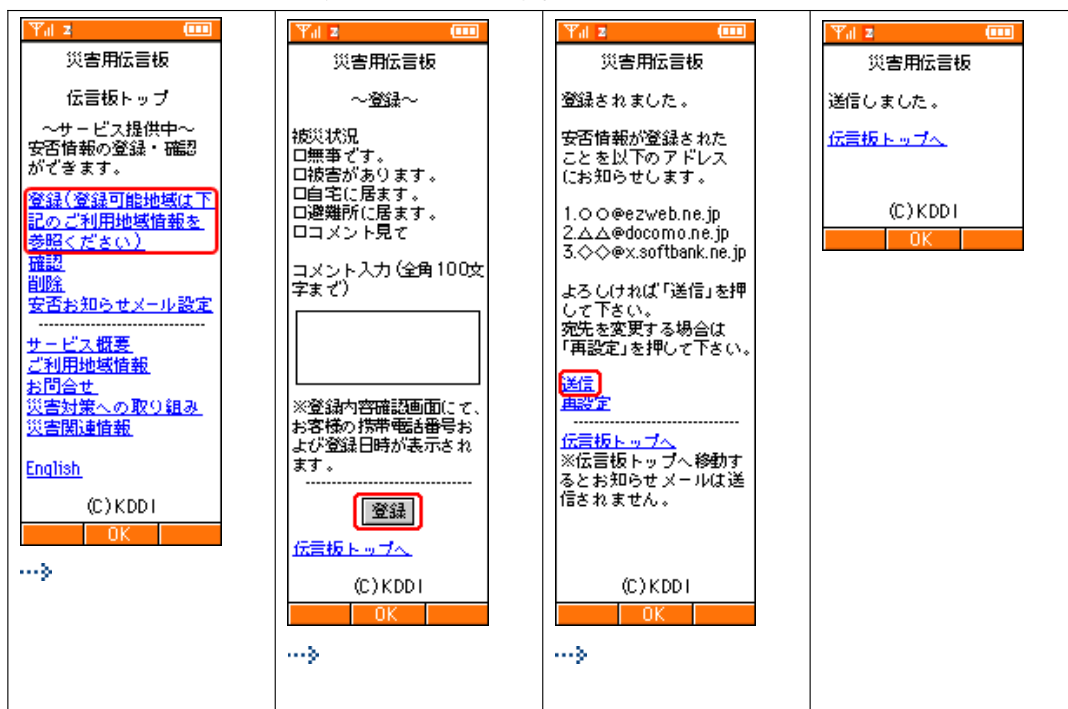
1.  ボタン
2. トップメニュー
3. 災害用伝言板

PC から

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

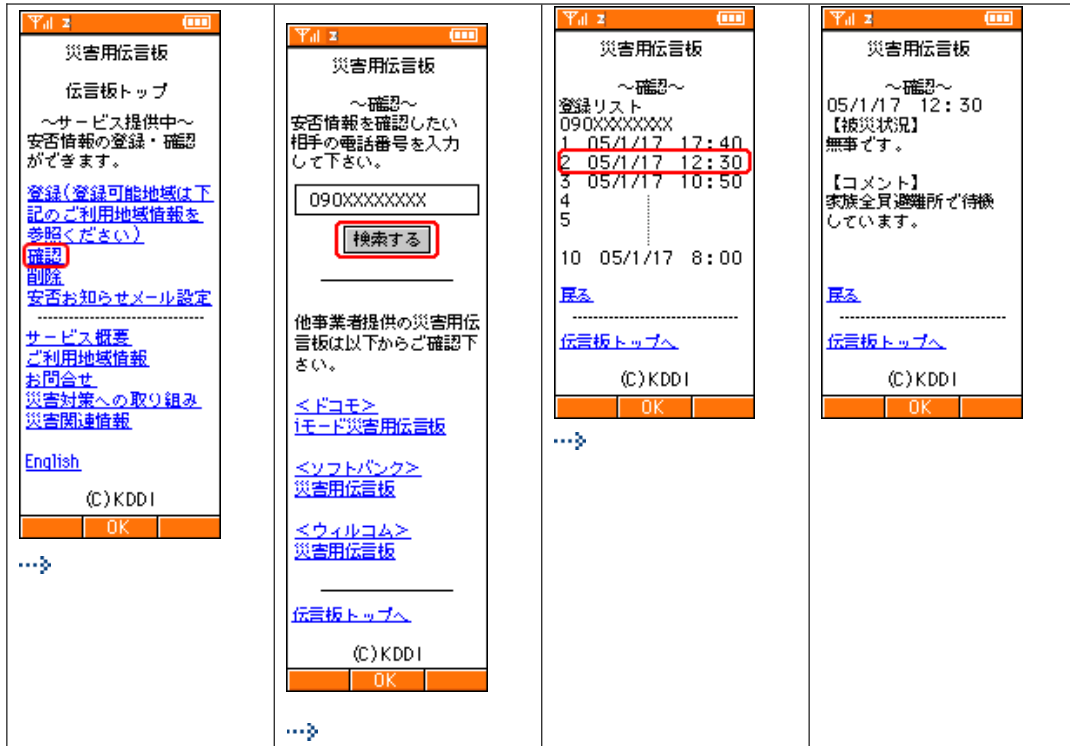
安否情報の登録方法

- (1) [登録] を選択していただきます。
- (2) 被災状況について 5 つのコメントの中から選択していただき、任意で 100 文字以内のコメントを入れて [登録] ボタンを押していただきます。
- (3) 安否情報の登録が完了しましたので、[送信] を選択していただき、設定されたアドレスに安否情報をお知らせします。
- (4) お知らせメール送信が完了となります。



EZweb からの安否情報の確認方法

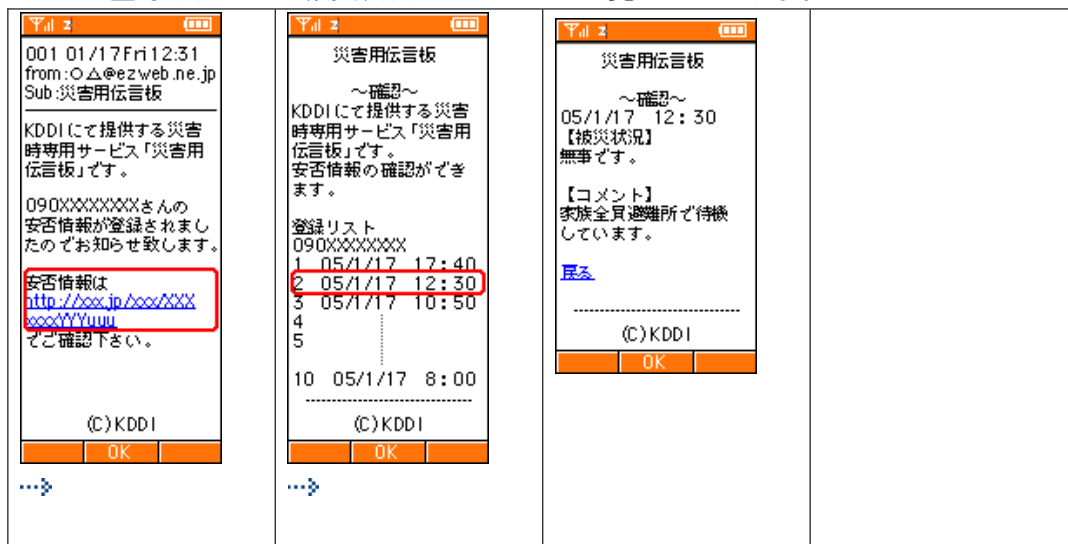
- (1) [確認] を選択していただきます。
- (2) 安否情報を確認したい方の携帯電話番号を入力していただき、[検索] を押ししていただきます。
- (3) 確認したい安否情報を選択していただきます。
- (4) 登録されている被災状況とコメントをご覧いただけます。



伝える

「お知らせメール」からの安否情報の確認方法

- (1) 受信したお知らせメール本文の安否情報 URL をクリックしていただきます。
- (2) 確認したい安否情報を選択していただきます。
- (3) 登録されている被災状況とコメントをご覧ください。



SoftBank 災害用伝言板

SoftBank 災害用伝言板サービスでは大規模災害発生時に、Yahoo!ケータイの「災害用伝言板」メニューから利用者自身の安否情報を登録することができます。登録されたメッセージは、Yahoo!ケータイからはもちろん、インターネットを通じて他社携帯電話や PC 等から確認することができます。また、あらかじめ設定した知人やご家族の E メールアドレスに対して、災害用伝言板にメッセージが登録されたことを自動送信する機能もあわせて提供します。

災害用伝言板サービス内容

機能		内容	
対応機種		Yahoo!ケータイ対応機種。 但し、安否の確認は他社携帯や PC 等のインターネット端末でも可能。	
運用方法		震度 6 弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に開設。通常時は、自動 E メール送信設定機能のみ操作可能。	
メニュー位置		Yahoo!ケータイのトップに常時表示。通常時は自動 E メール送信設定のみ操作可能。	
対応言語		2ヶ国語（日本語、英語）	
機能	安否情報登録	登録内容	「無事です」「自宅にいます」「被害があります」「避難所にいます」の中から選択。かつ、全角 100 文字までコメント入力が可能。
		登録可能件数	10 件/1 電話番号（10 件を超えたら古いものから順次上書き）
		保存期間	1 災害における災害用伝言板終了時まで保存。ただし、1 電話番号あたり 10 件を超えたら、古いものから順次上書き削除。
	安否情報削除	登録可能地域	全国から登録可能
		全削除・選択削除（全国から削除可能）	
	安否情報確認	対応端末	Yahoo!ケータイ対応端末だけでなく他社携帯電話や PC 等のインターネット端末からも確認可能。
		対応地域	全国から確認可能
		その他	確認したい電話番号がソフトバンク携帯電話の番号ではなかったとき、NTT ドコモ、KDDI/TU-KA グループ、ウィルコム、イー・モバイルの災害用伝言板のリンクを表示します。
自動 E メール送信	設定宛先件数	3 件（災害時でなくても宛先設定は可能）	
	送信者情報	安否情報を登録した携帯電話の電話番号と E メールアドレスが設定した相手に通知されます。	
	メール内容	安否情報が登録されたことをお知らせするとともに、伝言板へアクセスするための URL を通知します。	
ご利用料金		パケット通信料無料でご利用いただけます。 別途 Yahoo!ケータイへのお申し込みが必要です。[S!ベーシックパック基本料 月額 300 円（税込 315 円）]	

伝える

利用方法

安否情報の登録

「登録」はYahoo!ケータイ対応端末からのみ操作できます。

Yahoo!ケータイ
のトップから
「災害用伝言板」
を選択します。

災害用伝言板

安否情報の登録・確認ができます。

[登録](#)
[確認](#)
[削除](#)
[自動Eメール送信設定](#)

[サービス概要](#)
[English](#)

SoftBank

1 [登録]を選択し
ます。

安否情報登録

■状態
 無事です
 自宅にいます
 被害があります
 避難所にいます

■コメント入力
明日戻ります。

[登録](#)
[災害用伝言板トップ](#)

※安否情報確認画面では、お客様自身の電話番号及び登録日時が表示されます。

※コメントは最大全角100文字まで入力できます。

※安否情報は10件まで、登録可能です。10件目以降は、古いメッセージから順に上書きされます。

SoftBank

2 4つのチェック
ボックスから選
択できます(複数
選択可)。
あわせて全角
100文字以内の
コメントを入力
できます。

安否情報登録

安否情報を登録しました。

1: ○○@softbank.ne.jp
2: ★★@docomo.ne.jp
3: ▲▲@ezweb.ne.jp

上記のアドレスに安否情報が登録された事をお知らせするメールが送信されます。あらかじめ設定した上記のアドレスに送信する場合は、「送信」ボタンを押してください。設定したアドレスを変更したい場合は、「自動Eメール送信設定」を選んでください。

[送信](#)
[自動Eメール送信設定](#)
[災害用伝言板トップ](#)

SoftBank

3 安否情報の登録
が完了しました。
このまま[送信]
を押すと、設定し
たアドレスに安
否情報が登録さ
れたことが Eメ
ールで自動送信
されます。

送信を受付ました。

[災害用伝言板トップ](#)

SoftBank

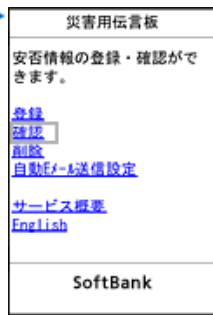
4 送信完了です。

安否情報の確認

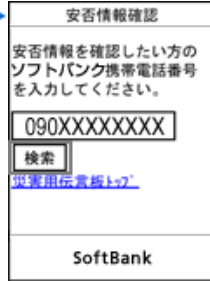
Yahoo!ケータイからだけでなく、PC や他社携帯からも確認できます。

- PC や他社携帯からは、<http://dengon.softbank.ne.jp/>からアクセス。
- 下記画面は、Yahoo!ケータイから確認するときのものです。

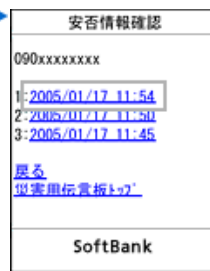
Yahoo!ケータイ
のトップから
「災害用伝言板」
を選択します。



1 [確認]を選択します。



2 安否情報を確認
したい方のソフト
バンク携帯電
話番号を入力し、
[検索]を押しま
す。



3 安否情報を選択
します。

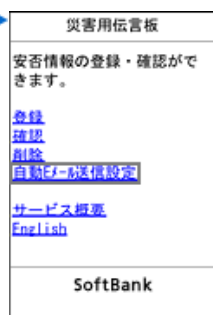


4 安否情報が表示
されます。

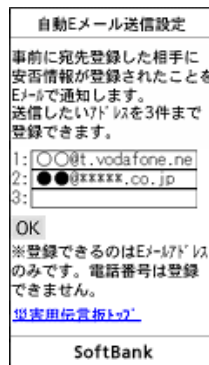
伝える

自動Eメール送信の設定

安否情報の登録と
同様に[災害用揭示
板]を選択します。



[自動 E メール送信]
を選択します。



安否情報を登録した ことを知
らせたい相手のメールアドレス
(最大 3 件)を入力し、[OK]
を押します。

登
録
完
了

※宛先 (E メールアドレス) の登録は、通常時にも操作できます。

自動Eメール送信機能で送信されるメッセージ内容

[FROM]
△△△@softbank.ne.jp

【件名】
災害用伝言板

【本文】
ソフトバンク災害用伝言板で
す。090xxxxxxxさんの安否
情報が登録されました。
[http://debyon.softbank.ne.jp/
xxxx/xxx/yyyy/yyyy/xxx](http://debyon.softbank.ne.jp/xxxx/xxx/yyyy/yyyy/xxx)
でご確認下さい。

▶ 伝言板確認画面へ

【ご確認ください】

ソフトバンク迷惑メール対策機能 URL リンク付きメール受信設定の「URL を含むメールを全て受け取らない」を設定すると災害伝言板のメッセージを含む全てのお知らせが受信拒否されますので「特定 URL を含むメールのみ受け取らない」の設定をお勧めいたします。なお、「特定 URL を含むメールのみ受け取らない」では他社携帯電話事業者が提供する「災害用伝言板」サービスからの URL リンク付きメールは受信することができます。

ウィルコム災害用伝言板

ウィルコムでは、大規模災害時における安否確認に利用するために「災害用伝言板サービス」を提供しています。

■ 災害用伝言板サービス内容

大規模な災害が発生した場合、被災地にいらっしゃる利用者是对応のウィルコムの電話から自身の安否情報を登録することができます。登録された安否情報は、インターネットを通じて、ウィルコムの電話や他社携帯電話・パソコンなどから確認することができます。また、あらかじめ設定した相手に対して、安否情報が登録されたことをメールでお知らせすることもできます。

項目	内容								
対応機種	WX シリーズ/W-ZERO3/AIR-EDGE PHONE/H ^g ※ 安否情報の確認や返信は他社携帯電話やパソコンなどのインターネット対応端末でも可能								
開設基準	震度 6 弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合 ※ 通常時はお知らせメール送信機能の E メールアドレス設定のみ操作可能								
メニュー位置	CLUB AIR-EDGE/H ^g LINK のトップに常時表示								
URL	ウィルコムの電話からのアクセス ▶ http://dengon.clubh.ne.jp 他社携帯電話やパソコンからのアクセス ▶ http://dengon.willcom-inc.com ※ H ^g からの場合は、H ^g LINK コンテンツの TOP ページからアクセスしてください。								
対応言語	2 カ国語（日本語、英語）								
機能	<table border="0"> <tr> <td>登録内容</td> <td>「無事です」「自宅に居ます」「被害があります」「避難所に居ます」「コメント」の中から選択 ※ コメントは 100 文字まで入力が可能</td> </tr> <tr> <td>登録可能件数</td> <td>10 件/1 電話番号 ※ 10 件を超えた場合古いものから順次上書き削除</td> </tr> <tr> <td>保存期間</td> <td>1 災害における災害用伝言板終了時まで保存 ※ ただし 1 電話番号あたり 10 件を超えた場合、古いものから順次上書き削除</td> </tr> <tr> <td>登録可能地域</td> <td>全国から登録可能</td> </tr> </table>	登録内容	「無事です」「自宅に居ます」「被害があります」「避難所に居ます」「コメント」の中から選択 ※ コメントは 100 文字まで入力が可能	登録可能件数	10 件/1 電話番号 ※ 10 件を超えた場合古いものから順次上書き削除	保存期間	1 災害における災害用伝言板終了時まで保存 ※ ただし 1 電話番号あたり 10 件を超えた場合、古いものから順次上書き削除	登録可能地域	全国から登録可能
登録内容	「無事です」「自宅に居ます」「被害があります」「避難所に居ます」「コメント」の中から選択 ※ コメントは 100 文字まで入力が可能								
登録可能件数	10 件/1 電話番号 ※ 10 件を超えた場合古いものから順次上書き削除								
保存期間	1 災害における災害用伝言板終了時まで保存 ※ ただし 1 電話番号あたり 10 件を超えた場合、古いものから順次上書き削除								
登録可能地域	全国から登録可能								

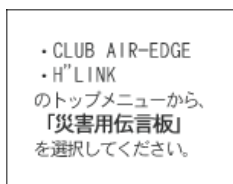
安否情報削除	<p>選択削除（全国から削除可能）</p> <p>※ 削除時には該当する返信メッセージも全て削除されます</p>
安否情報確認	<p>対応端末 WX シリーズ/W-ZERO3/AIR-EDGE PHONE/H⁺</p> <p>※ 上記のほか、他社携帯電話やパソコンなどのインターネット対応端末からも確認可能</p> <p>閲覧可能地域 全国から確認可能</p> <p>確認方法 ウィルコム電話番号で検索し安否情報を確認</p> <p>その他 ウィルコム電話番号以外の場合「i モード 災害用伝言板」「KDDI/TU-KA グループ 災害用伝言板」「ソフトバンク災害用伝言板」へのリンクを表示します</p>
お知らせメール送信	<p>伝言板に安否情報を登録した際に、あらかじめ設定しておいた相手に安否情報が登録されたことを E メール自動送信でお知らせする機能</p> <p>設定宛先件数 10 件</p> <p>※ 災害時でなくても宛先の設定/変更は可能</p> <p>送信者アドレス 安否情報を登録したウィルコムの電話のメールアドレス</p> <p>メール内容 安否情報を登録したウィルコムの電話番号/メールアドレス</p> <p>安否情報が登録された旨をお知らせする内容と登録日時</p> <p>伝言板に登録されたコメント</p> <p>伝言板へアクセスするための返信用 URL</p>
お知らせメールへの返信	<p>お知らせメールを受け取ったかたが、安否情報を登録したかたへ返信を行うことができる機能</p> <p>返信可能文字数 100 文字までコメント入力が可能</p> <p>返信可能回数 お知らせメール 1 件につき 5 回まで</p> <p>※ 1 メッセージあたり 5 件を超えた場合、追加返信できません</p> <p>保存期間 1 災害における災害用伝言板終了時、もしくは該当メッセージが削除されるまで</p>
ご利用料金	<p>パケット通信料無料でご利用いただけます</p> <p>※ H⁺の場合は通信料が別途かかります</p>

- ※ 他携帯電話事業者が提供する災害用伝言板サービスへのアクセスにはパケット通信料がかかります。
- ※ 国際ローミングでのアクセスには対応しておりません。
- ※ お知らせメールの受信および、お知らせメール返信時の災害用伝言板サービスへのアクセスにはご利用の通信環境に準じた通信料がかかります。（WX シリーズ/W-ZERO3/AIR-EDGE PHONE からの災害用伝言板サービスへのアクセスは無料です。）
- ※ お知らせメール返信機能は、一部端末からはご利用いただけない場合があります。

安否情報を登録する

登録は、対応のウィルコムからの電話からのみ操作できます。

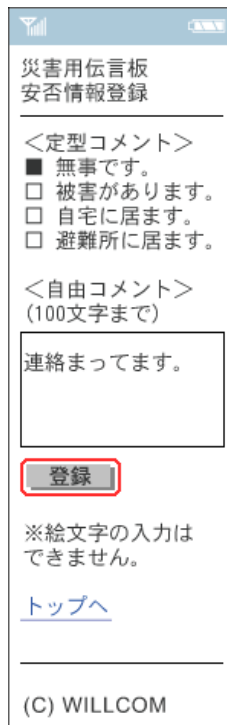
WX シリーズ/W-ZERO3/AIR-EDGE PHONE をご利用のお客さまは、<http://dengon.clubh.ne.jp> へ直接アクセスすることも可能です。



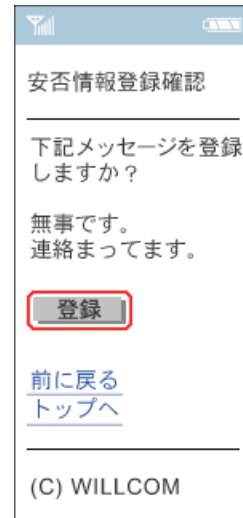
※以降の画面は、CLUB AIR-EDGE での画面例です。



1. [登録] を選択します。

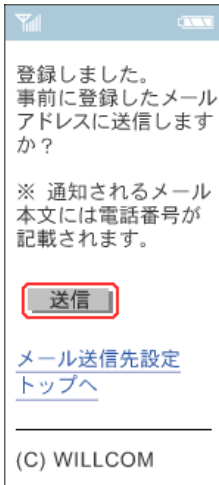


2.被災状況について定型コメントから選択します。任意で全角 100 文字以内で自由にコメントを入力し、[登録] を選択します。



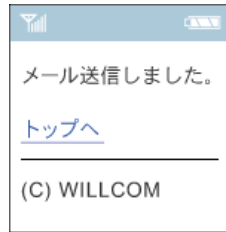
3.内容を確認し、問題なければ[登録] を選択します。

伝える



4. 安否情報の登録が完了しました。

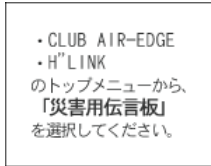
事前に登録した連絡先に、安否情報が登録されたことをメールで自動送信する場合は〔送信〕ボタンを選択します。



5. お知らせメールの送信が完了しました。

安否情報を確認する

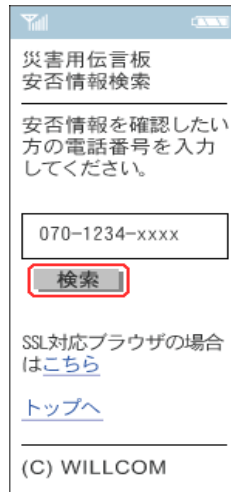
確認は、対応のウィルコムからだけでなく、他社携帯電話やパソコンからも操作できます。
他社携帯電話やパソコンからは、<http://dengon.willcom-inc.com/>へアクセスしてください。



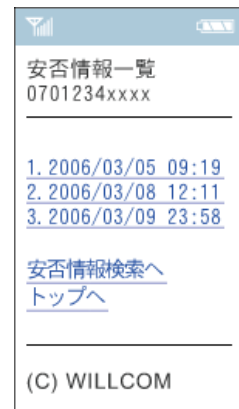
※以降の画面は、CLUB AIR-EDGEでの画面例です。



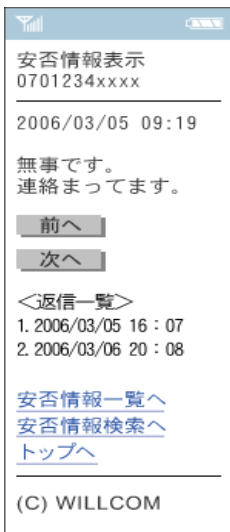
1. [確認] を選択します。



2. 検索したいかたのウィルコムの電話番号を入力して [検索] を選択します。

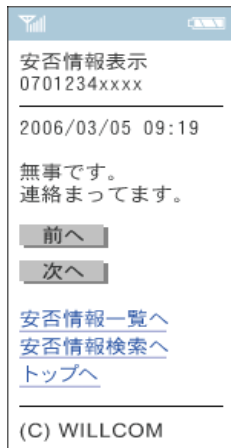


3. 確認したい安否情報を選択します。



4-1. 自分の安否情報を確認した場合

自分の安否情報の確認と返信メッセージを確認することができます。



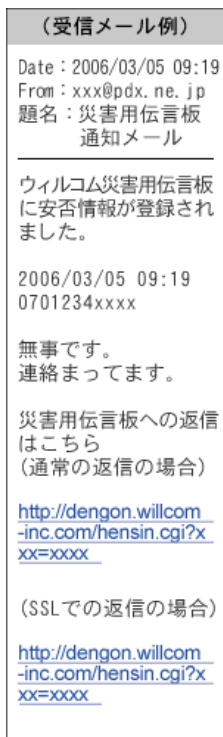
4-2. 他人の安否情報を確認した場合

検索した人の安否情報を確認することができます。

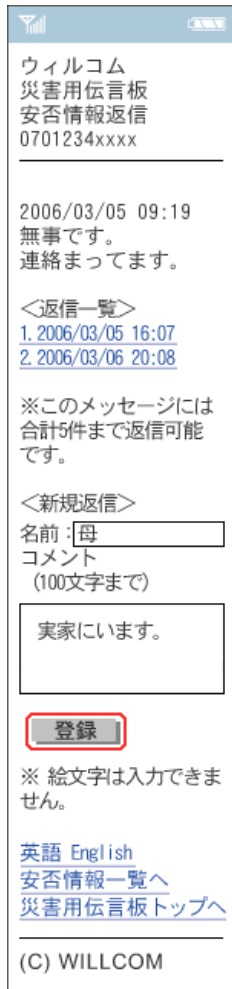
お知らせメール返信

安否情報が登録された旨のお知らせメールを受け取ったかたは、メッセージを返信することができます。

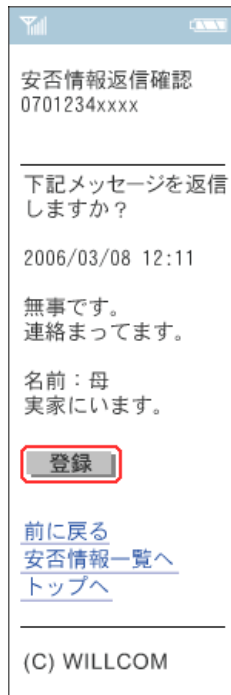
(H* および一部の他社携帯電話からはご利用いただけません)



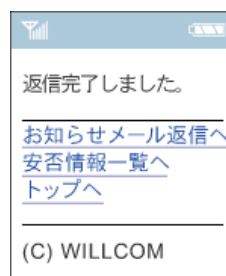
1. お知らせメールに記載された返信用のリンク URL を選択します。
- ※以降の画面は、CLUB AIR-EDGE での画面例です。



2. <新規返信> に名前と 100文字以内でコメントを入力し、[送信] を選択してください。



3. 内容を確認し、間違いなければ [送信] を選択してください。

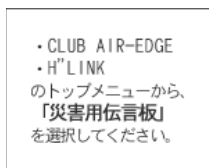


4. 安否情報への返信が完了しました。

[ページTOPに戻る](#)

お知らせメール送信先の設定

安否情報登録後に自動送信されるお知らせメールの送信先を設定／変更することができます。



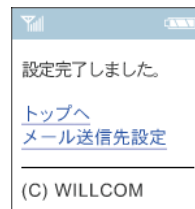
※以降の画面は、CLUB AIR-EDGE での画面例です。



1. [メール送信先設定] を選択します。



2.お知らせしたい相手のメールアドレスを入力し、
[登録] を選択します。



3.お知らせメール送信先の設定は完了しました。

伝える

災害用ブロードバンド伝言板（web171）

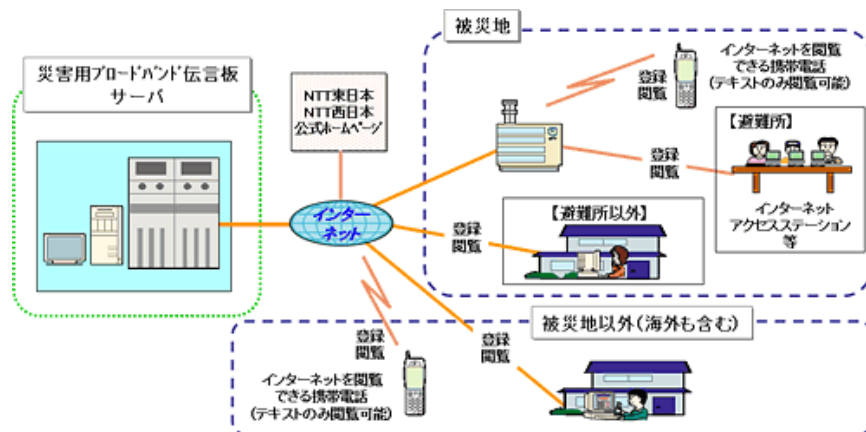
ここ最近、地震や台風・集中豪雨等の災害が増加傾向にあり、安否確認の重要性が再認識されています。

そのような状況の中、NTT 西日本では近年のブロードバンドの普及を踏まえ、電話（音声）による「災害用伝言ダイヤル 171」に加え、新たにブロードバンド時代にふさわしい伝言情報（テキスト、音声、画像）の登録・閲覧を可能とする「災害用ブロードバンド伝言板」システムが提供されることとなりました。

本サービスは、災害等の発生時、被災地域（避難所等含む）の居住者がインターネットを経由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号等※をキーとして伝言情報（テキスト・音声・画像）の登録が可能なサービスです。

登録された伝言情報は、電話番号等をキーとして全国（海外も含む）から閲覧、追加伝言登録が可能となります。

※「氏名」、「パスワード」を登録することにより、伝言を伝えたい方を限定することができますので利用を望まれる方はご活用下さい。なお、設定した「氏名」、「パスワード」は、伝言を伝えたい方に事前に伝える必要があります。



■ 提供開始

災害用伝言ダイヤルの提供に準じ、震度6弱以上の地震発生時、及び地震・噴火等の発生により、被災地へ向かう安否確認のための通話等が増加し、被災地へ向けての通話がつながりにくい状況（ふくそう）になった場合、NTT 側で速やかに利用可能とします。

■ 動作環境

災害用ブロードバンド伝言板は以下の環境でご覧いただくことを推奨いたします

す。推奨環境以外の環境でご利用いただいた場合、また推奨環境下でもお客様のブラウザの設定によっては正しくご利用できない場合がございます。ご了承ください。

1. 推奨する OS は次のものです。

Windows2000（SP4）、WindowsXP（SP2）

2. 快適な処理を行うためには次のブラウザソフトをご使用ください。

Microsoft Internet Explorer5.5、Microsoft Internet Explorer6.0

■ 伝言情報のサイズ制限値・伝言情報保存期間

● 伝言情報のサイズ制限値

テキスト情報：1 伝言あたり全角換算 100 文字

静止画ファイル：1M バイト以下

動画ファイル：10M バイト未満（推奨：1M バイト以下）

音声ファイル：1M バイト以下

● 伝言保存期間：登録してから 48 時間

■ 伝言の消去

伝言をお預かりしてから保存期間を経過した時点で自動的に消去します。

■ ご利用料金

安否情報の登録、閲覧等に伴うサービス利用料は無料です。

なお、インターネット接続費用やプロバイダ利用料および、ダイヤルアップ接続の場合は通信料等が別途必要となります。

■ その他

その他の本サービスに関する詳細については利用規約をご参照下さい。

*** 体験利用について ***

災害用ブロードバンド伝言板についても、既存の災害用伝言ダイヤル「171」と同様に、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えていただくことを目的として、より多くの皆様が体験利用できる機会を提供します。

【体験利用提供日】

- ・ 毎月 1 日
- ・ 正月三が日（1 月 1 日～1 月 3 日）
- ・ 防災週間（8 月 30 日～9 月 5 日）
- ・ 防災とボランティア週間（1 月 15 日～1 月 21 日）

※ 実際に災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。

利用方法(ファイルの登録について)

静止画／動画／音声ファイルの登録に当たって

■ 登録可能なファイルについて

登録可能な各ファイル(静止画、動画、音声)の種類(拡張子)および最大ファイルサイズは以下の通りです。

	拡張子	最大ファイルサイズ
静止画ファイル	.jpg、.jpeg	1M バイト以下
動画ファイル	.wmv、.avi	10M バイト未満(推奨:1M バイト以下)
音声ファイル	.wav	1M バイト以下

■ ファイルの設定方法

各ファイル(静止画、動画、音声)の設定方法は以下の通りです。

● 静止画ファイル

1. 「静止画の登録」欄の「参照」ボタンをクリックし、「ファイルの選択」ウインドウを表示します。
2. 「ファイルの選択」ウインドウで、登録しようとしている静止画ファイル(拡張子: .jpg、.jpeg)が保存されている場所(フォルダ)に移動します。
3. 該当のファイルをダブルクリック、もしくはクリックし「開く」ボタンをクリックすると、「ファイルの選択」ウインドウが消え、「静止画の登録」欄に選択したファイル名が表示されます。
4. 登録したファイルを確認したい場合は、「静止画の登録」欄の「確認」ボタンをクリックしてください。別画面で設定した静止画ファイルが確認できます。
確認ボタンをクリックしたときにIEのバージョンにより、ファイルの名前が表示されない場合がありますが、「静止画の登録」欄に青字で「設定されています」と表示されている場合は、正しく設定されています。また、一度設定したファイルを変更したい場合は、「選択した～お願いします。」ボタンをクリックして下さい。
5. 「登録」ボタンをクリックすると、入力した情報と同時に静止画ファイルも登録されます。

●動画ファイル

1. 「動画の登録」欄の「参照」ボタンをクリックし、「ファイルの選択」ウィンドウを表示します。
2. 「ファイルの選択」ウィンドウで、登録しようとしている動画ファイル(拡張子: .wmv、.avi)が保存されている場所(フォルダ)に移動します。
3. 該当のファイルをダブルクリック、もしくはクリックし「開く」ボタンをクリックすると、「ファイルの選択」ウィンドウが消え、「動画の登録」欄に選択したファイル名が表示されます。
4. 登録したファイルを確認したい場合は、「動画の登録」欄の「確認」ボタンをクリックしてください。別画面で設定した動画ファイルが確認できます。
確認ボタンをクリックしたときにIEのバージョンにより、ファイルの名前が表示されない場合がありますが、「動画の登録」欄に青字で「設定されています」と表示されている場合は、正しく設定されています。また、一度設定したファイルを変更したい場合は、「選択した～お願いします。」ボタンをクリックして下さい。
5. 「登録」ボタンをクリックすると、入力した情報と同時に動画ファイルも登録されます。

●音声ファイル

1. 「音声の登録」欄の「参照」ボタンをクリックし、「ファイルの選択」ウィンドウを表示します。
2. 「ファイルの選択」ウィンドウで、登録しようとしている音声ファイル(拡張子: .wav)が保存されている場所(フォルダ)に移動します。
3. 該当のファイルをダブルクリック、もしくはクリックし「開く」ボタンをクリックすると、「ファイルの選択」ウィンドウが消え、「音声の登録」欄に選択したファイル名が表示されます。
4. 登録したファイルを確認したい場合は、「音声の登録」欄の「確認」ボタンをクリックしてください。設定した音声(ファイル)が再生されます。
確認ボタンをクリックしたときにIEのバージョンにより、ファイルの名前が表示されない場合がありますが、「音声の登録」欄に青字で「設定されています」と表示されている場合は、正しく設定されています。また、一度設定したファイルを変更したい場合は、「選択した～お願いします。」ボタンをクリックして下さい。
5. 「登録」ボタンをクリックすると、入力した情報と同時に音声ファイルも登録されます。

利用方法(登録)

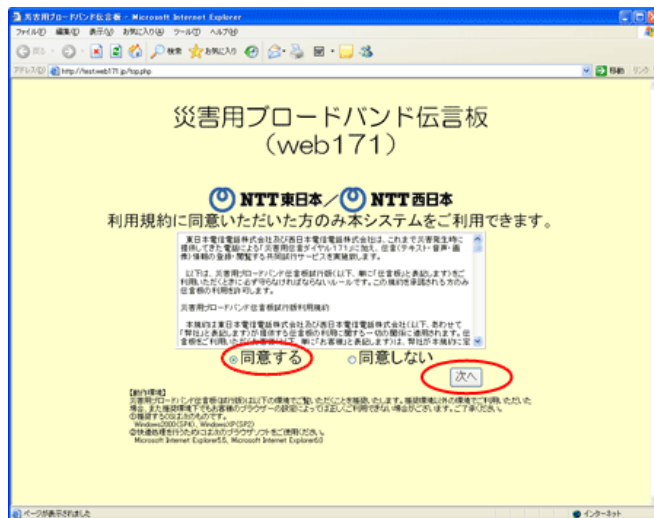
以下に災害用ブロードバンド伝言板（web171）の操作の流れおよびご利用方法についてご説明します。

☑ 伝言の登録 ☑ 伝言の閲覧・追加登録

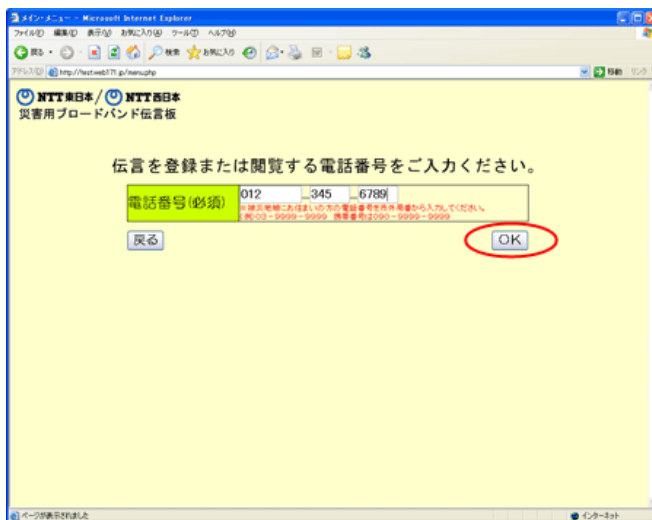
1. <https://www.web171.jp> へアクセスする。



2. 利用規約を確認後、「同意する」にチェックをして「次へ」ボタンをクリックする。



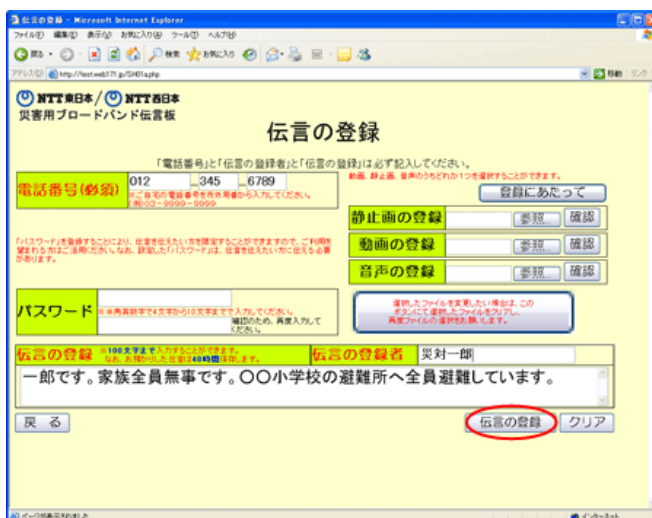
3.伝言を登録する電話番号を入力後、「OK」ボタンをクリックする。



- 電話番号（必須）：被災地域にお住まいの方の電話番号を市外局番から入力して下さい。

4.伝言を入力後、「伝言の登録」ボタンをクリックします。

4.1.パスワードを登録しない場合の入力方法



- 伝言の登録者（必須）：伝言の登録者名を入力して下さい。
- 伝言の登録：全角換算で 100 文字まで入力することができます。
※お預かりした伝言は 48 時間保存します。（体験利用時は 6 時間保存）
- 静止画、動画、音声の登録：静止画、動画、音声のうちどれか 1 つを選択することができます。

伝える

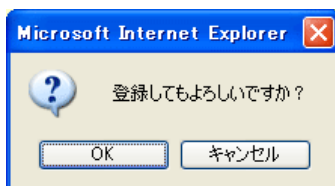
4.2.パスワードを登録する場合の入力方法

- パスワード：英数半角 10 文字までで入力して下さい。
※「パスワード」を登録することにより、伝言を伝えたい方を限定することができますので利用を望まれる方はご活用下さい。なお、設定した「パスワード」は、伝言を伝えたい方に事前に伝える必要があります。
- 伝言の登録者（必須）：伝言の登録者名を入力して下さい。
- 伝言の登録：全角換算で 100 文字まで入力することができます。
※お預かりした伝言は 48 時間保存します。（体験利用時は 6 時間保存）
- 静止画、動画、音声の登録：静止画、動画、音声のうちどれか 1 つを選択することができます。

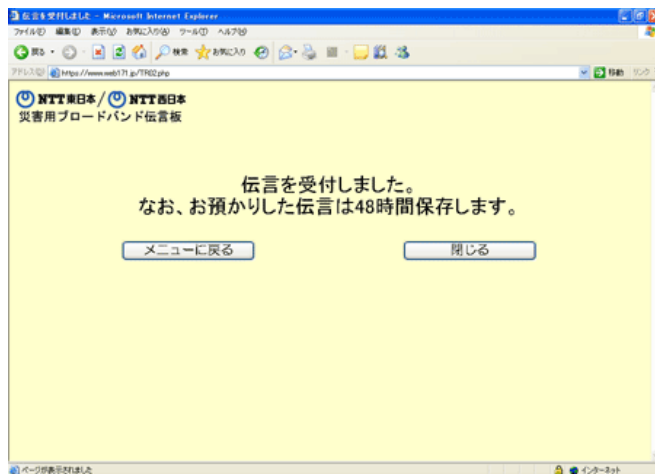
パスワードを登録した場合は注意事項が表示されますので確認後「OK」をクリックします。（パスワードを登録していない場合には、注意事項は表示されません。）



5.確認画面が表示されますので宜しければ「OK」をクリックします。



6.「伝言を受付しました」の画面が表示されましたら登録完了です。



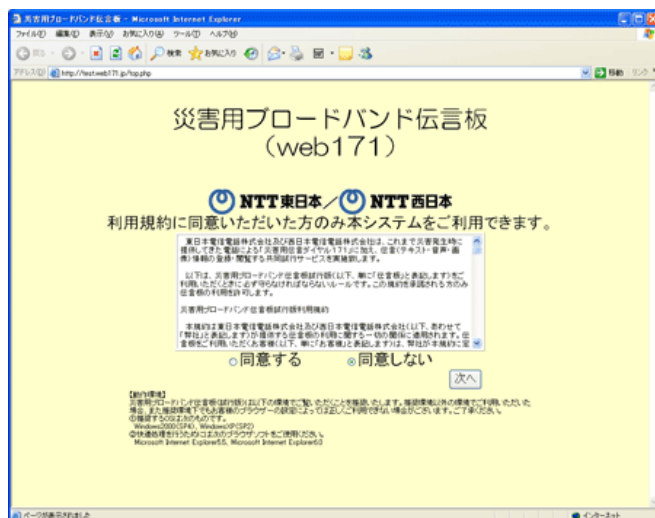
伝える

利用方法(閲覧)

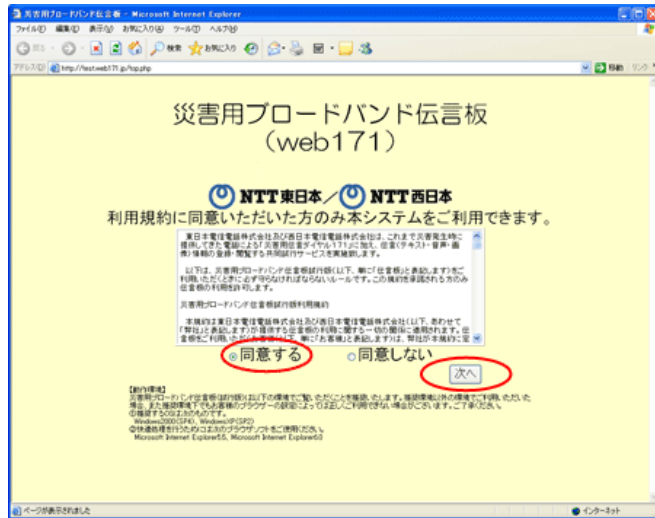
以下に災害用ブロードバンド伝言板（web171）の操作の流れおよびご利用方法についてご説明します。

- ☑ 伝言の登録
- ☑ 伝言の閲覧・追加登録

1. <https://www.web171.jp> へアクセスする。

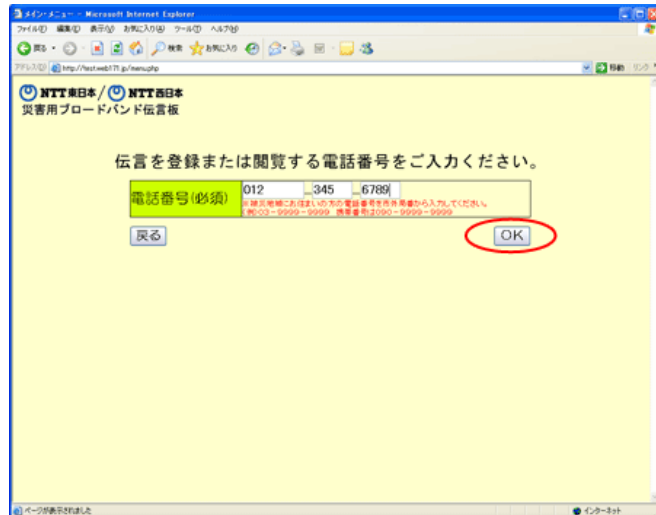


2.利用規約を確認後、「同意する」にチェックをして「次へ」ボタンをクリックする。



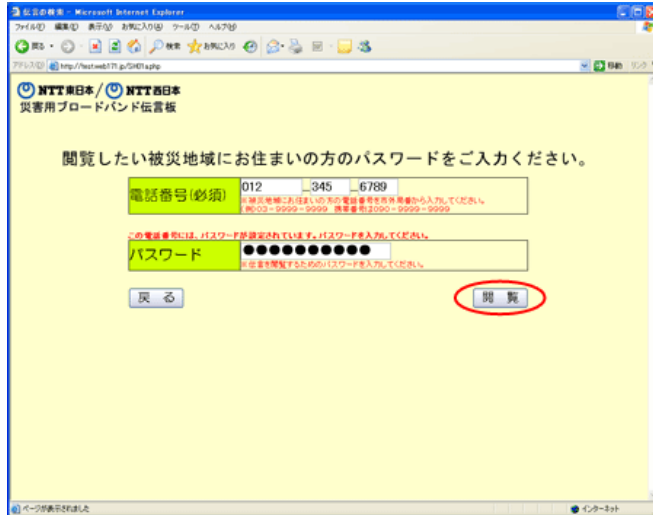
3.伝言を閲覧する。

3.1.伝言を閲覧する電話番号を入力後「OK」ボタンをクリックする。

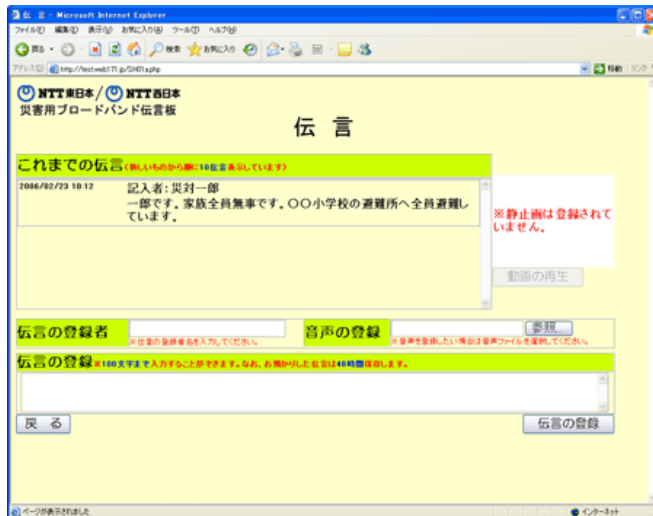


- 電話番号（必須）：被災地域にお住まいの方の電話番号を市外局番から入力して下さい。

3.2.パスワードが設定されている場合は、以下の画面が表示されますので、伝言を閲覧する電話番号を入力後「OK」ボタンをクリックする。（パスワードが設定されていない場合には、この画面は表示されません。）

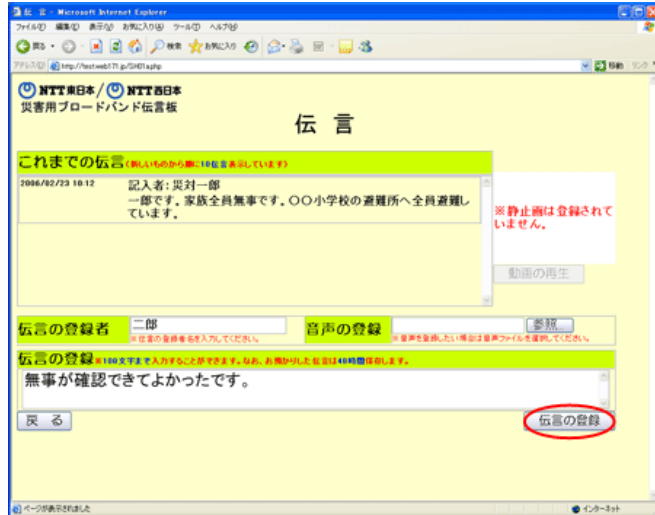


3.3.伝言の閲覧画面が表示される。



4.閲覧後、返信の伝言を登録する場合は以下必要な事項を入力して「伝言の登録」ボタンをクリックします。

伝える

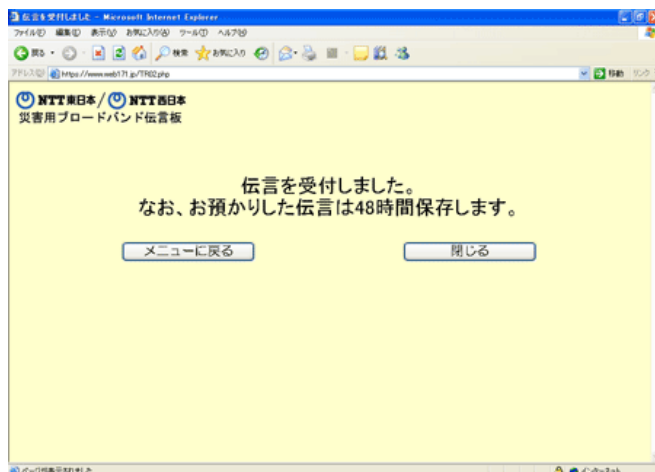


- 伝言の登録者（必須）：伝言の登録者名を入力して下さい。
 - 音声の登録：音声を登録したい場合は音声データを選択して下さい。
 - 伝言の登録：100文字まで入力することができます。
- ※お預かりした伝言は48時間保存します。（体験利用時は6時間保存）

5. 確認画面が表示されますので宜しければ「OK」をクリックします。



6. 「伝言を受付しました」の画面が表示されましたら登録完了です。



パソコンのメール送受信

大規模地震発生時には、避難所などに衛星回線を利用した公衆電話が設置されます。その際にインターネット無料接続サービス回線が設置される場合があります。公衆電話の横にモジュラージャックが設置されますので、自分のパソコンを持ち込めば、メールの送受信が可能となります。

※自分のメールアカウント設定やID、パスワードのメモをしておきましょう

メールアドレス	
ID	
パスワード	
受信サーバーの名前	
送信サーバーの名前	

プロバイダーによっては、メールソフトを使用しなくてもメールの送受信ができるWEBメールがあります。

WEBメールで確認できる方法も一度試しておきましょう。

電話帳の防災情報

「レッドページ」をチェック

電話帳（ハローページ）の巻頭ページには、自治体ごとの防災情報を掲載した「レッドページ」が設けられています。

地震時の心得や地域の避難所などの情報が紹介されているので、あらかじめ確認しておきましょう。



「レッドページ」とは、青（企業名）や緑（個人名）の表紙のハローページは、1電話番号1冊、無料で配られる電話帳です。

その巻頭2ページにわたる赤枠で囲まれた「レッドページ」には、配布される地域に関する防災情報が掲載されています。

地域や版によって掲載内容は異なりますが、家庭や地域での災害発生時行動マニュアルや、避難方法、救援センター、地域本部などの記載がしてあります。

各自治体からの地域に密着した情報なので、目を通しておきましょう。

生活再建

勇気を出して

ともに歩む

「被災者支援」

被災者支援

罹災証明

支援を受けるためには、罹災証明が必要になります。「罹災証明」とは市町村が家屋などの被害程度を証明するものです。地方自治法第2条に定める自治事務として、被災者からの申請に基づいて判定されます。

市町村によって、「罹災証明取扱規程」「罹災証明に関する事務処理要項」などが定められています。

罹災証明書・・・・・・・・建物などが損壊したときのように損壊度が確認できる建物が残っている場合

罹災届出書・・・・・・・・全焼・流失のように建物が残っていない場合

罹災確認証明書・・・・・・・・それらを確認した証明

災害によっては、特例処置が設けられる場合があります。市町村に相談しましょう。

応急危険度判定

大地震後に市町村が依頼し、応急危険度判定士による応急危険度判定を行うことがあります。

建物に「調査済（緑）、注意（黄）、危険（赤）」の3種類による色の紙を貼ります。

※応急危険度判定は、罹災証明の判定とは一切関係がありません。

※応急危険度判定で「危険」と判定されても、罹災証明で全壊と判定されるとは限りません。

必ず被害を記録することが重要

災害発生後、自宅に何らかの損傷を受けていたら、通行の妨げや二次災害のある場合でも、損壊の度合いがわかるように、**片付ける前に家の内外の写真**を撮っておきましょう。

罹災証明をもらおう

①倒壊、焼失、流失、浸水などの被災状況を記録する

被災状況がよくわかるように日時の記録されるカメラで家屋損壊の写真を撮っておきましょう。

記録する際は、家屋の主要構造部（基礎、床、壁、柱、天井、屋根、付帯設備など）の損傷がわかるように心掛ける。

メジャーなどを当てて、傾き度合い、ひび割れ度合いなどがひと目で確認できるようにする。

●罹災証明が必要となる場合

1. 保険金の受け取り
2. 国民保険料の減免を受ける
3. 義援金の配分を受け取る
4. 税金の減免を受ける
5. 被災者向け公的資金の融資、利子補給を受ける
6. 仮設住宅、震災公営住宅などの入居応募
7. 被災者用民間賃貸住宅などの入居応募
8. 崩壊ゴミ、焼け跡ゴミ、瓦礫の処理費用の減免を受ける
9. 公的費用などの減免を受ける
10. 被災者特別優遇策や復興特別策を受ける
11. 私立学校の授業料減免を受ける

③建物の損害割合による罹災判定結果の区分

内閣府資料による

1. 被害認定基準

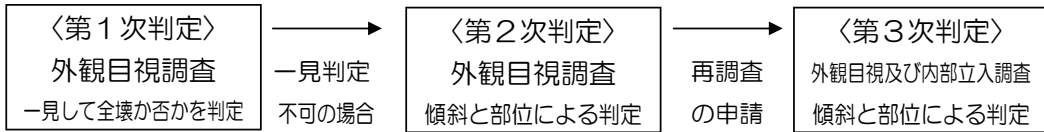
被害認定は「災害の被害認定基準」等に基づき、市町村が下表の①又は②のいずれかによって行う。

	全壊	半壊	
		大規模半壊	その他
①損壊基準判定 住家の損壊、焼失、流失した部分の床面積の延べ床面積に占める損壊割合	70%以上	50%以上 70%未満	20%以上 50%未満
②損壊基準判定 住家の主要な構成要素の経済的被害の住家全体に占める損害割合	50%以上	40%以上 50%未満	20%以上 40%未満

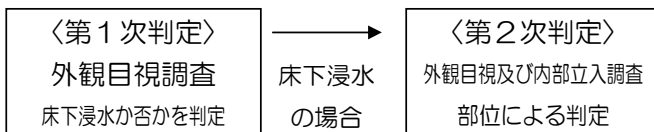
2. 具体的判定方法（②損壊基準判定（経済的被害）で判定する場合）

具体的な調査方法及び判定方法を示した「災害に係る住家の被害認定基準運用指針」により判定する。

（1）地震等による場合の判定方法

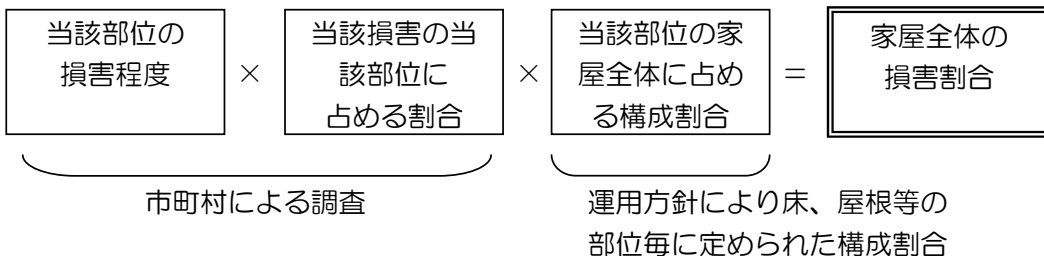


（2）浸水による場合の判定方法



（3）住家全体の損害割合の算定方法

部位毎に損害割合を算出し、住家全体の損害割合を求める。



(4) 各部位毎の構成割合 (木造・プレハブの場合)

	地震等による被害 (第2次判定)		地震等による被害 (第3次判定)		浸水による被害 (第2次判定)	
	部位	割合	部位	割合	部位	割合
木造・プレハブ	屋根	10%	屋根	10%	屋根	10%
	柱 (または耐力壁)	30%	柱 (または耐力壁)	20%		
	壁 (外壁)	50%	床 (階段含む)	10%	床 (階段を含む)	10%
			外壁	15%	外壁	15%
			内壁	15%	内壁	15%
			天井	5%	天井	5%
			建具	10%	建具	10%
基礎	10%	基礎	10%			
		設備	5%	設備	5%	

(5) 損傷の例示

① 木造・プレハブにおける地震等による被害の場合の基準 (抜粋)

部位	損傷の例示	損傷程度
屋根	棟瓦 (がんぶり瓦、のし瓦) の一部がずれ、破損が生じている。	10%
	棟瓦のずれ、破損、落下が著しいが、その他の瓦の破損は少ない一部のスレートにひび割れが生じている。	25%
	棟瓦が全面的にずれ、破損あるいは落下している。 棟瓦以外の瓦もずれが著しい	50%
	屋根に若干の不陸が見られる 小屋根の一部に破損が見られる 瓦がほぼ全面的にずれ、破損または落下している スレートのひび割れ、ずれが著しい 金属板葺材のジョイント部に、はがれ等の損傷が見られる屋上仕 上面に破断や不陸が生じている	75%
	屋根に著しい不陸が見られる 小屋組の損傷が著しく、葺材の大部分が損傷を受けている 屋根仕上面全面にわたって大きな不陸、亀裂、剥落が見られる	100%

② 木造・プレハブにおける浸水による被害の場合 (抜粋)

部位	損傷の例示	損傷程度
屋根	浸水により屋根葺材等に浮きが見られる	25%
	浸水により屋根断熱材・屋根防水材の機能損失が見られる 浸水によりスレート等屋根葺材の損傷又は脱落が見られる 浸水により下地材の損傷が見られる	50%

災害の被害認定基準について

被害種類	認定基準
死者	当該災害が原因で死亡し、死体を確認したもの、または死体を確認することができないが死亡したことが確実なものとする。
行方不明者	当該災害が原因で所在不明となり、かつ死亡の疑いのあるものとする。
重傷者 軽傷者	災害のため負傷し、医師の治療を受けまたは受ける必要のあるもののうち、「重傷者」とは1月以上の治療を要する見込みの者とし、「軽傷者」とは、1月未満で治療できる見込みの者とする。
住家全壊 (全焼・全流失)	住家はその居住のための基本的機能を喪失したもの、すなわち、住家全部が倒壊、流失、埋没、焼失したもの、または住家の損壊が甚だしく、補修により元通りに再使用することが困難なもので、具体的には、住家の損壊、焼失若しくは流失した部分の床面積がその住家の延床面積の70%以上に達した程度のもので、または住家の主要な構成要素の経済的被害を住家全体に占める損害割合で表し、その住家の損害割合が50%以上に達した程度のものであるものとする。
住家半壊 (半焼)	住家はその居住のための基本的機能の一部を喪失したもの、すなわち、住家の損壊が甚だしいが、補修すれば元通りに再使用できる程度のもので、具体的には、損壊部分がその住家の延床面積の20%以上70%未満のもので、または住家の主要な構成要素の経済的被害を住家全体に占める損害割合で表し、その住家の損害割合が20%以上50%未満のものとする。
住家	現実に居住のため使用している建物をいい、社会通念上の住家であるかどうかを問わない。
非住家	住家以外の建築物をいうものとする。 なお、官公署、学校、病院、公民館、神社、仏閣等は非住家とする。ただし、これらの施設に、常時、人が居住している場合には、当該部分は住家とする。

(注)

- (1) 住家被害戸数については「独立して家庭生活を営むことができるように建築された建物または完全に区画された建物の一部」を戸の単位として算定するものとする。
- (2) 損傷とは、住家が被災により損傷、劣化、傾斜等何らかの変化を生じることにより、補修しなければ元の機能を復元し得ない状況に至ったものをいう。
- (3) 主要な構成要素とは、住家の構成要素のうち造作等を除いたものであって、住家の一部として固定された設備を含む。

身分証明になるものは早めの再発行手続きを

①運転免許証を無くした場合

1. できるだけ早めの紛失届、再交付手続き
2. 再交付受付は、運転免許センターになるが、災害時は各警察窓口ができる
3. 運転免許証の期限切れは、有効期間延長措置がとられる
4. 災害によって違うので、最寄りの警察署まで確認する

②通帳、印鑑を無くした場合

1. 一刻も早く銀行と警察に届け出る
2. 大地震の際は、通帳、印鑑、キャッシュカードが紛失・焼失・滅失していても本人確認ができれば、銀行・郵便局は預貯金の払い戻しにに応じてくれる。
3. 健康保険証、運転免許証、パスポートなど、災害時一緒に紛失しても、本人確認はキャッシュカードの暗証番号、生年月日、住所などで本人確認ができれば大丈夫
4. 印鑑がない場合は、拇印でも対応してくれる
5. 定期預金があれば、定期預金を担保にお金を借りることができる

③銀行の非常時払い戻し

1. 多くの銀行は、被災直後の被災者に対する「非常時払い戻し制度」を定めており、災害直後被災者の現金需要に応える
2. カード、通帳、印鑑が無くても、本人確認の上、一定金額の現金（平均10～20万円）の払い戻しを行う
3. 非常持ち出し袋に、預金番号やキャッシュカード番号を控えて入れておく

④現金が燃えてしまったら

1. 火災で現金が燃えたり損傷した場合は銀行に持参すれば、焦げたお札や溶けた硬貨でも鑑定結果（率）で新しいお金と交換してくれます
2. 灰になったお金はバラバラにせず、できるだけ原型を崩さないようにして、箱に入れて持ち込みましょう
 - 損傷したお金と新しいお金の交換比率
 - 残った面積が、2/3以上・・・・・・・・・・全額
 - 残った面積が、2/5以上、2/3未満・・・・半額
 - 残った面積が、2/5未満・・・・・・・・・・不可

⑤クレジットカードを無くした場合

1. カード会社の紛失・盗難・事故専門ダイヤルに連絡する
2. 紛失カードが悪用されたり不正使用された場合でも、届け出日の60日前から期限無しで損害補償されます
3. 届ける場合、カード番号がわかっていると手続きが迅速に行われます
 - 紛失、盗難、事故などの連絡先（24時間年中無休）

JCB	0120-794-082
三井住友VISA	0570-004-980
DC	03-3770-1818
UC	03-5331-6100
UFJ	0120-077-254
アメリカン・エクスプレス	0120-020-120
ダイナース	0120-074-024
VIEW	03-5334-1199

⑥株券、公社債、手形、小切手などの有価証券を紛失・焼失した場合

1. 念のために警察に届け出てください
2. 株券の再発行は、「株券失効制度」を活用する
3. 再発行までに、最低1年間、費用は1銘柄につき約1万円掛かる
4. 債権や小切手などの有価証券も再発行までに3~4ヶ月掛かる

有価証券はできるだけ、銀行の貸金庫に預けるか、証券会社や信託銀行の「保証預かり制度」を利用する

預かり証を無くしても本人確認ができればさほど問題はない

被災者保証制度の利用

①災害弔慰金

災害により死亡した遺族に対して、災害弔慰金が支払われます。費用は国などが負担します。（国1/2、県1/4、市町村1/4）

●対象となる災害

1. ひとつの市町村において、住居が5世帯以上滅失した災害
2. 都道府県内において、住居が5世帯以上滅失した災害
3. 都道府県において、災害救助法が適用された市町村がひとつ以上ある場合の災害
4. 災害救助法が適用された市町村をその区域内に含む都道府県が2つ以上ある場合の災害

●受給資格

配偶者、子、父母、孫、祖父母

●支給額

1. 生計維持者が死亡した場合、500万円
2. その他の人が死亡した場合、250万円

●受け取り方

市町村役場の窓口で手続きができます

②災害障害見舞金

災害により、精神または身体に著しい障害を受けた人に対して、市町村から災害障害見舞金が支払われます。

●受給対象者

1. 両眼が失明した人
2. 咀嚼および言語の機能を廃した人
3. 神経系統の機能、または精神に著しい障害を残し、常に介護を要する人
4. 胸腹部臓器の機能に著しい障害を残し、常に介護を要する人
5. 両上肢の用を全廃した人
6. 両下肢をひざ関節以上で失った人
7. 両下肢の用を全廃した人
8. 精神または身体の障害が重複する場合における当該重複する障害の程度が前各号と同程度以上と認められた人

●支給額

障害者 1 人あたり 250 万円を越えない範囲で、障害者のその世帯における生計維持の状況を勘案して、政令で定める額以内が支給されます。

1. 生計維持者が障害を負った場合、250 万円まで
2. その他の人が障害を負った場合、125 万円まで

●受け取り方

市町村ごとに確認が必要です。

企業が被災した場合

①賃金の非常時払い

大規模地震などにおいて、サラリーマン（労働者）が災害に遭遇すると、労働基準法に基づいて、「賃金の非常時払い」を求めることができます。

労働基準法第25条

「労働者が出産、疾病、災害その他厚生労働省令で定める非常の場合の費用に充てるために請求する場合においては、支払期日前であつても、既往の労働に対する賃金を支払わなければならない」と規定されています。

②会社が通常営業していなくても休業補償は受け取れません

会社が被災して業務を継続できず、点検や復旧までの間休業しなければならないときは「使用者の責任」による休業にはなりません。なので、基本的に会社からの休業補償は受け取れません。

事業所の休業により、一時的な離職を余儀なくされ、離職前の事業主に再雇用が予定されている人に対して、「雇用保険の基本手当を支給する特別措置」が実施されます。

③会社が倒産（廃業）してしまった場合

地震などの天災で会社が被災し倒産（廃業）しても、事業主は既に労働した賃金を支払う義務があります。また、退職金は会社の「退職金制度に基づく」という前提はあるが、原則として賃金と同じように会社に支払義務があります。

「未払い賃金立替制度」があります。会社管轄の労働基準監督署に問い合わせを！

被災者のための支援金制度

当面の生活費や生活再建の資金

①「被災者生活再建支援金」をもらう

被災者生活再建支援制度の概要

1. 制度の対象となる自然災害

- ① 災害救助法施行令第1条第1項第1号又は第2号に該当する被害が発生した市町村
- ② 10世帯以上の住宅全壊被害が発生した市町村
- ③ 100世帯以上の住宅全壊被害が発生した都道府県
- ④ ①又は②の市町村を含む都道府県で、
5世帯以上の住宅全壊被害が発生した市町村（人口10万人未満に限る）
- ⑤ ①～③の区域に隣接し、
5世帯以上の住宅全壊被害が発生した市町村（人口10万人未満に限る）

2. 制度の対象となる被災世帯

上記の自然災害により

- ① 住宅が「全壊」した世帯
- ② 住宅が半壊、又は住宅の敷地に被害が生じ、その住宅をやむを得ず解体した世帯
- ③ 災害による危険な状態が継続し、住宅に居住不能な状態が長期間継続している世帯
- ④ 住宅が半壊し、大規模な補修を行わなければ居住することが困難な世帯（大規模半壊世帯）

3. 支援金の支給額

支給額は、以下の2つの支援金の合計額となる

（※世帯人数が1人の場合は、各該当の金額の3/4の額）

① 住宅の被害程度に応じて支給する支援金（基礎支援金）

住宅の被害態度	全壊 （2. ①に該当）	解体 （2. ②に該当）	長期避難 （2. ③に該当）	大規模半壊 （2. ④に該当）
支給額	100万円	100万円	100万円	50万円

② 住宅の再建方法に応じて支給する支援金（加算支援金）

住宅の再建方法	建設・購入	補修	賃借（公営住宅以外）
支給額	200万円	100万円	50万円

※一旦住宅を賃貸した後、自ら居住する住宅を建設・購入（又は補修）する場合は、合計で200（又は100）万円

4. 支援金の支給申請

（申請窓口） 市町村

- （申請時の添付書面） ①基礎支援金：り災証明書、住民票 等
②加算支援金：契約書（住宅の購入、賃借等）等
- （申請期間） ①基礎支援金：災害発生日から13月以内
②加算支援金：災害発生日から37月以内

5. 基金と国の補助

国の指定を受けた被災者生活再建支援方法（財団法人都道府県会館）が、都道府県が相互扶助の観点から搬出した基金を活用し、支援金を支給。（基金の搬出額：600億円）。基金が支給する支援金の1/2に相当する額を国が補助。

申請は各市町村窓口、審査を経て決定されると世帯主の銀行口座に振り込み

地震保険の受け取り

①地震保険金の受け取り方法

保険会社に連絡した後、罹災証明書・保険証書・保険証券・地震保険支払請求書を提出する。地震などによって万一、保険契約者が死亡した場合は、相続人が請求者および受取人になることができる。

②地震保険金の支払基準

損害の程度	損害割合		支払われる保険金
	建物の主要構造部の損害額	家財の損害額	
全損	時価の50%以上	時価の80%以上	100%
半損	時価の20%以上 50%未満	時価の30%以上 80%未満	50%
一部損	時価の3%以上 20%未満	時価の10%以上 30%未満	5%

支払われる保険金は、契約金額または建物家財の時価にパーセンテージをかけた金額が限度額になります。

「災害のあと始末」
その手前にあるもの

「災害のあと始末」
その先にあるもの

やっぱり

日頃から

備えよう

「構える」

構える

国内外で災害が頻発している。五月には、ミャンマーのサイクロン災害と中国四川省の大地震が相次いで起こった。六月には、岩手・宮城内陸地震が発生した。中越地震（2004年）はおろか、昨年（2007年）の能登半島地震や中越沖地震まで、かなり前のことのように思えてくる。

災害に相次いで見舞われると、多くの人が「何か対策をしなくては」と思い立つ。懐中電灯や保存食品を買い求める人が増える。住宅の耐震補強や地震保険の契約を検討する人もいるかもしれない。

だが、防災意識が熟しやすく冷めやすいのも事実。いったん高まった災害への意識も、やがて潮が引くように薄らいでしまう。いくら頻発すると言っても、しょせん、災害は非日常的な出来事だからだ。そして、災害はまた、忘れたころにやって来る。

そんな災害にうまく備える方法はないのだろうか。残念ながら特効薬はない。しかし、問題解決へ向けたヒントはある。それは、防災のための工夫をふだんの生活に組み込んでしまうことである。このような考え方を、私は「生活防災」と呼んでいる。

「生活防災」の基本精神は、「できることから」、あるいは、「関心のあることから」である。たとえば、「加古川グリーンシティ自主防災組織」（兵庫県加古川市）に、「町内チャンピオンマップ」という仕組みがある。これは、大規模マンションに暮らす住民が、災害時に自分が提供可能な能力・サービスを事前に登録しておくというものである。

医療や看護の技術、大型車両の運転といった防災に直結することはもちろん、それ以外にも、部屋の片づけ、買い物や子守の手助け、インターネットによる情報収集や発信など、後方支援に関する登録も大いに推奨されている。

実際、被災地では、こういった種類のお手伝いがとても大切だからだ。

ここで重要なことは、登録者の多くが、ふだん本人がやっていることを登録しているという点である。ドライバーは運転、幼い子どもをもつ保護者は子どもの世話、パソコンが趣味の人はインターネット操作というように、ふだんの得意技を生かしているだけのことである。

もっとも、「だけのこと」は、大変失礼な言い方になる。「そんなことでいいなら、自分にも防災はできる」と住民たちに思わせたところが、「町内チャンピオンマップ」のツボなのだから。

防災は、消火訓練や救命救急のスキルだけで成り立っているわけではない（もちろん、それも大事だが…）。防災をふだんの生活から引きはがして、特別な活動にしてしまうから、人が寄ってこなくなる。災害のためだけに保存食品を買い込むから腐らせてしまう。ふだんから自分が好んで食べるもの（ただしあまり腐りやすい食品は不可）を、ちょっと余分に買っておけばそれでいい。そして、先に買ったものから食べ、食べたら、ふだんの買い物を通して補充する。

防災を日常生活の延長線上に位置づけ、ふだんの生活の中に組み入れることができれば、それはきっと長続きする。長続きすれば、忘れたころに災害に不意打ちされる気遣いも減ろうというものである。

2008/08 京都大学防災研究所 教授 矢守克也

非常持ち出し品 チェックリスト

1次持ち出し品

1次持ち出し品とは、避難時にすぐに持ち出すべき、必要最低限の備えで、被災時・非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。基本項目は、参考として一般的な家庭の大人2人のために必要な数量を設定しました。2～5は、個々人や家庭の事情にあわせ、1に加えて備えを検討すべき項目です

1. 基本品目31点 ●あらゆる家庭に共通して必要				
番号	品名	数量		備考メモ
1	非常持ち出し袋	1個		家の中の取り出しやすいところに置く。各家庭で最低1つは用意。
2	缶入り乾パン（110g）	2個		氷砂糖入り。最低限の食料として。
3	ペットボトル入り飲料水（500ml）	6本		水は「1人1日3L」の備えが必要と言われるが、持ち運び時の重量の点から、半分の「1人1日1.5L×2人分」程度が妥当とした。保存性の良い「スーパー保存水（500ml）」もある。
4	懐中電灯	2個		さまざまな種類があるが、自分が使い慣れたもの、使いやすいシンプルなものを目安に。電池式は予備電池の備えも忘れずに。電池不要・手動発電式もある。1人1個がベスト。
5	ローソク	2本		長時間の使用に適している。
6	ライター	2個		ローソク暖房器具への点火用。マッチよりも使い勝手が良い。
7	携帯ラジオ	1台		被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。
8	万能はさみ	1セット		ハサミ、ナイフ、カンキリ、センヌキなどの機能がある複合ツールがひとつあると便利。「サバイバルナイフ」など。また各機能ごとの単品の用意でも可。
9	軍手・手袋	2対		軍手なら熱にも強い綿100%のものを。皮手袋は、ガラスの破片の片付け等で役に立つ。
10	ロープ 7m～	1本		救助用、避難はしごの代用となる。人の体重を支えられる強度のあるものを。
11	救急袋	1枚		12～20をまとめて収納する。
12	毛抜き	1本		とげ抜き、ピンセット等として使える。
13	消毒薬	1本		12～20をまとめて、11（救急袋）に収納する。
14	脱脂綿	適当量		
15	ガーゼ（滅菌）	2枚		
16	ばんそうこう	10枚～		
17	包帯	2巻		
18	三角巾	2枚		
19	マスク	2枚		
				防寒用としても重要。

20	常備薬・持病薬など	適当量		あわせて処方箋のコピーも。
21	レジャーシート 2畳	1枚		1人あたり1畳分程度がほしい。避難先のスペース確保に。
22	サバイバルブランケット	2枚		非常時の軽量防寒ブランケット。
23	簡易トイレ	2枚～		非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。「簡易トイレ」として市販されている袋型のを備えておきたい。
24	タオル	4枚～		汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など、用途は広い。 汎用性が高いので、少し多めに用意するのがおすすめ。
25	ポリ袋	10枚		大小合わせて10枚程度。物を入れる、雨具の代用としてかぶる等、汎用性が高い。
26	トイレトペーパー	1ロール		水に溶ける。トイレのほか、多用途。
27	ウェットティッシュ	2個～		水がない時、役に立つ。
28	現金（10円玉）	約50枚		公衆電話用。100円玉があっても良い。（非常時、携帯電話・自宅電話とも機能しない可能性がある。カード系の機種は電気が落ちていると使えない。）
29	ガムテープ（布製）	1個		伝言メモを貼るなど。
30	油性マジック（太）	1本		伝言を書く。
31	筆記用具	1セット		メモ帳とペン類。

●袋の重量目安は一般的に、男性 15kg、女性 10kg と言われますが、個々の事情に合わせた調整が必要です。（ちなみに当リスト基本品目セット「大人 2 人分」の重量は約 8kg になりました。）

●各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」。災害時に、被災地に救援物資が届くまでの 3 日間程度を自足してしのぐための備えを、「1 次」と「2 次」の 2 つの段階で設定しています。リストを参考に、あなたのご家庭に必要なセットの検討・用意をぜひ進めてみてください。

2. 必需品・貴重品類		●個々の事情によって必要性が異なる。	
1	現金		
2	車や家の予備鍵		
3	予備メガネ・コンタクトレンズ等		
4	携帯電話		
5	預金通帳		コピーや番号の控えなどの工夫も可。
6	健康保険証		コピーや番号の控えなどの工夫も可。身分証明ともなる。
7	運転免許証		
8	パスポート・外国人登録証等		
9	印鑑		
10	証書類		
11	住民票		
12			
13			

3. 女性用品		●個々の事情によって必要性が異なる。	
1	生理用品		傷の手当て等ガーゼの代用としても重宝する。
2	ホイッスル付ライト		
3	鏡		
4	ブラシ		
5	化粧品		
6	おりものシート		下着の代用としても重宝する。
7			
8			

4. 高齢者用品		●個々の事情によって必要性が異なる。	
1	高齢者手帳		
2	おむつ		
3	着替え		
4	持病薬		
5	予備メガネ		
6	看護用品		
7	入れ歯予備		
8			

構える

5. 赤ちゃん用品		●個々の事情によって必要性が異なる。	
1	粉ミルク		
2	ほ乳瓶		
3	離乳食		
4	スプーン		
5	洗浄綿		
6	バスタオル		
7	ガーゼ		
8	紙おむつ		
9	母子手帳		
10	玩具		
11	着替え		
12	ベビーカー		荷物運搬用としても役立つ。 (非常持ち出し袋には入らない。)
13			
14			

- これらの品は「非常持ち出し袋」に入れ、いざというときにすばやく持ち出せる所におきましょう。
- 「1次持ち出し品」とともに、避難時に身につける「防災頭巾」「はきもの」も備えましょう。

非常持ち出し品 チェックリスト

2次持ち出し品

「2次持ち出し品」とは、避難した後で少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送る上で必要なものです。救援物資が届くまでの数日間（3日間程度）、自足できる分量を備えましょう

番号	カテゴリー	品名	数量	重要度	備考メモ
1	飲料	飲料水		◎	2Lのペットボトル6本入りの箱で購入し備える
2		非常用給水袋			
3	食料	アルファ米		◎	各自の嗜好とも照らして、3日間分程度をしのぐ食料品を備える。
4		乾パン			
5		パン缶			
6		インスタントラーメン			
7		缶詰類			
8		レトルト食品			
9		切り餅			
10		スープ			
11		味噌汁			
12		ビスケット			
13		キャンディ			
14		チョコレート			
15		塩			
16	衣類	上着		○	季節・個々の状況により必要な物、数量を判断。
17		下着			
18		靴下			
19	生活用品	タオル		○	
20		バスタオル			
21		毛布			
22		雨具			
23		予備電池		◎	
24		卓上コンロ			
25		ガスボンベ			
26		固形燃料			
27	鍋				

構える

28	生活用品	ラップ		◎	食器の上に敷いて用いると、食器を洗わずに済み、貴重な水の節約になる。けがの応急処置にも役立つ。
29		アルミホイル			
30		やかん		○	
31		皿（紙・ステンレスなど）			
32		コップ（紙・ステンレスなど）			
33		わりばし			
34		スプーン			
35		フォーク			
36		歯ブラシ		△	
37		石鹸			
38		ドライシャンプー			
39		携帯電話の充電器			電池式・手回し式など各種ある。
40		新聞紙			
41		使い捨てカイロ			
42		安全ピン			
43	その他	チェックリスト		△	非常持ち出し品の内容のチェックリスト。

重要度の設定：◎・・・必需品 ○・・・備えておきたい品 △・・・あると便利

- 数量は各家庭の家族構成に基づき検討しましょう。
- 季節や家庭の状況により必要な物が違ってきます。家族構成を考えて、必要に応じた物を用意するようにしましょう。
- 持ち出しやすいリュックサックなどに入れて、持ち出しやすい場所に置くようにして、常備しましょう。
- 家族各々が持ち運べる大きさに小分けしたり、最優先で持ち出す物（非常持出品）と二次的に持ち出しても用が足りる物（備蓄品 避難所生活が長引く場合に必要な物など）とに分けておいたりしましょう

非常持ち出し品リストは、人と防災未来センターの資料から引用しています

【非常備蓄品】

地震後の生活を支えるもの、一人3日分程度
(食料品等)

【停電に備えて】

懐中電灯・ローソク(倒れにくいもの)

【ガス停止に備えて】

簡易ガスこんろ・固形燃料

【断水に備えて】

飲料水(ポリ容器などに)

※1人1日3L目安



【防災準備品】

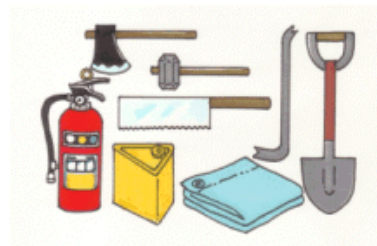
地震直後の火災や家屋倒壊に備えるもの

【火災に備えて】

消火器・三角消火バケツ・風呂の水の汲み置きなど。

【避難・救出に備えて】

おの・ハンマー・スコップ・大バール・防水シート・
のこぎりなど。



構える

わが家の地震対策 家具などの転倒・落下防止

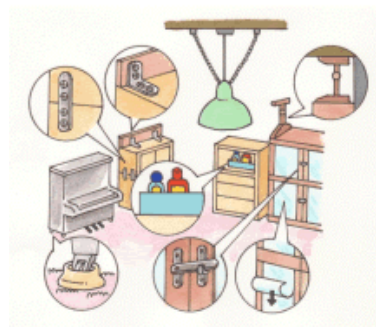
【転倒・落下防止のポイント】

- 転倒防止金具などで固定し、倒れにくくしておく。
- サイドボード、食器戸棚、窓などのガラスが飛散しないようにしておく。
- 本棚や茶ダンスなどは、重い物を下の方に収納し、重心を低くする。
- 棚やダンスなどの高いところに危険な物を載せて置かない。
- 食器棚などに収納されているガラス製品（ビン類など）が転倒したり、すべり出さないようにしておく。



【具体的な固定方法】

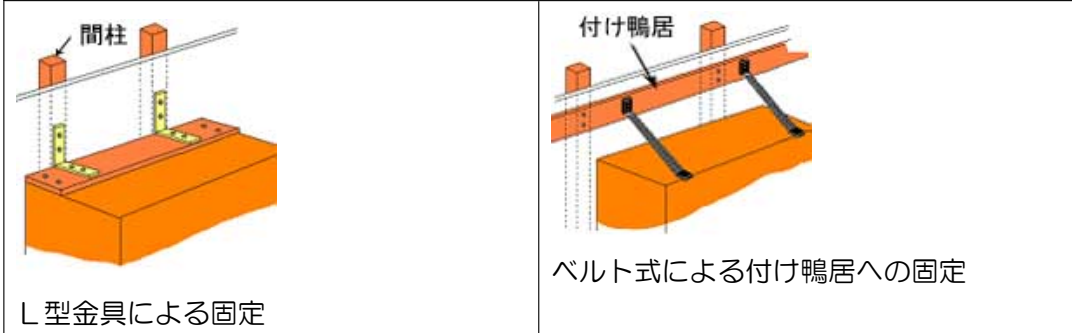
- 二段重ねの家具類は、上下を平型金具などで固定する。
- 柱、壁体に固定する場合は、L型金具とモクネジで家具の上部を固定する。
- ガラスには、ガラス飛散防止フィルムを張る。
- 吊り戸棚などの開き扉は、掛金などにより扉が開かないようにする。
- 食器棚のガラス製品（ビン類など）が、転倒したりすべり出さないよう防止枠を設ける。



家具の転倒防止の方法

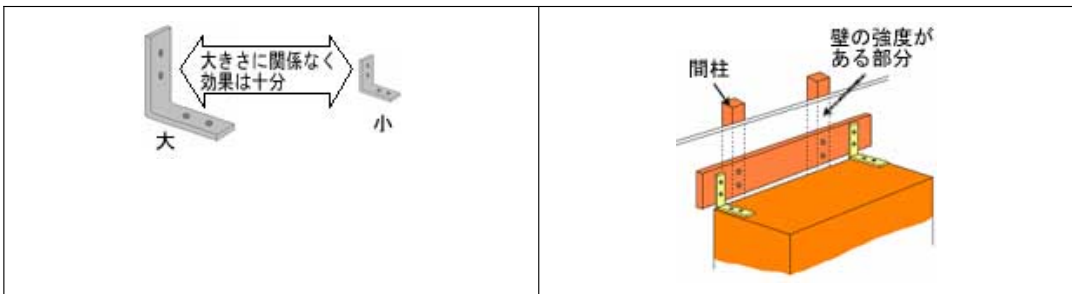
一般に、家具を対象とした転倒防止には、大きく分けて次の方法があります。

1. L型金具やベルト式の器具等で壁や付け鴨居などに直接ネジ固定する方法

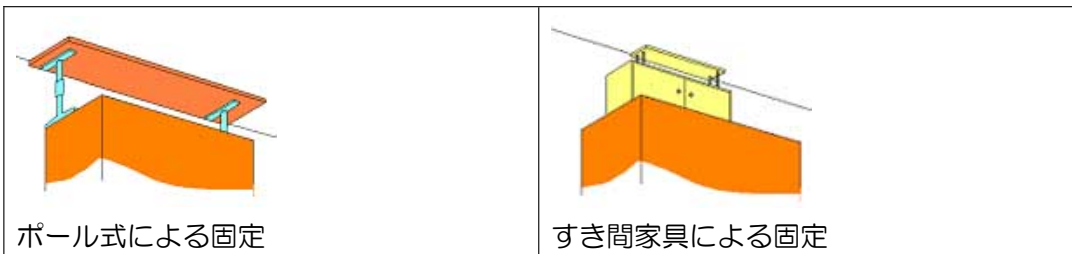


L型金具の大きさは、どの程度のものが必要か

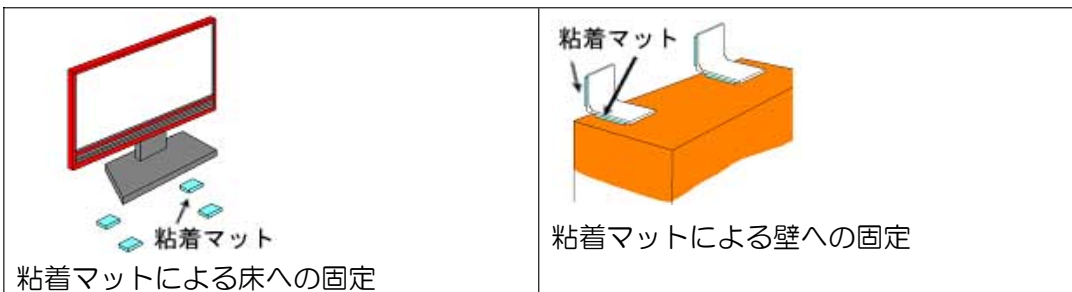
家具の重量や地震動の大きさによって異なりますが、一般の家具であれば、4穴のタイプで、家具の両側2箇所止めで十分な効果が認められました。L型金具の大きさの違いよりも、取り付ける壁の強度が重要です。



2. 家具の上部と天井の間に、ポール式（つっぱり棒式）や、すき間家具などで家具を固定する方法



3. 粘着マット式で床や壁と接着する方法



東京消防庁が実施した振動実験での結果



1. 家具をL型金具などで壁に直接ネジ固定する方法が最も効果が高い。

 <p>L型金具</p>	 <p>プレート式</p>	 <p>L型金具(スライド式)</p>
 <p>ベルト式</p>	 <p>チェーン式</p>	

※取付け条件は家具、壁面や器具に十分な強度が必要

2. 家具の上部と天井の間に、ポール式（つっぱり棒式）やすき間家具などで家具を固定する場合は、ストッパー式（家具の前下部に差し込み、家具を壁側に傾斜させるタイプ）や粘着マット式を併用すると効果が高い。
ポール式の場合は、天井に強度が必要で、強度が無い場合は当て板等で補強する必要がある。

-組み合わせ使用(例)-

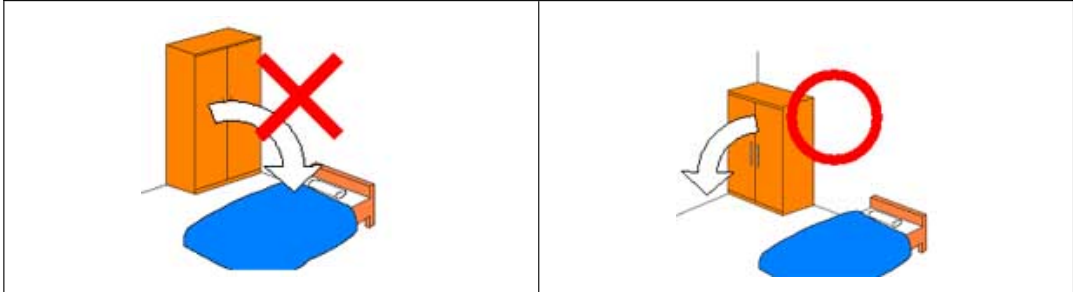
 <p>ポール式+ストッパー式</p>	 <p>ポール式+マット式</p>
--	---

3. マット式やストッパー式の器具の単独使用は、効果が小さい。家具の重量、奥行きなどの条件によつての違いはあるが、一般に大きな家具には適していない。

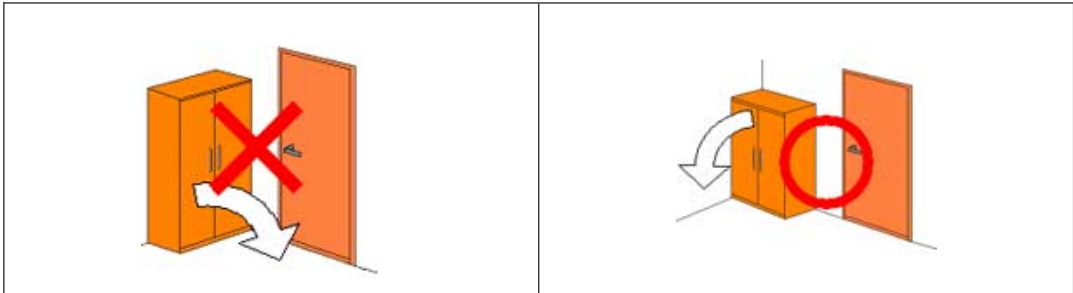
家具の転倒防止対策を実施する場合の注意点

家具の転倒防止対策を実施する上では、次のことに注意して下さい。

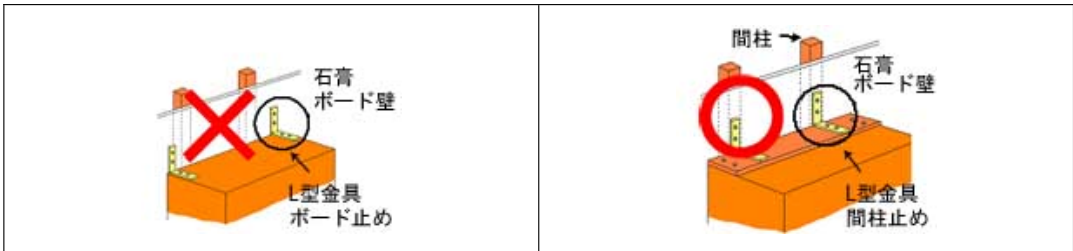
1. 寝室にはなるべく家具を置かない。もしも、置く場合には効果の高い転倒防止対策を実施する。



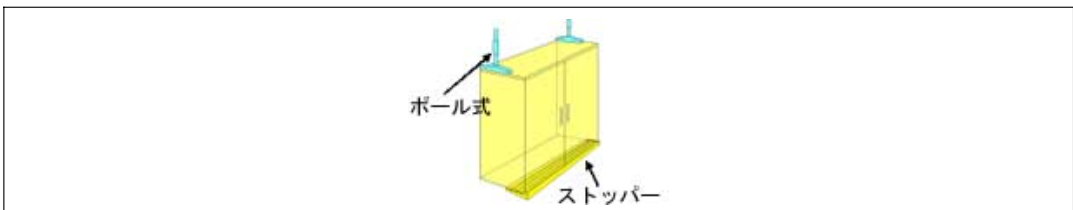
2. 転倒した場合に避難の妨げとなる場所に家具は置かない。



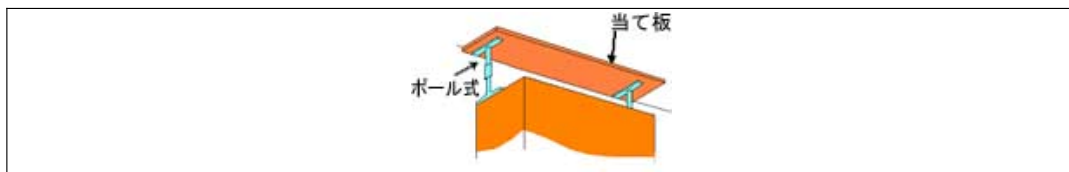
3. L型金具等を壁に直接取り付ける場合は、壁の強度のある部分（石膏ボード壁裏の間柱等）にネジで固定する。



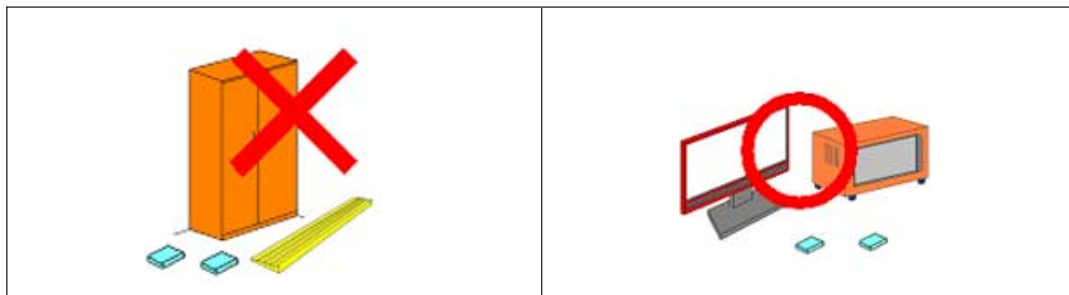
4. 家具の上部と天井の間に、ポール式（つっぱり棒式）やすき間家具などで固定する場合は、ストッパー式（家具の前下部に差し込み、家具を壁側に傾斜させるタイプ）を併用する。



5. ポール式（つっぱり棒）の場合は、下からの突き上げに耐える天井の強度が必要で、強度が無い場合は当て板等で補強する。



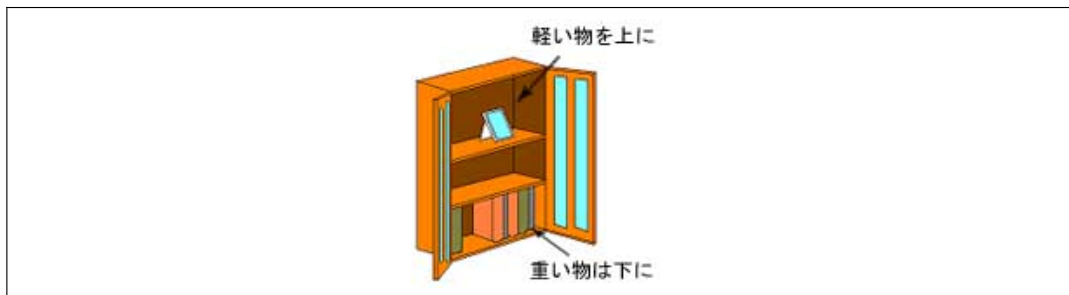
6. ストッパー式や粘着マット式は、大きな家具には適していない。



7. 家具類の転倒・落下による負傷は、家具そのものの下敷きになるほか、割れたガラスや食器により負傷するケースが多いので、食器棚にはガラス飛散防止フィルムや扉の開放防止器具を取り付ける。

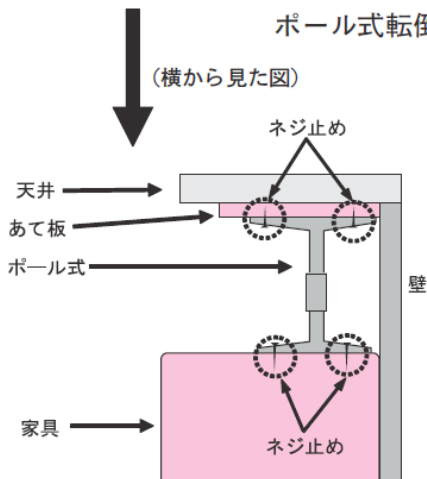
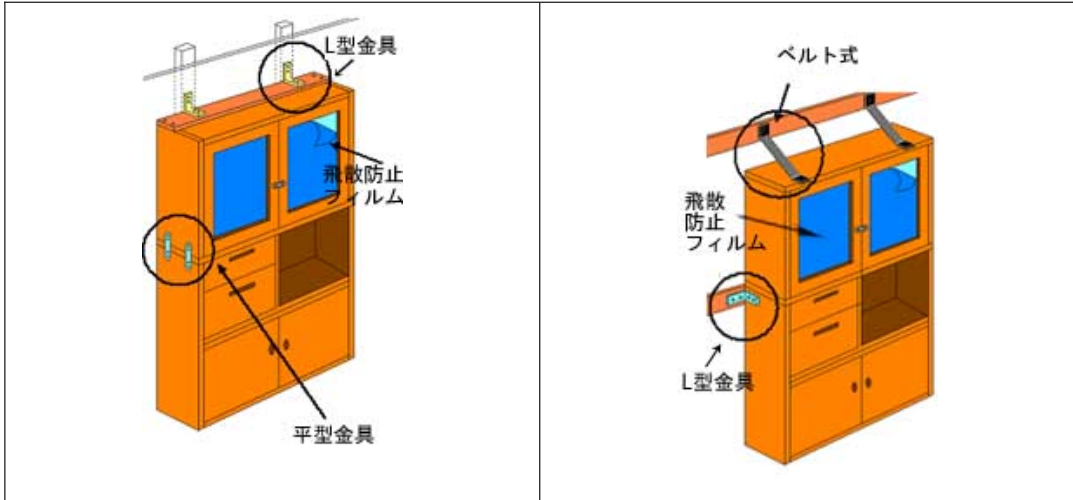


8. 重いものは下部に、軽いものを上部に収納するようになる。

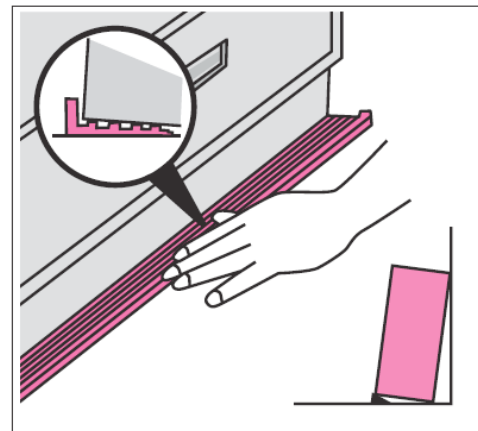


2段重ねタンスの転倒防止

二段重ねの家具は、上下を平型金具等で連結して一体化し、壁の強度のある部分や付け鴨居に、L型金具やベルト式器具で固定します。また、下段の家具についても壁等に固定すると、より確実になります。



ネジ穴のあいているポール式の場合は、ネジ止めをするとより効果が高くなります。



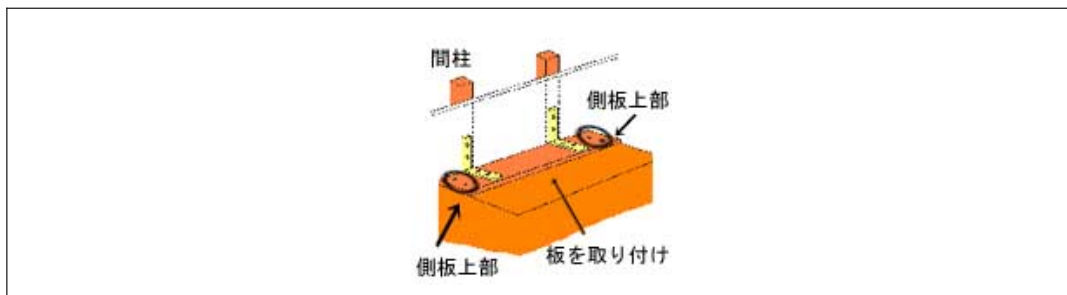
ポール式を使用する場合は、ストッパー式やマット式と併用し、家具の上下に対策をとる。

石膏ボードの壁に、L型金具を取り付ける方法

石膏ボード壁には、L型金具をネジで固定することができません。また、石膏ボード用のアンカーを使っても、地震動により壁から抜けたり、壁が壊れてしまい、効果がありません。一般住宅の石膏ボード壁は、壁裏に30mm程度の幅の間柱が約45cmの間隔で縦に入っています。この間柱に、木ネジでL型金具を直接取り付けるか、転倒防止器具取付用の横木を間柱に取り付けて、この横木にL型金具を取り付ける必要があります（間柱が軽鉄の場合は、タッピングネジで取り付けます）。

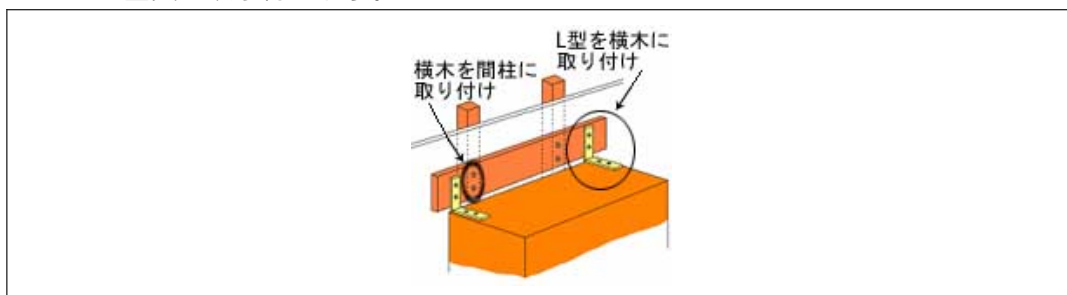
1. 間柱に直接取り付ける場合

家具の天板に強度がない場合、家具の強度のある側板上部を間柱に固定する必要がありますが、間柱の間隔と必ずしも一致しないことから、家具の幅全体に板を取り付けてから、その板にL型金具を取り付けます。



2. 転倒防止器具取付用の横木を取り付ける場合

家具の高さに合わせて石膏ボード壁に横木を取り付ける方法もあります。横木は、石膏ボード壁裏の間柱にネジで固定します。家具の側板上部の部分と横木にL型金具を取り付けます。



石膏ボード壁裏の間柱を探す方法

間柱の位置を見つけるには、ドライバー等の太い柄で打診して、音などにより調べる方法がありますが慣れていないと難しいです。この他、プッシュピンや壁裏センサーにより調べる方法があります。壁裏センサーには、壁裏の木材しか感知できないものと、金属も感知できるものがあります。



石膏ボード壁裏の間柱を探すプッシュピンや壁裏センサーはホームセンターなどで販売しています。値段は、プッシュピンが数百円、壁裏センサーは千円台から7千円位までです。

マンションのコンクリート壁に、直接L型金具を取り付けることはできるのか

コンクリートの壁に、直接L型金具を取り付ける場合、コンクリートアンカー、コンクリートネジ、プラグ付きコンクリートネジのいずれを使用しても強度はあります。ただし、隣室との壁は、共用部分であるため管理組合等の承認が必要となります。コンクリート壁にアンカー、コンクリートネジ等による家具類の固定は、技術を要しますので、専門家への相談をお勧めします。



※ただし、アンカーを取り付ける場合は必ずマンション管理者に相談してください。

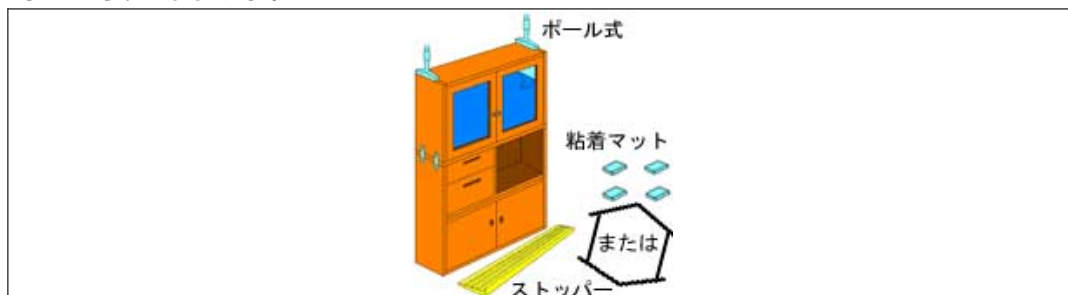
石膏ボードとクロスが貼られているマンションのコンクリートの壁に転倒防止器具を取り付ける方法

マンションの壁には、S1工法やGL工法などコンクリート壁の下地に断熱材を貼り、その上に石膏ボードが貼られているものがあります。この場合、石膏ボードの壁裏に木材は入っていないため、直接ネジ固定はできません。方法としては、コンクリートの下地まで達するようにアンカーボルトを打つなどの方法が考えられますが、断熱材の厚さなどコンクリートの下地までどの程度の厚さがあるのかわかりませんので、専門家に相談することをお勧めします。



壁への固定ができない場合の転倒防止措置の方法

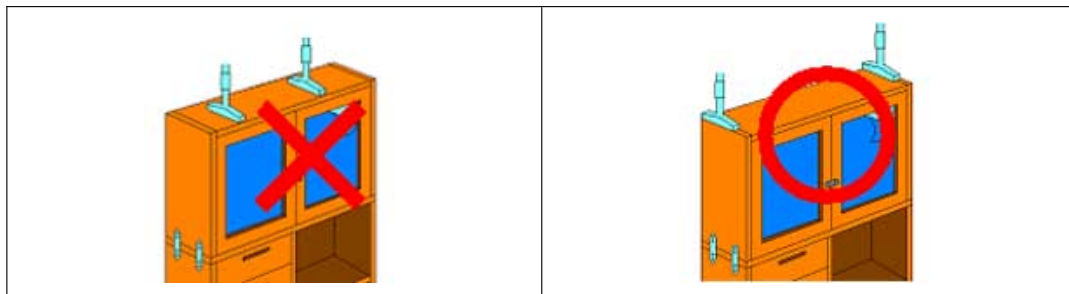
壁面への固定が困難な場合の方法として、家具の上部と天井との間に、ポール式(つっぱり棒)を使用する方法があります。この場合、ストッパー式(家具の前下部に差し込み、家具を壁側に傾斜させるタイプ)や粘着マット式を併用して使用すると効果が高くなります。設置の注意点として、天井に強度が無い場合は、当て板等で補強する必要があります。



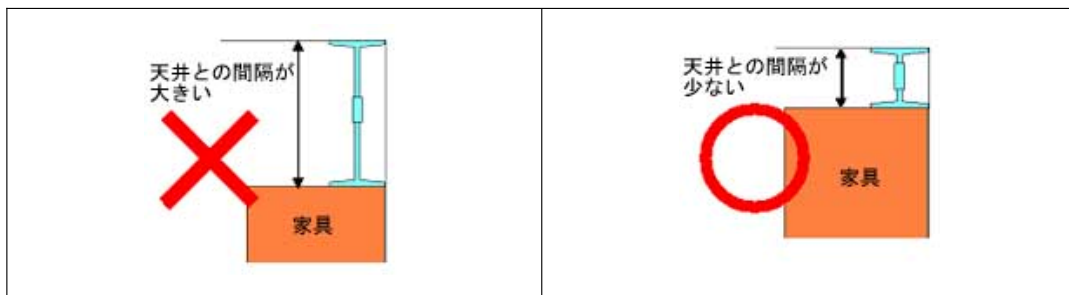
ポール式（つっぱり棒）を使用する場合の注意点

ポール式（つっぱり棒）の注意点は、次のとおりです。

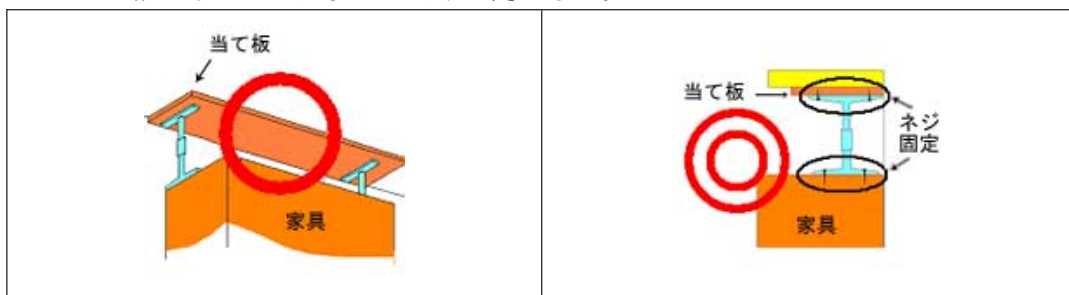
1. ポール式は家具の両側の側板部の壁側奥に設置する。



2. 家具と天井との間隔が大きいと外れて落下しやすい。



3. 強度が無い天井には、ポール式を取り付けても天井板が壊れたり、ポールが落下したりする可能性がある。
4. 天井に強度が無い場合には、天井側に家具の幅以上の板で補強し、更にポールと当て板をネジで固定すると効果が高くなる。



5. ポール式を使用する場合は、家具の下にストッパー式（家具の前下部に差し込み家具を壁側に傾斜させるタイプ）や粘着マット式を併用することで効果が高くなる。

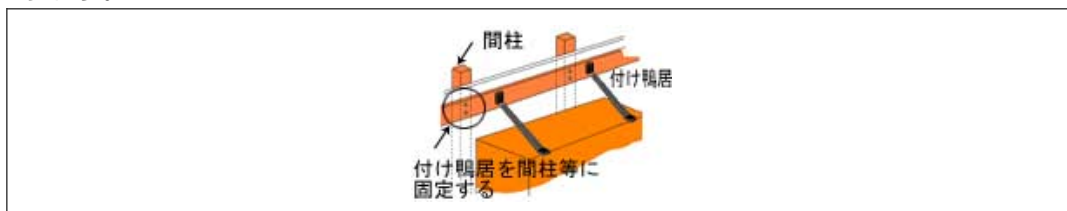
古い木造家屋で、土壁となっており、直接転倒防止器具を取付けられない。
また、家具と天井の間隔も大きくポール式（つっぱり棒）では届かない場合の転倒防止方法

転倒防止器具には、壁に直接取り付けるL型金具のほか、ベルト式やチェーン式といった転倒防止器具があります。古い木造家屋は真壁構造が多く、この場合は、付け鴨居に直接転倒防止器具を取り付けることが可能です。



付け鴨居は、転倒防止器具を取り付けるだけの強度があるのか

従来の木造住宅は真壁構造が多く、付け鴨居は構造部材の一つで十分な強度があります。最近の木造住宅は大壁構造となっており、付け鴨居は石膏ボード壁に接着されているものが多くなっています。東京消防庁が実施した振動実験では、付け鴨居がコンクリートや合板の下地材に接着してある場合は十分な強度がありましたが、石膏ボードに接着された付け鴨居は、石膏ボードの表面紙ごと剥がれてしまいました。下地材が石膏ボードの場合は、壁裏の間柱等に付け鴨居を木ネジで固定する必要があります。

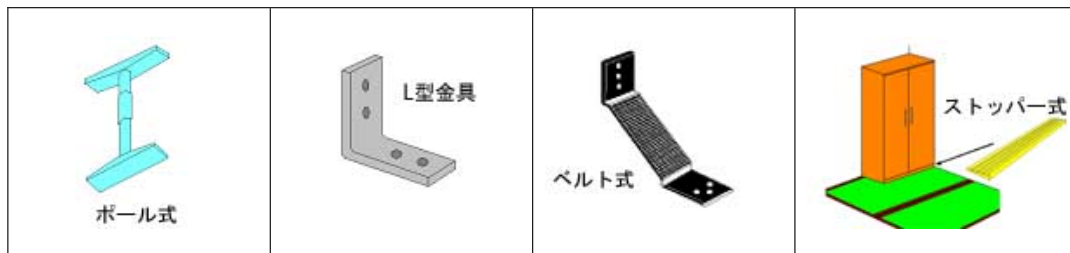


ベルト式の転倒防止器具に同梱されているネジは、長さも短く、径も細いが強度は保てるのか

東京消防庁で実施した実験では、付け鴨居（厚さ 18mm）に長さ 20mm のネジで固定した場合、強度が保てましたが、付け鴨居（厚さ 15mm）に長さ 16mm のネジでは、ネジが抜けてしまいました。最低でも 20mm 程度の長さのネジを使って下さい。

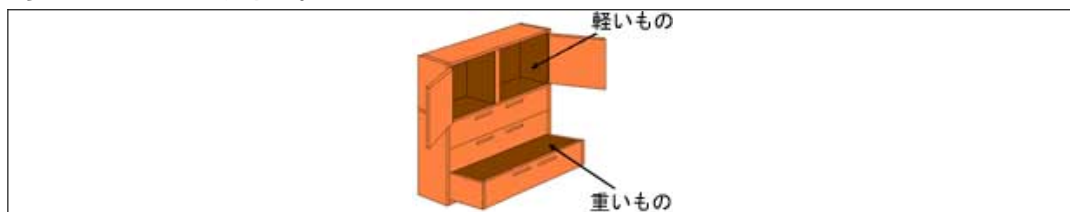
畳の上にタンスを置いているが、安定が悪い。このまま、転倒防止対策を実施しても良いのか

転倒防止器具には、ストッパー式（家具の前下部に差し込み、家具を壁側に傾斜させるタイプ）というのがあります。このストッパー式を差し込んでから、上部にL型金具やベルト式器具での固定やポール式（つっぱり棒）を使用する方法があります。



タンスの引出しの飛び出し防止は、どのようにすれば良いのか

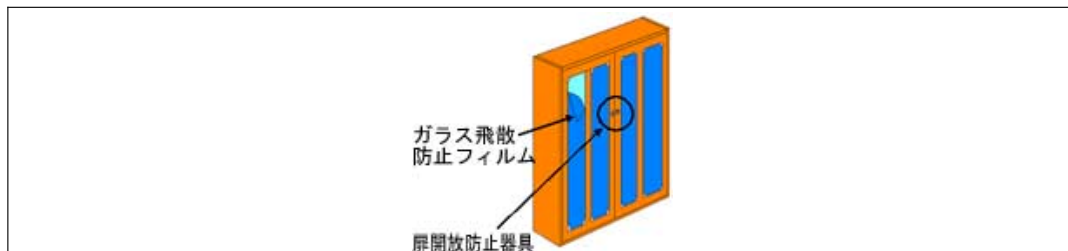
タンスにはラッチ付（掛け金付）のものもありますが、通常は付いていません。ラッチは、取り付ける場所の形状によっては、後付けできるものが販売されています。引出しは、重いものほど飛び出しやすいので、重いものを下段に収納し、軽いものを上段に収納するようにして下さい。



構える

本棚の本の落下防止は、どのようにすれば良いのか

本棚の本は、いっばいに詰めても落下する可能性があります。扉付きの本棚は、ガラス飛散防止フィルムを貼った上で、扉開放防止器具を取り付けて下さい。扉開放防止器具には、飛び出そうとする本により大きな力がかかるので、粘着タイプやチェーンタイプのものよりも、ネジ固定できる掛け金タイプなどの強固なものを取り付けて下さい。本棚は、重量があり最も転倒しやすい家具です。強度のある転倒防止対策を必ず実施して下さい。



家具のガラス扉の飛散防止は、どのようにすれば良いのか

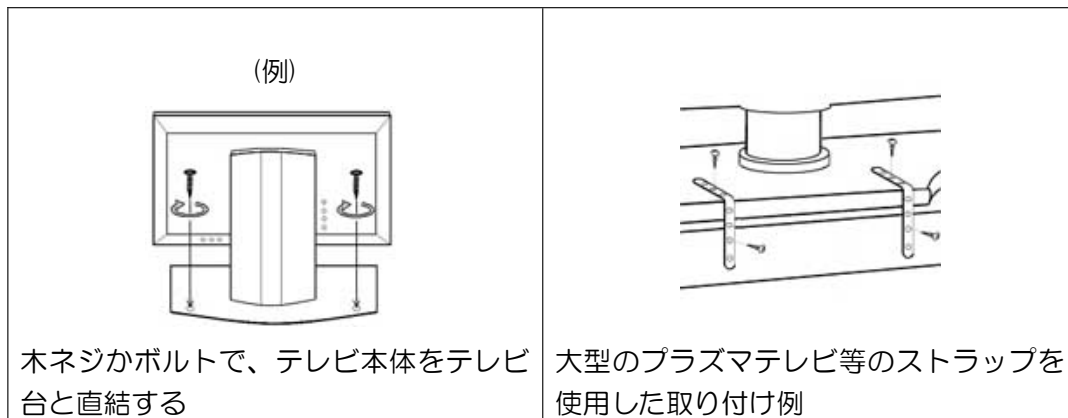
ガラスの破損や収納物の飛び出しを防止するためには、ガラス飛散防止フィルムの貼付が効果的です。ガラス戸の両面に張ることにより飛散防止効果が高くなります。片面に貼る場合は、外側のガラス面に貼って下さい。霧吹きなどで、ガラスとフィルムに十分な水を吹きかけて貼るのがコツです。



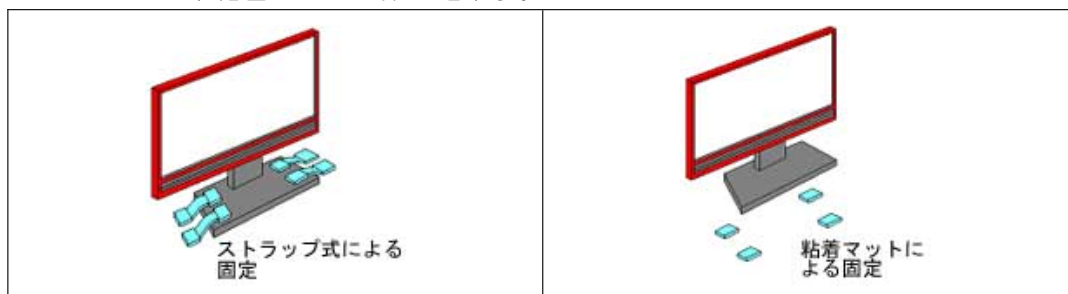
テレビの転倒防止は、どのようにすれば良いのか

近年、販売されている日本製のテレビは、転倒防止器具が同梱されており、取扱説明書に転倒防止方法が記載されていますので、取扱説明書に従って対策を実施して下さい。

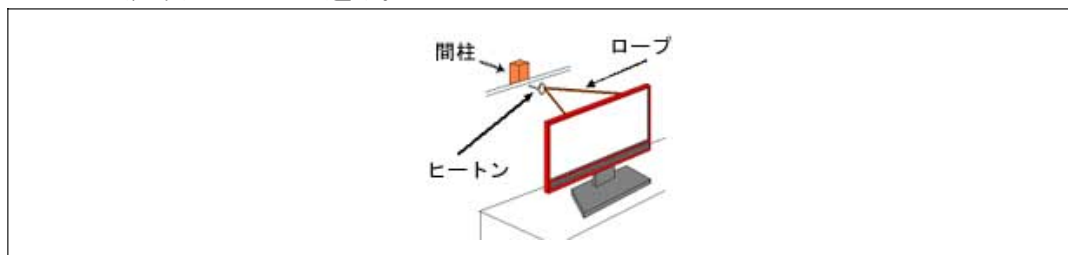
1. テレビの転倒防止は、床や壁に固定されたテレビ台とテレビを直接固定する。



2. テレビがテレビ台へのネジ固定に対応したものとなっていない場合は、ストラップ式器具や粘着マット式等で固定する。この場合、テレビの重量等に応じて、ストラップや粘着マットの数を増やす。

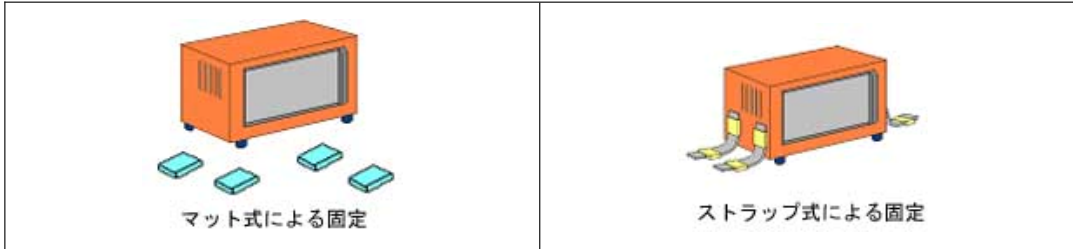


3. 壁からヒートン及びロープ等で転倒防止をする場合は、ヒートンは壁の強度のある間柱等に取り付けるとともに、テレビの重量に耐えるヒートン（なるべくリング式）及びロープを選ぶ。



電子レンジの転倒防止は、どのようにすれば良いのか

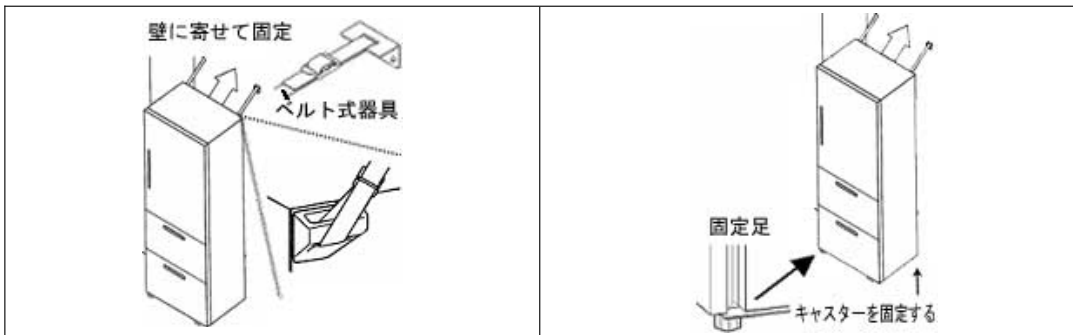
レンジ台を壁又は床に固定した上で、電子レンジ本体をレンジ台又は壁に固定します。電子レンジ本体とレンジ台は粘着マット式やストラップ式で固定できます。



※電子レンジをL型金具で壁に固定するのは、火災や感電の原因になることがありますので、取扱説明書等に、この転倒防止方法が記載されている場合のみとして下さい。

冷蔵庫の転倒防止は、どのようにすれば良いのか

多くの冷蔵庫の場合、上部の後ろ側にベルトの取付部分が付いていますので、その取付部分にベルトを通し、ベルト式の金具を壁裏の間柱等の強度のある部分に取り付けます。また、固定脚を回し、冷蔵庫を安定させて下さい。



転倒防止器具の値段や販売先

転倒防止器具の価格は、器具の種類によって異なり、安いもので数百円から、高いもので数千円程度です。家具販売店やホームセンターをはじめ、百貨店の防災用品コーナーなどで販売しています。

転倒防止器具の取付け業者を教えてください

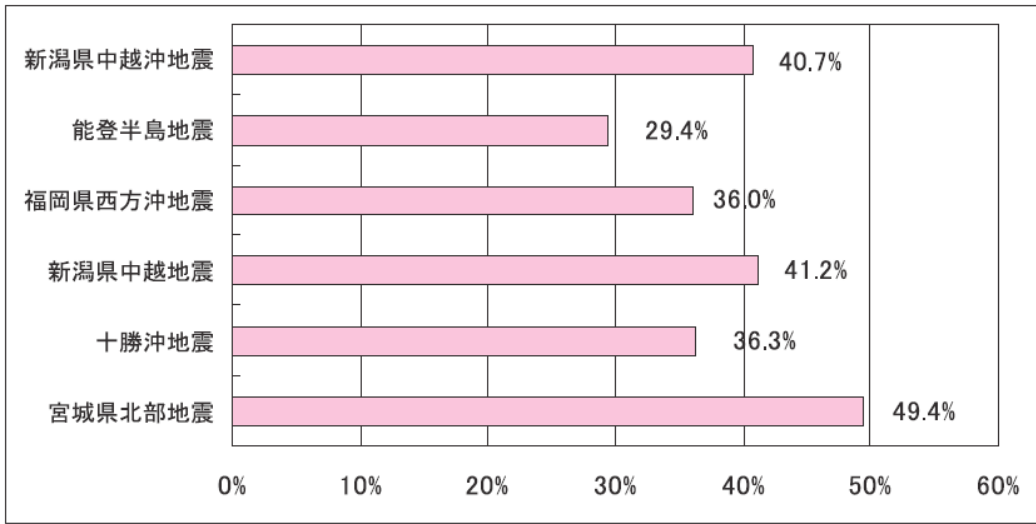
お近くの工務店やシルバー人材センターで取り付けてくれるところがありますので、確認して下さい。また、転倒防止器具の取付けサービスを実施している家具販売店や、ホームセンターで家具類の転倒防止やガラス飛散防止フィルム等の貼り方についてのアドバイザーを置いている店舗もあります。マンションにお住まいの方はマンション管理者にも相談しましょう。

なぜ家具類の転倒・落下防止対策が必要なのか？

●地震による負傷原因

近年発生した大きな地震でケガをした原因を調べると、30～50%の人が、家具類の転倒・落下によるものでした。

家具類の転倒・落下は、つまずいて転んだり、割れた食器でケガをするなど、いろいろな危険をもたらします。



近年発生した地震による家具類の転倒・落下が原因の負傷割合

地震被害の概要

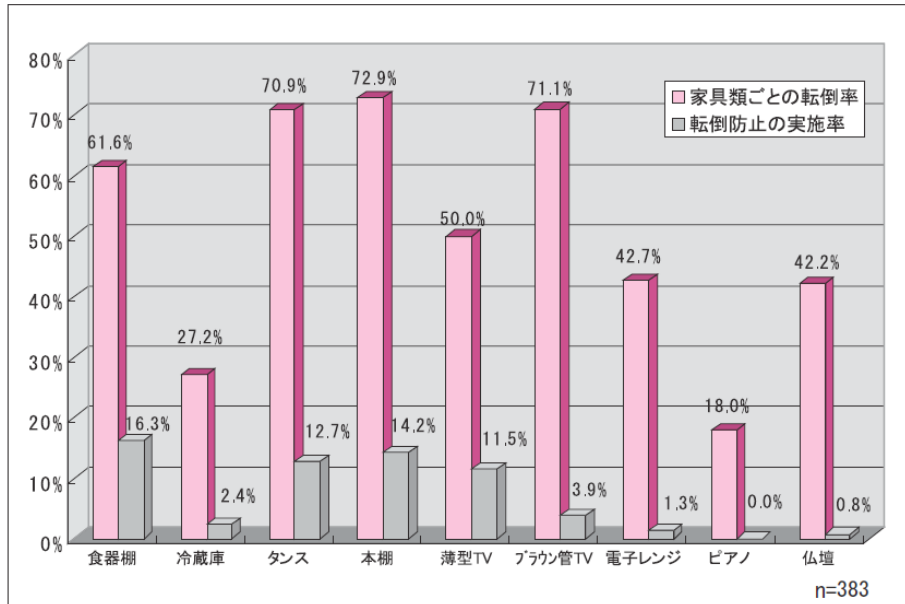
地震名	新潟県 中越沖	能登 半島	福岡県 西方沖	新潟県 中越	十勝沖	宮城県 北部
発生日時 (平成年/月/日)	19/7/16 10時13分	19/3/25 9時41分	17/3/20 10時53分	16/10/23 17時56分	15/9/26 4時50分	15/7/26 7時13分
最大震度	6強	6強	6弱	7	6弱	6強
マグニチュード	6.8	6.9	7.0	6.8	8.0	6.4
死者・行方不明(人)	15	1	1	68	2	なし
負傷者(人)	2,345	356	1,087	4,805	849	677
全壊家屋(棟)	1,319	684	133	3,175	116	1,276
損傷家屋(棟)	40,691	28,668	8,864	118,725	1,948	14,785
出火件数(件)	3	なし	2	9	4	3

平成20年4月1日現在

●新潟県中越沖地震における家具類の転倒・落下に係る調査結果

新潟県中越沖地震の発生後、柏崎市民へのアンケート調査では、家具類の転倒・落下について、次のようなことがわかりました。

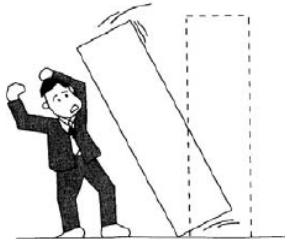

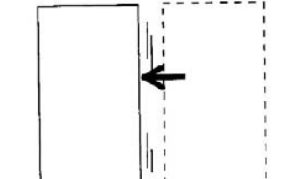
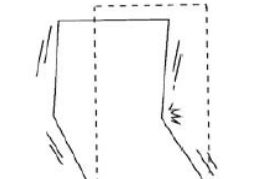
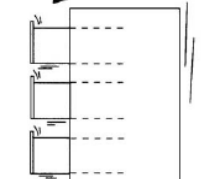
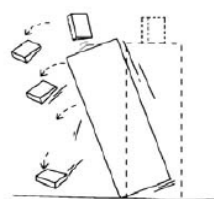
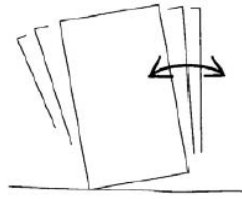
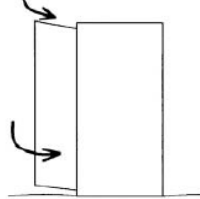
家具類の転倒率・対策実施率（建物被害がなかった家）



●建物自体に被害がなくても、多くの家庭で転倒・落下が発生していました。特に、背の高い家具類（食器棚、タンス、本棚など）および台上に置く家電製品（テレビ、電子レンジなど）が、多く転倒・落下をしています。負傷の防止や避難路確保のためには、家具類の転倒・落下防止対策を実施することが重要です。

地震による家具類の動きと被害

地震の揺れで家具類や家電製品が、どのような動きにより被害をもたらすかをまとめると、次のようになります。 (*)

家具の挙動		
被害傾向		
<p>転倒</p> 	<p>落下</p> 	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 周囲の人、物への重大な被害 ○ 避難通路の障害 ○ 火気器具に転倒することによる火災発生 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 周囲の人、物への重大な被害 ○ 避難通路の障害 ○ 火気器具上への落下による火災発生 	
<p>移動</p> 	<p>変形</p> 	<p>引き出しの飛び出し</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ○ 周囲の人、物への被害 ○ 避難通路の障害 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 収納物の移動、落下、破損 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 周囲の人、物への被害 ○ 収納物破損 ○ 避難通路の障害
<p>収納物の落下</p> 	<p>ロッキング</p> 	<p>扉の開閉・落下</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ○ 周囲の人、物への被害 ○ 収納物破損 ○ 避難通路の障害 ○ 収納物が火気器具上に落下することによる火災発生 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 周囲の人、物への被害 ○ 収納物破損 ○ 発音による心理的影響 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 人への被害 ○ 発音による心理的影響 ○ 避難通路の障害 ○ 収納物の落下

構える

● 木製家具の転倒防止

地震動に対する転倒防止器具の効果

転倒防止器具は、震度6強の揺れを再現した実験で、その効果を測定しました。

使用条件	器具の効果				
	小				大
単独使用	ストッパー式 	ポール式 	L型金具 (スライド式) 	L型金具 (上向き取付け) 	L型金具 (下向き取付け) 
	マット式 	ベルト式 	チェーン式 	プレート式 	
	取付け条件 家具と天井に十分な強度が必要		取付け条件 家具、壁面や器具に十分な強度が必要		
組合せ使用 (例)			ポール式+マット式 	ポール式+ストッパー式 	
* 東京消防庁が行った実験において使用した器具の効果を相対比較したもの * 実験概要：食器棚 (H1,800mm、自重65kg、収納物50kg) フローリング床 震度6強の阪神・淡路大震災時の地震波を使用 * 家具、室内環境、器具の性能により結果が異なる場合もあります。					

転倒防止器具の効果のイメージ

まさか？

こんな場所で

地震？

「想定」

想定

こんな時、こんなところで地震にあったら

いつ起こるか分からない災害。
まさかこんな場所で地震にあうとは
その時あなたは、どのような行動をするのだろうか？
ここでは様々な状況を想定し
あなたとあなたの大切な人の命を守るため、
「とっさの行動」イメージトレーニングをしてみましょう！

紹介する「とっさの行動」方法は、あくまでも原則です。自分自身で災害の状況を判断し、その判断に基づいてこの原則を応用してください。あるときには正しい行動が、別なときには命取りになるかもしれない。それぐらいの柔軟な考え方を持って、臨機応変の行動を取りましょう。

ただし、状況を判断するときに忘れてはならないことがあります。それは「常に最悪を想定する」ということです。希望的観測に基づいた状況判断は「防災の敵」です。

常に最悪を想定する厳しさと、「防災に絶対はない」という柔軟な考え方を持って、自分の力であなたとあなたの大切な人の命を守り、さらには隣人を守れる人間になれるようになりましょう。

自宅や建物の中で揺れを感じた場合

身の安全を確保せよ！

地震の揺れには、後で説明するように初期微動（P波）と主要動（S波）があり、小さな揺れの後に大きな揺れが来るといった特徴があります。最初は小さい地震のように思えても、それが大地震である可能性は否定できないのです。ですから、小さな揺れの段階で戸外に避難できるようにドアや窓を開けて脱出口を確保することが大切です。それができなかつたときには、いかに身の安全を確保するかがポイントになります。机の下にじっともぐり続けることは、特に倒壊の危険がある一戸建て住宅の場合、正しい行動とは言えません。

低層階か高層階か？住んでいる階によってとるべき行動は変わる

マンションから一刻も早く脱出しようとしてエレベーターに飛び乗ることは危険な行為です。

低層マンションなのか高層マンションなのか、どの階に住んでいるのかによっても、取るべき行動は変わってきます。マンションに住んでいて大地震に見舞われたらどうすべきか？じっくりと考えてみましょう。

台所で火を使っているときに揺れを感じた場合

台所で火を使っているときに揺れを感じたら、たとえ小さな揺れでもすぐに火を消す習慣をつけておくことは大切です。しかし、大きな揺れがいきなり襲って来たときに火元が離れていたなら、無理をして火を消そうとするのはむしろ危険です。火にかけてあるものがこぼれて火傷をする危険があるばかりでなく、一番肝心な“身を守ること”がおろそかになってしまいます。そう、余計な移動はむしろ危険を招くのです。ですから、大きな揺れが突然襲って来たときには、揺れが収まってからでも火は消せると心得ましょう。また、火を消すことができず周囲のものに引火しても、初期消火によって食い止めることができます。

「地震だ火を消せ！」の固定観念は誤りです。目の前に火があったら直ちに消すが、火元が離れている場合、揺れている最中火元に近づくと、熱湯などを浴びる危険性がある。「離れていたなら揺れが収まってから消火」と覚えておきましょう。

停電で室内が真っ暗！注意しよう！

阪神・淡路大震災では約 290 件の火災が発生し、約 7500 棟の家が全焼しましたが、出火原因の 60%が電気・ガスによるものでした。中には、揺れが収まった後に家の中に戻り、停電していたのでローソクに火をつけたとたん、火災が起きたというケースもありました。漏れていたガスに引火したのです。ガス遮断装置が機能しないこともありうると思え、大地震の後には絶対に火を使わないようにしましょう。ガスのおいがしたら出入り口を開け、ご近所にも火を使わないように呼びかけ、直ちにガスの元栓を閉じてください。

また、地震による停電が復旧して電気が流れたとき、地震で壊れた家電製品から出火することがありますから、揺れが収まったらブレーカーを落とすことも忘れてはなりません。ちなみに、阪神・淡路大震災では停電の復旧に 1 週間かかりましたが、電力の復旧と同時に火災が発生する「復電火災」が多発しました。

電力が復旧して家電製品を使い始めるときには、いきなりブレーカーを元に戻すのではなく、一度、家電製品のコンセントをすべて抜き、家電製品が壊れていないかをひとつひとつチェックしながらコンセントを差し込んでいくようにしましょう。不安のあるものについては、専門家のチェックを受けましょう。

風呂場やトイレにいて揺れを感じた場合

一番恐ろしいのは、ドアが変形して風呂場やトイレから出られなくなってしまうことです。風呂場やトイレの窓は一般的に小さく、しかも格子がはまっている場合が多いので、窓ガラスを割って外に出ることも困難。閉じ込められたままの状態で大変に危険です。

ですから、風呂場やトイレで揺れを感じたら、たとえ小さな揺れでもすかさずドアを開ける習慣をつけておきましょう。また、風呂を沸かしている最中に揺れを感じたときは、まずドアを開けて避難路を確保してから火を消します。火を消すことよりも避難路の確保の方が優先だと覚えておきましょう。

ドアは少しでも変形してしまうと、なかなか自力で開けることができません。小さ

な揺れの後に大きな揺れが襲ってくる場合があります。小さな揺れだからとあなどることなく、ともかくドアノブに手をかけましょう。

家屋倒壊！閉じ込められた場合

家屋が倒壊して閉じ込められた状態、いわゆる「生き埋め」状態の人を自力脱出困難者と呼びますが、自力脱出困難者は文字どおり自力では脱出できないのですから、人の助けを呼ぶ以外にありません。

周囲の人の助けを借りるには、ともかく自分が生存していること、そして、どこで生き埋めになっているかを知らせる必要があります。それには、「命の笛」のようなホイッスルを吹くのがベストです。そうした笛を持っていないときは、声を出すか、あるいは声が出ないときは、自分の周りにあるものをたたいてともかく音を立てましょう。

また、自力脱出困難者の救助には、工事現場の足場用のパイプやノコギリが大いに役立ちます。足場用のパイプをテコの要領で使えば、重い柱などを取り除くことができます。

出火した場合

万一、自宅から出火した場合には、まず家族や隣近所へ知らせます。この「知らせる」の中には、消防への通報依頼、初期消火の応援要請、避難の通知など複数の意味があります。

出火を知らせたら、家族や近所の人と協力しながら初期消火に全力を尽くします。初期消火のポイントはまず火元を確認すること。火元がわかったら、避難路を確保した上で消火器やバケツで消火を開始します。

ただし、家庭用の消火器やバケツで消火できるのは、天井に燃え移るまでが限度。火が天井に燃え移ってしまったら、消火をあきらめて避難しましょう。初期消火に関する行動の優先順位をまとめると、以下のようになります。

知らせる → 消す → 助ける → 逃げる(逃がす)

阪神・淡路大震災では約 7500 棟もの建物が火災に見舞われました。関東大震災では、台風一過で強い風が吹いていたことや、地震の発生が昼食時だったこともあり、実に約 44 万棟もの建物から出火し、死者行方不明者約 14 万人のうち約 80%が焼死者という惨状でした。大地震が発生すると、同時多発的に火災が発生すること、道路が寸断されるために消防車が走れなくなること、断水するために消火栓が使えなくなるなどの理由で、火災による被害が拡大するのです。

ですから、大地震の直後には消防車はやってこないと考えるべきです。近所の人々の協力による初期消火こそ、命なのです。

エレベーターに乗っていて揺れを感じた場合

エレベーターに乗っているときに大地震に見舞われると、中に閉じ込められてしまう危険性があります。新潟県中越地震でも多数の「閉じ込め」が発生しましたが、エレベーターに乗っていて揺れを感じたときの原則は、「閉じ込め」回避のため、とにかく最寄り階でエレベーターを降りることです。しかし、難しいのはエレベーターにはさまざまなタイプがあるということ。新しいエレベーターには「地震管制装置」が搭載されており、震度4以上の揺れを感知すると最寄り階に停止するようになっていますが、古いタイプのエレベーターは「地震管制装置」を搭載していないため、最寄り階に停止させようと思ったら、すべての階のボタンを押さねばなりません。自分の住んでいるマンションのエレベーターが新旧どちらのタイプなのか、確認しておく必要があるでしょう。

また、万が一エレベーターの中に閉じ込められた場合には、「非常用呼び出しボタン」を押して救助を求めます。応答がない場合には、消防署やエレベーターの内部に記載のあるサービス会社に携帯電話で連絡しましょう。満員のエレベーターに閉じ込められることは大変なストレスですが、エレベーターの中は空気がなくなることもなく、非常用の電源で照明もつくはずですから、焦る必要はありません。外部に連絡を取る努力を冷静に続けることです。

原則をまとめると、以下のようになります。

1. 揺れを感じたら「すべての階のボタン」を押して最寄り階で降りる
2. 閉じ込められたら「非常用呼び出しボタン」を押して救助を依頼する
「非常用呼び出しボタン」は数秒間押し続ける必要があります！
3. 応答がない場合は携帯電話で消防署か、エレベーター内に記載のサービス会社に連絡する
4. 連絡が取れない場合、焦らず連絡がとれるまで待つ
5. 時間は掛かっても必ずエレベーターの管理会社が確認巡回に来ます

*管理組合などでエレベーター管理会社の技術者による講習会を事前に開いておくことも必要です。

マンションで火災発生！どうやって逃げるのか？

マンションで大地震に襲われたときは、外づきの階段で逃げるのが原則です。火災が発生した場合、内階段やエレベーターは煙突の役割を果たすため、煙が充満してしまうのです。煙が漂ってきたらどこから出火しているのか、火元をしっかりと確認し、もしも出火階が自宅階よりも下の階だったら、内階段を使わずに外づけ階段で避難します。外づけ階段が壊れていて使えない場合は、屋上に出て救助を待ちましょう。マ

ンションのような耐火建築物は火の回りが遅いので、焦らないことです。

一方、高層マンションの場合は外づけ階段が破損してしまう可能性が高く、むしろ危険です。エレベーターでの避難も危険ですから、火災が発生しているときには、階段で1階もしくは屋上に避難するか、SOSの垂れ幕などをつくって所在を知らせましょう。高層マンションの中には非常用のエレベーターや非常用の内階段を備えている建物もありますが、日ごろから閉じ込められたときの訓練などをしていない場合、使用するのは危険です。

また、ベランダには避難用のハッチがついている場合が多く、下の階に脱出することができます。ただし、揺れが大きいとベランダ自体が壊れたり、落下してしまう場合があります。揺れが収まらないうちにベランダに避難するのはやめましょう。

逃げ遅れて煙に巻かれた場合

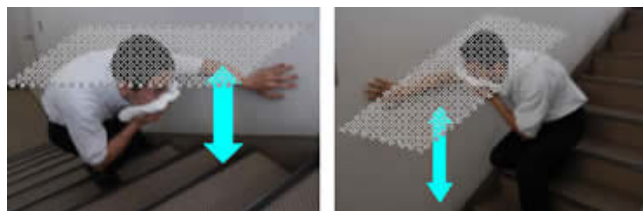
よく、火災で煙に巻かれたらぬれタオルで口を押さえて……などと言いますが、より実践的に考えると、タオルを探してそれをぬらしている暇があるならば、よほど火勢が強くない限り、ぱっと息を止めて一気に戸外に飛び出してしまった方が賢明です。

しかし、高層階に住んでいる場合や、救助活動などに時間を取られてふと気づいたら煙に巻かれていたという場合には、イラストのような姿勢で避難をします。

原則は壁伝いにはうように進めます。



煙に巻かれたら、ぬれタオルやハンカチを口に当てて煙や熱風を吸い込まないようにし、姿勢を低くしてはうようにしながら避難路を進む。床下から15cmまでは空気層がある場合もあるので、壁伝いにはって進めば呼吸ができる可能性がある。



階段では段差の部分に空気がたまっている場合がある。ぬれタオルやハンカチを口に当てて、低い姿勢のまま段差にたまっている空気を吸いながら移動する。



火災発生！避難する場合

マンションの火災から避難する際、まず火元の確認をすることが大原則ですが、もうひとつ忘れてはならないのが、逃げる方向です。

火も煙も上へ上ってきますから、火元が真下にある場合、火元の真上に避難しても意味がありません。火と煙が追いかけてくるだけです。

逃げる方向は、ズバリ下か横です。火元が上の階だったら迷わず下に逃げます。火元が下の階や同じ階だったら、横へ逃げて外づけ階段を使って地上に脱出します。つまり、どうすれば火元から下方向、横方向に遠ざかることができるかを頭に置きながら、避難経路を選択していくのです。

自動車に乗っていた場合

自動車に乗っていると地震かどうかわからない

自動車運転中に大地震に遭遇したら、いったいどんな感じがするのでしょうか？経験者は「突然、頭が天井にぶつかって何が起きたかわからなかった」「タイヤがいっぺんに全部パンクしじたかと思った」「ハンドルもブレーキも利かなかった」「いきなりガードレールにぶつかって止まってしまった」などと証言しています。つまり、自動車運転中は地震にあっているかどうか最初はわからないものなのです。

また、自動車の中は屋外を歩いているより危険は少ないと言えますが、反面、ガソリンという引火物を大量に積んでいるため、引火すれば非常に危険です。また、道路に放置すれば緊急自動車の出動の妨げにもなります。さて、自動車運転中に地震に遭遇したら、いったいどうすればいいのでしょうか？

左の路肩に寄せて乗り捨ててはいけません！

運転中に大地震にあったとき自動車避難するのは禁物ですが、誤った避難の方法が流布されているので注意が必要です。

一般的な防災マニュアルには自動車を「左側の路肩に寄せ、キーをつけたままドアをロックせず、徒歩で避難する」と書いてありますが、このように多くの人が路肩に車を放置して避難してしまうと、消防車、救急車、救助隊などの緊急自動車の通行が妨げられてしまいます。

取るべき行動は、以下の5点に集約できます。

1. 揺れを感じたら前後の車に注意しつつ徐行して、道路の左側にいったん停止する
 2. そのまま乗り捨てず、道路状況を確認してから横道に入り広場や駐車場に止める
 3. カーラジオで災害情報を収集する
 4. エンジンを切り、キーをつけたままドアをロックせず、火災を引き込まないように窓を閉める
 5. 連絡先が見えるところにメモし、車検証などの貴重品を持って避難する
- ※また、壊れて車道に乗り捨てられた車があったら、緊急自動車の走行の妨げにならないよう、周囲の人と協力して歩道に乗り上げるようにして道路をあけます。

高速道路を走行していて揺れを感じた場合

高速道路で大きな揺れを感じた場合も、最初に取りべき対応は一般道と同じ。ハザードランプを出し、前後の車に注意しながら減速して道路の左側に停車します。大地震が発生した場合、高速道路は原則的に全面通行止めになります。また、高速道路は高架が多く、崩落の危険性があるため、道路の左側に停車したら、そのまま乗り捨てます。

問題は高速道路からの避難ですが、高速道路には非常口が設けられており、高架部分では非常階段がありますから、ここから地上に脱出します。

トンネルや橋を走行していて揺れを感じた場合

短いトンネルや橋の上を走行しているときに揺れを感じた場合は注意しながら通過してしまった方がいいですが、長いトンネルや橋の場合は道路の左側に寄せて自動車を降り、一刻も早くトンネルや橋から離れるようにします。火災や崩落の危険があるからです。

特に、トンネルで恐ろしいのは火災。もしも火災の発生を目撃したら、非常電話や押しボタン通報機で管理事務所に火災の発生を通知します。火が弱ければ、設置されている消火器などで初期消火に当たります。

トンネルから避難するときは非常口から避難します。非常口がどこにあるかは、「非常用施設案内表示板」を見ればわかります。

高速道路からの避難は、当然、徒歩による避難になりますが、場合によっては、崩れた高架や橋からはい下りたり、がれきの山をよじ登ったりしなくてはなりません。ぜひ、車のトランクにも非常持ち出し袋を備えて、スニーカーやロープなども入れておくようにしましょう。また、車が緊急避難場所になることもあります。狭い車内でじっとしているとエコノミー症候群になる恐れがあるので、2時間に1度ぐらいは外に出て体操をしましょう。

会社で大地震に遭遇した場合

オフィスで揺れを感じた場合

一般家庭に比べて危険がいっぱい。背の高いロッカーや本棚がたくさんあります。キャスター付きのOA機器やいすはツルツルした床の上を勢いよく転がるでしょう。天井には、多数の照明器具が取り付けられており、落下してくれば凶器になります。さらに、こうしたオフィスが高層階にあったらどうでしょう。たとえビル自体が崩壊することはなくても、高層階での揺れは地上の数倍にもなり、揺れる時間も長くなるのです。ですから、オフィスではまず身の安全を第一に考える必要があります。手近な座布団やクッションで頭部を保護し、エレベーターホールや階段室などの安全スペースへ避難します（机の下にもぐるのは危険）。オフィスビルのガラス窓は面積が広く、ショーウィンドウはガラスの塊です。オフィスで揺れを感じたら、窓際から離れること。これが原則です。

ビルの側を歩いていて揺れを感じた場合

まず思い浮かべなくてはならないのが「空からガラスと看板が降ってくる」ということ。特に怖いのはガラスです。高層ビルの上層階から降ってくるガラスは、加速度がついて時速 40~60km にもなると言われています。しかも風圧の関係でとがった方が下を向きますから、まさに凶器。

ガラスから身を守るには、建物から離れること。もし建物から離れられない場所だったら、安全そうな建物や街路樹の陰に隠れることです。手ごろな隠れ場所がないときは、頭の上に鞆などをのせてガラスを防ぐしかありません。その際には、頭にぴたりとつけず、頭との間に 15cm ぐらいの空間をつくるようにします。

オフオス街を歩いていて恐ろしいのは、空から降ってくるガラス。ガラスを避けるには、原則としてビルから遠ざかることです。しかし、ビルの谷間のような道を歩いている場合は、ビルから遠ざかることもできません。

そんなときは、手近なビルや街路樹に身を隠すようにしましょう。注意したいのは、あくまでもビルの 1 階に飛び込むのではなく、ひさしを借りるということ。なぜなら、ビルの 1 階に飛び込んで、それが安全なビルであるとは限らないからです。マンション同様、オフィスビルも 1 階はつぶれる危険性が高いのです。ですからガラスを避けるときは、ビルの内部にまで入る必要はなく、あくまでもひさしを借りるのだと覚えておきましょう。ガラスに当たりさえしなければ、それでいいのです。

会社からどうやって帰るのか？

帰宅困難者にならないために、グリーンシティ防災会発行の「帰宅支援サポーター」を参考にしましょう。

帰宅困難者とは、会社から自宅までの距離が 20km 以上あり、自力で自宅へ帰るのが困難な人のことです。しかし、この帰宅困難者の定義、それほど意味があるとは思えません。なぜなら、会社から 5km の距離に住んでいても、途中の橋が落ちていれば自宅にたどり着くことはできないからです。

会社と自宅を結ぶルートを何度か実際に歩いておくことは無駄ではありません。なるべく文字の大きな地図を用意して、複数のルートを考えておくといいでしょう。電車の線路は目的地を直線的に結んでいるので近道には違いありませんが、高架が多いので歩くのは危険です。むしろ道幅の広い幹線道路を選んで歩くといいでしょう。緊急道路に指定されている道路なら一般車両は入ってきませんし、要所要所で情報提供が行われる可能性があります。ただし、歩くことができるのは歩道だけです。

家族の安否確認済みなら無理して帰らない

震災後に会社から帰宅するときは、さまざまな危険が想定されますから、同じ方角への帰宅者とペアで行動することを原則とします。また、夜間は足元が見えにくく大変に危険ですから、夜間の帰宅は絶対に避けます。ただし、家族の安否確認ができているときは、無理をして帰宅する必要はありません。震災による混乱が多少なりとも収まってから、余裕を持って帰宅する方が賢明でしょう。せっかく震災で一命を取りとめても、危険を冒して帰宅をしてけがをしてしまっただけでは元も子もありません。

また、こうしたことを考えると、会社は従業員が 1~2 日生活できるだけの食料、飲料水、寝具などの備えを、会社の責任においてしておくべきでしょう。会社の所在地にある避難所は、あくまでもその地域に暮らしている住民のための避難所であり、その地域に通勤してくる人のためのものではありません。地方自治体も地域住民が被災した場合を想定した備蓄しかしていませんから、通勤者がその備蓄をあてにすると地域住民が困ってしまうのです。ですから、会社は地域の避難所に依存しなくても済むように、日ごろからしっかりと備えをしておくべきなのです。

以下、会社からの帰宅に関する三原則をまとめておくことにしましょう。

1. 安否確認ができていれば無理をして帰宅する必要はない
2. 帰宅するならペアで行動
3. 夜間の帰宅は避ける

繁華街や地下街で揺れを感じた場合

デパートやスーパーで揺れを感じた場合

日ごろは楽しい買い物場である、デパートやスーパー。でも、よくよく見れば売り場には背の高い棚が並び、棚には大量の商品がストックされています。商品の中にはガラス製品や重たいものも多く、ぶつかれば大けがのもとになります。

また、家電売り場や家具売り場、そして照明器具売り場などは、大きな揺れがくればたちまち凶器と化してしまうものであふれています。冷蔵庫やタンスは倒れかかってくる恐れがあり、照明器具は落下してきたり、割れてガラスをまきちらす恐れがあります。

デパートやスーパーで揺れを感じたら、とまかく陳列棚や危険な売り場から離れることが先決です。その際は鞆や買い物カゴで頭部を保護するようにしましょう。揺れが収まったら、階段や非常口に殺到することなく、係員の指示にしたがって、落ち着いて避難をしましょう。多くの人が集まるデパートやスーパーでは、パニックによる二次災害にも注意が必要なのです。

地下街で揺れを感じた場合

地下街は閉鎖空間であるだけに、地震にあったら恐ろしい場所だと考えがちです。しかし、地下街の揺れは地上の半分程度といわれており、決して地下街が地震に弱いわけではありません。むしろ地下街で怖いのは、閉鎖空間であるがゆえに発生するパニック状態。多くの人が出口に殺到して将棋倒しになる危険性があります。

地下街でガス漏れや火災が発生すると危険ですから、原則的には一刻も早く地上に出た方がいいのですが、人が出口に殺到していたらほんの少し時間をずらす余裕を持ちましょう。

地下街で恐ろしいのは、ガス漏れと火災です。早く地上に出たいという心理が働くために、パニックが起こりがちです。地下街には必ず出口が設置されていますが、いつも使っている出入り口から出ようという心理が働くため、すぐそばに出口があ

っても見逃してしまいがちです。

ですから、地下街で火災が発生したら、冷静になって「複数の出口がある」「いつも使っているルートとは違うルートがある」ということを思い出しましょう。

そして、人が殺到していない出口から地上への脱出を図ります。

映画館や劇場で揺れを感じた場合

映画館や劇場は多くの人々が閉鎖された空間に集まっているという意味で、地下街に似ています。映画館や劇場の中で揺れを感じたときには、まず、「パニックを起こしてはいけない」と自分自身に言い聞かせるようにしましょう。せっかく揺れから身を守ることができても、出口や非常口に殺到して将棋倒しになってしまうと、命の危険にさらされることになりかねません。

映画館や劇場で特に注意が必要なのが、天井の崩落です。映画館や劇場は広大な空間であるにもかかわらず柱がない構造をしています。それだけに、大きな揺れに襲われると、天井が崩落する危険性が高いのです。映画館や劇場で大きな揺れを感じたら、シートを上に向けてシートの上に身を沈め、鞆などで頭部を保護して天井の崩落に備えます。映画館や劇場の座席は同じ高さのものが連なっているため、大きな落下物から身を守るには適した構造をしています。

揺れが収まったら、係員の指示に従って、落ち着いて避難を開始します。

公共交通機関に乗っていて揺れを感じた場合

原則は運転手や車掌の指示に従う

自家用車に乗っている場合は自分の裁量でいろいろな行動を取ることができますが、公共交通機関の場合はそうはいきません。原則、運転手や車掌などの指示に従って行動することになります。

バスに乗っていて揺れを感じた場合

バスの中は比較的安全ですから、横転したり、車内で火災が発生したような場合を除いて、勝手に車外に出てはいけません。運転手の指示に従い、周囲の安全が確認できてから、車外に出て避難を開始します。

バスの中は比較的安全とはいうものの、バスが高架や橋の上で停止してしまった場合は話が違ってきます。高架や橋がバスもろとも崩落してしまう危険性があるからです。運転手の指示に従って車外に出たら、一刻も早く橋や高架部分から離れましょう。

高速道路を走行していた場合には、周囲の自動車に十分注意しながら車外に出て、非常階段を使って地上に避難します。

電車や地下鉄に乗っていて揺れを感じた場合

電車に乗っている場合、地震の揺れかどうかの判断は難しいですが、とにかく異常

を感じたら窓から離れ（ガラスが割れる危険があるため）、手すりにしっかりとつかまって低い姿勢を取ります。そして、緊急停止の衝撃に備えるため首筋から後頭部にかけて鞆などで保護します。

停車後は原則的に運転士や車掌の指示に従います。乗っている車両で火災が発生した場合には、備えつけの消火器で初期消火に当たります。火勢が衰えないときは、非常用手動扉開閉機を操作して車外に脱出しますが、反対の線路を電車が暴走してくる可能性もあり、また、車両のドアと地上はかなりの距離があるので、飛び下りるときには十分な注意が必要です。

一方、地下の揺れは地上よりも小さいので、地下鉄は閉鎖的なイメージとは裏腹に、地上を走る電車よりもむしろ安全です。地下で怖いのは火災、ガス漏れ、水の流入ですが、地下鉄で火災が起こる可能性はあまりありません。電車が停止しても、非常用バッテリーがあり照明は維持されるので、地下だからといていたずらに不安になることはありません。地下鉄には必ず非常口が設けてあるので地上へ脱出することができますが、地下鉄によっては第三軌条という高压電線が線路脇に設置されていることがあるので、非常用手動扉開閉機を操作して線路に飛び下りるのは危険です。運転手や車掌の指示に従って行動しましょう。

海辺で揺れを感じた場合

現在気象庁では、地震発生後 2 分で「震度速報」（震度 3 以上の場合のみ）、そして地震発生後 3 分で「津波予報」、次いでより詳しい「津波情報」を発表しています。東海地震による被害が予想されている静岡県などの場合、海岸に防災無線が設置されており、これらの情報が海岸に流れることになっていますが、情報が海岸にいる人の耳に確実に届くとは限りません。しかも、津波がどのようなタイミングでやってくるかはケースバイケース。たとえば 1993 年の北海道南西沖地震のときは、気象庁の「津波予報」の発表（当時は地震発生から 5 分後）よりも前の、地震発生後わずか 2～3 分で奥尻島に津波が押し寄せています。ですから、海辺で揺れを感じたら、「揺れ＝津波警報」と考えて、即座に避難を開始しましょう。

津波が来る可能性があるときは、一刻も早く高台に避難するのが原則です。ラジオを持ち出せばいいですが、地震発生後わずか数分で津波が襲ってくる可能性もあるので、探すのに時間がかかるようなら着のみ着のままで避難します。また、警報が出た後に海辺の様子を見に行くことはタブー。絶対にやめましょう。

観光地の海岸で揺れを感じた場合

観光に訪れた海岸で揺れを感じた場合には、高台に上る階段や道がどこにあるかわからないこともあります。地域によっては、避難場所の表示がされている場合がありますが、そうした表示がなく、しかも高台への行き方がわからないときには、鉄筋コンクリート 3 階建て以上のビルを目指し、3 階以上へ上らせてもらいましょう。スマトラ沖地震・インド洋大津波のときも、海岸近くで被災したにもかかわらず、鉄筋のビルに上ったために助かった人がたくさんいました。

資料

2009年3月31日から「気象庁震度階級関連解説表」が新しくになりました
使用にあたっての留意事項

1. 気象庁が発表している震度は、原則として地表や低層建物の一階に設置した震度計による観測値です。この資料は、ある震度が観測された場合、その周辺で実際にどのような現象や被害が発生するかを示すもので、それぞれの震度に記述される現象から震度が決定されるものではありません。
2. 地震動は、地盤や地形に大きく影響されます。震度は震度計が置かれている地点での観測値であり、同じ市町村であっても場所によって震度が異なることがあります。また、中高層建物の上層階では一般に地表より揺れが強くなるなど、同じ建物の中でも、階や場所によって揺れの強さが異なります。
3. 震度が同じであっても、地震動の振幅（揺れの大きさ）、周期（揺れが繰り返す時の1回あたりの時間の長さ）及び継続時間などの違いや、対象となる建物や構造物の状態、地盤の状況により被害は異なります。
4. この資料では、ある震度が観測された際に発生する被害の中で、比較的多く見られるものを記述しており、これより大きな被害が発生したり、逆に小さな被害にとどまる場合もあります。また、それぞれの震度階級で示されている全ての現象が発生するわけではありません。
5. この資料は、主に近年発生した被害地震の事例から作成したものです。今後、5年程度で定期的に内容を点検し、新たな事例が得られたり、建物・構造物の耐震性の向上等によって実状と合わなくなった場合には変更します。
6. この資料では、被害などの量を概数で表せない場合に、一応の目安として、次の副詞・形容詞を用いています。

用語	意味
まれに	極めて少ない。めったにない。
わずか	数量・程度が非常に少ない。ほんの少し。
大半	半分以上。ほとんどよりは少ない。
ほとんど	全部ではないが、全部に近い。
が（も）ある、 が（も）いる	当該震度階級に特徴的に現れ始めることを表し、量的には多くはないがその数量・程度の概数を表現できかねる場合に使用。
多くなる	量的に表現できかねるが、下位の階級より多くなることを表す。
さらに多くなる	上記の「多くなる」と同じ意味。下位の階級で上記の「多くなる」が使われている場合に使用。

※ 気象庁では、アンケート調査などにより得られた震度を公表することがありますが、これらは「震度〇相当」と表現して、震度計の観測から得られる震度と区別しています。

人の体感・行動、屋内の状況、屋外の状況

震度階級	人の体感・行動	屋内の状況	屋外の状況
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。	—	—
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	—	—
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	—
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。	棚にある食器類が音を立てることがある。	電線が少し揺れる。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。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。	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。

資料

5強	大半の人が、物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが増える。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。
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。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、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、倒れるものが増える。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が増える。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
7		固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ばれることもある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに増える。補強されているブロック塀も破損するものがある。

木造建物（住宅）の状況

震度 階級	木造建物（住宅）	
	耐震性が高い	耐震性が低い
5弱	—	壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。
5強	—	壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。
6弱	壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。	壁などのひび割れ・亀裂が増える。 壁などに大きなひび割れ・亀裂が入ることがある。 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。
6強	壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。	壁などに大きなひび割れ・亀裂が入るものが増える。 傾くものや、倒れるものが増える。
7	壁などのひび割れ・亀裂が増える。 まれに傾くことがある。	傾くものや、倒れるものがさらに増える。

(注 1) 木造建物(住宅)の耐震性により2つに区分けした。耐震性は、建築年代の新しいものほど高い傾向があり、概ね昭和56年(1981年)以前は耐震性が低く、昭和57年(1982年)以降には耐震性が高い傾向がある。しかし、構法の違いや壁の配置などにより耐震性に幅があるため、必ずしも建築年代が古いというだけで耐震性の高低が決まるものではない。既存建築物の耐震性は、耐震診断により把握することができる。

(注 2) この表における木造の壁のひび割れ、亀裂、損壊は、土壁(割り竹下地)、モルタル仕上壁(ラス、金網下地を含む)を想定している。下地の弱い壁は、建物の変形が少ない状況でも、モルタル等が剥離し、落下しやすくなる。

(注 3) 木造建物の被害は、地震の際の地震動の周期や継続時間によって異なる。平成20年(2008年)岩手・宮城内陸地震のように、震度に比べ建物被害が少ない事例もある。

鉄筋コンクリート造建物の状況

震度 階級	鉄筋コンクリート造建物	
	耐震性が高い	耐震性が低い
5強	—	壁、梁(はり)、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が入ることがある。
6弱	壁、梁(はり)、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が入ることがある。	壁、梁(はり)、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が多くなる。
6強	壁、梁(はり)、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が多くなる。	壁、梁(はり)、柱などの部材に、斜めや×状のひび割れ・亀裂がみられることがある。 1階あるいは中間階の柱が崩れ、倒れるものがある。
7	壁、梁(はり)、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂がさらに多くなる。 1階あるいは中間階が変形し、まれに傾くものがある。	壁、梁(はり)、柱などの部材に、斜めや×状のひび割れ・亀裂が多くなる。 1階あるいは中間階の柱が崩れ、倒れるものが多くなる。

(注 1) 鉄筋コンクリート造建物では、建築年代の新しいものほど耐震性が高い傾向があり、概ね昭和56年(1981年)以前は耐震性が低く、昭和57年(1982年)以降は耐震性が高い傾向がある。しかし、構造形式や平面的、立面的な耐震壁の配置により耐震性に幅があるため、必ずしも建築年代が古いというだけで耐震性の高低が決まるものではない。既存建築物の耐震性は、耐震診断により把握することができる。

(注 2) 鉄筋コンクリート造建物は、建物の主体構造に影響を受けていない場合でも、軽微なひび割れがみられることがある。

地盤・斜面等の状況

震度階級	地盤の状況	斜面等の状況
5弱 5強	亀裂 ^{※1} や液状化 ^{※2} が生じることがある。	落石やがけ崩れが発生することがある。
6弱	地割れが生じることがある。	がけ崩れや地すべりが発生することがある。
6強 7	大きな地割れが生じることがある。	がけ崩れが多発し、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある ^{※3} 。

※1 亀裂は、地割れと同じ現象であるがここでは規模の小さい地割れを亀裂として表記している。

※2 地下水位が高い、ゆるい砂地盤では、液状化が発生することがある。液状化が進行すると、地面からの泥水の噴出や地盤沈下が起こり、堤防や岸壁が壊れる、下水管やマンホールが浮き上がる、建物の土台が傾いたり壊れたりするなどの被害が発生することがある。

※3 大規模な地すべりや山体の崩壊等が発生した場合、地形等によっては天然ダムが形成されることがある。また、大量の崩壊土砂が土石流化することもある。

ライフライン・インフラ等への影響

ガス供給の停止	安全装置のあるガスメーター（マイコンメーター）では震度5弱程度以上の揺れで遮断装置が作動し、ガスの供給を停止する。 さらに揺れが強い場合には、安全のため地域ブロック単位でガス供給が止まることがある [※] 。
断水、 停電の発生	震度5弱程度以上の揺れがあった地域では、断水、停電が発生することがある [※] 。
鉄道の停止、 高速道路の規制 等	震度4程度以上の揺れがあった場合には、鉄道、高速道路などで、安全確認のため、運転見合わせ、速度規制、通行規制が、各事業者の判断によって行われる。（安全確認のための基準は、事業者や地域によって異なる。）
電話等通信の 障害	地震災害の発生時、揺れの強い地域やその周辺の地域において、電話・インターネット等による安否確認、見舞い、問合せが増加し、電話等がつながりにくい状況（ふくそう）が起こることがある。そのための対策として、震度6弱程度以上の揺れがあった地震などの災害の発生時に、通信事業者により災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などの提供が行われる。
エレベーターの 停止	地震管制装置付きのエレベーターは、震度5弱程度以上の揺れがあった場合、安全のため自動停止する。運転再開には、安全確認などのため、時間がかかることがある。

※震度6強程度以上の揺れとなる地震があった場合には、広い地域で、ガス、水道、電気の供給が停止することがある。

大規模構造物への影響

長周期地震動 ※による超高層ビルの揺れ	超高層ビルは固有周期が長いいため、固有周期が短い一般の鉄筋コンクリート造建物に比べて地震時に作用する力が相対的に小さくなる性質を持っている。しかし、長周期地震動に対しては、ゆっくりとした揺れが長く続き、揺れが大きい場合には、固定の弱いOA機器などが大きく移動し、人も固定しているものにつかまらないと、同じ場所にいられない状況となる可能性がある。
石油タンクの スロッシング	長周期地震動により石油タンクのスロッシング（タンク内溶液の液面が大きく揺れる現象）が発生し、石油がタンクから溢れ出たり、火災などが発生したりすることがある。
大規模空間を 有する施設の 天井等の破 損、脱落	体育館、屋内プールなど大規模空間を有する施設では、建物の柱、壁など構造自体に大きな被害を生じない程度の地震動でも、天井等が大きく揺れたりして、破損、脱落することがある。

※規模の大きな地震が発生した場合、長周期の地震波が発生し、震源から離れた遠方まで到達して、平野部では地盤の固有周期に応じて長周期の地震波が増幅され、継続時間も長くなることがある。

震度と揺れ等の状況(概要)

0

【震度0】
人は揺れを感じない。

1

【震度1】
屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。

2

【震度2】
屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。

3

【震度3】
屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。

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。

耐震性が高い

耐震性が低い

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、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 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。

耐震性が高い

耐震性が低い

5強

【震度5強】

- 物につかまらなさ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増える。
- 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増える。
- 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、倒れるものが増える。

耐震性が高い

耐震性が低い

地震が起きたら
あわてず、まず身の安全を!!
緊急地震速報を見聞きしたら

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難
- あわてて外に飛び出さない(落下物や車が危険)
- 揺れがおさまってから、あわてず火の始末
- あわてた行動、けがのもと

- 運転中は、ハザードランプを点灯し、緩やかに減速
- 近づくな、門や扉、自動販売機やビルのそば
- 海岸でぐらっときたら高台へ

家屋の耐震化や家具の固定など、日頃から地震に備えましょう!!

緊急連絡保存

氏名	
性別	
住所	
電話	
生年月日	
血液型	
持病	
アレルギー	
健康保険証番号	
生命保険証番号	
運転免許書番号	
パスポート番号	
銀行口座番号	
家族が離ればなれになった場合の共通の連絡先	
親戚・友人の電話番号	



帰るべきか？残るべきか？

帰宅支援サポーター
2008

加古川グリーンシティ防災会

落ち着いて！

一人で帰宅しない！
同じ方向への帰宅者とできるだけ行動を共にしましょう

夜間の移動は危険！
道路の寸断や建物の倒壊などによって歩行が難しくなります
犯罪に巻き込まれる危険があります
ので、移動は昼間の明るい時間帯にしましょう

家族が心配？
日頃から地域活動に参加して、家族全体の地域コミュニティを高め
ておけば、いざというときも安心
です。家族の安否が確認できてい
れば無理に帰る必要はありません

帰宅の心得10箇条！

- あわてず騒がず、状況を確認
- ポケットには携帯ラジオ
- 帰宅地図を作る
- 会社にはスニーカーを保管
- カバンや机の中に食べ物
チョコレートや飴、飲料水
- 家族で日頃から防災会議
連絡手段や集合場所
- 安否の確認方法を学習
災害用伝言ダイヤル
災害用伝言板サービス
- 歩いて帰る訓練
安全なルートやトイレの確認
- 季節天候に応じた準備
携帯カイロ・雨具・タオル等
- 声を掛け合い、助け合いの精
神を忘れない！

帰宅のポイント

あわてて帰宅しない！
強い余震や天候の急変等、状況に応じ
てひと晩待つことも大切

帰宅時期の判断
帰宅の方法、所要時間、ライフライン
の状態、災害用備蓄の状況等から判断

情報の入手
ラジオ、テレビ、新聞、行政や防災関
連のホームページから正確な情報入手

帰宅ルート選び方
徒歩で帰るための安全ルート

- 幹線道路を選びましょう
- 道路状況や帰宅支援拠点、トイレ等
の情報を入手しやすい
- 地下鉄や高架下、線路歩行は危険
- 橋は迂回の可能性大、迂回路も確認

帰宅行動判断フロー


自宅まで20km圏内

```

    graph TD
      A[自宅まで20km圏内] -- Yes --> B[徒歩帰宅]
      A -- No --> C[急峻地形]
      A -- No --> D[一面日中の鉄道等の復旧]
      C --> E[〇鉄道、バス等が復旧するまで、出先等で一時待避  
〇復旧し次第、徒歩+鉄道  
バス等で帰宅]
      D -- Yes --> E
      D -- No --> F[〇出先等で一時待避  
〇代替交通手段(バス、船)が準備  
でき次第、徒歩+代替交通+日常  
交通手段(鉄道等)で帰宅]
    
```

**帰宅支援ステーション
防災ステーション**

災害時に徒歩帰宅者を支援する
帰宅支援ステーションや防災ステ
ーションを目指そう



- コンビニ
- ファミレス
- ガソリンスタンド
- 行政施設等

受けられる支援内容

- 徒歩帰宅支援マップの配布
- 水道水の提供
- トイレの使用
- テレビやラジオ等から得られる
情報の提供等
- 道路情報の提供

**危険がいっぱい
こんなことに注意**

オフィスでは？

- 窓際には近づくな
- 照明器具の落下
- ロッカー等の転倒
- キャスター付きのOA機器は
すごい勢いで転がってくる

ビルの近くでは？

- 看板の落下
- ガラスが降ってくる

幹線道路では？

- 切れた電線に触れると感電
- エアコンの室外機の転落
- 民家の瓦が落下
- ブロック塀の倒壊
- 自動販売機の転倒
- 道路の亀裂や陥没
- アーケードの崩落

デパートやスーパーでは？

- 陳列棚や危険な売り場からす
く離れる

地下街では？

- 揺れは地上の半分
- 停電時は携帯電話で明かりを
つける
- 出口に殺到しない

公共交通機関では？

- 手すりにしっかりとつかまり
低い姿勢をとる
- 緊急停止の衝撃に備え、首筋
から頭部をカバン等で保護
- 勝手に車外へ飛び出さない
- 電車、バスは運転手や車掌の
指示に従う

海辺で揺れを感じたら？

- 揺れ＝津波警報発令と考えて
高台に即避難開始

「帰宅支援サポーター」は
グリーンシティ防災会
ホームページより
ダウンロードできます。

<p>車の運転中に地震情報または揺れを察知したら？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 道路の左側か空き地に安全に停車し、エンジンを停止する 2. そのまま乗り捨てず、道路状況を確認してから横道に入り、広場や駐車場に止める 3. カーラジオで情報を収集する 4. エンジンを切り、キーを付けたままドアロックをせず、火災を引き込まないように窓を閉める 5. 連絡先を見える位置に置き車検証等の貴重品をもって避難する 6. 警察官が交通規制を行っていた場合はその指示に従う <p>車道の中央部分で停止したままにすると、車両自体が障害物となり緊急車両通行の妨げになります！</p>	<p>高速道路を走行中は？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ハザードランプを出し、前後の車に注意しながら減速して道路の左側に停車する 2. 非常口から、非常階段を使用して地上へ脱出(非常口は1km毎) <p>トンネルや橋を走行中は？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意しながら通過する 2. トンネルで火災が発生したら、非常電話や押しボタン通報器で火災の発生を知らせる 3. 火が弱ければ、設置されている消火器で初期消火にあたる 4. 避難は非常用施設案内表示板に従い、非常口から避難する(トンネル内非常口は400m毎) 	<p>応急手当</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 周囲の安全確認 2. 反応のない場合大声で助けを求め119番通報・AED依頼 3. 気道確保 4. 普段通りの息が無い場合 ・人口呼吸(2回)省略可能 5. 心肺蘇生 ・胸骨圧迫：人口呼吸(30:2) 6. AED到着 ・電源オン、メッセージ通り行動自動解析(傷病者に触れない) ・心肺蘇生を中断する 7. ショックが必要な場合 ・除細動実施(電気ショック) ・心肺蘇生再開、2分間心肺蘇生 8. ショックが不要な場合 ・心肺蘇生再開、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のある仕草が出現するか、普段通りの息をしはじめるまで継続！ 												
<p>直接圧迫止血法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出血部にタオルやハンカチを当て上から手で強く圧迫する ・ひどい出血は当て布を替えずに上から追加する ・傷が手足の場合は心臓より高く上げ、頭や顔の場合は体を横にして枕等を当てる <p>止血帯法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・直接圧迫止血法で出血が止まらない(鮮紅色で噴出)場合は、傷口より心臓に近い部位に止血帯をきつく巻き付ける。 ・圧迫が足りない場合は、止血帯の間に棒等を差し込み、回して強く締める <p>※止血帯は幅の広い布を使用する ※止血は30分を目処 長時間締めると組織が壊死する</p>	<p>血液からの感染防止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・負傷者の血液には直接触れないようにする ・ビニール袋等を手に被せて感染を防ぐ <p>火傷の処置</p> <ul style="list-style-type: none"> ・患部を流水で痛みや熱さを感じなくなるまで冷やす(20分以上) ・衣服を脱ぐときに水疱が破れるので、衣服の上から冷やす <p>※水疱は絶対に破らない 消毒用ガーゼか清潔な布を当て包帯をする ※適切な医療品以外は絶対に使用してはいけない</p> <p>骨折の処置</p> <ul style="list-style-type: none"> ・棒や板等の添え木を当て固定 ・骨折部分の上下の関節も固定 <p>※骨が出ている時は元に戻さない</p>	<p>備えておきたい帰宅支援品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 非常食(帰宅までの食糧) <input type="checkbox"/> 飲料水(500ml以上) <input type="checkbox"/> 現金(小銭) <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 救急用品(常備薬など) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 衣類(歩きやすいもの、防寒着、雨具) <input type="checkbox"/> スニーカー(歩きやすく底の厚い靴) <input type="checkbox"/> マスク(防塵用) <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> タオル、手ぬぐい <input type="checkbox"/> ヘルメット(頭を保護、座布団等) <input type="checkbox"/> 地図(自宅までの詳しいもの) <input type="checkbox"/> 笛(ホイッスル) <p>長時間の歩行と両手を自由にするために、リュックサック等を用意</p>												
<p>帰宅の目安距離(約20kmを目標)</p> <table border="0"> <tr> <td>京都駅 ↓ 24km</td> <td>岡山駅 ↓ 16km</td> </tr> <tr> <td>高槻駅 ↓ 26km</td> <td>瀬戸駅 ↓ 17km</td> </tr> <tr> <td>大阪駅 ↓ 15km</td> <td>和気駅 ↓ 24km</td> </tr> <tr> <td>西宮駅 ↓ 15km</td> <td>上郡駅 ↓ 20km</td> </tr> <tr> <td>三ノ宮駅 ↓ 23km</td> <td>竜野駅 ↓ 19km</td> </tr> <tr> <td>明石駅 ↓ 22km</td> <td>姫路駅 ↓ 18km</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">加古川駅</p>	京都駅 ↓ 24km	岡山駅 ↓ 16km	高槻駅 ↓ 26km	瀬戸駅 ↓ 17km	大阪駅 ↓ 15km	和気駅 ↓ 24km	西宮駅 ↓ 15km	上郡駅 ↓ 20km	三ノ宮駅 ↓ 23km	竜野駅 ↓ 19km	明石駅 ↓ 22km	姫路駅 ↓ 18km	<p>公衆無線LANサービスや携帯電話からインターネット網に接続</p> <p>インターネットプロバイダアクセスポイント</p> <p>電話番号 : ID : パスワード :</p> <p>インターネットに接続可能なら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・GoogleやYahoo等の検索サイトから地図を入手! ・帰宅ルートを検索! ・電車やバスの運行情報入手! <p>携帯電話を利用して情報収集</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドコモは、iモード ・auは、EZweb ・ソフトバンクは、MyYahoo! <p>災害時はどんな場所でも多くの被災者が救援の手を求めています。あなたにもできることはあるはずです!</p>	<p>「帰宅支援サポーター」はグリーンシティ防災会ホームページよりダウンロードできます。</p>
京都駅 ↓ 24km	岡山駅 ↓ 16km													
高槻駅 ↓ 26km	瀬戸駅 ↓ 17km													
大阪駅 ↓ 15km	和気駅 ↓ 24km													
西宮駅 ↓ 15km	上郡駅 ↓ 20km													
三ノ宮駅 ↓ 23km	竜野駅 ↓ 19km													
明石駅 ↓ 22km	姫路駅 ↓ 18km													

 <p>地震からあなたと家族を守る 命のライセンス 2008 加古川グリーンシティ防災会</p>	<p>3秒 地震だ！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 落ち着け！ あわてて外に飛び出したり、ただ呆然としていたのでは適切な対処はできません。落ち着いた行動をとりましょう。 ● 身を守れ！ 地震発生直後は、我が身の安全確保を最優先します。机の下に潜り込む、布団や座布団、クッション等で頭部を保護！ ● 意識しよう！ 火元と脱出口確保 	<p>1~2分 揺れがおさまった</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 火元を確認！ 小さな火ならすぐに消火！初期消火に努めましょう。ガスの元栓も締めましょう。 ● 家族は大丈夫か！ 揺れがおさまり自分が無事なら家族の安全を確認します。 ● 靴を履く！ 家の中が安全とは限りません。靴を履いて割れたガラスなどから足を守りましょう。 ● 出口の確保！ 玄関のドアや窓ガラスを少し開けて閉まらないようにします。
<p>3分</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 余震に注意！ 大きな地震があった後には必ず繰り返し余震が発生します。 ● みんな無事か？ 家族の安全が確認できたら、隣近所の安全を確認しましょう。 ● 近くに火は？ 近所で火が出ていませんか。火が出ていたら隣近所に大声で知らせ、協力して消火します。 ● 電話機の確認！ 受話器が外れていると、通話状態になり混み合う原因になるので、受話器を元に戻しましょう。 	<p>5~10分</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ラジオをつけろ！ デマにまどわされるな！行政や自主防災組織からの正しい情報を入手しましょう。 ● 電話はなるべく使わない！ 人命にかかわるような緊急連絡以外、極力電話は使わないようにしましょう。 ● 避難のときは！ ・ガスの元栓を閉める！ ・ブレーカーを切れ！ ・化学繊維の服装は避ける！ ・車で逃げるな！ ・行き先メモを玄関に！ ・看板やガラスの落下に注意！ 	<p>10分~数時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで消火活動！ 消火器は日頃から用意点検を！天井に燃え移れば初期消火の限界！大声で隣近所に知らせましょう。 ● みんなで救出活動！ 助け合いの精神で、自ら初期救助にあたるのが大切です。消火や救出は隣近所で協力して行いましょう。消防署等へ連絡しても期待通りに来てくれるとは限りません。転倒したタンスの下敷きになっている場合は裏側から解体して救出します。簡単な手当ては自分で！「大丈夫」と手を握ってあげることも命を救う一助となります声掛けも大切な応急処置！
<p>~3日</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我慢が大切！ 最低3日間は自力で生活しなければなりません。水・食料・ラジオ・ライト・常備薬など日頃から用意し点検しておく。 ● 行政の広報に注意！ 電気、水道、ガスなどライフラインの情報に注意しましょう ● こわれた家に入るな！ ● 無理はやめよう！ ● 緊急連絡！ 親戚や知人に安否の連絡は、伝言ダイヤル「171」を使用！ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避難する場合 長袖が望ましく、引火しやすい化学繊維のものは避けましょう。 ● 非常持出し品を確認 飲料水、食料（飴、クラッカー、チョコレート等）、現金、通帳、印鑑、カード類、携帯ラジオ、携帯電話（充電器）、タオル、ウィンドブレーカ、軍手（木綿）、下着、常備薬（救急キット）、懐中電灯、腕時計、多機能ナイフ、ビニール袋、家族の集合場所や連絡方法を決めておく！ ● 避難生活になったら ・防災会を中心に！ ・ルールを守ろう！ ・ゆずり合いと助け合いの心！ ・災害弱者に心づかい！ 	<p>「命のライセンス」は グリーンシティ防災会 ホームページより ダウンロードできます。</p>

応急手当

1. 周囲の安全確認
2. 反応のない場合大声で助けを求め 119番通報・AED依頼
3. 気道確保
4. 普段通りの息が無い場合
 - ・人口呼吸（2回）省略可能
5. 心肺蘇生
 - ・胸骨圧迫：人口呼吸（30:2）
6. AED到着
 - ・電源オン、メッセージ通り行動
 - ・自動解析（傷病者に触れない）
 - ・心肺蘇生を中断する
7. ショックが必要な場合
 - ・除細動実施（電気ショック）
 - ・心肺蘇生再開、2分間心肺蘇生
8. ショックが不要な場合
 - ・心肺蘇生再開、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のある仕事が出現するか、普段通りの息をしはじめるまで継続！

**阪神・淡路大震災の死亡原因
直接死の占める主な死因内訳**

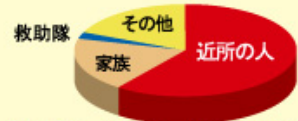
A B C

A: 圧死窒息 B: 焼死 C: 外傷性ショック死
8割が家具・家屋の転倒や倒壊による死、窒息死であった！
つまり、即死または負傷しないような家庭内の対策が重要です！

関連死の占める主な死因

3割が心疾患！
・原因は水分の摂取不足！
・地震後に心筋梗塞、脳梗塞、エコノミークラス症候群が発生！
・トイレに行く回数減らし、水分の補給を控えることは血液凝固性を高める原因！
・水分摂取が血栓予防に重要！
「水分摂取」と「トイレの確保」被災後に死なない秘訣です！

頼りになるのは近所の人たち！



近所の人（60.5%）家族（18.9%）救助隊（2.4%）その他（18.2%）

阪神・淡路大震災で救助救出に当たったのは、近所の人や家族が8割を占めました。

救出者のうち生存者の占める割合は、早く助けるほど生存の確立は高かった。被災当日の1月17日は、救出者の4人に3人は生存していたが翌日は救出者のうち生存していた人は4人に1人しかいなかった。

●生き残るためのチェック

- 家具（タンス等）の転倒防止！突っ張り固定ポール等で転倒防止！家具の下に差し込むストッパ！専用金具で固定！壁の下地材にとめる！家具の配置を工夫！
- 冷蔵庫の転倒防止対策！
- 棚やタンスの上には重いものを置かない！
- ガラスの飛散防止！飛散防止フィルムを貼ろう！食器棚やサイドボード等
- 照明器具の落下防止！
- 電化製品の落下防止！テレビ等に耐震マット！
- 家具の開き戸にストッパ！
- 上下に分かれる家具は連結！
- 避難経路を確保！家具の配置を心掛ける！

近くの避難場所は

家族の避難場所を決めておきましょう。

一時避難場所

氷丘南小学校、氷丘小学校、氷丘中学校、小柳公園（加古川市役所前）

広域避難場所

鶴林寺公園、日岡山公園

収容避難所

氷丘南小学校、氷丘小学校、氷丘中学校、氷丘公民館、勤労会館、加古川公民館、加古川市総合福祉会館、市民会館

グリーンシティでは管理事務所またはふれあい公園に本部（連絡施設）を設置します。居住者の方は家族の安否を連絡してください。

防災関係窓口

- 加古川市役所 Tel. 079-421-2000
- 加古川市民病院 Tel. 079-432-3531
- 県立加古川病院 Tel. 079-423-0001
- 夜間急病センター Tel. 079-431-8051
- 消防・救急車（緊急時は119番）
- 加古川市消防本部 Tel. 079-424-0119
- 警察（緊急時は110番）
- 加古川警察署 Tel. 079-427-0110
- 関西電力加古川営業所 Tel. 079-421-9030
- 大阪ガス（ガス漏れ）Tel. 079-424-4951
- （サービス）Tel. 079-422-2176
- 加古川市水道局 Tel. 079-424-1151
- J R 加古川駅 Tel. 079-422-3432
- 氷丘南幼稚園 Tel. 079-421-5015
- 氷丘南小学校 Tel. 079-421-5016
- 氷丘中学校 Tel. 079-424-7080
- グリーンシティ管理事務所 Tel. 079-425-6852
- ハローページ防災情報「レッドページ」
- タウンガイド「緊急ダイヤル」チェック！

**家族・知人の安否確認に
災害用伝言ダイヤル「171」**

- 伝言の録音（被災地優先）
①⑦①をダイヤル
録音の場合 ①をダイヤル
市外局番 (079) ***-****
自宅（被災地内）の電話番号
伝言の再生
①⑦①をダイヤル
再生の場合 ②をダイヤル
市外局番 (0**) ***-****
被災地の方の電話番号

災害用伝言板サービス
各携帯電話会社では大規模災害時に携帯電話で安否確認ができる災害用伝言板サービスを提供（毎月1日は体験可能）

わが家の行動表

名前	日常いる可能性の高い場所

家族の共通連絡先

避難場所
氏名
電話

「命のライセンス」は
グリーンシティ防災会
ホームページより
ダウンロードできます。

この「防災ハンドブック「非常持ち出し本」は、大切な地域の人たちの「命」を「守りたい」そして「伝えたい」一心でまとめ上げたものですので一切販売は致しません。何卒、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

下記の文献・書籍やホームページより引用させていただいています。

引用資料・参考文献

「非常本」 山村武彦 (株)アニカ
「実践！我が家の防災対策」 山村武彦 日本放送出版協会
「大震災発生！公的支援がくるまでの200時間を生き延びる」 山村武彦 小学館
「地震対策・完全マニュアル」 河田恵昭 PHP研究所
「大地震発生！生き残るための75の教え」 株式会社ニッポン放送
「彼女を守る51の方法」 渡辺実 株式会社マイクロマガジン社
「大地震 死んではいけない！」 目黒公郎 株式会社講談社
「1億人の防災ハンドブック」 青山侑 ビジネス教育出版社
「災害のあと始末」 井松志郎 林春男(監修) 株式会社エクスマレッジ
「非常持ち出し品チェックリスト」 人と防災未来センター
他

引用・参考 ホームページ

内閣府防災情報

<http://www.bousai.go.jp/index.html>

総務省消防庁

<http://www.fdma.go.jp/>

東京消防庁

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/>

兵庫県

<http://web.pref.hyogo.jp/>

大分県別府市(防災情報)

<http://www.city.beppu.oita.jp/O4bousai/bousai.html>

埼玉県比企広域消防本部

<http://c11qqxo1.securesites.net/119/>

市民防災ラボ

<http://bosailabo.jp/>

横浜市安全管理局

<http://www.city.yokohama.jp/me/anzen/>

東京救急協会

<http://www.teate.jp/>

地震調査研究推進本部事務局

<http://www.jishin.go.jp/main/index.html>

NTTドコモ

<http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>

au

http://www.au.kddi.com/notice/saigai_dengon/index.html

ソフトバンク

<http://mb.softbank.jp/scripts/japanese/information/dengon/index.jsp>

ウィルコム

<http://www.willcom-inc.com/ja/info/dengon/>

NTT西日本

<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

他

防災ハンドブック「非常持ち出し本」は、
グリーンシティ防災会が現時点で必要としている防災データを
各書籍やホームページから引用させていただき
地域の人たちに
自分と自分の大切な人を守るために
役立てていただこうと
まとめさせていただいた一冊です

本誌は、
平成20年10月1日～平成21年3月31日の
『ひょうご安全の日推進事業』から
助成を受けて刊行したものです。

『ひょうご安全の日推進事業』とは、
「(財)ひょうご震災記念21世紀研究機構」と「ひょうご安全の日推進県民会議」の
助成を受けて実施しているものです。

《編集・発行》

加古川グリーンシティ防災会
加古川グリーンシティ防災まちづくり推進事業
防災ハンドブック「非常持ち出し本」制作チーム

〒675-0063

兵庫県加古川市加古川町平野24-1

加古川グリーンシティ

TEL : 079-425-6852 Fax : 079-427-0793

Mail : bousai@greencity.gr.jp

非売品



防災力強化県民運動

ひょうご防災アクション 2007~2009

加古川グリーンシティ防災会