



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!

同じ方角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  
犯罪にまき込まれる危険があります  
ですので、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!

1. あわてず騒がず、状況を確認
2. ポケットには携帯ラジオ
3. 帰宅地図を作る
4. 会社にはスニーカーを保管
5. カバンや机の中に食べ物  
チョコレートや飴、飲料水
6. 家族で日頃から防災会議  
連絡手段や集合場所
7. 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
8. 歩いて帰る訓練  
安全なルートやトイレの確認
9. 季節天候に応じた準備  
携帯カイロ・雨具・タオル等
10. 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

## ⚠帰宅ルートの選び方

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

Yes

No

徒歩帰宅

急峻地形

一両日中の  
鉄道等の復旧

Yes

No

- 鉄道、バス等が復旧するまで、出先等で一時待避
- 復旧し次第、徒歩+鉄道バス等で帰宅

- 出先等で一時待避
- 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

**人** 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



**人** 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ぐ離れる

## 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



## 車の運転中に地震情報または揺れを察知したら？

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. 連絡先が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

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！

## 高速道路を走行中は？

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)

## トンネルや橋を走行中は？

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)

# 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！

## 直接圧迫止血法

- 出血部にタオルやハンカチを当て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、頭や額の場合は体を横にして枕等を当てる

## 止血帯法

- 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

※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

## 血液からの感染防止

- 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

## 火傷の処置

- 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

※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

## 骨折の処置

- 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

※骨が出ている時は元に戻さない

## 備えておきたい帰宅支援品

- 非常食（帰宅までの食糧）
- 飲料水（500ml以上）
- 現金（小銭）
- 携帯電話
- 救急用品（常備薬など）
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 衣類（歩きやすいもの、防寒着、雨具）
- スニーカー（歩きやすく底の厚い靴）
- マスク（防塵用）
- ウエットティッシュ
- ビニール袋
- タオル、手ぬぐい
- ヘルメット（頭を保護、座布団等）
- 地図（自宅までの詳しいもの）
- 笛（ホイッスル）

長時間の歩行と両手を自由にしておくために、リュックサック等を用意

# 帰宅の目安距離(約20kmを目標)

京都駅

↓ 24km

高槻駅

↓ 26km

大阪駅

↓ 15km

西宮駅

↓ 15km

三ノ宮駅

↓ 23km

明石駅

↓ 22km

岡山駅

↓ 16km

瀬戸駅

↓ 17km

和気駅

↓ 24km

上郡駅

↓ 20km

竜野駅

↓ 19km

姫路駅

↓ 18km

加古川駅

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

インターネットプロバイダ  
アクセスポイント

電話番号 :

I D :

パスワード :

インターネットに接続可能なら

- ・ 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を入手！

携帯電話を利用して情報収集

- ・ ドコモは、iモード
- ・ auは、EZweb
- ・ ソフトバンクは、MyYahoo!

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！