

わが家の 防災

ハンドブック



宇美町

平成30年3月

保存版

自然災害による被害を最小限に
くいとめるためには、災害前の
今、災害時の想定をどれだけでき
るかにかかっています。

自らの命、そして大切な人の命を
救うために考えてほしい。

災害の瞬間、自分の身を守る最大
の味方は自分自身だから・・・

目次

	プロローグ	1
地震編	宇美町で想定される地震と被害	10
	大地震発生! その時どうする	14
	揺れに備える	30
	住宅の耐震化について	34
	耐震改修工事の補助制度	36
風水害編	風水害から身を守る	38
	土砂災害から身を守る	48
	防災コラムその1	52
その他の災害編	落雷から身を守る	56
	竜巻から身を守る	60
	事態別の対処方法	66
火災救急編	火災への備え	74
	火災の被害を減らすために	78
	知っておきたい応急手当	82
	感染症から身を守る	96
	救命処置	101

共通編

物を備える	116
家族の防災会議	130
避難情報を入手する	138
指定避難所と指定緊急避難場所	142
避難勧告・避難指示による避難	144
避難所開設までの流れ	146
避難生活の心得	148
防災コラムその2	160

災害 知識編

被災の後に	174
災害ボランティア	176
生活再建支援制度と手続き	178

防災の 豆知識

防災豆知識	188
わが家の防災メモ	204

大規模災害から学ぶ防災

阪神・淡路大震災

平成7年1月17日午前5時46分、明石海峡を震源地とするマグニチュード7.3の地震が発生し、死者6,434人、住宅の全壊10万棟等、多くの被害がありました。

東日本大震災

平成23年3月11日午後2時46分、三陸沖を震源地とするマグニチュード9.0を記録する地震が発生。この地震により、大津波が発生し、19,575人の尊い命が奪われる等の被害がありました。

災害を“他人事”から“我が事”へ



ポイント!



○阪神・淡路大震災、東日本大震災、熊本地震などの大規模地震では、生き残った住民によって周辺の多くの命が救われました。自分が無傷で生き抜ければ助けられる側の人が減り、助ける側の人が増えます。あなたが生き残れば誰かの命を救えるのです!

災害直後には消防や役場等の支援が受けられないことを想定して、日ごろからの備えを行いましょう。また、倒壊家屋が多かったことを教訓とし、家屋の耐震補強等を行いましょう。

前ぶれなく突如襲ってきた阪神淡路大震災から23年、東日本大震災から7年、熊本地震から2年、そして九州北部豪雨災害から1年、あのときの惨状を過去の出来事として捉えるだけでなく、大規模災害において活かされた日ごろの防災活動や、実際に行われた活動等を学びましょう。

熊本地震

平成28年4月14日午後9時26分、マグニチュード6.5が発生後、4月16日午前1時25分にマグニチュード7.3の地震が連続して発生し、多数の家屋倒壊、土砂災害等により、死者251人、住宅の全壊8,677棟等、多くの被害がありました。

九州北部豪雨災害

平成29年7月5日から6日にかけて、総降水量が500ミリを超える記録的な大雨により、死者35人、行方不明者3人、住宅の全壊268棟等、多くの被害がありました。

日ごろの準備が大切です!



平成29年7月九州北部豪雨災害では、平成24年7月の九州北部豪雨災害での経験から、ある地域では「自主防災マップづくり」など、地域みんなが助かるための仕組みを作り、それが避難行動に活かされて被害を免れています。



災害の教訓を活かして、日ごろから防災について考え、地域みんなで防災に取り組みましょう。

もしも、

あなたが住んでいる
地域に集中豪雨や
地震が起こったら
どうしますか？

あなたが住んでいる
地域に避難勧告や
避難指示が出たら
どうしますか？

避難勧告が
出たけど、たいしたこと
ないから逃げなくても
大丈夫。

宇美町は地震が
起きてても被害は
ないから大丈夫。

いざというときは
役場が何とかして
くれるから大丈夫。

本当にそうなの
でしょうか？

宇美町では、自然災害による被害を最小限に食い止めるため、河川改修などの整備を行っています。また、土砂災害ハザードマップを作成し、町内の全世帯に配布するなど、行政としての対策を行っています。

でも、それで本当に大丈夫だと思いますか？

災害を防ぐための施設整備は重要ですが、災害は想定を
超えて発生するということを忘れてはいけません。

災害対策にこれで万全ということはないのです。



災害は、いつ、どんな時に起こるかわかりません。

災害に対する備えをしないまま、災害について何も知らないまま、災害が起こったら・・・「まさかの出来事」は突然やってきます。

災害発生!その時、自宅にいたら? 一人だったら? 家族といたら? 真夜中だったら? 子どもが学校や幼稚園、保育園にいたら?

その時、あなたはどうしますか?

災害が起きていない「今」なら私たちが防災に向けて、できることがたくさんあります。

『わが家の防災ハンドブック』とは

地震、台風や集中豪雨による土砂災害、河川氾濫など、宇美町でもこれまでに自然災害が起こっています。自然災害はその発生を防ぐことはできませんが、被害をできる限り小さくすることはできます。

被害を最小限に食い止めるには、住民それぞれが災害について知り、日ごろからの備え、あわてずに適切な行動をとることが重要です。また、災害が起こったときに、地域で助け合うには、日ごろから隣近所や自治会など「顔の見える」規模の地域コミュニティで防災活動に積極的に取り組むことが必要です。

この冊子には、住民の皆さんが、災害から自分自身と大切な家族の命を守っていただくために必要なことを掲載しています。

「宇美町土砂災害ハザードマップ」と合わせて活用し、「自分でできること」「家族でできること」「近所や地域でできること」について考え、いつ起こるかかわからない災害に備えて、一人ひとりが命を守り抜く力をつけましょう。

防災ガイド「ミウちゃん」

生まれも育ちも宇美町です。宇美八幡宮で巫女をしています。趣味は卓球と防災で、卓球の腕前は抜群、防災にも興味シンシンで、周りの人に地震などの自然災害に目を向けることや、防災を広めるためにガイドを行っています。口ぐせは「今からはじめよう」です。しっかり者で何が起きてもあわてず行動できる女の子です。



1



地震編



宇美町で想定される地震と被害

警固断層を震源とする地震被害想定

福岡県の調査によると、「宇美断層」は今後30年以内に地震が発生する確率は極めて低いとされていますが、「警固断層」は発生確率が高く、宇美町の被害想定では最大深度6強の揺れをもたらし、死者、負傷者は約760人、建物被害は約750棟に及ぶ被害が発生すると想定されています。

福岡県の主な活断層



地震は突然起こります。昼間や真夜中、職場や学校、家族と一緒にいないときなど、あらゆる場面が想定されるため、日ごろから地震発生時の行動をイメージすることが大切です！

知っておこう

【強い地震の揺れと被害】

揺れが強いと立っていることも困難になります。

震度5弱



- 物につかまりたいと感じる。
- 棚から物が落ちることがある。

震度5強



- 固定していない家具が倒れることがある。

震度6弱



- 立っているのが困難になる。
- 窓ガラスや壁のタイルが破損落下する。

震度6強



- はわないと動けない。
- 固定していない家具のほとんどが移動したり倒れる。

震度7



- 耐震性の低い木造建築物の多くが倒れ、耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物も倒れる。

※震度0～7の10段階のうち震度5弱以上のみ記載しています。

大地震発生!

あなたは自分の命を自分で守れますか？



このハンドブックを読んでいる、今、この瞬間、大地震が発生したら、あなたはどうしますか？

どう行動すれば、少しでも自分の生命、身体を守ることができるか知っていますか？

大地震が発生したときに、一人でも多くの命が助かるよう、どう行動するか、今のうちに何をしておくべきか、ハンドブックを読みながら考えてください。

大地震シミュレーション

20XX年1月某日の午後6時ごろ、警固断層南東部を震源とするマグニチュード7.3、最大震度7の地震が発生した。

町内で10件以上の火災が発生、300棟以上の家屋が全壊したほか、電気、ガスは供給停止、水道や下水道も多くの世帯で使用できなくなった。また、電車は運行を停止、電話もつながりにくくなった。

その時、あなたが取べき行動は？

次のページでは、大地震発生的一瞬间から避難行動など、起こりうる危機と取るべき行動を記載しています。

自分の身に置き換えて、想像してみてください。

大地震発生!その時どうする

1 最初の大きな揺れは約1分 まずは、自分の身を守る!

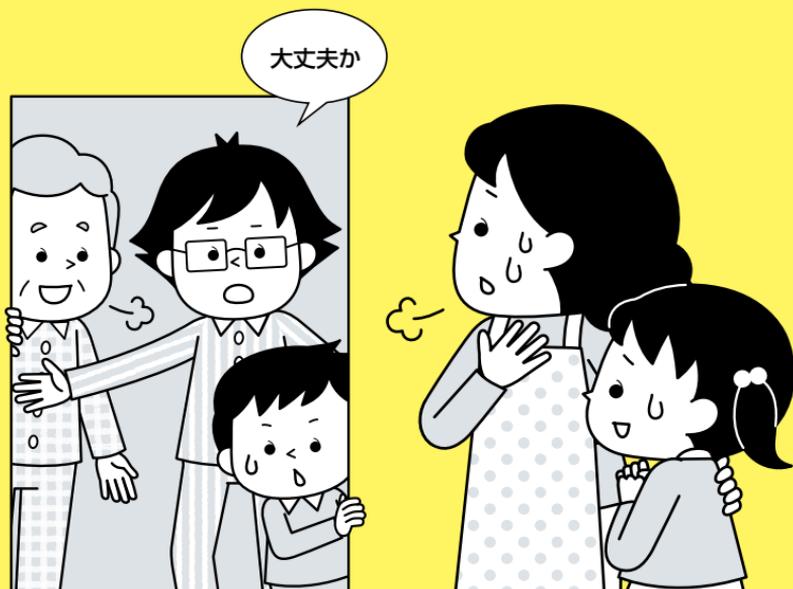
大地震が起きたときに行う、最も大切な行動です。

揺れを感じたら、すぐに頭を守るための安全行動を行い、その後の初期消火や避難行動につなげましょう。クッションなどで落下物から頭を守り、テーブルが近くにあれば下に入りましょう。



2 揺れがおさまった(地震発生2~3分) 家族と火の元の安全確認

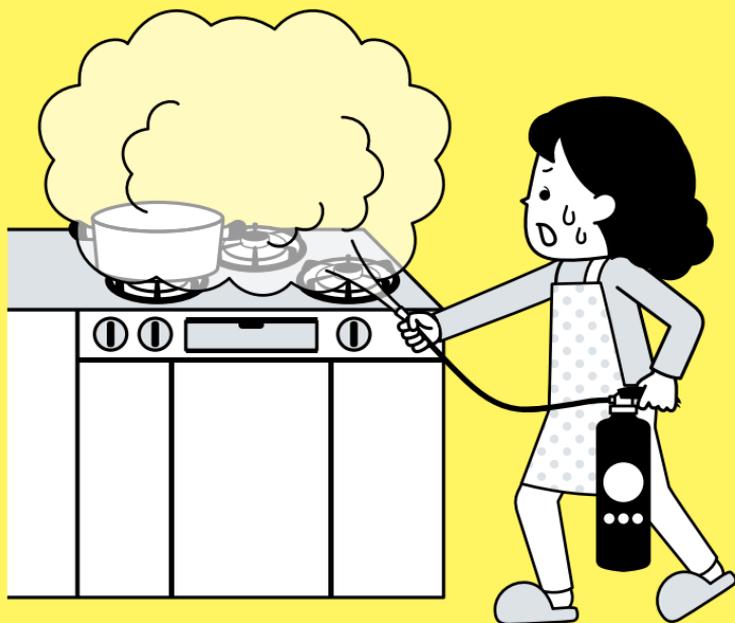
揺れがおさまり、自分自身の身が安全であれば近くの人同士で声をかけ合い、お互いの状況を確認しましょう。



3 揺れがおさまったら行動(地震発生約3分) 素早い消火で火災を阻止する!

近くで出火していたら、火が小さいうちに消し止めましょう。

火の勢いが強いとき(天井に火が届くようなとき)には、その場から逃げましょう。

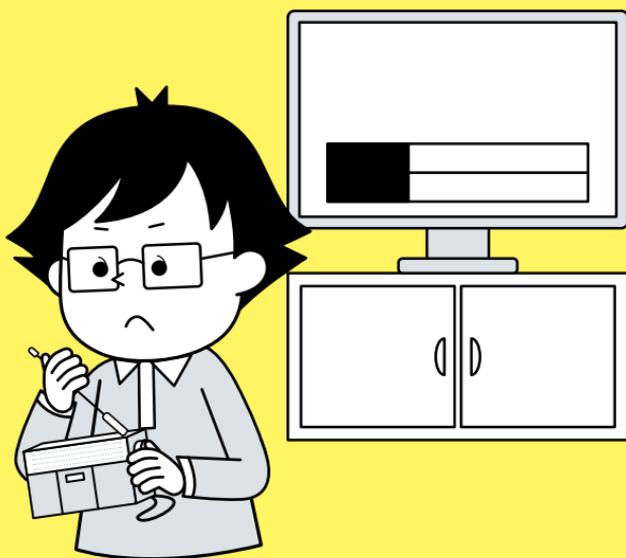


※消火のチャンスは3度です。

- ①小さな揺れを感じたとき。
- ②大きな揺れがおさまったとき。
- ③出火したとき。

4 火の始末のあと(地震発生から5分) 災害情報、避難情報を入力する

情報をできるだけ早く確認し冷静に行動しましょう。



5 余震に注意(地震発生5~10分) 落ちついて出口に向かう

近くのドアや窓を開け、避難口を確保しましょう。

このとき、避難口に向かうまでにケガをしないよう足元には十分気をつけましょう。



6 外に出たあと(地震発生から10分) 隣近所で助け合う

ご近所同士で声をかけ合いましょう。

可能な範囲で初期消火や救出救助、避難が困難な方への手助けなどを行いましょう。



7 地震発生後数日間 2～3日は自分でしのぐ

- 震災前から備蓄しておいた3日分の食料と水でまかなう。
- 外部からの救援が来るまで、無理をしない。
- 避難勧告が出た場合は、指定された避難所へ避難する。
周囲への危険度を判断して、自主避難することも大切です。



8 避難するときの注意

避難は徒歩で、荷物は背負って最小限に

- 指定された避難場所へ、両手を自由にして、徒歩で避難する。
- ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れやすいので注意。
- 車やオートバイは渋滞に巻き込まれるので使わない。



自宅に潜む危険

リビング・台所

●リビングで気をつけなければならないのは

- ・背の高い家具の下敷きになること。
- ・窓や照明器具などのガラスの飛散によるケガ。

揺れを感じたら物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れる!

●揺れがおさまったら

- ・ケガをしないようにスリッパを履いて移動。
- ・ドアを開けて避難経路の確保。
- ・調理中でも身を守ることが最優先、火の始末は揺れがおさまった後にあわてずに。



寝室

窓ガラスの破片や吊り下げ式照明器具などの直撃を避けるため、枕や布団などで頭を保護する。タンスなどが倒れてこない位置に移動する。揺れがおさまったら、底の厚いスリッパを履き、ドアを開けて避難経路を確保する。

停電すると真っ暗闇になるので、あらかじめ懐中電灯を用意しておく。



頭の保護・安全な位置に移動・懐中電灯、スリッパ、靴を用意!



2階

古い建物の1階は倒壊の危険があるので、あわてて1階に下りない。



トイレ

- 揺れを感じたら、手で頭を保護し脱出用にドアや窓を開ける。
- 比較的安全な場所なので、あわてて外に飛び出さない。



浴室

- 裸でいる間は、鏡や窓ガラス、電球などの破片に注意する。
- 洗面器やタオルで頭を守り、浴室から安全な場所へ移動する。

床にガラスなどが散乱していたら

床に散乱したガラス・陶器などで負傷して歩けなくなる危険が高まるので、底の厚いスリッパや運動靴を履いて安全な場所に移動する。

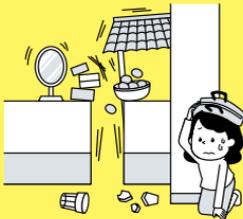


閉じ込められたら

部屋に閉じ込められたり、家具などの下敷きで身動きができなくなった場合、声を出し続けると体力が消耗するので、硬い物で周りにある物をたたいて、自分が室内にいることを知らせる。



地震発生!そのときどうする?

		建物の中にいるとき
地震発生		デパート・スーパー
発生直後 落ちつけ! 慌てるな! 身を守れ!		<ul style="list-style-type: none"> ●手荷物や買い物かごで頭を守る。 ●商品の落下に注意する。 
揺れがおさまって 1~2分		<ul style="list-style-type: none"> ●店員の指示に従って行動しましょう。慌てて出口に殺到すると危険です。 ●エレベーターは使わない。
地震発生後 3分		<ul style="list-style-type: none"> ●余震に注意しつつ、けが人がいないか皆の安全を確認する。
地震発生後 5分~10分		<ul style="list-style-type: none"> ●デマに惑わされず、テレビやラジオなどで情報を収集する。
地震発生後 10分~数時間		<ul style="list-style-type: none"> ●避難後は協力し合って消火、救出、救護活動をする。
地震発生後 3日		<ul style="list-style-type: none"> ●災害発生から3日程度は、外部からの応援は期待できないので、自らの備蓄でまかなう。

突然の災害でも慌てずに行動できるよう、日ごろからイメージしておきましょう。

建物の中にいるとき		屋外にいるとき		
	職場	路上	運転中	電車の中
	<ul style="list-style-type: none"> ●窓際やロッカー、資料棚から離れて、机の下などに入り身を守る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロック塀などから離れる。 ●かばんなどで落下物から頭を守る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●急ブレーキは絶対かけない。 ●ゆっくり道路の左端に停車させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにつかまる。 
	<ul style="list-style-type: none"> ●エレベーターに閉じ込められたら救助を待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●近くの公園など、安全な場所で待機する。 ●切れた電線や倒壊物に注意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●揺れがおさまったら車外に出る。 ●車を離れるときは鍵をつけたまま。 ●車検証や貴重品は携帯する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●勝手に電車の外に出ないで、乗務員の指示に従う。



- 火災時には大声で知らせ、初期消火を行う。
- 避難に支援が必要な人を助ける。
- 現在いるところに危険を感じるなら避難する。
- 渋滞や事故の原因になるので、避難時に車は使わない。



- 壊れた家は、いつ崩れるかわからないので、絶対に入らない。
- デマなどに惑わされず、正確な災害情報や被害情報を収集する。



避難するときの注意点！

- ①避難する前に、もう一度火元を確認し、電気のブレーカーを落とす。



- ②玄関に安否情報、行き先や連絡先などの貼り紙を表示し、鍵をかけて移動する。



- ③電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しておく。SNSも活用する。



- ④単独行動は危険なため、近所の人たちと集団で行動(避難)する。



- ⑤狭い道、塀のそば、川べりなどの危険な場所は避けて通る。



- ⑥緊急車両の通行の妨げや交通渋滞をまねくので、車での避難はやめる。



避難はこんな服装で!



揺れに備える

あなたの家は安全ですか？

今日からできる防災ワンポイント！

家具を固定する前に、まず家具を倒れても心配のない場所へ移動しさらに軽いものは上に、重たいものを下に配置換えし、タンスの一番下には水のペットボトルや缶詰などを詰めれば、備蓄と重しを兼ね備えた防災備蓄スペースになります。



これだけで転倒がグッと減ります！まずは、今日、すぐにできることからやってみませんか

屋内の安全対策

1. 家の中に逃げ場としての安全な部屋をつくる。

- 家の中で、なるべく物を置かない安全な部屋を作っておきましょう。



2. 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない。



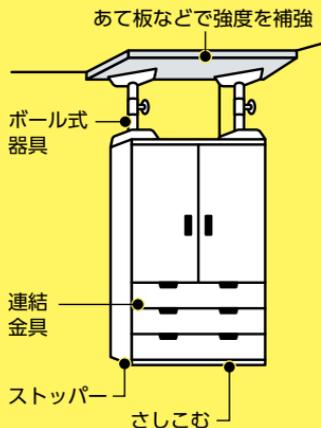
3. 安全に避難できるように出入口や廊下に物を置かない。



4. 家具類のレイアウトを工夫したら、器具による家具の転倒・落下・移動防止対策を行う。

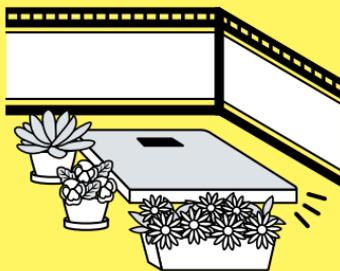
- L字金具、支え棒などの転倒防止金具で家具と壁を固定するのが基本です。

※詳しくは、東京消防庁の「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」を参考にしてください。



5. 集合住宅の対策。

- 入り口、通路は避難通路となるので、自転車や物を置かない。
- ベランダに設置してある非常脱出口の周りや上に物を置かない。



屋外の安全対策

地震が起きたとき、ガラスの破片、ブロック塀等の落下物などで被害にあうことがあります。被害を最小限にとどめるために、次のことに注意しましょう。

屋根の点検

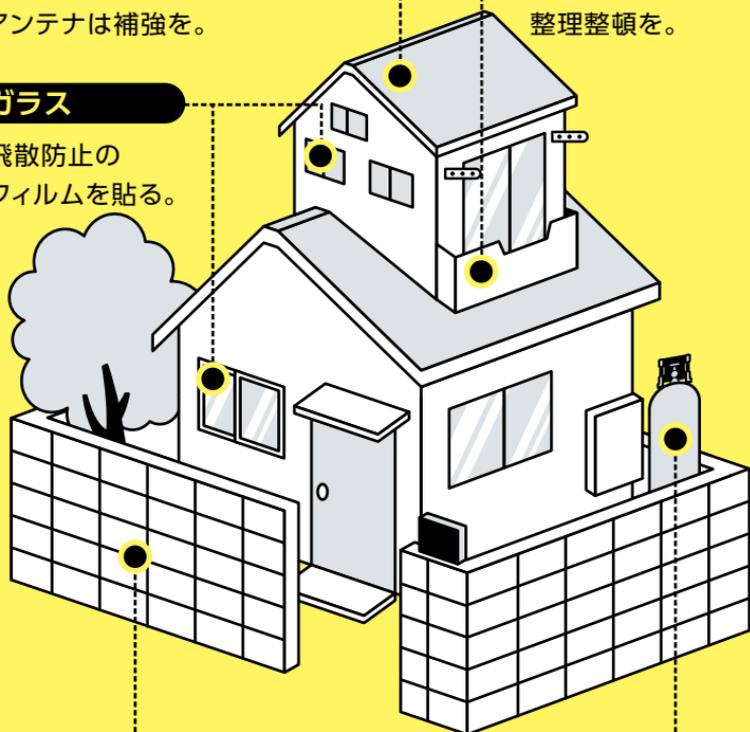
不安定な瓦やアンテナは補強を。

ベランダの点検

植木鉢などの整理整頓を。

ガラス

飛散防止のフィルムを貼る。



ブロック塀などの安全対策

土中に30センチ以上の基礎部分がないもの、鉄筋が入っていない物は危険。しっかり補強を。

プロパンガス

プロパンガスボンベを鎖でしっかり固定。

住宅の耐震化について

知っていましたか？

熊本地震で、益城町では旧耐震基準の木造建物702棟のうち225棟が倒壊し、新耐震基準の建物も1,042棟のうち80棟が倒壊していたということを…。

●益城町中心部における木造建物の建築時期別倒壊数

建築時期	全体(棟)	倒壊(棟)	倒壊率
～1981年5月(旧耐震基準)	702	225	32.1%
1981年6月～(新耐震基準)	1,042	80	7.6%

※国土交通省及び国立研究開発法人建築研究所
「第2回 熊本地震における建築物被害の原因分析を行う委員会」議事より

■■■■ 熊本地震益城町住宅倒壊写真 ■■■■

【益城町木山地区】

倒壊している住宅は、1981年以前の建物(旧耐震基準)、開口部が多く倒壊している。



圧死を防ぐ耐震化の重要性

阪神・淡路大震災では死者の約8割、熊本地震では死者の約7割が建物の倒壊や家具の転倒による圧死・窒息によるものでした。

昭和56年5月以前の建物は耐震診断を受け、必要があれば耐震改修を行いましょう。

あなたの
お住まいは
大丈夫ですか？



耐震診断

建物の築年や構造などを地震に対する強さを総合的に検討することです。



耐震改修

耐震診断によって、不足している部分を改めることです。壁を新たに作り、接合部を強くするなどの工事をします。



宇美町では木造戸建て住宅の耐震改修工事の補助制度を行っています

宇美町では、木造住宅の耐震診断をもとに耐震改修工事をする場合、最大30万円までの補助を受けられます。

お問い合わせ先

宇美町役場 総務課安全安心係

☎092-932-1111

■ 耐震化の相談・お問い合わせ先

一般財団法人 福岡県建築住宅センター

☎092-725-0876

■ 耐震診断アドバイザーに関するお問い合わせ先

生涯あんしん住宅

住まいの安心リフォームアドバイザー派遣事務局

春日市原町3-1-7 クローバープラザ内

☎092-582-8061

2



風水害編



風水害から身を守る



台風や豪雨などの風水害は、地震と違い予測ができるからと安易に考えてはいけません。

油断せず、日ごろの備えを十分に行うことが大切です。

風水害対策の基本は情報収集から!

大雨や台風から身を守るためには、情報の収集が大切です。

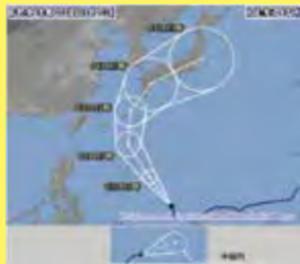
注意が必要なときにはテレビ、ラジオ、気象庁のホームページなどで最新の情報を収集するようにしましょう。



台風

台風はいろいろな災害を引き起こします。暴風、豪雨、地滑り、土石流、洪水などです。

雨や風が強くなってから対策を始めるのは危険が伴うので台風の接近が予測されたときには、早めに準備しましょう。



風の強さと想定される被害

平均風速 (毎秒)	風の強さ (予報用語)	影響
10～15	やや強い風	風に向かって歩きにくくなる。 傘がさせない。
15～20	強い風	歩くことができない。転倒する人も出る。 看板やトタン板が外れ始める。
20～25	非常に強い風	何かにつかまっていないと立ってられない。 車は普通で速度で運転するのが困難になる。
25～30		
30～	猛烈な風	屋外での行動は極めて危険。走行中のトラックが横転する。多くの樹木が倒れる。

※気象庁の資料より抜粋

集中豪雨



集中豪雨は、短時間のうちに狭い地域に集中して降る豪雨のことで、最近ではゲリラ豪雨とも呼ばれています。気象情報や雨の降り方などの現象から判断し危険を感じたら、早めに避難するようにしましょう。

※注意報・警報の基準は地域によって異なります!

避難の時期を逃さないためにも、自分の住む地域の地理的特徴や、よく出される予報被害情報などを知っておくことが大切です。

特別警報

集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、これまでに経験したことのないような、重大な危険が差し迫った場合に発表されます。

特別警報が発表されたら

- 尋常でない大雨等が予想されています。
- 重大な災害が起こる可能性が高まっています。
- ただちに命を守る行動をとってください。

雨の強さと想定される被害

突発的かつ局地的な集中豪雨に関する情報は入手することが困難です。ふだんから雨の様子をチェックしておきましょう。

1時間の雨量	予報用語	降り方・想定される被害
10～20	やや強い雨	ザーザーと降り、地面一面に水たまりができ、話し声が聞き取りにくくなります。長く続くときは災害への注意が必要。
20～30	強い雨	どしゃ降り、傘をさしていても濡れてしまうような雨で、側溝や下水、小さな河川があふれ、小規模のがけ崩れの心配もある。
30～50	激しい雨	バケツをひっくり返したように降り、道路が川のようになる。山崩れ、がけ崩れなどが起きやすくなり、危険地帯では避難準備が必要。
50～80	非常に強い雨	滝のように降り、水しぶきで視界が悪くなります。中小の河川は「はん濫」し、土石流など水害発生の危険性が高まる。
80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる。大雨による大規模な災害が発生するおそれが高く、厳重な警戒が必要。

※気象庁の資料より抜粋

風水害への日ごろの備え

まず、みなさんが やること!

住んでいる地域の状況を
確認する

- ①住んでいる場所が洪水や川の
氾濫による浸水のおそれがないか、町のハザードマップで
「浸水想定区域」を確認してお
きましょう。
- ②浸水想定区域に該当する場合
は、避難行動の考え方や避難
場所を確認しましょう。

屋外の備え

台風や豪雨は事前に備えがで
きる災害です。

普段から家の周囲の危険箇所
を点検しておきましょう。

自宅周辺の 安全対策

屋根瓦やトタン
めくれたり壊れて
いないか。

物干し竿
飛ばされないよう下に
降ろしておく。

雨戸やシャッターの
ない窓
割れたガラスの飛散防止
のためにカーテンを閉め
たり、窓に飛散防止フィル
ムを張る。

庭木
飛ばされたり、倒れない
ように固定する。

テレビアンテナ
錆びたりゆるんだりして
いないか。

雨どい
枯葉や砂がつまって
いないか。

雨戸やシャッター
ちゃんと閉まるか点検補修を。

植木鉢
強風で飛ばされそうな
ものは家の中へ。

窓
ひび割れや
がたつきはないか。

プロパンガス
固定されて
いるか。

屋内の備え

- 1** 家の周囲を一周し、飛ばされそうなものは室内に取り込むか、飛ばないようにしっかり固定する。



- 2** 戸や窓のすきまに幅広のビニールテープを貼る。雨戸を閉める。



- 3** 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを用意する。予備の電池も忘れずに。



- 4** いつでも避難できるように非常持出品を用意する。



5

家事道具や食料品などをできるだけ高い場所へ移動させる。



6

高齢者や乳幼児・病人の方などは安全な場所へ移動させる。



絶対にしてはいけないこと!

- 雨で増水した用水路や川の見回りは道路との境界がわからなくなり危険です。絶対にやめましょう。
- 屋外での作業は、暴風や突風にあおられて転倒する危険がありません。絶対にやめましょう。

※日本気象協会の資料より抜粋



用水路の見回り



川の見回り



屋外の作業

避難するときは

洪水から避難する場合、特に足元には十分注意し、子どもやお年寄りからは目を離さず、手を引くなど安全を確保しましょう。早め早めに対応することが重要です。

⚠ 洪水から避難するときの注意点!

1 はき物

はだしや長靴は禁物。ひもでしめられる運動靴をはきましょう。



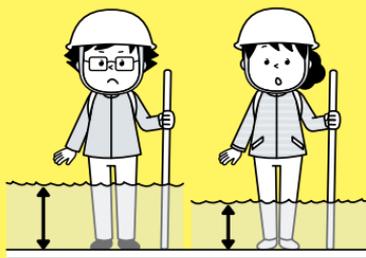
2 ロープで結んで避難

お互いの体をロープで結んではぐれないようにしましょう。



3 深さに注意

歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmです。水の深さが腰まであるなら無理は禁物。高所で救援を待ちましょう。



4 足元に注意

水面の下には、マンホールや側溝などがあります。長い棒を杖がわりにして安全を確認しながら歩きましょう。



5 子供や高齢者を安全に

高齢者や病人などは背負うなど、安全を確保して避難しましょう。



6 地下街、地下鉄、地下室は危険

大雨時、道路が冠水すると地下街等に一気に水が流れ込んできます。地下への浸水が予想される時には早めに避難しましょう。



水害(河川氾濫)から避難するときの心得

- ①夜に大雨が予想されているときは、夕方までに避難する。
- ②冠水している道は極力通らない。
- ③外に避難するのが危険なときは、建物の高い場所に避難する。

土砂災害から身を守る

土砂災害とは

大雨や台風、地震が起きたときに発生する災害のことで、すさまじい破壊力を持つ土砂が、一瞬にして多くの人命や住宅などの財産を奪ってしまう恐ろしい災害です。

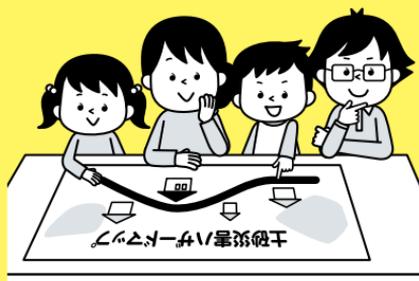
まさかの事態に備えて早めの対策をとるようにしましょう。



土砂災害から身を守るために 知っておきたい3つのポイント!

1 住んでいる場所が 「土砂災害警戒区域」かどうか確認する

土砂災害のおそれのある地区は「土砂災害警戒区域」や「特別警戒区域」とされています。宇美町の土砂災害ハザードマップで確認しておきましょう。



2 雨が降り出したら土砂災害警戒情報や 雨量の情報に注意する

大雨による土砂災害の危険性が高まったときには、「土砂災害警戒情報」が発表されます。雨が降り出したら、雨雲の動きや土砂災害警戒情報に注意しましょう。

土砂災害警戒情報は、気象庁ホームページ、福岡県砂防課のホームページ、福岡県防災メール・まもるくん、宇美町防災メールで確認できるほかテレビやラジオの気象情報でも確認できます。



3 大雨時や土砂災害警戒情報が発表されたら 早目に避難する。夜間に大雨が予想される時は、 暗くなる前に避難する。

お住まいの地域に土砂災害警戒情報が発表されたら早目に近くの避難所など、安全な場所に避難しましょう。

強い雨や長雨のときなどは、宇美町のホームページ、宇美町の防災メール、防災行政無線や広報車による呼びかけにも注意しましょう。



早めに安全な避難所へ



もしも避難が間に合わず、
外出が危険な場合は、
屋内でより安全な場所へ



避難後に何も起こらなくても
「避難が無駄になった」と考えてはいけません。
「何も起こらずよかった」と思う心掛けが大事ですよ。

土砂災害の種類と前兆現象



注意

土砂災害の前には、前兆現象が発生することがあります。前兆現象を発見したら、周囲と共有して直ちに避難を始めましょう。

がけ崩れ

雨や地震などの影響によって、土の抵抗力が弱まり、急激に斜面が崩れ落ちる現象。

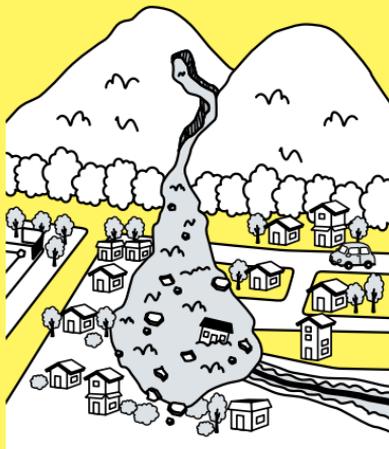
⚠ こんな前ぶれに要注意！

- がけに割れ目が見える。
- がけからの水がにごる。
- がけから小石がパラパラと落ちる。
- がけから音がする。
- 異様なおいがする。



土石流

山腹や川底の石や土砂が、長雨や集中豪雨などの大量の水と一緒になって津波のように襲ってくるものを「土石流」といいます。



⚠ こんな前ぶれに要注意！

- 山鳴りや木立の裂けるような音、ドンといった音がする。
- 川の水が濁ったり、流木が流れてくる。
- 雨が降り続けているのに、川の水が急に減り始める。

地すべり

大雨が降り続けると地下に水がしみこみ水を通しにくい粘土層の上に地下水がたまり、そこから上の地面が動き出すのが「地すべり」です。



⚠ こんな前ぶれに要注意！

- 地面にひび割れができる。
- 地面の一部が陥没したりする。
- 井戸や沢の水が濁る。
- がけや斜面から水が噴き出す。

住民の力で命を守る!

平成29年7月9日に、NHKスペシャル「九州北部 記録的豪雨はなぜ」で放送された、2件の避難行動の成功事例です。

1件目は大規模な被害が発生した杷木地区で「自主防災マップ」が功を奏した事例です。杷木地区は市と協働して大きな川だけでなく地域内の小さな川と避難経路を記載した「自主防災マップ」を作成したことで、地域みんなの防災に対する認識が変わり、「平成29年7月 九州北部豪雨災害」では、避難の際に「自主防災マップ」を参考にして、地域みんなと一緒に避難したことにより人的被害が発生しなかったものである。

2件目は大分県中津市の本耶馬溪地区で「住民が異変に気づき早期避難につなげた事例です。」本耶馬溪地区の地区長さんは、平成24年の豪雨災害後、川の巡回を続けていた。7月5日に川を巡回したとき、川の色が茶色で濁っていたことから、異変を察知し、地区全員に避難を呼びかけ、地区全員の避難を1時間半で完了させた。平成24年の豪雨災害の教訓がプラスになった事例である。

番組に出演していた「東京大学大学院情報学環の片田敏孝教授」は、「雨が降りやまない状況の中で、避難のタイミングを取るのが非常にむずしかったと思う。今回のうまくいった2つのケースというのは、地域のことをみんなで観察し、みんなで防災マップをまとめ、そして、みんなで約束事を決めて、声をかけ合って、みんなで逃げるという、いわば、前回の災害の経験を地域のみんなで助かるための仕組みに役立てるということと、それが機能してみんなで声をかけ合って、みんなで逃げるということ、決して個人で逃げるということではなくてみんなで逃げるという形まで、前回の教訓を持ち込んでいることに大きな特長があると思う。」と話されていた。この2件の避難行動には学ぶべきことが多くある。

**みなさん、住民を守るのは地域と住民の力です。
地域みんなで、災害の教訓を生かして、
地域での逃げる仕組みを
作っていくことが大事ですよ。**



3

//////
その他の災害と対策編
//////

落雷から身を守る

落雷から身を守るには「早めの避難」が一番です！

落雷による感電死亡災害が毎年繰り返されています。

落雷から身を守るには、落雷の恐れがあるときに外で活動しないこと。雷雲の接近をいち早く知って避難することが一番です。迷信を捨て、正しい知識と気象情報に基づいて行動し、いのちを守りましょう！

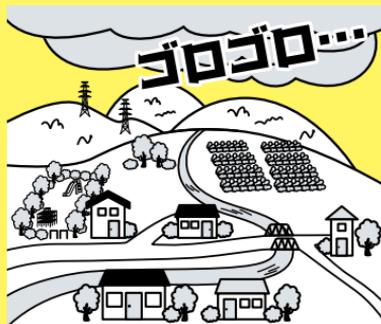
雷から身を守るには

① 積乱雲が近づくサインを見逃さない。

以下のような変化を感じたら、それは積乱雲が近づいているサインです。



真っ黒い雲が近づいてきた



雷の音が聞こえてきた



急に冷たい風が吹いてきた

② 速やかに安全な空間に避難する。

雷鳴が聞こえてきたら、鉄筋コンクリートの建築物、自動車（オープンカーは不可）、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。できるだけ早く避難しましょう。

危険な行為、間違った避難方法

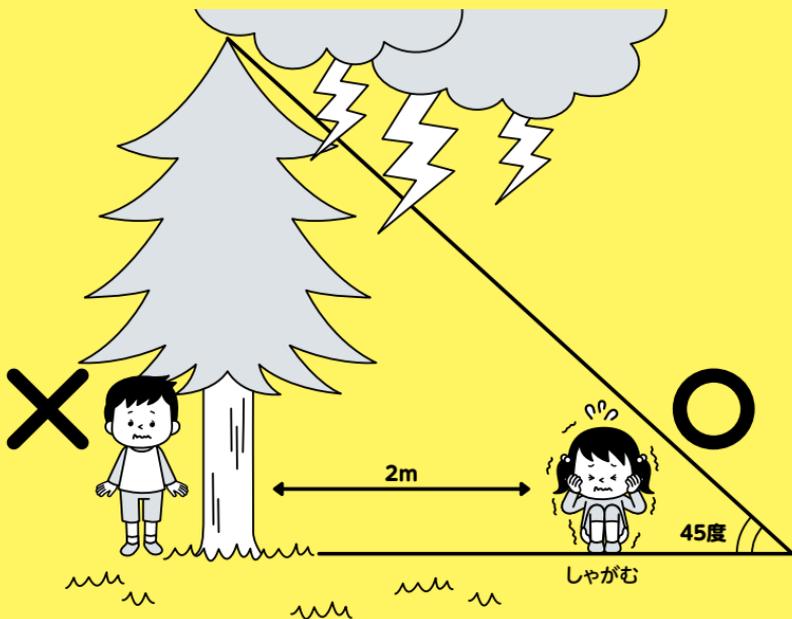
- 雷雨の時に傘をさすのは自分が避雷針になり大変危険です。
- 「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」鳴る感覚が長いから安全ではない。上空に雷雲があり雷鳴が聞こえていれば安全な場所に避難する。
- 木の下や建物の軒下での雨宿りは落雷の恐れがあり大変危険。
- ゴム長靴やレインコートを着ても、非常に高い電圧の雷を防げない。
- 金属のアクセサリーを外しても、ほとんど変わらないので早く避難する。



③ 平地で避難場所がないとき。

緊急時のために「雷しゃがみ」を覚えておきましょう。

「雷しゃがみ」とは、建物や乗り物など避難する場所がない状況で雷が発生した場合に、落雷から身を守るための姿勢です。



雷しゃがみのやり方

1. 地面にしゃがみこむ。
2. 頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする。
3. 両手で両耳をふさぐ。
4. 両足のかかとをくっつける。
5. かかとを地面から浮かせ、つま先立ちする。



地面にしゃがみ込み、頭を下げて、できるだけ姿勢を低くすることで、雷が体に落ちるリスクを低くします。

竜巻から身を守る

竜巻は突然発生し、
短時間で大きな被害をもたらします！

竜巻は季節を問わず、台風、寒冷前線、低気圧に伴って発生します。



竜巻が発生する前には兆しが見られます。

竜巻が発生する兆し①

竜巻をもたらすような積乱雲の接近

- 低く黒い雲（積乱雲）が近づいてくる。
- 急に冷たい風が吹く。
- 雷鳴が聞こえたり、稲光が見えたりする。

竜巻が発生する兆し②

竜巻をもたらすような積乱雲による現象



窓や壁に打ち付けるような
強い雨や風。



大粒の雹(ひょう)が降る。

〈竜巻が接近したときの特徴〉

- 雲の底から地上に伸びる、ろうと状の雲が見える。
- 木の葉やゴミなどの飛散物が円筒状に舞い上がっている。
- ジェット機のようなゴーッという轟音がする。
- 気圧の変化で耳に異常を感じる。

※これらが該当した場合、竜巻が発生する可能性があります。

頑丈な建物内に避難するなど、安全の確保に努めてください!

「竜巻」が間近に迫ったら…

すぐに身を守るための行動をとってください!

屋外では

頑丈な建造物の物陰に入って、身を小さくする。

屋外では

物置や車庫・プレハブ（仮設建築物）の中は危険。

屋外では

シャッターを閉める。

屋内では

窓から離れる。大きなガラス窓の下や周囲は大変危険。

屋内では

家の1階の窓のない部屋に移動する。

屋内では

窓やカーテンを閉める。

屋外では

電柱や太い樹木であっても倒壊することがあり、危険。

屋内では

丈夫な机やテーブルの下に入るなど、身を小さくして頭を守る。

※竜巻注意に関する詳細については、気象庁のホームページをご覧ください。

気象庁「竜巻から身を守る」

検索

テロ・武力攻撃への備え

身の安全を守るために

🔊 警報が発令されたら

屋内にいる場合

- ドアや窓を全部閉めてください。
- ガス、水道、換気扇を止めてください。
- ドア、壁、窓ガラスから離れてください。

屋外にいる場合

- 近くの堅牢な建物や地下街など屋内に避難してください。

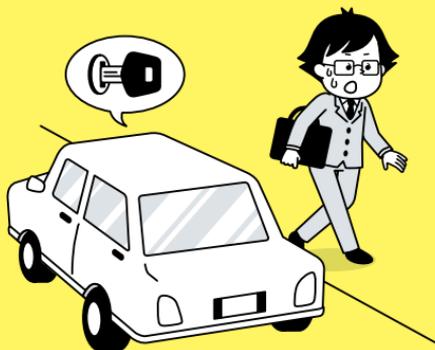
情報収集

警報をはじめ、テレビやラジオなどを通じて、情報収集に努めましょう。



自家用車を運転している場合

- できる限り道路外の場所に車を止めてください。
- やむを得ず道路に置いて避難するときは、道路の左側端に沿って鍵をつけたまま駐車するなど、緊急通行車両の通行の妨害とならないようにしてください。



📢 避難の指示が出されたら

自宅から避難所へ避難する場合

- ガスの元栓をしめ、電気のコンセントを抜いておきましょう。ただし、冷蔵庫のコンセントはさしたままにしておきましょう。
- 頑丈な靴、長ズボン、長袖シャツ、帽子などを着用しましょう。
- パスポートや運転免許証など、身分を証明できるものを持っていきましょう。
- 家の戸締りをしましょう。
- 近所の人声をかけましょう。
- 避難の経路や手段などについて行政機関からの指示に従い適切に避難しましょう。



📢 警報がなくても

身の回りで急な爆発が起きたら

- 姿勢を低くし、身の安全を守りましょう。周囲で物が落下している場合は、落下がとまるまで頑丈なテーブルの下などに身を隠しましょう。



- 爆発が起こった建物などからできる限り速やかに離れましょう。
- 警察や消防の指示に従って、落ち着いて行動しましょう。
- テレビやラジオなどを通じて、行政機関からの情報収集に努めましょう。

火災が発生したら

- できる限り低い姿勢をとり、急いで建物から出ましょう。
- 口と鼻をハンカチで覆いましょう。



がれきに閉じ込められたら

- ライターやマッチを使用しないようにしましょう。
- 動き回って粉じんなどをかき立てないようにしましょう。
- 口と鼻をハンカチで覆いましょう。
- 自分の居場所を周りに知らせるために、配管などを叩きましょう。
- 粉じんなどを吸い込む可能性があるので、大声を上げるのは最後の手段としましょう。



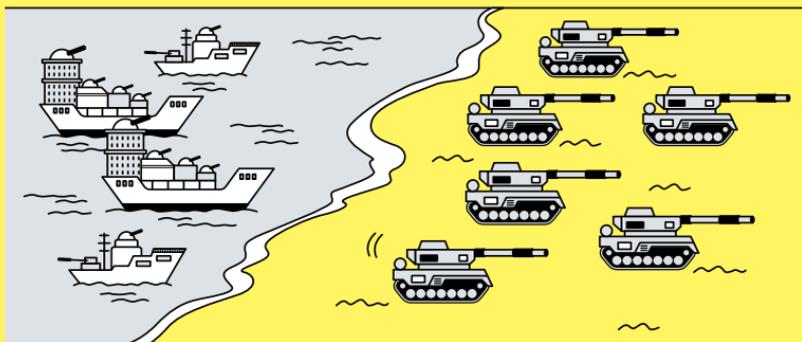
事態別の対処方法

国民保護の対象として想定されている事態における対処方法は次のとおりです。万一の場合に備え、知っておいてください。

武力攻撃事態

着上陸侵攻

着上陸侵攻は、沿岸部が侵攻目標になりやすく、国民保護措置を実施すべき地域が広範囲で、比較的長期に及ぶこともあります。



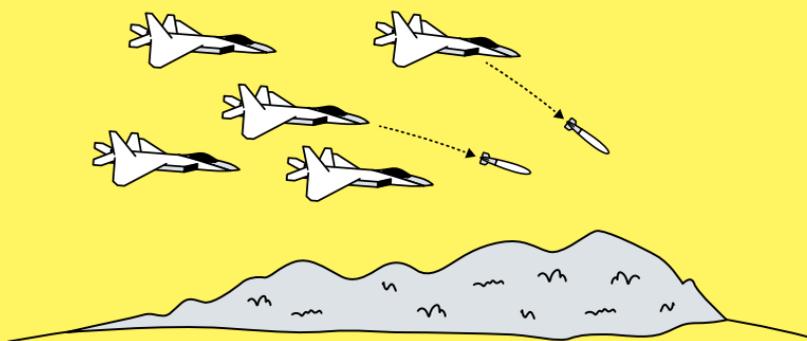
対 処 方 法

- 攻撃が予測された時点においてあらかじめ避難すること
も予想されます。
- 避難が必要な地域が広範囲にわたり遠方への避難が必
要となるとともに、避難の期間が長期になることも予想さ
れます。避難の経路や手段などについて行政機関からの
指示に従い適切に避難しましょう。

航空攻撃による攻撃

兆候を察知することはできますが、攻撃目標を特定することは困難です。

都市部の施設やライフライン等に影響を与える重要な施設が目標となることも想定されます。



対処方法

- 攻撃の目標値を特定せずに、屋内への避難が広範囲にわたって指示されることが考えられます。屋内への避難にあたっては、近隣の丈夫な建物や地下街などに避難しましょう。その後、状況に応じ行政機関からの指示に従い適切に避難しましょう。

ゲリラや特殊部隊による攻撃

狭い範囲で突発的に被害が発生することが考えられます。攻撃目標が重要な施設の場合は、大きな被害を生じるおそれがあります。また、ゲリラ側が核・生物・化学兵器や放射性物質を散布することにより放射能汚染を引き起こします。

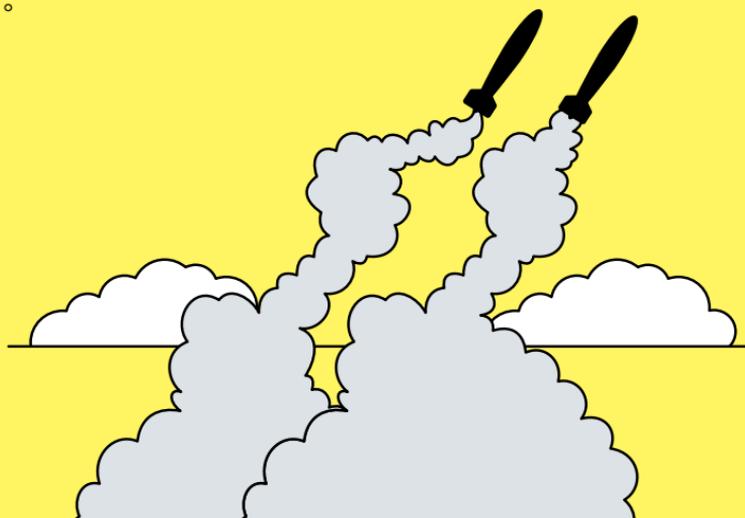


対処 方法

- 突発的に被害が発生することが考えられるため、攻撃当初は一旦屋内に避難しましょう。その後、状況に応じて行政機関からの指示に従い適切に避難しましょう。

弾道ミサイルによる攻撃

攻撃目標の特定が極めて困難で、短時間での着弾が予想されま
す。弾頭の種類(通常弾頭か核・生物・化学弾頭)を着弾前に特定する
のが困難であり、弾頭の種類に応じて、被害の状況や対応が異なりま
す。

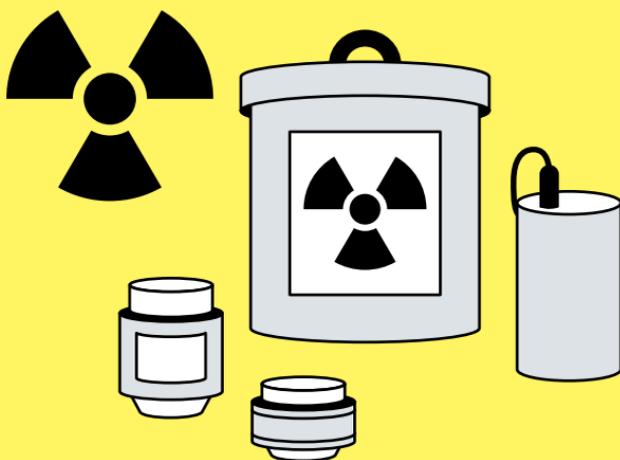


対処 方法

- 攻撃当初は屋内に避難し、その後状況に応じて行政機関からの指示に従い適切に避難しましょう。
- 屋内に避難するときは、なるべく堅牢な建物や地下街などに避難しましょう。

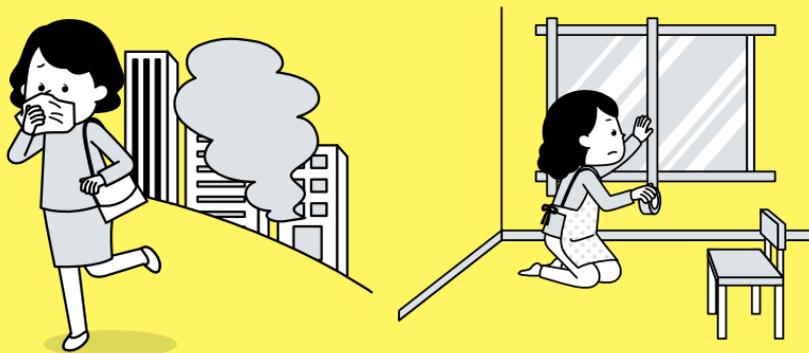
化学剤・生物剤・核物質による攻撃

武力攻撃やテロの手段として化学剤（神経剤、びらん剤、血液剤、窒息剤）、生物剤（細菌やウイルス、動植物の毒素）、核物質（放射能汚染など）が用いられた場合には、人体の機能障害を発生させるため、被害に対する特別な対応が必要となることから、テレビやラジオなどを通じて、情報収集に努めるとともに、行政機関からの指示に従って行動することが重要です。



対処方法

- 屋外にいる場合は、口と鼻をハンカチなどで覆いながら、その場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内の部屋または屋上の高台などに避難しましょう。
- 屋内にいる場合は、窓を閉め、目張りによる室内を密閉し、できるだけ窓のない中央の間に移動しましょう。
- 2階建て以上の建物であれば、なるべく上の階へ移動しましょう。
- 屋外から屋内に戻ってきた場合は、汚染物を体から取り除くため、衣服を抜いでビニール袋や容器に入れて密封しましょう。その後、水と石けんで手、顔、身体をよく洗いましょう。
- 安全が確認できるまでは、汚染された疑いのある水や食物の摂取は避けましょう。
- 被ばくや汚染の恐れがあるため、行政機関の指示などに従い、医師の診断を受けましょう。



4



火災・救急編



火災への備え

火災発生時の行動3原則!

火災が発生したら

1 早く知らせる

- ①大きな声で「火事だー!」と叫び、隣近所に知らせる。
声が出ないときは、非常ベルを鳴らすか、なべなどの音が出るものをたたいて知らせる。
- ②どんなに小さな火事でも必ず「119番通報」をする。



119番通報の流れ



2 早く消す

- ①火が横に広がっているうちは、消火が可能。ただし、炎が天井に届いたときは避難する。
- ②消火器や水だけでなく、毛布など手近なものを利用する。



火元によって消火方法が異なる

コンロ

- 油鍋に水をかけるのは厳禁。
- 消火器は離れた位置から鍋の全面を覆うように向けて噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツやバスタオルを濡らして手前からかぶせ、コンロの火を消す。

ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツや毛布などを濡らして手前からすべらせるように覆いかぶせ、空気を遮断する。

衣類

- 着衣に火がついたら、あわてず走らず床に転げまわって火を消す。風呂場に残り湯があれば、浴槽に飛び込む。

電気器具

- いきなり水をかけると感電の危険がある。コンセントかブレーカーを切り、消火器で消火する。

カーテン・ ふすま・障子

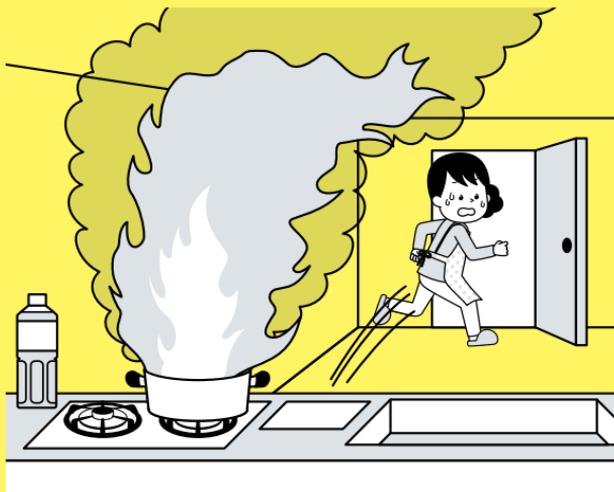
- カーテンは燃え広がる前に水をかける。レールから引きちぎり消火する。
- ふすまや障子などはけり倒して、踏み消す。その後水をかけてしっかりと消火する。

たばこ

- 寝たばこなどにより布団などの綿製品が焦げた場合は、消したつもりでも見えないところに火種が残り、再び燃え出すことがあるので完全に消火する。

3 早く逃げる

- ①天井まで火が燃え広がったら消火は困難。無理せず早く避難する。
- ②子どもやお年寄りを優先して避難させる。
- ③可能ならば、燃えている部屋の窓やドアを閉め空気を遮断してから避難する。



火災の被害を減らすために

消火器の使い方を覚えておこう

消火器の使い方



ピンを抜く



ノズルを持つ



距離を取って



ノズルを押す



消火器の使い方は
ピノキオと覚えてね



消火器の構え方

1

風の風上にまわり、
風上から構える。

2

やや腰を落として、
低く構える。

3

炎を狙うのではなく、火の
根元を掃くように左右に振る。



本当に恐ろしいのは煙です!

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。この煙を吸い込むと、数秒から数十秒で体が動かなくなり意識を失い、命を落とす危険性があります。次のポイントに気をつけながら避難しましょう。



- 濡らしたタオルやハンカチなどで口と鼻を覆う。
- 短い距離なら息を止め、一気に走り抜ける。
- できるだけ姿勢を低くする。
- 視界が悪い時は、壁づたいに避難する。



煙を吸わないようハンカチなどで口や鼻を覆って低い姿勢で避難しましょう!

住宅防火 命を守る

7つのポイント

3つの習慣+4つの対策



3つの習慣

- 寝タバコは絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。



- ガスコンロなどの
そばを離れるときは、
必ず火を消す。



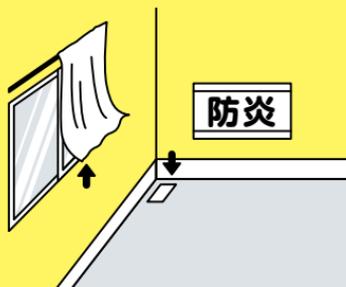
4つの対策

- 火災の早期発見や逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防災製品を使用する。

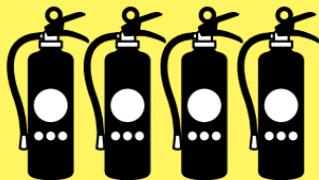
煙感知器



熱感知器



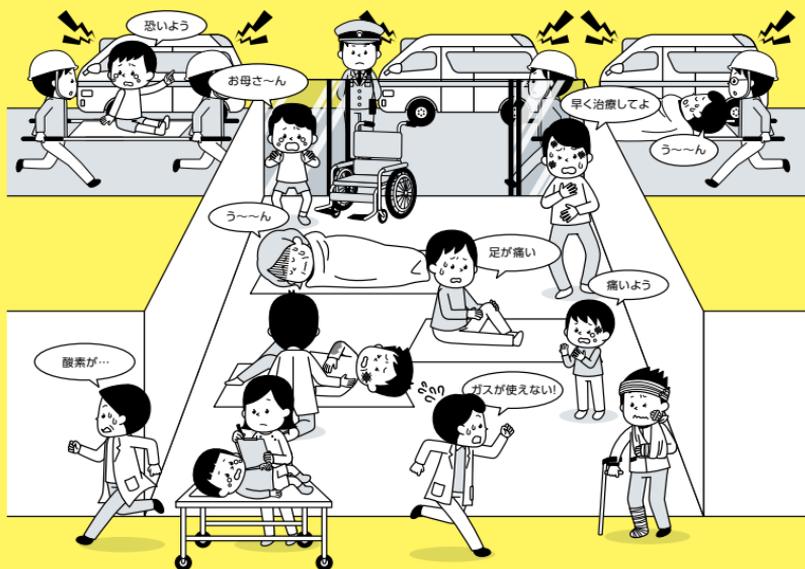
- 火が小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。
- 高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



知っておきたい応急手当

身につけよう!

大規模な災害が発生して、けがをしてしまった場合、また、自分は無事でも家族やまわりの人がけがをしているとき、その場で的確な処置がその後のけがの経過や命を左右します。こうした場合に備えて、冷静な観察と判断、正しい応急手当を身につけましょう。



傷の手当は、①出血を止める、②細菌の侵入を防ぐ、③痛みをやわらげるということを意識しながら行いましょう。

🧰 止血方法

出血していたら



出血している部分を調べる

●直接圧迫止血

出血を止めるために手足を細いひもや針金でしばることは、神経や筋肉を損傷する恐れがあるので行わないようにしましょう。



出血している傷口をガーゼやハンカチなどをあて、その上から手のひらで強く押さえてしばらく圧迫します。包帯を少しきつめに巻くことによっても、同様に圧迫して止血することができます。また、感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋の使用が望ましいです。

●間接圧迫止血

傷口より心臓に近い静脈(止血点)を手や指で圧迫して血液の流れを止めて止血する方法です。止血は直接圧迫止血が基本であり、間接圧迫止血は、ガーゼやハンカチを準備するまでの間など、直接圧迫止血をすぐに行えないときに応急に行うものです。

1 耳の前での止血

一方の手で頭を反対側から支えながら、耳のすぐ前で脈が触れる部位に他方の手の親指を当て圧迫します。



2 わきの下での止血

わきの下のくぼみから、親指で上腕骨に向けて圧迫します。



3 そけい部での止血

そけい部(股の付け根)に手のひらをあて、肘を伸ばして体重をかけて圧迫します。



4 鼻出血

鼻出血の大部分は、鼻の入口に近い鼻中隔粘膜の細い血管が、外傷（ひっかくことや、ぶつかることなど）や血圧、気圧の変化などで腫れて出血します。

手当は

- ◎座って軽く下を向き、鼻を強くつまみます。これで大部分は止まります。
- ◎ガーゼを切って軽く鼻孔に詰め、鼻を強くつまむ。
- ◎出血が止まっても、すぐに鼻をかんではいけません。



※鼻出血の場合、頭を後ろにそらせると、温かい血液がのどに回り、苦しくなったり、飲み込んで気分が悪くすることがあるので上を向けさせないようにすること。

※頭を打って鼻出血のある場合は、止めようとむやみに時間をかけるのではなく、手当と合わせてただちに119番をすること。

●止血帯

- ① 圧迫止血法をしても血が止まらなかったり、骨折などで圧迫できないときには止血帯を巻きます。
- ② 止血点は傷口に近い上腕部または大腿部で、傷口より心臓に近い部分をタオルやスカーフなどで固く結び、棒などを結び目に差し込んで回転させ、血が止まるまで締め上げ固定する。



棒を回してきつくしめる。30分ごとに1～2分ゆるめてやる。

🏠 傷の応急手当

災害時

地震などの災害時には、家具など大きなものが転倒し、落下してくるため、骨折や打撲の恐れがあります。他にも避難時の転倒によるすり傷、倒壊した建物のガラスの破片での切り傷など様々な外傷の危険があります。



傷口をよく洗い、出血の有無を確認し、症状に合った手当をしましょう。

●すり傷・切り傷

- ①出血が少ない時は、傷口が汚れていたら、水道水などのできるだけきれいな水で洗い流します。
- ②滅菌ガーゼなど清潔な布を傷口に当て、その上から包帯やタオルなどでしばります。※消毒は不要(洗浄を十分に行うこと)



●刺し傷

傷口の周囲を押し、血を絞り出してから、滅菌ガーゼなど清潔な布を傷口に当て、その上から包帯をします。



汚れたものがささった場合はすぐ病院へ。

●ガラスによる傷

ガラスの破片が奥深く刺さっている場合は、血管などを傷つける恐れがあります。抜かずにそのまま固定して、医師の下へ搬送します。

ガラスの破片が深く又は大量にささっていたら抜かずに病院へ。



●ガラス、釘、とげが刺さったとき



抜く前に消毒、毛抜きで抜き取り、
さらにもう一度消毒を!

1 ガラス・釘

ガラスなどを抜いたあと、消毒し清潔なガーゼなどで傷口をおおい、病院で受診しましょう。

あとで化膿することもあるので、小さな傷でも必ず医師の治療を受けてください。



2 とげ

まず、とげが刺さった状態で一度消毒をしたのち、ピンセットや毛抜き、消毒した針などで抜き取ります。抜きにくいときは、周囲を指でぎゅっと押ししたり、穴の開いた硬貨を押し付けたりすると、先端が浮き上がってきて抜きやすくなります。



骨折の応急手当

骨折していたら



骨折の部分を調べる

●骨折の見分け方

- ①けがをしたところが不自然に変形している。
 - ②腫れて傷みが激しい。
 - ③骨が突き出ている。
 - ④皮膚の色が変わる。
 - ⑤自分では動かせなくなる。
 - ⑥顔色が悪く、寒がって震える。
- ※疑わしい時は、骨折したものとして手当を行う。

●骨折の手当

- ①骨折した場合は、安静にすることが原則。
 - ②やむを得ず移動させる場合は、骨折箇所を確実に固定してから移動させる。
 - ③氷水などで冷却する。
- ※1回につき15～20分程度冷却し、30～40分(冷却時間の倍の時間)の間隔をあける。これを1日数回行う。

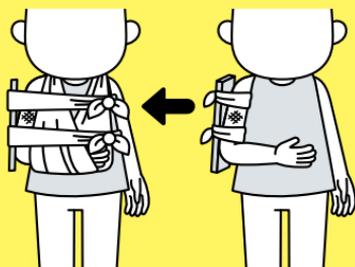
●骨折の固定方法

- ①とにかく動かさず、外傷の手当の後に固定を施します。
- ②「衣類」や「靴」はぬがすか切り開きます。
- ③安定を保つため、上下の関節をこえてまたがるように「副子(ふくし)」をあてます(骨折部位にあてるのではない)。
- ④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あて、シーツなどでくるむ。
- ⑤「体」と「副子」の間には、「タオル」などのあて物をして隙間をなくします。
- ⑥患部を低くしないようにして、安静を保ちます。

●上腕部・前腕及び手首の固定

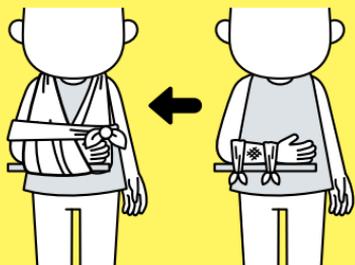
- ①骨折しているところに副子をあて、骨折部分の上下を固定します。

- ①骨折した所の上下を固定。
②三角きんで吊ってからさらに固定。



- ②「三角きん」でつった後、さらに腹部に固定します。

- ①骨折した所の左右を固定。
②三角きんで吊ってさらに固定。



●下腿部の固定

- ①骨折しているところの両側から副子をあてます。

骨折した所の両側に副子をあてる。隙間にはタオル等をあてる。



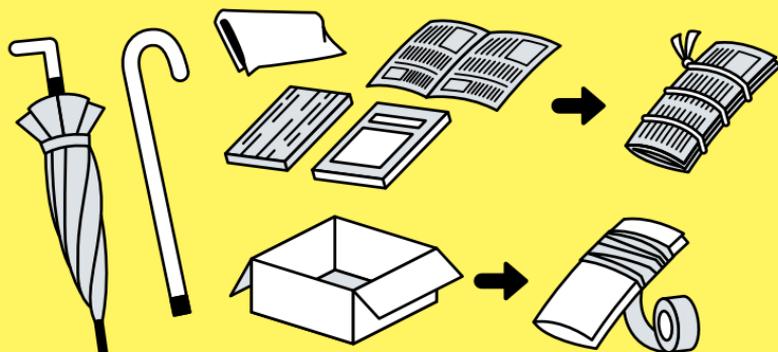
- ②骨折しているところの上下の関節が動かないように固定します。

副子が動かないように固定。



副子とは？

棒や板、かさ、ステッキ、段ボール、新聞紙・雑誌(かたく折り曲げる)、毛布などで、骨折部分を動かさないように固定できるもの。

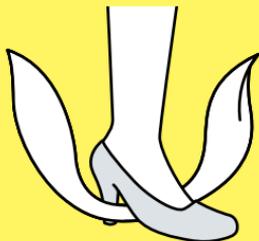


⚠ 注意

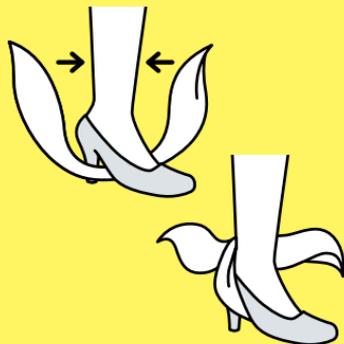
- ①骨折したところは、しっかり固定して動かさないようにする。
- ②骨がとび出している場合でも、元に戻さない。また、傷口は洗わないこと。
- ③固定が強すぎると血の流れが悪くなり、危険な場合もあるので注意する。
その観察のためにも、指先や足先が見えるようにしておく。

🧰 ねんざの応急手当

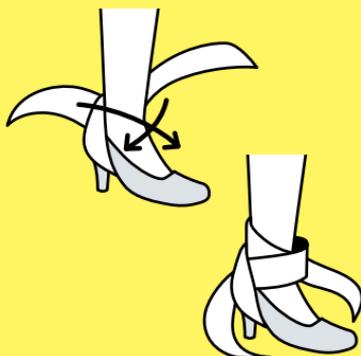
- ①三角巾1枚を用意し、たたみ、中央を足の裏に当てる。



- ②三角巾の両はしを足首の後ろに引き上げて交差させる。



- ③三角巾の両はしを足首の前で結ぶ。



- ④三角巾の両はしを足の甲に回し、足首で交差させ、両はしをかかとと斜めに巻いた三角巾を内側に通す。



※患部は冷やす。

※くつは副子の代わりになるので、ぬがないでその上から三角きんや布などで固定する。

📦 つき指をしたとき



指を引っ張ってはいけません!よく冷やした後で割り箸やボール紙などで固定する。

➡ 最初の処置が肝心です!

- ①つき指した指を引っ張ると、損傷がさらにひどくなります。絶対に指を引っ張ったり、曲げ伸ばししたりはしない。
- ②まずは氷、もしくは流水で指を冷やしてください。氷はビニール袋に入れて患部との間にガーゼなどを当てます。冷やす目安として20～30分ぐらいは冷やしましょう。
- ③つき指した指に割り箸やボール紙などを当て、そのままの状態で隣の指と一緒に包帯かバンソウコウを巻きます。このときあまり締めすぎないように注意しましょう。



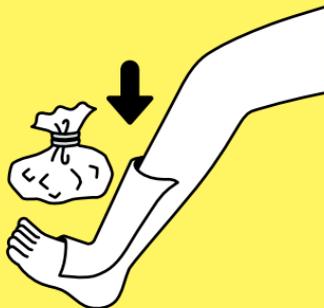
🧰 打撲をしたとき



四肢などの軽い打撲なら、早めの冷却が効果的! 頭部や体幹を強打しているなら、早急に医療機関で受診をする。下肢を打撲した場合、歩き回ると患部に負担がかかり、さらに炎症が強まり、腫れと傷みが増してしまうので安静にしましょう。

1 手足の打撲

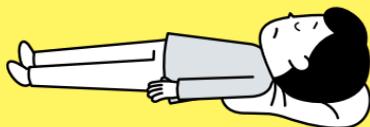
皮膚が青くなっている場合は、皮下出血をしています。腫れている部分を湿布などで冷やし、包帯などで固定しましょう。腫れがひどく、傷みが激しいときは、病院を受診しましょう。



2 頭部の打撲

吐き気をもよおすことがあるので、顔を横に向けるか、体を横向きにして安静にします。軽いと思っても必ず病院で受診しましょう。

吐き気、頭痛には特に注意です。目、鼻、口、耳から出血があれば、急いで病院で受診しましょう。



やけどをしたとき



やけどは大きさにかわらず、
とにかく冷やし、できるだけ早く熱を
皮膚から取り除くことが大切です。

1 一般的なやけど

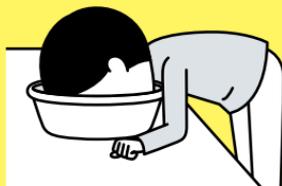
できるだけ早く、水道水などきれいな冷水
で患部を冷やす。やけどの範囲が狭ければ原
則として、痛みを感じなくなるまで、15分から
30分冷やす。



水ぶくれなどが
ある場合は、患部
をおおって冷や
す。水ぶくれはつ
ぶさないように!



服は着たまま
15分以上冷やす。



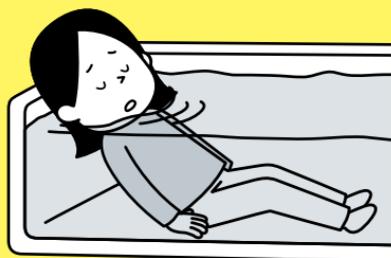
顔の場合は
洗面器の水
に、顔全体を
ひたす。

2 広範囲に及ぶやけど

- ア 背中や腹、胸など広い範囲でやけどを負った場合は、そのまま水風呂につけて冷やす。
- イ 広範囲のやけどの場合、体温低下を招くので要注意。
- ウ 衣類は無理に脱がない、剥がさない。
- エ 化学薬品が皮膚に付着した場合は、大量の流水で薬品を洗い流す。



くっついた衣類の周りを切りはなし、患部をタオル等で包んで冷やす。患部以外はシーツで保温して病院へ。



広範囲にやけどを負った場合は、そのまま水風呂につけて冷やす。

3 患部を覆う

皮膚が破けている場合は、患部を創傷被覆材（傷口を覆うもの）で覆う（薬局で購入可能）。

水泡ができている場合は、破れないように清潔な布などで保護する。

※水泡は絶対に破らない。

※アロエや軟膏などを患部に塗らない。

こんなときは病院へ

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <p>1 水泡ができ強い痛みがある。</p> | <p>2 皮膚が白くなり焦げている。</p> |
| <p>3 痛みを感じない。</p> | <p>4 広範囲のやけどの場合。</p> |

※外科、皮膚科、救命救急病院などを受診する。

感染症から身を守る

感染から発病まで

感染とは、私たちの身の周りに存在する病原性の微生物が体内に入って定着して増殖し、発熱、下痢、咳などの症状が出ることをいいます。病原体は、口や鼻の粘膜のほか、傷口などからも入り込みます。感染しても病状が出る場合と出ない場合があります。インフルエンザからエボラ出血熱まで、比較的軽微な症状から致死率の高いものまで「感染症の予防の法律」に指定されています。



感染に大事な3つの視点

感染から身を守る、他に拠がないためには3つの視点が大切です。

1 自分自身の免疫力を高める

ももとの体力や免疫力には個人差がありますが、疲労やストレスなどによって体力低下から免疫が弱まっていると感染しやすくなります。免疫力を高めるためには、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠など日常生活を整えておくことが大切です。



2 感染の正しい知識を知り、感染経路を封じる

感染の経路には、空気感染、飛沫感染、接触感染があります。

- ①空気感染は、空気中に浮遊している菌を吸い込んでの感染で麻疹や水痘などがあります。
- ②飛沫感染は、感染をした人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。インフルエンザ、マイコプラズマなどがあります。
- ③接触感染は、感染をした人が咳を手で抑えた後や、鼻水を手で拭いた後に、ドアノブやスイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に感染します。

3 感染経路を遮断するには「うがい」「手洗い」「適切な処理」を行う

感染源を遮断するには、

- ①病原体を持ち込まない。
- ②病原体を広げない。
- ③病原体を持ち出さないことが必要になります。

そのためには、うがい、手洗い、適切な処理(環境整備・手袋・マスク・薬剤の使用)が大切になります。



身近な感染症対策

皆さんの身近で起こる感染症の主な予防策、感染を拡げないための方法。

ノロウイルス

感染経路	接触感染 飛沫感染 【食品からの感染】 ●感染した人が調理などした食品。 ●ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など。 【人からの感染】 ●感染した人の便やおう吐物。 ●飛沫による感染。 潜伏期間 24時間～48時間。
予 防	●食品や調理器具からの二次感染を防止する。 ●子供やお年寄りなどの抵抗力の弱い方は加熱が必要 必要な食品は中心部まで加熱する。 ●手洗い 食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後。 ●常に爪を短く切っておく。 ●手を洗った後は清潔なタオルやペーパータオルでふく。
感染を 拡げない ために	●手洗い トイレ、オムツ交換、食事の前、食事を作る前は石けんで洗う。 ●おう吐物の処理は、素手で触らない。 ●おう吐物、便の処理は塩素系漂白剤を使う。 ※消毒方法はP100参照 ●使い捨てマスク、手袋を着用する。

インフルエンザ

感染経路	飛沫感染
予 防	<ul style="list-style-type: none"> ●外出から帰った後は手洗い、うがい。 ●アルコールを含んだ消毒薬で手を消毒。 ●予防接種。(詳細は医療機関にお問い合わせください) ●栄養と睡眠を十分にとる。
感染を 拡げない ために	<ul style="list-style-type: none"> ●使い捨てマスクを使用。 ●手洗い。 ●1時間に1回程度の部屋の換気。 ●熱が下がった後でも、2日程度は人に移る可能性がある るので注意が必要。

O-157

感染経路	接触感染 潜伏期間:3~5日
予 防	<ul style="list-style-type: none"> ●食品を十分に加熱する。(75℃1分以上) ●焼き肉やバーベキューをするときは生肉を扱う箸と 食べる箸を区別する。 ●帰宅時、食前、調理前の手洗い。
感染を 拡げない ために	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の十分な加熱。(75℃以上1分) ●包丁・まな板等の衛生的な取り扱い。 ●消毒、アルコール。



ノロウイルス対策用消毒液の作り方

ノロウイルスは非常に小さく、どこに付着しているかわかりません。そのため知らずのうちにノロウイルスに汚染された箇所に触り、感染し、また汚染を拡大してしまう場合があります。

ノロウイルスによる食中毒を防止するため、人が直接触れる場所や物は定期的に消毒しましょう。

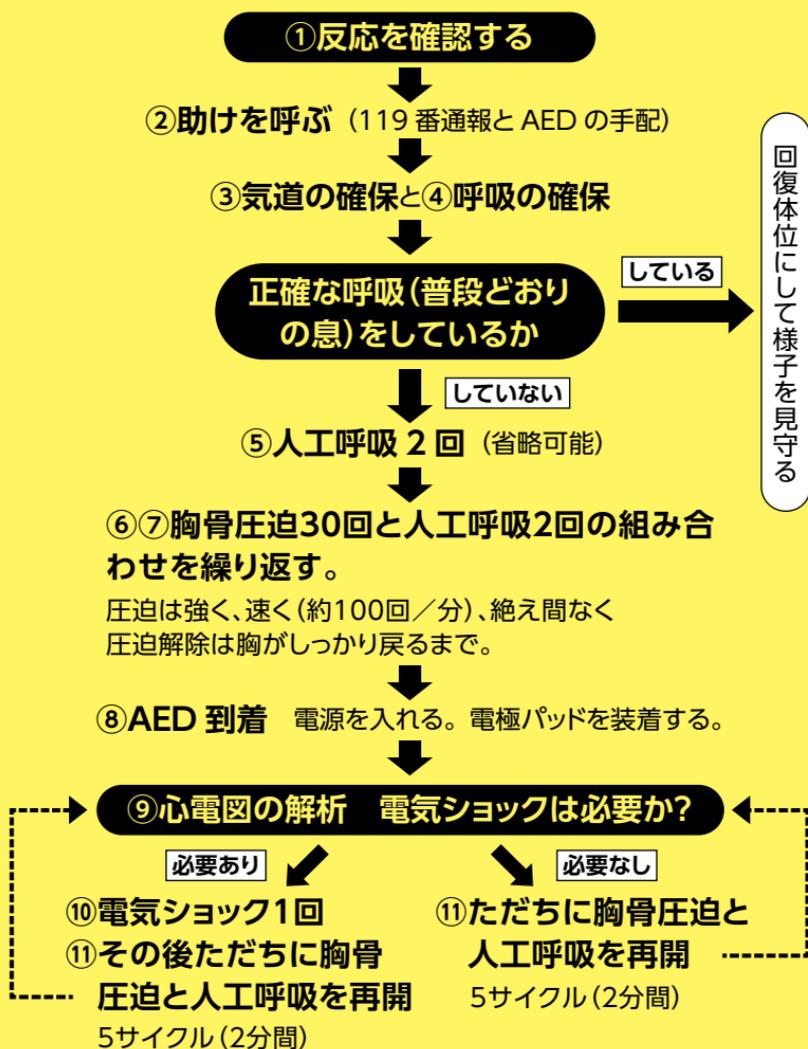
●消毒液の作り方

ノロウイルスに対しては、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」に含まれています。ここでは、「家庭用塩素系漂白剤」を使用した消毒液の作り方を紹介します。ペットボトルを使用すると簡単に作ることができます。(キャップ1杯が5ml)

消毒液を使用する場所・物	出来上がる消毒液の濃度	作り方
ドアノブ・ 手すりなど 感染者が直接 触れた場所・物	200ppm (0.02%)	家庭用塩素系漂白剤 10ml (ペットボトルのキャップ2杯分) 水 2.5ℓ (500mlのペットボトル5本分) 
おう吐物、 便などが 直接付着した 場所・物	1,000ppm (0.1%)	家庭用塩素系漂白剤 10ml (ペットボトルのキャップ2杯分) 水 0.5ℓ (500mlのペットボトル1本分) 

救命処置

救命処置の流れ(心肺蘇生法とAEDの使用)



1 心肺蘇生法の手順

●倒れている人がいるとき

耳元で「大丈夫ですか。」または「もしもし。」と呼びかけながら、肩をたたき反応があるかないかを見る。



-
- ①傷病者に近づくときは、まず周囲の安全確認をする。
 - ②何らかの応答や目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断します。
 - ③意識があれば傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行います。
-

●助けを呼ぶ

何も反応がなければ大きな声で「誰か来て!人が倒れています。」と助けを求める。



☆誰もいない場合

- ①もし誰もいなければ、119番通報をまず行います。
- ②すぐ近くにAEDがあり、誰もいなければ取りに行ってください。
- ③119番通報すると、消防職員が手順を指導してくれます。



●協力者が来たら



「あなたは119番通報してください。」「あなたはAEDを持ってきてください。」と具体的に要請します。

処置ができるようにします。「仰向けにする、安全な場所へ移動する等。」



●呼吸の確認

**「見て」「聞いて」
「感じて」確認する!**



- ① 10秒以内で胸や腹部の上がり下がりを見て、正常な呼吸をしているかどうか確認します。
- ② 呼吸がない場合や正常な呼吸をしていない場合、心停止とみなし心肺蘇生法を開始します。

●胸骨圧迫(心臓マッサージ)の実施

呼吸がない場合はただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を実施し、全身に血液を送ります。



胸骨圧迫(心臓マッサージ)



胸骨圧迫の姿勢



胸骨圧迫部位



両手の置き方



両手の組み方と
力を加える部位



-
- ①胸の真ん中を、腕を伸ばし重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
 - ②「強く」約5センチメートル、小児は胸の厚さの約3分の1が沈むほど強く圧迫します。
 - ③1分間に100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。
 - ④圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸がしっかり戻るまで十分に力を抜きます。
-

●人工呼吸

(1)気道の確保

- ①傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします。
- ②片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先（骨のある固い部分）に当てて、頭の後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。



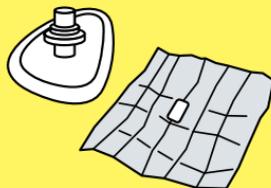
指で下あごの柔らかい部分を強く
圧迫しないようにします。

(2)人工呼吸(口対口人工呼吸)

- ①気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。
- ②口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。
- ③いったん口を離し、同じ姿勢でもう1回吹き込みます。
- ④胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。



- ①簡易型の感染防護具(一方向弁付シート、人口呼吸マスク)を持っていると役に立ちます。
- ②顔や口から出血している場合や、人工呼吸を行うのをためられる場合は、胸骨圧迫のみを続けます。

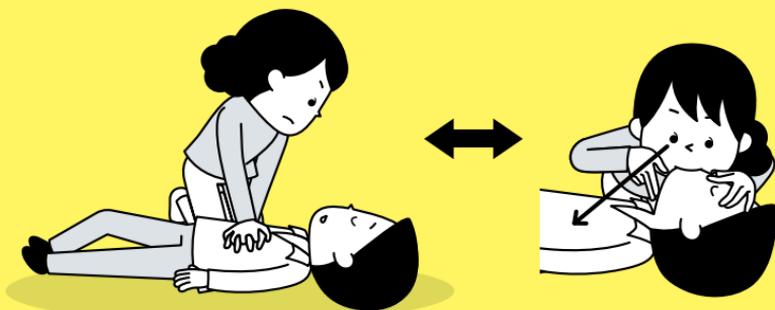


簡易型の
感染防護具

●心肺蘇生法の実施

(胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを継続)

- 胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。
- この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ(30:2のサイクル)をうめき声や、正常な呼吸をするか、救急隊または医師に引き継ぐまで絶え間なく続けます。



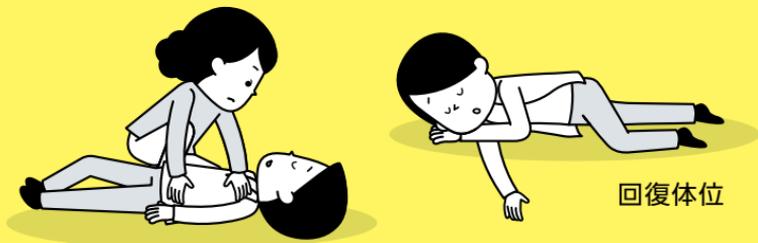
30回:2回



疲れるので、もし、救助者が二人以上いる場合は、2分間(5サイクル)程度を目安に交代して、絶え間なく続けることが大切です。

●回復体位

反応はないが、正常な呼吸をしている場合は…

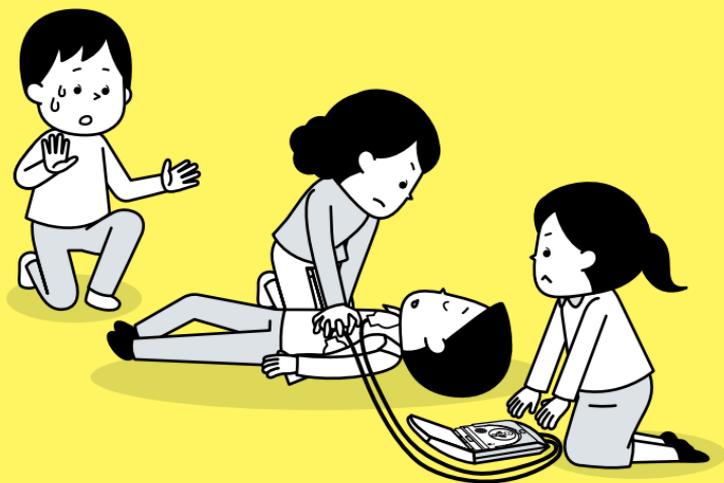


- ①反応はないが十分な呼吸をしている場合には、吐物等による窒息を防ぐため、傷病者を回復体位にします。
- ②傷病者の下になる腕を前に伸ばし、上になる腕を曲げ、その手の甲に傷病者の顔を乗せるようにします。さらに、上側の膝を約90度曲げて、傷病者が後ろに倒れないようにします。

2 AEDの使用手順

●AED到着

- 傷病者の近くにAEDを置き、ケースやふたを開けて電源ボタンを押します。
- AEDのふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。
- あとは音声メッセージと、点滅するランプに従い操作します。



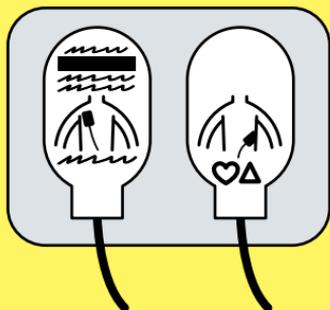
- 心肺蘇生法を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを使う準備を始めます。
- AEDにはいくつかの種類がありますが、どの種類も同じ手順で使えるように設計されています。AEDは電源が入ると音声メッセージとランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。



AEDの電源を入れる

●電極パッドの装着

- 貼り付ける位置は電極パッドに
絵で表示されているので、それ
に従ってください。



電極パッド

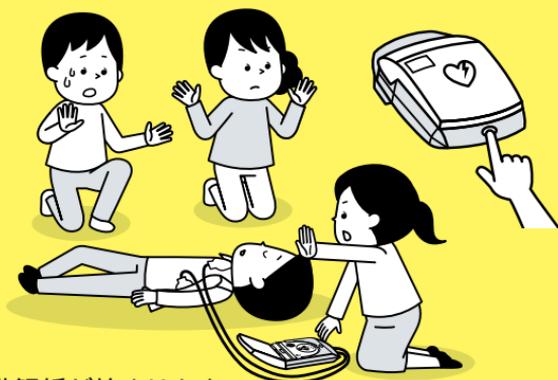


電極パッドを貼り付ける位置



-
- ①電極パッドは、肌との間にすき間を作らないよう、しっかりと貼り付けます。
アクセサリなどの上から貼らないように注意します。
 - ②成人用と小児用の2種類の電極パッドがはいつている場合がありますが、小児の傷病者に成人用の電極パッドを使用してはいけません。
 - ③胸が濡れている場合はふき取る。
 - ④胸に貼り薬があり邪魔になる場合は、はがしてふき取る。
 - ⑤ペースメーカー等がある場合は、そこを避けて貼る。
-

●心電図の解析



- パッドを貼ると自動解析が始まります。
- 解析中は傷病者から離れます。
- 解析ボタンのある機種もあります。

●AEDの指示があれば除細動(電気ショック)

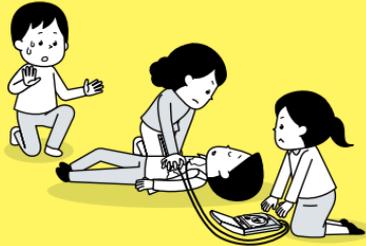
- 「ショックします。みんな離れて!!」と注意を促し、周囲の安全を確認し、点滅しているボタンを押します。



- ①ショックボタンを押す際は、必ず自分が傷病者から離れ、さらに誰も傷病者に触れていないことを確認します。
- ②電気ショックが加わると、傷病者の腕や全身の筋肉が一瞬けいれんしたようにビクッと動きます。

●心肺蘇生法を再開

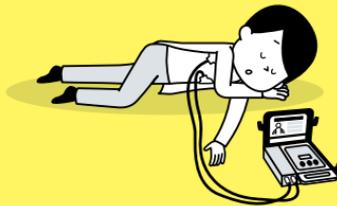
- 電気ショック後またはショック不要の指示後はすぐに胸骨圧迫から開始します。
- 約2分後AEDが自動解析します。
- 心肺蘇生法は、うめき声や正常な呼吸をするか、救急隊に引き継ぐまで続けてください。



-
- AEDを使用する場合でも、AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫と人工呼吸をできるだけ絶え間なく続けることが大切です。
-

●回復体位 (AED)

- 電極パッドは貼り付けたままにしておきます。



●AEDの手順と心肺蘇生法の繰り返し

- 心肺蘇生法を再開して2分(胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを5サイクルほど)経ったら、AEDは自動的に心電図の解析を再び行います。
音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も傷病者から離れます。
- 以後は、〈心電図の解析→電気ショック→心肺蘇生法の再開〉の手順を、約2分間おきに繰り返します。

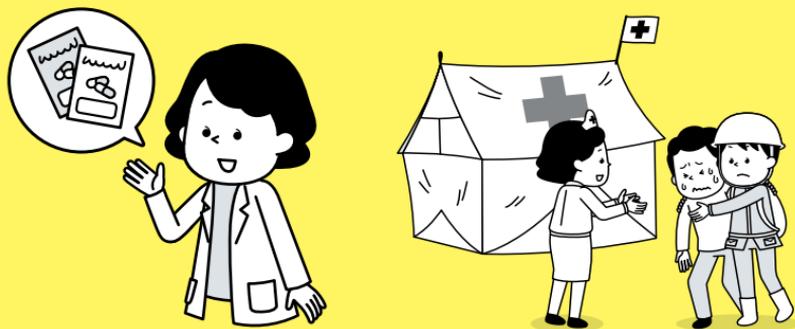
お薬手帳を持っていますか？

手帳があれば避難所でも安心して医療を受けられます。

災害時に避難所などで医療支援を行う医師や薬剤師は、あなたがどんな持病を持っているのか、普段どんな薬を飲んでいるのか一切わからない状態で診療や投薬を行わざるを得ません。

災害時の避難生活のとき、普段飲んでいる薬がなくなっても、お薬手帳を持っていれば、あなたが飲んでいる薬がわかり災害前と同じ治療が受けられます。

災害時には、「お薬手帳」を必ず持ち出すようにしましょう。



ふくおか医療情報ネット

休日や夜間の急な病気のと看、診察可能な病院を
24時間体制で紹介しています。

病気やけがなどにより、病院の受診を希望される方もしくは、急な病気やけがで救急車を呼んだ方がよいか?今すぐ病院で診察を受けるべきか?など迷っている方に、24時間年中無休で、オペレーターが診察が可能な医療機関を紹介したり、看護師が緊急度の判定を行います。

また、消防機関などへ必要な情報の提供を行い、円滑な連携体制のもとに、救急患者の医療を確保しています。



電話による案内及び相談

専用電話 #7119 または 092-471-0099

インターネットを利用した医療機関の検索

●「ふくおか医療情報ネット」

<http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp>

5



共通編



物を備える

なぜ家庭備蓄が必要なのか？

ひとたび大規模地震が発生すると

- ①ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面の間使えない。
- ②道路・鉄道等ががれきで塞がれるなど物資の流通に支障が出て、必要なものが手に入りづらい。
- ③自宅の倒壊等を免れた多くの住民は、当面上記の環境のもと、自宅にとどまって生活することになる。

ライフラインの被害



物資供給の停滞



ことなどが想定されます。

どのくらいの時間でライフラインは復旧すると思いますか？

電気・水道・ガスが9割程度復旧するまで要した日数

	阪神淡路大震災 (1995/1/17)	東日本大震災 (2011/3/11)	熊本地震 (2016/4/14-15)
電気	2日	6日	7日
水道	37日	24日	7日
ガス	61日	34日	14日

日本気象協会(トクする防災) 参考

■ライフラインが復旧するまでのおおよその日数

- 電 力 7日
- 通 信 14日
- 上水道 14日～20日
- ガ ス 14日～30日

あなたは水道などが復旧するまでの時間に対する備えはできていますか？

自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、日ごろから備えておくことが重要です！

※緊急時に備えて次の4つの視点で備えましょう。

- ①日常品を少し多めに備える「日常備蓄」。
- ②最小限備えるべきもの。
- ③備えるべき品目・量「備蓄ユニット」。
- ④避難するときにすぐ持ち出せる「持ち出し袋」。



👁️ 視点① 「日常備蓄」の考え方

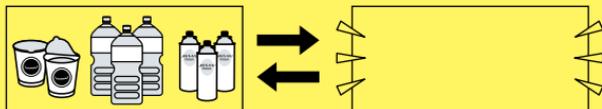
食料品の備蓄というと、まず乾パンやアルファ米など長期保存が可能なものをイメージすると思いますが、普段食べているものをちょっとだけ多めに購入しておくことがそのまま「備蓄」になります。

また、女性は生理用品など、乳幼児・高齢者がいる家庭ではオムツや常備薬など、生活上必要不可欠なものを多めに備えることも重要です。

日常の備蓄のイメージ(ローリングストック法)

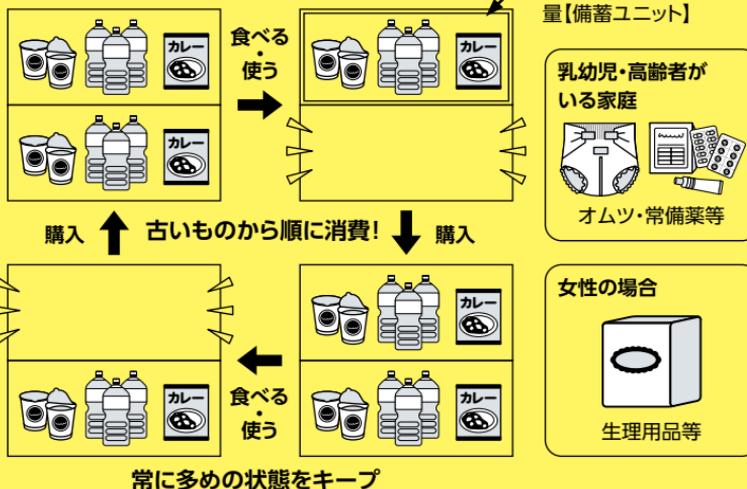
食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費

従来



無くなったら買いに行く

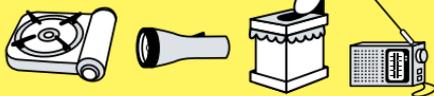
日常備蓄



災害時に特に必要なものは事前に準備し、定期的に確認

●被災地で重宝した品目

カセットコンロ、懐中電灯、
簡易トイレ、充電式ラジオ 等



日常備蓄の浸透

発災後、自宅で当面生活すること(在宅避難)が可能に

👁️ 視点② 最小限備えるべきもの

●食料品

どのようなものを備えたらよいか、最小限の食料品・生活必需品を参考までに下記に一例を示しますが、各家庭の抱える環境は様々です。備えるべき品目については、家族構成に応じて必要なものを考えながら備えましょう。

大人一人分の必要なものの一例



農林水産省HP参考

これだけは備えておきましょう

【カセットコンロ】



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理をするのに必須です。

ボンベの買い置きも忘れずに。

【水】



飲料水として、1人当たり1日1リットル必要です。

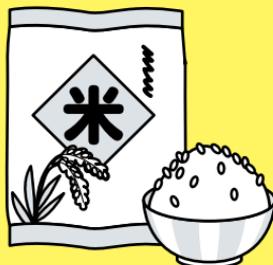
調理などを含めると、3リットル程度あれば安心です。

【缶詰】



調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利。缶切り不要のプルトップタイプがおすすめです。

【米】



備蓄の柱です。2キログラムの米が1袋と、水と熱源があれば(1食=0.5合=75グラムとした場合)約27食分になります。

備蓄食料品例

- 水(飲料水、調理用など)
- 主食(米、レトルトご飯、麺など)
- 主菜(缶詰、レトルト食品)
- 缶詰(果物、小豆など)
- 野菜ジュース
- 加熱せずに食べられるもの(かまぼこ、チーズなど)
- 菓子類(チョコレートなど)
- あめ玉
- 栄養補助食品
- 調味料(しょうゆ、塩など)



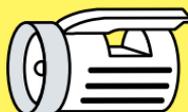
被災地を経験して重要だったもの

被災経験のある方からお聞きした「避難生活であって助かった、なくて困った日用品」は次の通りです。

大地震被災経験者(震度6弱以上)に聞いた
災害時に用意しておいた方が
よいと思うもの **BEST10**

1

懐中電灯



2 水



3 携帯ラジオ



4 食料



5 乾電池



6 卓上コンロ



7 タオル



8 現金



9 ポリタンク



10 救急セット



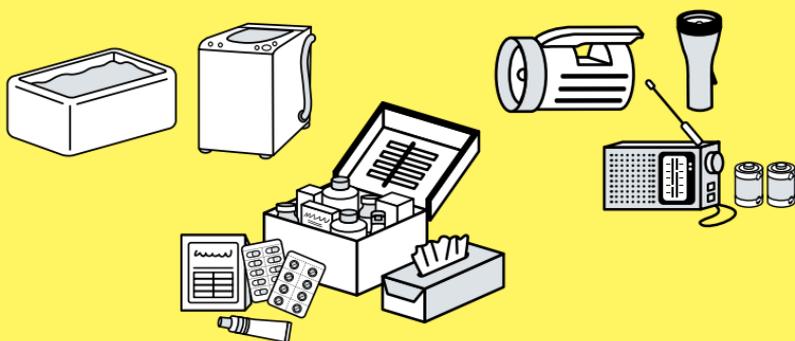
出展: (財) 消防科学総合センター「大地震被災経験者に聞く」(調査2007年8月)

上記のほかに、常備薬、簡易トイレ、ビニール袋、食品包装用ラップ、紙の食器、ハサミ、万能ナイフ、荷造りひも、アイマスク(遮光用)、イヤホン(防音用)、使い捨てカイロ、荷造りひも、トイレットペーパーなどが重宝したそうです。

生活用品

大型ビニール袋は、給水袋やトイレの袋としても利用可能です。生活スタイルに合わせて、必要なものを準備しましょう。

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生活用水
(洗濯・トイレなど) | <input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ | <input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> ライター |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> マルチツール(缶切りなど) | <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> ごみ袋、ビニール袋 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 下着類、着替え |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> アルミホイル |
| | <input type="checkbox"/> ごみ袋、ビニール袋 | <input type="checkbox"/> ビニール手袋 |



👁️ 視点③ 備えるべき品目の量(備蓄ユニットリスト)

東日本大震災では、各家庭で食料がなくなり、2, 3時間あるいはもっと長い時間スーパーなどの長蛇の列に並んだ方も多かったそうです。

このような経験をしないように、各家庭のスタイルに応じて、自宅で避難生活を送るために備えておくべき品目や量を自分たちで考え、「備蓄ユニット」として蓄えておくことが重要です。

家族4人分の1週間分の品目と量

4人家族、大人2人、子ども2人分の例です。

品目ごとの数量 (例)

No.	品目	数量	No.	品目	数量
1	飲料水 (2リットル)	42本	14	乾麺 (そうめん)	800g
2	アルファ米、レトルトご飯	48ケ	15	乾麺 (そば)	400g
3	味噌汁	32ケ	16	水もどり餅	8袋
4	味付けのり	20ケ	17	フルーツ缶詰	24ケ
5	缶詰おかず (サバの味噌煮)	52ケ	18	カレー (レトルト)	4ケ
6	お茶 (ティパック)	28ケ	19	すきやき (レトルト)	8ケ
7	パン (缶詰など)	16ケ	20	親子どんぶり (レトルト)	4ケ
8	ふりかけ	8ケ	21	麻婆豆腐 (レトルト)	4ケ
9	コーンスープ	8ケ	22	中華飯 (レトルト)	4ケ
10	コーヒー	16ケ	23	ハヤシライス (レトルト)	4ケ
11	スパゲッティ (細い)	800g	24	スープ	16ケ
12	ミートソース	2ケ	25	カセットコンロ	1ケ
13	カルボナーラ	2ケ	26	カセットボンベ	適量

仙台市「くらしの安全・安心」参考

※備蓄食料品で1週間分の朝食・昼食・夕食の献立表を作成しました。参考にしてください。

4人家族の献立例 (1週間分)

	朝 食	昼 食	夕 食
1 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ 味付けのり4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	スパゲッティ400g ミートソース2缶 パン4ケ、コーヒー4ケ	ごはん4ケ カレー (レトルト) 4ケ スープ4ケ、フルーツ缶詰4ケ
2 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ ふりかけ4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	乾麺 (そうめん) 400g 缶詰のおかず4ケ	ごはん4ケ すきやき (レトルト) 4ケ 味噌汁4ケ、缶詰のおかず4ケ
3 日目	パン4ケ、コーンスープ4ケ 缶詰のおかず4ケ コーヒー4ケ	水もどり餅4ケ、味付けのり4ケ フルーツ缶詰4ケ	ごはん4ケ 親子どんぶり (レトルト) 4ケ 味噌汁4ケ、缶詰のおかず4ケ
4 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ 味付けのり4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	スパゲッティ400g カルボナーラ2缶 パン4ケ、コーヒー4ケ	ごはん4ケ 麻婆豆腐 (レトルト) 4ケ スープ4ケ、フルーツ缶詰4ケ
5 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ ふりかけ4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	乾麺 (そば) 400g 缶詰のおかず4ケ	ごはん4ケ 中華飯 (レトルト) 4ケ スープ4ケ、フルーツ缶詰4ケ
6 日目	パン4ケ、コーンスープ4ケ 缶詰のおかず4ケ コーヒー4ケ	乾麺 (そうめん) 400g 缶詰のおかず4ケ	ごはん4ケ ハヤシライス (レトルト) 4ケ 味噌汁4ケ、缶詰のおかず4ケ
7 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ 味付けのり4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	水もどり餅4ケ、 味付けのり4ケ フルーツ缶詰4ケ、お茶4ケ	ごはん4ケ すきやき (レトルト) 4ケ 味噌汁4ケ、缶詰のおかず4ケ

仙台市「くらしの安全・安心」参考

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は別途準備しましょう。

非常時持出品

災害が発生してから救援物資等が届くまでの間（約3日間）は、自分たちの手で生き延びなければなりません。いざという時のために日頃から非常時持出品等を備えましょう。

生活用品		
チェック	個数	品名
		懐中電灯
		携帯ラジオ
		予備電池
		携帯電話（充電式）
		多機能ナイフ
		ライター
		トイレトペーパー
		軍手（手袋）
		レジャーシート
		ビニール袋
		はし
		ウェットティッシュ
		ラップ

衣類		
チェック	個数	品名
		毛布
		タオル
		下着
		雨具

医薬品		
チェック	個数	品名
		三角巾
		ばんそうこう
		常備薬
		脱脂綿
		包帯・ガーゼ
		消毒薬

貴重品		
チェック	個数	品名
		現金（小銭があると便利）
		印鑑
		通帳
		証書類
		運転免許証
		健康保険証
		鍵（自宅・車等）
		筆記用具

高齢者		
チェック	個数	品名
		入れ歯・洗浄剤
		めがね
		持病薬
		車椅子
		お薬手帳
		補聴器
		大人用おむつ

乳幼児		
チェック	個数	品名
		ほ乳びん
		粉ミルク・離乳食
		紙おむつ
		おんぶひも
		スプーン

その他 (自由記載欄)		
チェック	個数	品名

女性用		
チェック	個数	品名
		生理用品
		鏡・ヘアブラシ
		旅行用基礎化粧品セット
		ポーチ・トートバッグ

冬場用		
チェック	個数	品名
		防寒具
		使い捨てカイロ

かんパン、缶詰
ミネラルウォーター

現金、権利証書、
預貯金手帳、免許証、
健康保険証

ラジオ
予備電池は
多めに



懐中電灯
(できれば一人に一個)
ろうそくなど

目薬、傷薬、胃腸薬
絆創膏、包帯、抗生物質
病人やお年寄りの常備薬

下着、上着、
タオル、紙オムツなど

持ち歩きよう非常持ち出し袋

外出時に被災したときのために、常に持ち歩くカバンに最低限必要なものを入れておきましょう。

チェック	個数	品名
		携帯ラジオ
		ペンライト(単3電池用)
		乾電池
		携帯電話用充電器
		歯ブラシ
		携帯トイレ

チェック	個数	品名
		笛
		小銭
		ブランケット
		地図
		水筒

職場用非常持ち出し袋

職場で用意する以外の物を独自に備えます。職場に泊まることや、歩いて自宅まで帰ることを考えて準備してください。

チェック	個数	品名
		底が厚く歩きやすい靴
		ヘルメット
		非常食・飲料水
		ライト
		救急セット
		軍手
		寝袋またはシート
		簡易トイレ
		レインコート
		水筒

チェック	個数	品名
		携帯ラジオ
		携帯電話充電器
		予備の乾電池
		笛
		下着類
		タオル
		ブランケット
		万能ナイフ
		防塵マスク

メモ

A large rectangular area filled with a grid of small, evenly spaced dotted lines, intended for writing notes.

地震編

風水害編

その他の災害編

火災救急編

共通編

災害知識編

防災の豆知識

家族の防災会議

家族防災会議を開きましょう

- 1** 家族それぞれの
避難場所を
決めておく。

- 3** 火の始末。
(担当を決めておく。)



- 2** 落ち合う場所を
決めておく。

- 4** 非常持ち出し品の
分担を決めておく。

災害は、家族がそろっているときに発生するとは限りません。家族がバラバラにいるときに起きる可能性もあります。

別々の場所で災害にあったときに、それぞれが自分の命を自分で守り、必ず会おうと話していますか？

災害から身を守るために、家族全員で防災について話し合いましょう。

1. 一人ひとりの役割分担を決めましょう

- 火の元担当、非常持出担当などを決めておきましょう。非常時だけの担当ではなく日常生活の中で、就寝前の火の元確認、非常備蓄品の確認を習慣づけましょう。
- お年寄りや乳幼児がいる家庭では、誰が誰を助けるか決めておきましょう。また、家族単位でなく、ご近所の協力が得られるとさらに安心です。



2. 災害時の連絡方法や避難場所を確認しましょう

- あらかじめ、災害時にどの親戚や知人等に連絡をするか、また、どの連絡方法を利用するかを家族みんなで決めておきましょう。
- 最寄りの避難場所を確認し、そこまでの経路に危険な箇所がないか、実際に現地を歩いて確かめましょう。



3. 家の危険個所をチェックしましょう

- 家の内外に危険個所がないかどうかをチェックしましょう。
- 危ない場所は、修理や補強について話し合いましょう。
- 家の耐震性について、調べてみましょう。



4. 非常持出品・非常備蓄品をチェックしましょう

- 家族構成を考えながら、必要なものがそろっているか確認しましょう。
- 定期的に保存状態や使用期限を点検し、必要なら交換しましょう。



5. 消火器・救急箱をチェックしましょう

- 消火器がどこにあるのか、知っていますか？
- 使い方についても、みんなで確認しておきましょう。
- 救急箱の中身を確認しましょう。必要なものはそろっていますか。
また、包帯や三角巾などを手にとって、使い方を練習してみましょ。



6. 隣近所で声をかけ合いましょう

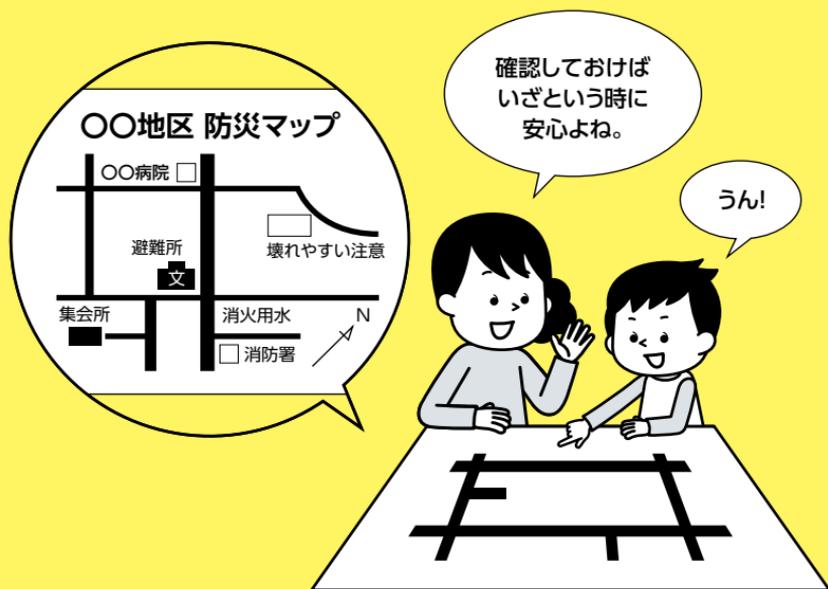
- 災害の情報を入手したとき、避難情報が発表されたときは、隣近所でお互いに声をかけ合っていざというときに備えましょう。



わが家の防災マップをつくろう

家の付近を実際に歩いてみて、危険な場所や避難所・避難場所（小・中学校、公園など）と避難経路を確認します。避難経路は1つではなく、通行できない場合に備えて複数決めておきましょう。それらをイラストなどで簡単にあらわした「わが家の防災マップ」を作成しましょう。

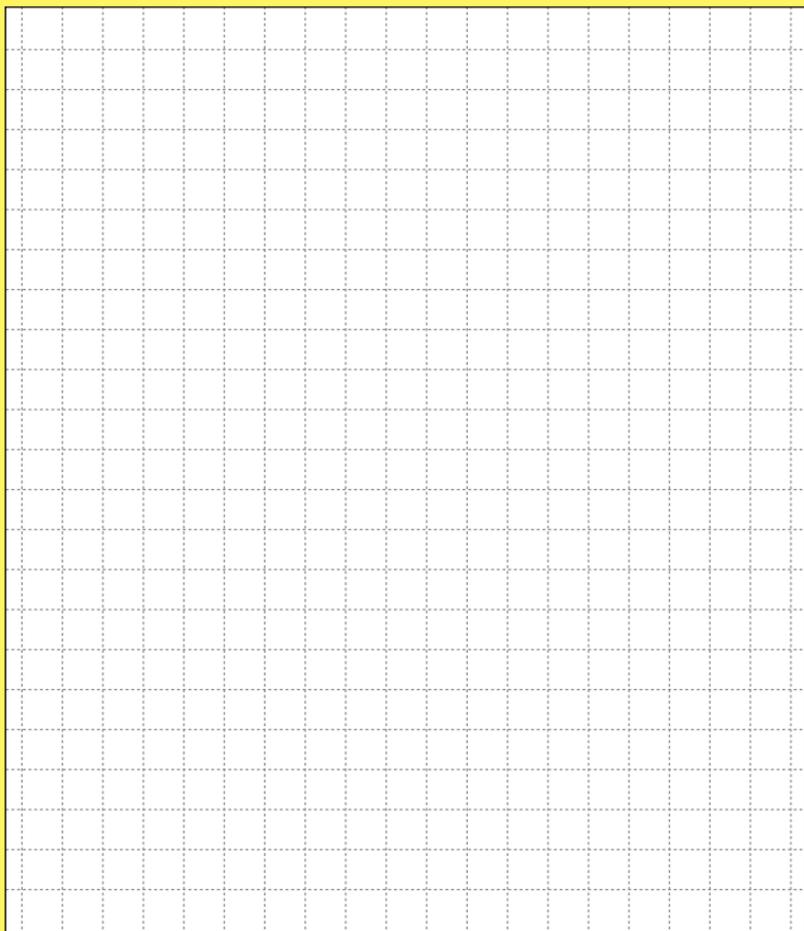
※お近くの避難所がわからない場合は、宇美町の土砂災害ハザードマップかホームページで確認していただくか、町役場にお問い合わせください。



 わが家の防災マップ

【記載しておきたいこと】

家族の集合場所・避難所・避難経路・地震や台風のときに危険になりそうな場所



家族の安否を確認する

災害が発生したとき、最初に心配になるのは家族の安否です。災害時には携帯電話などの回線がつながりにくくなるので、安否の確認には電話会社が提供する「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板」などの専用サービスを利用しましょう。公衆電話、携帯電話のメールなどを組み合わせれば連絡が取れる確率は高まります。



電話会社が災害時に提供するサービス

音声による確認方法

①災害用伝言ダイヤル「171」で声を残す

NTTが震度6弱以上の地震発生時などに提供する。被災地の人々が自宅の固定電話の番号をキーにして安否情報を音声で登録、これを全国から確認することができる。音声ガイダンスに従って操作する。



電話で確認

171

災害用伝言ダイヤル



録音編

「171」をダイヤル

録音は「1」を入力
(暗証番号を利用した
録音は「3」です)被災地の方の「固定電話」の
番号を入力続けて「1#」を入力
(ダイヤル式の方はそのまま
お待ちください。)

メッセージを録音

「9#」で終了



確認編

「171」をダイヤル

再生は「2」を入力
(暗証番号を利用した
再生は「4」です)被災地の方の「固定電話」の
番号を入力「1#」で再生開始
(ダイヤル式の方はそのまま
お待ちください。)

伝言の再生

繰り返し再生は「8#」
次の伝言の再生は「9#」再生後のメッセージの
録音は「3#」

避難情報を入力する

正確な情報を 集めましょう。

情報収集は、
防災対策の第1歩です。



しっかり情報を入力、
状況を把握し避難に
備えることが大事ですよ。

災害時には、時間の経過に伴い状況が変化していきます。そのため、適切に行動するためには、正確な情報を得ることが重要です。宇美町では住民の皆様に向けて、さまざまな手段で防災・災害情報、気象情報などを発信しています。

最新の情報を入力し、逃げ遅れることのないよう常に注意を払いましょう。

宇美町

- テレビ・ラジオ
- ウェブサイト
- 防災行政無線
- 広報車
- 消防団(戸別巡回)
- 携帯メール
- 自治会・自主防災組織



避難情報の伝達方法

注意

防災行政無線や広報車など屋外での放送では、強い雨や風など状況により音声聞き取りにくい場合がありますので、さまざまな手段で情報を入手してください。

※災害の発生状況や配信環境の状態により配信手段を変更することがあります。

住民の皆さん

防災行政無線の放送が聞こえにくい、聞き逃したときには、
電話で放送内容を確認することができます。(通話無料)

ヤクバ ニゴゴ

☎ 0120-898-255

最新情報の入手先

インターネットによる情報入手

宇美町防災 気象情報

- 雨量・河川水位 ●ライブカメラ
 - 災害速報 ●気象警報・注意報
 - 防災行政無線の放送内容
- パソコン・スマートフォン・タブレット
<http://www.jwaq.net/umi/>
従来型の携帯電話
<http://www.jwaq.net/umi/k/>



福岡県土砂災害 危険度情報

- 土砂災害危険度情報 ●土砂災害警戒情報
- パソコン・スマートフォン・タブレット
<http://www.sabo.pref.fukuoka.lg.jp/dosya/>

福岡管区気象台

- 気象予報 ●気象警報・注意報
 - 今後6時間の降水予想 ●高解像度降水ナウキャスト
- パソコン・スマートフォン・タブレット
<http://www.jma-net.go.jp/fukuoka/>

メールによる情報入手

防災メール (宇美町配信)

- 災害・避難情報 ●氾濫危険水位を超えたとき
 - 気象警報が発表されたとき
 - 防災行政無線の放送内容
- 空メール送信(事前登録が必要です。登録無料)
entry-umi@bousai-mail.jp



防災メール・ まもるくん (福岡県配信)

- 防災気象情報、避難勧告 ●災害時の安否確認情報通知
 - 地域の安全に関する情報
 - 福岡県避難支援マップ
- 空メール送信(事前登録が必要です。登録無料)
mamoru@bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp



緊急速報メール (エリアメール)

- 災害・避難情報 ●緊急地震速報 ●特別警報

特定地域内の全てのスマートフォン・携帯端末に対して一斉配信されるメールです。一時的に滞在している方、観光や仕事で訪れている方も受信できます。

※事前登録は不要です。月額使用料や受信料は無料です。

困ったときの対応・緊急連絡先

逃げ遅れた場合 災害内容に応じてあわてず「近くの丈夫な建物」、または「自宅の2階以上(斜面から離れた部屋)」に移動し、消防に連絡して救助を待つ。

大怪我をした場合 応急処置をして、消防に電話する。

停電になった場合 九州電力福岡東営業所0120-986-204に電話する。

家族の安否が不明の場合 災害用伝言サービスなどで安否確認のうえ、警察・町役場に電話する。

- 音声による安否確認:災害用伝言ダイヤル171(局番なし)に電話する。
- 文字による安否確認:各携帯電話会社の災害用伝言板を利用する。
パソコン・スマートフォンからは、災害用伝言板(web171)を利用できます。
<http://www.web171.jp>

●宇美町役場 TEL:092-932-1111(代表)
FAX:092-933-7512(代表)

●警察 TEL:110

●消防 TEL:119

●九州電力 福岡東営業所 TEL:0120-986-204

●粕屋警察署 TEL:092-939-0110

●粕屋南部消防本部 TEL:092-935-5111

●NTT西日本 福岡支店 TEL:0120-444-113

指定避難所と指定緊急避難場所

指定避難所とは

災害の危険性があるときや、災害によって住宅を失った場合などに一定の期間または一時的に避難生活をする場所です。

公民館・集会所

自主的に避難する場合や一時的に避難生活をするなどのときに利用します。

小・中学校

地震などの大規模、広域な災害により避難者が公民館の収容能力を上回ったときに利用します。

公共施設

事情により公民館などが使用できない場合に利用します。

指定緊急避難場所とは

火災や災害から一時的に身を守るために避難をする場所です。

一時的な避難場所

地震時などの一時的な避難先で、公園や広場などです。

広域的な避難場所

地震などによる火災が延焼拡大して、地域全体が危険になったときに避難する場所で、小中学校のグラウンドや、スポーツ公園などです。

避難の基本的な流れ



⚡ 大雨や地震などの災害が発生 ⚡

土石流、がけ崩れ、浸水
などのおそれがある場合、
避難勧告・避難指示が
発令された場合

自宅にすることが
危険だと感じた場合

最寄りの公園、公共施設、公民館、学校などに避難
できる限り食料・飲料水・防寒着などを持って避難してください

家に被害がない

危険がなくなる、
避難指示解除

家に被害があり
生活できない

家に戻る・在宅避難

指定避難所で生活
(小中学校、公共施設など)

避難勧告・避難指示による避難

避難に関する情報は、災害対策基本法に基づき、河川水位の情報や災害が発生する危険が迫っていると予想される場合に町長の判断で、防災行政無線、広報車、サイレン、宇美町防災気象情報などで、下記のように段階的に情報を発表します。状況に応じて避難の準備を進めてください。



注意

避難準備・高齢者等避難開始情報

災害発生のおそれがあるとき

- ① 要配慮者の方（特に高齢の方、障害のある方）や、急傾斜地のある地域など、特に避難が必要な方は、この時点で自主的に避難行動を始めてください。



- ② ラジオやテレビの情報に十分注意し、いつでも避難ができるように準備を整えてください。





勧告

避難勧告

人的被害の発生する可能性が明らかに高まったとき

- ①火の始末と戸締りを完全にしてください。
- ②非常持ち出し品、防寒着を持って避難してください。
- ③家族、近所の方と助け合いながら、速やかに避難所等の安全な場所に避難を開始してください。
- ④避難行動要支援者の方などは避難を完了してください。



指示

避難指示

危険が地域の皆さんの目前に迫っているときに発令

- ①直ちに避難を完了してください。
- ②まだ避難していないときは、隣近所や地域で協力しあって、緊急に非常持出品を持って避難してください。
- ③水害時に避難所へ避難することがあって危険を伴うと判断される場合は、緊急に屋内の高いところや近隣の頑丈な建物の上層階へ避難するなど、身の安全を確保してください。

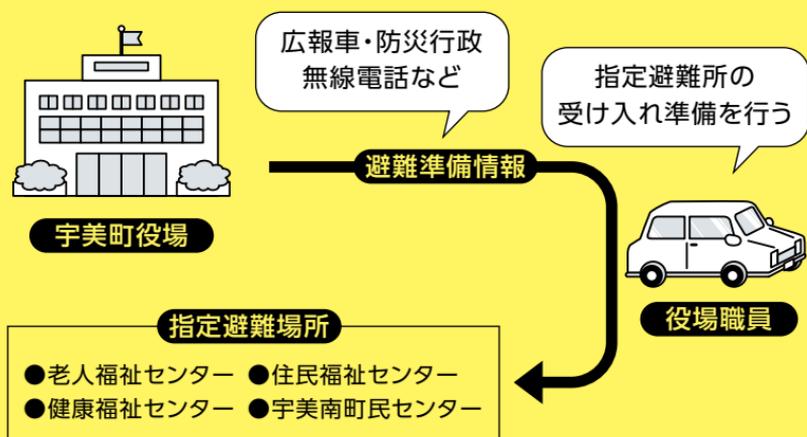


避難所開設までの流れ

①「避難準備情報」が発令された場合

「避難準備情報」が発令された場合は、指定している4か所の指定避難所の施設管理者は施設を開錠し避難者受け入れ準備を進めます。

※「避難準備情報」が発令される前でも自主避難者がいる場合など、状況によっては自治会長等が自治公民館等の開設を判断してください。



避難者を受け入れた場合

誰が避難しているのかを名簿等で把握するとともに食料・飲料水・毛布など必要な物資の状況を役場へ連絡します。

自治会長は役場と連携を取りながら基本的には自治会で運営してください。

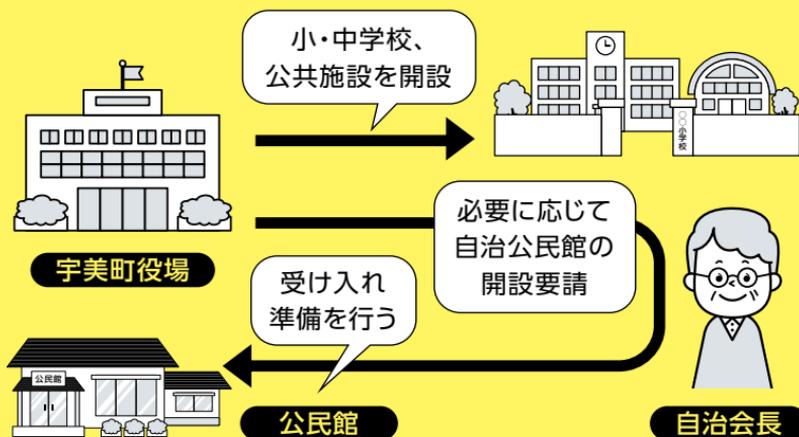
※不足する物資があれば役場に要請してください。



誰が避難しているのかを名簿等で把握するとともに食料・飲料水・毛布など必要な物資の状況。

②「避難勧告」「避難指示」が発令された場合

「避難勧告」「避難指示」が発令された場合は、開設された指定避難所に加え、該当地域の指定避難所を開設します。状況によっては自治公民館を指定避難所として開設するよう自治会に依頼します。



避難生活の心得

自宅で避難生活をする場合

家屋が無事であれば、自宅で避難生活を送ることを考慮しましょう。共同生活による負担を避けることができ、環境変化が比較的少なくて済みます。事前に住宅の耐震化を行い、食料や水など必要なものを日ごろから備え、可能な限り自宅で避難生活ができる準備をしておくことが大切です。

ライフラインは備蓄品でまかなう。

電気、ガス、水道が止まることがあります。ガスはカセットコンロ、電灯は乾電池で作動するランタンや懐中電灯を利用し、飲料水や生活用水は日ごろから多めに保存しておきましょう。



食料品や日用品の備え

いざという時に備えて日ごろから食料や日用品をふだん使うものを多めに購入しておきましょう。



トイレの確保

自宅のトイレが機能しなくなることがあります。簡易トイレやトイレ処理セットを備蓄しておきましょう。風呂のため水を利用し、トイレを流すとよいでしょう。



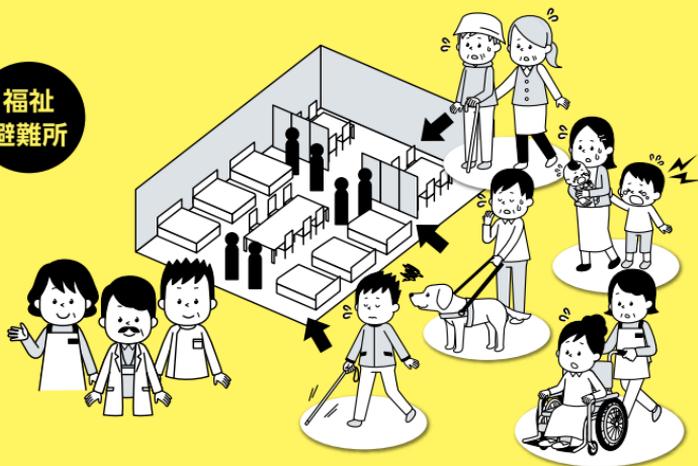
避難所とは

避難所は自宅で居住できなくなった被災者を一時的に受け入れ保護するための場所です。宇美町では学校や自治公民館などの公共施設67の指定避難所と身体に障害のある方など、一般の避難所での生活が困難で配慮を要する人を受け入れる福祉避難所があります。

指定 避難所



福祉 避難所



避難所生活の心得

避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうことがあります。また、避難所生活は避難者の代表者、町担当者、施設管理者で組織する「避難所運営委員会」が運営する形で共同生活となります。ルールを守り、みんなで支えあいましょう。



避難所到着後から行うこと

連絡先などの申告

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、できるだけ隣近所の人や自治会ごとにまとめて過ごすようにします。



家族などの安否確認

家族の安否を確認するため、避難所内の掲示板に紙や段ボールなどに案内を書いて貼っておきましょう。

役割分担

受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。お互いに協力し合って避難所を運営しなければならないことも多くあります。



避難所生活の留意点

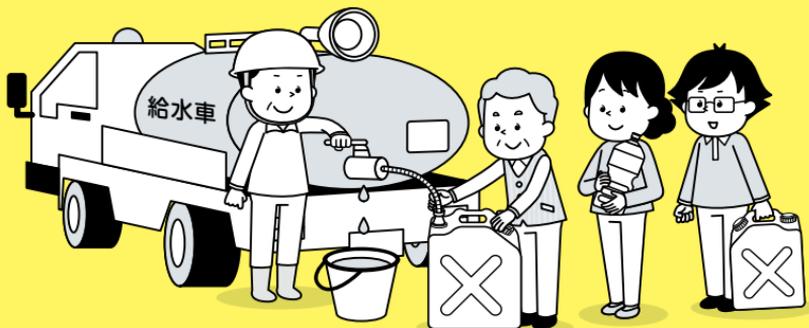
周りの方への 心配りをしましょう

みんなつらい思いをしています。お互いを思いやり困っている人がいたら助けるなど、協力しましょう。



水の確保

水道が使えないときは、飲料水が配られます。また、応急給水が開設されます。施設管理者か担当者の指示に従って飲み水や生活用水を確保しましょう。運ぶことが困難な人もいるので協力しましょう。



防犯対策

避難所は完ぺきな居住環境ではありません。避難者同士がトラブルにならないためにも、所持品に名前を書いておきましょう。怪しい人を見かけたら、警察か施設の担当者に連絡しましょう。



防火対策

防火担当責任者の指定、喫煙場所の指定、石油ストーブ等からの出火防止、ごみ集積場等に放火されないための定期的な巡回警備等の防火対策を行いましょう。



ペットも家族

ペットも家族の大事な一員です。「非常持出品」の中にペット用品も用意しておき、避難所のルールに従い、周りの人に迷惑をかけないように心がけましょう。



生活環境を衛生的にする

環境変化による体調不良に注意しましょう

過去の地震や風水害による災害において、被災者が狭い避難所で不自由な生活で体調を崩したり、持病を悪化させたりするケースが多く見られました。夏は適切な水分補給を行い、冬は効率的に暖がとれるようにするなど、自らの体調管理に十分注意しましょう。

食中毒・感染症を予防しましょう

大規模災害発生時には、清潔な水、電気やガスなどのライフラインの確保がむずかしくなり、食中毒や感染症が非常に発生しやすい状況となります。正しい予防方法を普段から知っておくことが大切です。

食中毒予防の3原則

① 細菌をつけない

手洗いが最も重要です。十分な水を確保できないときは、ウエットティッシュなどで代用しましょう。調理器具の衛生にも気をつけましょう。



② 細菌を増やさない

災害時には常温で保存できる食品以外はできるだけ早く食べましょう。時間がたちすぎていたら思いきって捨てることも大切です。

③ 細菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱すれば死んでしまいます。食品の表面だけでなく、中心部までしっかり加熱をして食べましょう。



感染症予防

風邪、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。こまめに手洗い、うがいをしましょう。水が出ない場合は、アルコール手指消毒薬を入り口やトイレなど、多くの人が使用する箇所に設置しましょう。



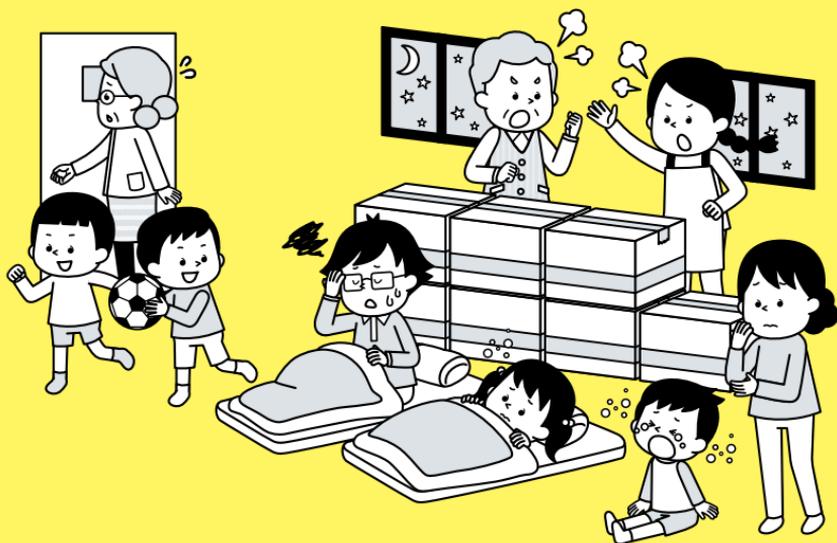
身体とこころの健康に気をつける

突然、災害に見舞われると、多くの方に疲労から身体の不調やこころの変調が起きます。こうした変化はみなさんの身体やこころが弱いから起くるのではなく、災害にあえば誰にでも起こりうる変化や不調なのです。

こころのケアが大切

災害の被害や避難所生活などで誰もがこころにダメージを受けストレスを抱えます。規則正しい睡眠や食事などを心がけ、日常生活を取り戻すことがこころの傷をやわらげます。不安な場合は救護所かこころの相談窓口などで早めに相談しましょう。





睡眠と消灯

電灯の明かり、物音などは眠りを妨げ、人々の不満の原因となります。起床・消灯時間を定め、就寝しやすい環境を整えましょう。

身体の健康に注意

① エコノミークラス症候群

長時間、同じ姿勢で座ったままでいることで、血の固まりができてしまう病気です。歩いたり軽く屈伸運動をするなど適度に身体を動かし、また、十分に水分（アルコールやカフェインは控える）を摂りま

しょう。胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに医師に相談してください。



② 熱中症の予防

夏の避難所では、脱水や熱中症で体調を崩さないように注意（特に子供や高齢者）することが必要です。こまめに水分・塩分補給を行い、吸湿性や通気性のよい素材の衣服を着用しましょう。



帰宅困難者

勤務先や外出先で大規模な地震が起こり、交通機関が動かずに家に帰れなくなることがあります。このような場合に備えて、徒歩での帰宅ルートを事前から確認しておきましょう。通勤・通学路での安全な避難場所を調べておき、普段から家族にも知らせておきましょう。

また、下記のマークがあるガソリンスタンドやコンビニエンスストアなどでは、情報の提供、トイレの利用、水道水の提供などの帰宅支援サービスが受けられます。



帰宅困難者10か条(福岡県)

1. 慌てず騒がず、状況確認
2. 携帯ラジオをポケットに
3. つくっておこう帰宅地図
4. ロッカー開けたら
スニーカー(防災グッズ)
5. 机の中にチョコやキャラメル
6. 事前に家族で話し合い
(連絡手段、集合場所)
7. 安否確認、災害伝言
ダイヤルや遠くの親戚
8. 歩いて帰る訓練を
9. 季節に応じた冷暖準備
(合羽、携帯カイロ、
タオルなど)
10. 声をかけ合い、助け合おう

女性・子どもの防災について

子どもを持つ親にとって心配なのは、まず、子どもの体調と健康状態だと思います。東日本大震災後、避難所で過ごした家族の中には、食物アレルギーを持つ子どももいて、配給されたものが食べられなかったそうですが、「避難所でアレルギー対応を求めるなんて、わがままと思われるのではないか。」と遠慮していたという話がありました。

食物アレルギーは命に関わる大切なことです。避難所で対応できないことも想定して、少量でもいいのでアレルギー対応の非常食を備えておくと思えます。

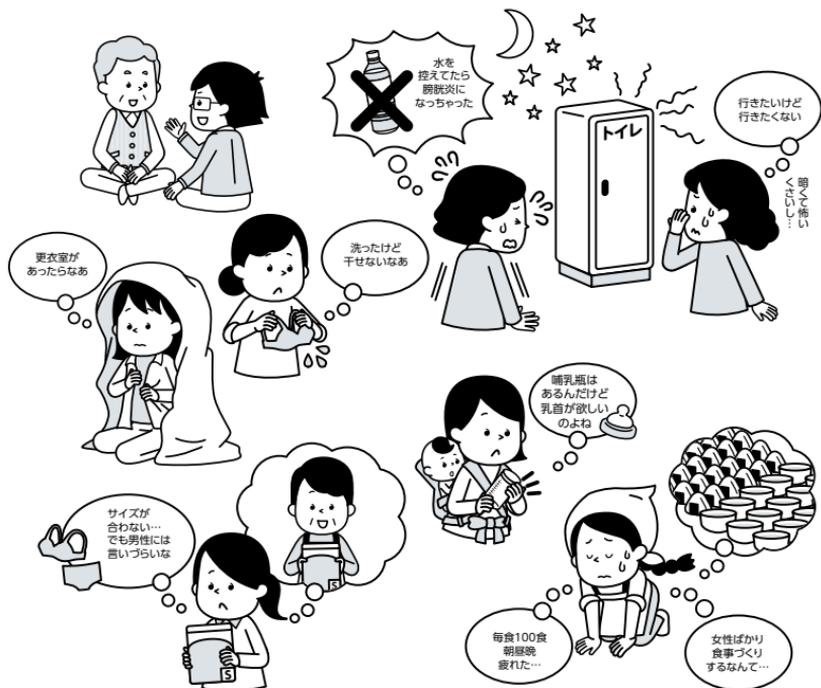
女性の防災として考えておきたいのは、“防犯”です。東日本大震災女性ネットワークが、災害時の女性と子どもに対する暴力調査を行った結果、DV、性暴力、子どもへの暴力(性被害含む)などが発生していたそうです。

停電中の夜は、避難所、仮設住宅の付近や道路は街灯や防犯灯も点いておらず真っ暗です。また、避難所に設置されているトイレも離れた場所にあるため注意と対策が必要です。

悲しいことですが、女性たちは必要な物資の不足や女性への配慮の欠けた避難所運営、性暴力被害の発生など、災害が発生するたびに、被災した女性たちは、さまざまな困難を抱えて

います。

今後の災害にそなえ考えるとき、男性のことをよくわかっているのは男性であるのと同じように、女性のことを一番よくわかっているのは女性です。「男性がイメージした視点」ではなく、「女性自身による女性の視点」で女性と子どもの防災について考え取り組んでいくことが重要です。



災害時に支援が必要な人を守る

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども障がい者、傷病者、外国人、妊産婦、乳幼児など、何らかの手助けが必要な人（要配慮者）たちです。日ごろから地域の皆さんで助け合える関係をつくりましょう。

災害時におけるハンディキャップ

- ① 危険を察知しにくい。
- ② 危険であることを理解・判断しにくい。
- ③ 危険に対して適切な行動がとれない。

要配慮者を災害から守ろう

日ごろから要配慮者との交流を密にする。

日常的にあいさつを交わすなど交流を深めておく。



要配慮者の視点で地域内を点検する。

避難路は車いすで通れるか、障害物はないのかなど、確認する。



防災訓練への参加を促す。

要配慮者の方に防災訓練に参加してもらい、その際に安否確認や避難誘導など具体的な支援体制を決めておく。



困った時こそ暖かい気持ちで接する。

災害時の混乱や被害が大きいときほど、困っている人に温かい思いやりを持って接するようしましょう。

大丈夫ですか？



要配慮者を支援する際に心がけたいポイント

相手を尊重する。

できない支援・無理な約束はしない。

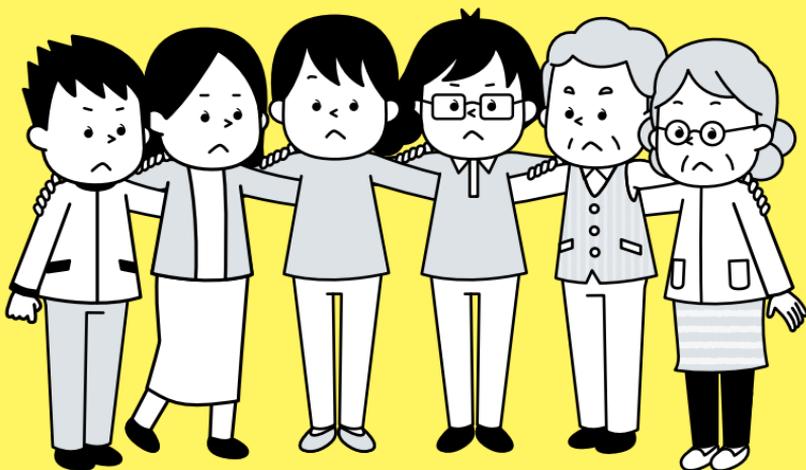
プライバシーを守る。

医療行為はしない。

地域ぐるみで防災に取り組もう

地域防災活動の重要性

大規模な災害が発生した場合、行政機関だけで災害に対応することは、極めて困難な状況となります。災害による被害を最小限にとどめるには、自分たちの地域は自分たちで守るという気持ちで、地域の皆さんが「力」を合わせて行動することが重要です。



自主防災組織を作ろう、参加しよう、育てよう

地域の住民同士が話し合い、いざというときに組織力を発揮できるよう、平常時からみんなで協力し合いながら防災活動に取り組みましょう。

自主防災組織の主な活動

■平常時の主な活動

- 地域内の危険個所の確認
- 防災訓練の実施
- 防災知識の普及啓発
- 防災資機材の備蓄・点検
- 避難経路の確認



■災害時の主な活動

- 情報の収集・伝達
- 初期消火活動
- 避難の呼びかけ・
避難誘導
- 救出・救護活動
- 避難所の開設・
運営への協力



災害別避難場所一覧

宇美小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
1	宇美小学校(体育館)	宇美三丁目9-1	932-0069	
2	宇美中学校(体育館)	宇美五丁目4-1	932-0108	
3	馬場自治会公民館	宇美一丁目9-5	—	
4	老人福祉センター	宇美二丁目1-11	933-1111	地震時除く
5	辻荒木自治会公民館	宇美三丁目6-10	—	
6	上河原自治会公民館	宇美四丁目13-12	932-2229	
7	上宇美本通自治会公民館	宇美四丁目10-6	—	地震時除く
8	上宇美一集会所	宇美中央四丁目1-14	—	集会所
9	上宇美二自治会公民館	宇美五丁目12-1	—	
10	武道館	宇美五丁目7-1	—	
11	末広自治会公民館	貴船一丁目1-1	—	
12	大谷自治会公民館	貴船一丁目15-29	—	
13	炭焼二集会所	貴船二丁目37-1	—	集会所 地震時除く
14	炭焼四集会所	貴船二丁目21-17	—	集会所
15	うみハピネス	貴船二丁目28-1	933-0777	福祉避難所
16	貴船自治会公民館	貴船五丁目1-13	—	
17	下宇美自治会公民館	明神坂二丁目3-1	933-7836	

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
18	宇美小学校(グラウンド)	宇美三丁目9-1	
19	宇美中学校(グラウンド)	宇美五丁目4-1	ヘリポート
20	ちびっこ運動広場	貴船一丁目840-1	
21	深町公園	光正寺二丁目4485-2	

宇美東小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
22	宇美東小学校（体育館）	宇美東三丁目7-1	932-0112	
23	まなびや・うみ	宇美東三丁目8-1	—	
24	宇美東自治会公民館	宇美東二丁目2-14	—	
25	とびたけ一自治会公民館	とびたけ一丁目7-7	—	
26	とびたけ二自治会公民館	とびたけ二丁目14-1	—	
27	とびたけ三自治会公民館	とびたけ三丁目1-1	—	
28	障子岳砥石場集会所	障子岳南一丁目5-1	—	
29	障子岳本村集会所	障子岳六丁目6-13	—	
30	山ノ内自治会公民館	障子岳南三丁目3-58	932-2262	

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
31	宇美東小学校（グラウンド）	宇美東三丁目7-1	ヘリポート
32	飛岳北公園	とびたけ二丁目1556-300	
33	原の前スポーツ公園	障子岳南二丁目20-1	
34	一本松公園	大字宇美1271-20	

原田小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
35	宇美南町民センター	ゆりが丘一丁目3-1	934-1115	
36	宇美東中学校(体育館)	若草二丁目1-1	933-2500	
37	宇美勤労者体育センター	若草二丁目1-2	—	
38	鎌倉集会所	宇美中央二丁目9-1	—	集会所
39	四王寺坂一自治会公民館	四王寺坂一丁目20-8	—	
40	四王寺坂二自治会公民館	四王寺坂二丁目17-5	—	
41	四王寺坂三自治会公民館	四王寺坂三丁目15-25	—	
42	福博鎌倉集会所	若草一丁目20-13	—	集会所
43	新成生活館	若草一丁目30-1	—	生活館
44	原田下自治会公民館	原田四丁目18-9	933-8083	
45	原田中央自治会公民館	原田三丁目5-7	932-7942	
46	明治町集会所	ゆりが丘二丁目19-1	—	集会所
47	仲山生活館	ゆりが丘四丁目4-41	—	生活館

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
48	原田小学校(グラウンド)	原田三丁目1-1	土砂災害警戒時除く
49	宇美南中学校(グラウンド)	ゆりが丘一丁目1-1	
50	宇美東中学校(グラウンド)	若草二丁目1-1	ヘリポート
51	新成公園	若草一丁目3370-167	
52	原田公園	原田三丁目1057-44	
53	総合スポーツ公園	ゆりが丘一丁目2-1	ヘリポート
54	寺浦運動広場	原田三丁目1017-8	土砂災害警戒時除く

桜原小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
55	桜原小学校(体育館)	桜原一丁目1-1	933-6000	
56	住民福祉センター	平和一丁目1-1	933-2607	
57	働く婦人の家し〜ず・うみ	平和一丁目14-1	932-0365	
58	大名坂自治会公民館	明神坂一丁目3-18	—	
59	林崎自治会公民館	平和二丁目18-1	—	
60	浦田自治会公民館	平和二丁目12-14	934-1838	
61	桜原自治会公民館	桜原一丁目10-1	—	
62	柳原生活館	桜原二丁目12-10	—	生活館
63	黒穂集会所	桜原三丁目24-24	932-2299	集会所
64	福博中央集会所	桜原三丁目10-7	—	集会所
65	三原自治会公民館	神武原二丁目4-6	—	
66	神山手自治会公民館	神武原三丁目13-1	—	
67	早見自治会公民館	宇美中央一丁目4-1	—	

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
68	桜原小学校(グラウンド)	桜原一丁目1-1	ヘリポート
69	林崎運動公園多目的広場	平和一丁目4977-2	
70	宇美公園	明神坂一丁目4684-1	

井野小学校区

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
71	井野小学校(体育館)	大字井野419-9	934-1122	
72	ひばりが丘一自治会公民館	ひばりが丘一丁目9-12	933-5603	
73	ひばりが丘二自治会公民館	ひばりが丘二丁目10-25	—	
74	ひばりが丘三自治会公民館	ひばりが丘三丁目13-3	932-7837	
75	井野自治会公民館	大字井野541-3	932-3151	地震時除く
76	井野自治会公民分館(旧:新井野)	大字井野31-9	—	
77	平成自治会公民館	大字宇美4373	—	

【指定緊急避難場所】

No.	施設名称	所在地	備考
78	井野小学校(グラウンド)	大字井野419-9	ヘリポート
79	井野公園	大字井野字熊山555-4外	土砂災害警戒時除く
80	ひばりが丘北公園	ひばりが丘二丁目316-12	

その他

【指定避難所】

No.	施設名称	所在地	電話番号	備考
81	宇美商業高校(体育館他)	大字井野52-1	932-0135	県有施設
82	須恵高校(体育館他)	須恵町旅石72-3	936-5566	県有施設
83	福岡刑務所鍛錬場	障子岳南六丁目1-1	932-0395	国有施設

6



災害知識編



被災の後に

二次災害を防ぐために

被災した建物の応急危険度判定が行われ、3段階のステッカーが貼られます。家財道具を取りに戻ったりする際には、判定に従い注意しましょう。

ただし、この判定は住宅の被害認定とは一致しません。

- 調査票(緑) 被災程度が小さく、使用可能。
- 要注意(黄) 十分に注意すれば立ち入ることは可能。
- 危険(赤) 専門家に相談して応急措置をしない限り立ち入ることは危険。



悪質犯罪に会わないために!

大規模な災害が起きると、いろいろな犯罪も起こる可能性があります。特に、避難所に避難している間に家が荒らされるなど被害が過去の災害でも報告されています。戸締りをしっかりして見回りをするなど、自分たちの家を地域で守りましょう。

悪質犯罪例

- 避難による不在家屋、店舗を狙った空き巣や出店荒らし。
- 交通機関が途絶した際の足代わりとしてのオートバイ盗。
- 食料品、灯油などの生活必需品の暴利行為。
- 家屋修理での高額な契約。

※ボランティアを装った犯罪も過去の災害で見られました。

ボランティアにお手伝いを依頼する場合は、災害ボランティアセンターを通じて行いましょう。



がれきの処理

全壊・半壊の家屋については町役場が解体の決定をする場合があります。自分で解体する場合などは、がれき処理に関する町役場からのお知らせに注意してください。

災害ボランティア

全国から駆け付ける災害ボランティア

大規模な災害が発生した場合、被災者を支援するために全国から多くのボランティアが駆け付けます。ボランティアを受け付ける災害ボランティアセンターは町の公共施設などに開設され、支援を必要とする被災者との調整などを行います。

支援内容や相談方法は開設後すぐに広報されますので、支援が必要な場合もしくはボランティア活動に参加したい場合は災害ボランティアセンターに相談しましょう。

災害ボランティアの活動例

- 被災者への炊き出し。
- 救援物資の仕分け・配布・運搬。
- 家屋の片付けや清掃。
- 避難所や仮設住宅での生活者への支援。
- 高齢者や子供の話し相手。

被災した直後は混乱し、これからの生活に不安を抱えることでしょう。そこにボランティアが駆け付け、精神的にも大きな支えになります。自立心を忘れず、少しでも早く元の生活に戻れるようボランティアと力を合わせて頑張りましょう。



生活再建支援制度と手続き

生活再建支援制度と手続き

地震や風水害などの自然災害で被災した際に、生活再建への取り組みを行うさまざまな制度があります。制度によっては、町役場が発行する「り災証明書」が必要になります。

●自然災害発生後に被災者がとる手続きの例

内 容	給付・減免・貸付等
親や子供などが死亡した	災害弔慰金
負傷や疾病による障害が出た	災害障害見舞金
当面の生活資金や生活再建の資金が必要	被災者生活再建支援金・ 災害援護資金
税金の減免を受けたい	所得税等の減免
仕事を再開したい	公共職業訓練・求職者支援訓練 職業訓練受講
学校に復学したい	日本学生支援機構の緊急・ 応急の奨学金 国の教育ローン災害特例措置
事業を再興したい	災害復旧貸付 中小企業・農業漁業者への 融資制度

各種支援を受けるためにまずやるべきこと

り災証明

1. り災証明の取得手続き

被災後に各種支援制度を受けるためには、「り災証明」の取得が必要です。「り災証明」とは、地震や風水害などで受けた住居や事業所の被害状況を証明するものです。

給付金や融資、災害義捐金の受給、税金、国民健康保健などの支払い猶予や減免、公共利用サービス料の減免、保険金の支払い請求、応急仮設住宅への入居申請などに必要となります。

2. り災証明の判断基準

被災による被害があったことが認定された家屋に対しては、被災程度によって役場が「り災証明書」を発行します。ただし、火災による被害については消防署が「り災証明書」を発行します。

り災証明書(役場発行分)		り災証明書(消防署発行)
風水害の場合	地震の場合	地震による火災の場合
① 流失	① 全壊	① 全焼
② 床上浸水	② 半壊	② 半焼
③ 床下浸水	③ 一部損壊	③ その他

被災したときの公的給付

国の社会保険制度では、亡くなったとき、障害状態になったとき、失業状態になったとき、仕事中にけがをしたときなどに給付を受けられる場合があります。

被災によりこれらの要件を満たした場合は、給付手続きを行って、生活再建のためのお金として役立てましょう。

被災後の生活再建を果たす公的制度

災害弔慰金

自然災害によって亡くなられた方及び行方不明者になった方の家族は、災害弔慰金を受け取ることができる場合があります。詳細は福祉課に確認してください。

災害障害見舞金

自然災害によって重度の障害を被った場合には、災害障害見舞金を受け取ることができる場合があります。詳細は福祉課に確認してください。

災害見舞金

自然災害又は火災により、住宅に損害を受けた場合や、亡くなられた場合、行方不明や重傷を負った場合には、災害見舞金を受け取ることができる場合があります。詳細は福祉課に確認してください。

被災者生活再建支援金

自然災害により居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に、住宅を建設・購入、補修及び賃借する場合は、支援金が支給される場合があります。詳細は福祉課に確認してください。

災害援護資金

自然災害により負傷または住居、家財の損害を受けた方は、災害援護資金を借りることができる場合があります。ただし、所得制限があります。詳細は福祉課に確認してください。

社会保障・税の減免措置と手続き

税等の控除または減免税等の減免

●所得税の雑損控除

自然災害によって、日常生活に必要な住宅・家財・衣類などの資産について損害を受けた場合は、確定申告時に一定金額の所得控除を受けることができます。控除できる金額は、①所得税の雑損控除か、②災害減免法による所得税の減免措置があり、いずれか有利な方を選択できます。詳細は管轄の税務署に確認してください。

●所得税の災害減免

被災した年の所得金額が1,000万円以下で、住宅や家財の損失額が時価の50%以上の場合には、所得税の減免が受けられます。ただし、所得税の雑損控除を受けない場合に限りです。詳細は町役場に確認してください。

●そのほか減免される税金など

自然災害の規模や被災程度に応じて、税金や保険料などの減免・公助を受けられる場合があるので、詳細は下記の申請窓口に相談してください。

申請先	内容
税務署	相続税・贈与税など
町役場担当課	住民税・固定資産税など 国民健康保険料・介護保険料・ 上下水道料金
福岡県税事務所	個人事業税
日本年金機構	国民年金
契約している事業所	電気・ガス・電話料金・ 上下水道料金・NHK受信料など

住まいを確保・再建する支援制度

災害復興住宅融資

自然災害によって、被害が生じた住宅の所有者または居住者は、住宅建て替えのための災害復興住宅融資を利用することができます。融資が受けられるのは、原則として一戸当たりの住宅部分の床面積が13㎡以上、175㎡以下の住宅です。また、融資対象となる住宅については、独立行政法人住宅金融支援機構の定める基準を満たすことが必要です。詳細は融資を行っている独立行政法人住宅金融支援機構に確認してください。

応急仮設住宅

応急仮設住宅は、自然災害により住宅が全壊または流失し、居住する住宅がなく、自らの資力では住宅を確保することができない人が入居の対象となります。また、応急仮設住宅の建設が間に合わないときは、民間賃貸住宅の借り上げによる、みなし仮設住宅への入居も可能です。詳細は町役場か福岡県に確認してください。

損害保険

●地震保険

自然災害の多い日本では、いつ地震や津波などによって家屋や家財が損壊するかわかりません。その時に備えて被害額をカバーすることができるのが地震保険や共済です。地震保険は、地震・噴火、またはこれらによる津波を原因とする火災・損壊・埋没・流失による損害を補償する地震災害専用の保険です。

●地震保険の受け取り

地震保険は対象となる建物・家財の損害程度に応じて、保険金が支払われます。火災等で保険証書が手元になくても、本人確認ができれば、保険金の受け取りの手続きができます。詳細は加入している保険会社に確認してください。

日常生活の支援制度

仕事の再開

仕事を失った場合はハローワークで仕事を探すほか、職業訓練などの支援を受けることができます。

- 公共職業訓練 → 雇用保険受給者
- 求職者支援訓練 → 自営業者や雇用保険未加入者など、雇用保険を受給できない人

- 職業訓練受講** → 雇用保険を受給できない人で、ハローワークの支援支持給付金により職業訓練を受講し、一部の要件を満たしている人。

学校への復学

被災したことにより家計が急変したり、学用品等を喪失した場合は下記の支援があります。

〈 問合せ先が宇美町 〉

○教科書や学用品の給与

災害救助法が適用された大規模災害により被災し、教科書や学用品を喪失した場合は、給与を行います。

- お問合せ先：宇美町教育委員会 学校教育課

○就学援助制度

自然災害により被災し、経済的理由により就学困難な児童生徒の保護者に対して、学用品や給食費などの義務教育に必要な費用の一部を援助します。

- お問合せ先：宇美町教育委員会 学校教育課

〈 問合せ先が宇美町以外 〉

○日本学生支援機構の緊急採用・応急採用

自然災害により、やむを得ず他の学校に入学することで修学に要する費用が増加したことにより家計が急変し、緊急に奨学金の必要が生じた場合は、奨学生として採用します。

※「短期大学・大学・大学院・専修学校(専門課程)・高等専門学校」に在学中の方が対象です。高等学校に在学中の方は、申し込むことはできません。

- お問合せ先：独立行政法人 日本学生支援機構

○あしなが育英会による奨学金制度

自然災害で保護者を亡くした子どもたちへの奨学金制度があります。

●お問合せ先:あしなが育英会

災害復旧貸付

被災した中小企業の事業復旧を支援するのが災害復旧貸付です。一般の融資より返済期間が長く、元金の据置期間が長いなどのメリットがあります。詳細は日本政策金融金庫に確認してください。

中小企業・農林漁業者への融資制度

被害を受けた中小企業に対して、商工組合中央金庫が設備資金や運転資金を融資し、金融機関からの借入れに対して、信用保証協会が保証します。また、被害を受けた農林漁業者に対して運転資金や経営資金の融資を受けることができます。

お金をおろしたいとき

自動現金払出機が使用できなくなったり、家屋が損壊し通帳や印鑑が取り出せなくなることもあります。

非常持ち出し袋に通帳のコピーや身分を証明できるものを入れておきましょう。

7



防災の豆知識



防災豆知識

新聞紙で暖をとる

●上着を作る

上着が足りず寒いときに新聞紙が活用できます。新聞紙を数枚重ねて肩から羽織り、粘着テープなどで合わせ目を止めます。



●靴下と重ねて履く

足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞紙を巻き、上からさらに靴下を履くことで暖がとれます。



ほかにも役立つアイテム

身につける物

・アルミホイル・ラップ・ハンカチ・気泡緩衝材

床に敷く物

・段ボール・発泡スチロール

●ポリ袋と 組み合わせる

新聞紙をくしゃくしゃに丸め、大きなポリ袋に入れ、その中に足を入れます。ポリ袋の口を軽く閉じると、より暖かくなります。



●腹巻きを作る

腹巻きをするのも、体を温めるのに有効です。用意する物は2枚の新聞紙とラップ。新聞紙を二つ折りしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けます。



色彩効果を利用して体温を調節する

人は、赤などの暖色を見ると体感温度が上がり、青などの寒色を見ると下がると言われています。状況に合わせて、衣服や避難所の仕切りの布などの色を工夫しましょう。

体温を調節する

首の後ろやわきの下、尾てい骨の上の温度を調整することで体温の調節ができます。寒気対策や熱中症予防などに活用してください。

●首の後ろ

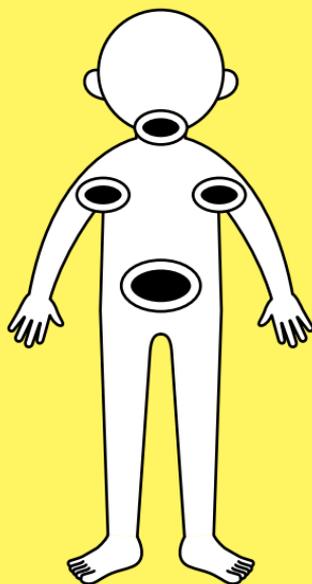
首の後ろの血行をよくするツボにマフラーなどを巻くだけで、かなり体温を保持できます。暑いときは冷やすのも有効です。

●わきの下

体表面近くに太い動脈があるので、ここを温めたり冷やすことで、身体全体に効果があります。

●尾てい骨の上

尾てい骨の上の温度を調整することで、簡単に体温調節ができます。



●湯たんぽを作る

水道水と沸騰させた湯を混ぜ、約60℃のぬるま湯にします。丈夫なペットボトルにその湯を注ぎ、低温やけどを防ぐため、タオルを巻いて使います。



●首を温める・冷やす

寒いときは、首にマフラーやタオルを巻く。暑いときは、首の後ろに保冷剤を当て、タオルなどを巻きます。



●わきの下を温める・冷やす

お湯を入れたペットボトルをわきの下に挟むと、体全体が温まる。暑いときは、保冷剤を挟むといいでしょう。



●尾てい骨の上を温める

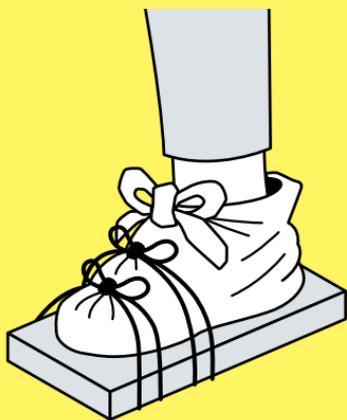
尾てい骨の上にカイロなどを貼ると、身体全体が温まります。カイロが入手できた場合は、まず尾てい骨の上に貼るのがおすすめです。



足を保護する

●足や靴を 水から守る

足場が悪い被災地では、足元を守ることが重要。靴がぬれないよう、靴の上からポリ袋をかぶせて、くるぶしあたりでひもを結びます。



●足や靴を 瓦礫から守る

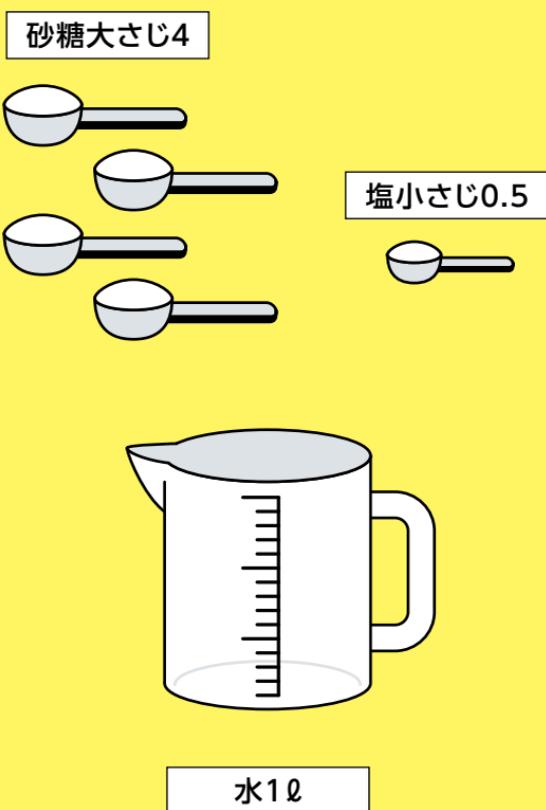
板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないようひもで縛ります。

●なぜ足を守るのか？

非常時は、まずケガをしないことが重要です。被災地は瓦礫などが散乱し、水たまりがでけ、想像以上に足場が悪くなります。釘や鋭利な破片でケガをしないように、あらかじめ足を守る方法を知っておくと安心です。

脱水症状を防ぐ

脱水症状を防ぐため、吸収率が水の約25倍の経口補水液を作っておくといいでしょう。材料は、水、砂糖、塩だけ。水1ℓに対して、砂糖大さじ4杯(約40g)、塩小さじ0.5杯(約4g)を溶かします。



水道水の保存方法

●飲料水として保存する

水をくみ置きするときは、ペットボトルなどの清潔な容器の口元いっぱいまで水道水を入れます。直射日光を避ければ、3日程度は飲料水として使用できます。ただし、浄水器を通すと塩素による消毒効果がなくなるため、毎日くみ替える必要があります。



●生活用水として保存する

一般家庭の風呂の場合、約180ℓの水がため置きできます。風呂に水を張って保存しておけば、洗濯、掃除、トイレ、散水などの生活用水として利用することができます。



●楽に水を運べるアイテム

給水拠点から水を運ぶときには、ポリタンクとキャリーカートがあると便利です。ペットボトルに水を入れリュックなどで運べば、悪路にも対応しやすくなります。



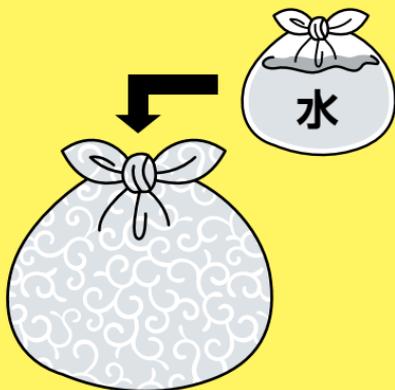
●ポリ袋と段ボール箱を使う

ポリタンクやペットボトルがない場合は、段ボール箱の中にポリ袋を敷き、底と側面を布製の粘着テープでしっかりと補強して使います。



●ポリ袋と風呂敷を使う

水をポリ袋に入れて縛り、隣り合う角を結んだ風呂敷の真ん中に入れます。両サイドの結び目を二人で持つと楽に運ぶことができます。



断水時のトイレの使い方

●洋式トイレ

洋式トイレで、断水していても排水ができる場合は、バケツ一杯の水で排泄物を流すことが可能です。小便是まとめて流し、トイレトペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。



●和式トイレ

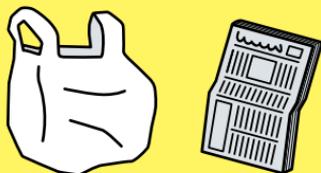
和式トイレで、断水していても排水できる場合は、排水レバーを押しながら、バケツ一杯の水を勢いよく流せば、排水されます。トイレトペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。



簡易トイレの 作り方

●排水できない 既存トイレ

便座を上げ、ポリ袋ですっぽり覆います。2枚目のポリ袋を便座の上からかぶせ、細かく砕いた新聞紙を重ねます。



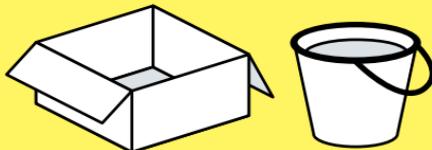
- ①ビニール袋をセット ②裂いた新聞紙を入れる



持ち運べる簡易トイレ

●持ち運べる 簡易トイレ

大型バケツあるいは段ボール箱の内側にポリ袋を二重にかぶせ、細かく砕いた新聞紙を入れます。使用後は上のポリ袋を所定の場所に捨てます。



- ①ビニール袋をセット ②裂いた新聞紙を入れる

少ない水で清潔を保つ

●少ない水で身体を拭く

清拭剤（ドラッグストアなどで購入可能）を含ませたタオルで身体を拭くと、少ない水で清潔を保つことができます。

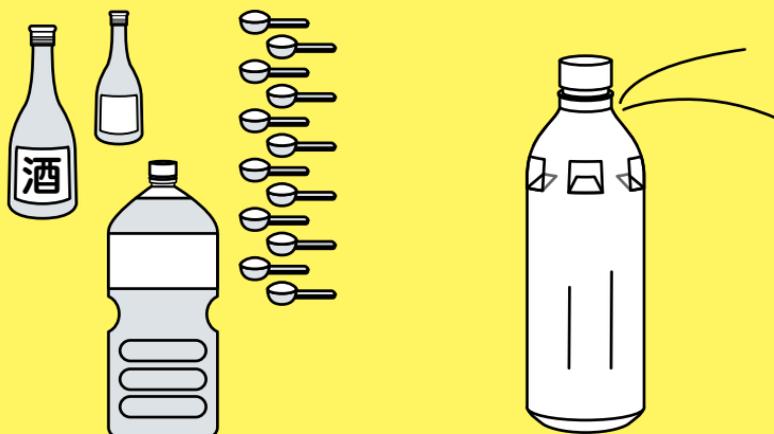


●歯ブラシなしで歯を磨く

約15cm四方のガーゼ、またはティッシュペーパーを指に巻き付け、歯のざらつきがなくなるまで磨きます。歯ぐきや舌も拭い、水ですすぎます。



ハエ取り器を作る



日本酒70cc砂糖100g酢50ccをペットボトルに入れてふたを閉め、よく振って混ぜ合わせます。

ペットボトルの上の方に、3cm角程度の穴を開け、ひもを付けて軒下や物干しなどにつらします。調味料のにおいにつられて入ったハエが出られなくなります。

なぜハエ取りが必要？

夏場はハエが大量発生することが想定されます。自宅はもちろん、避難所や仮設住宅の衛生環境を守るために、ハエ取りを作って駆除しましょう。

簡易ランタンの作り方

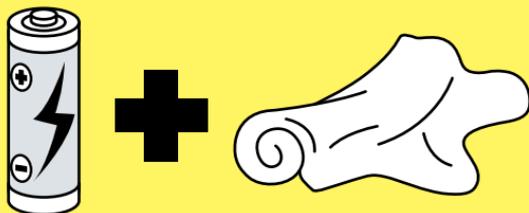
●ポリ袋を利用する

懐中電灯にかぶせた白いポリ袋の持ち手を、懐中電灯に結び付けます。光がポリ袋全体に優しく広がります。



乾電池の大きさを変える

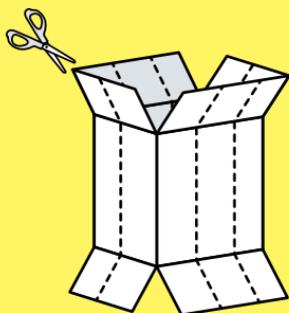
タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って、巻き付けセロハンテープで止めると、電池のサイズを変えられます。



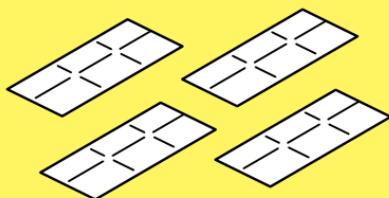
単1直径3.4cm

単2:直径2.6cm

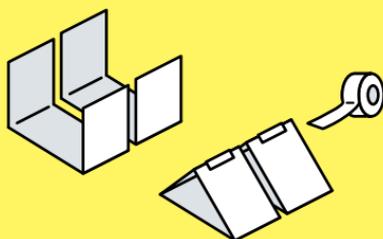
パーティションを作る



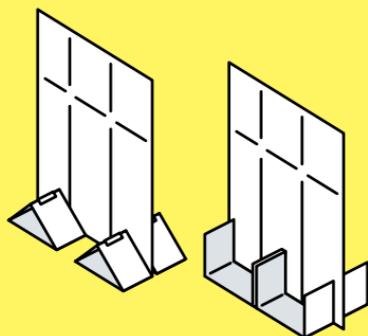
厚手の段ボール箱を開き、角を中心に左右の幅が同じになるように切ります。



切り取った4つのパーツは、パーティションとなる段ボールを支える土台となります。



切ったパーツを三角形に組み立て、上を粘着テープで止めると、土台のできあがりです。

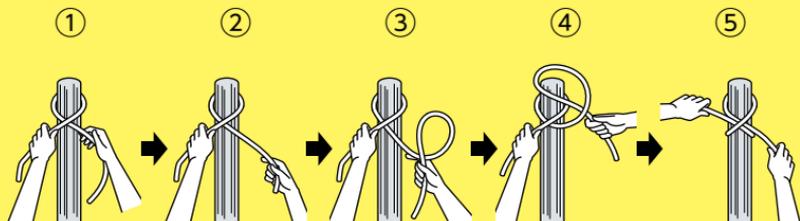
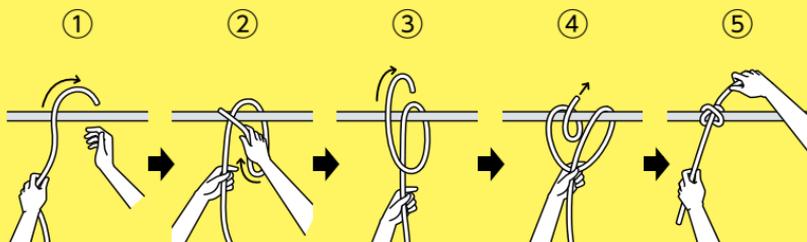


開いた別の段ボールを土台に差し込みます。土台の間隔は、段ボールの大きさに合わせて調整します。

ロープの結び方

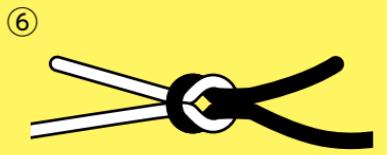
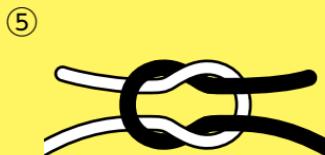
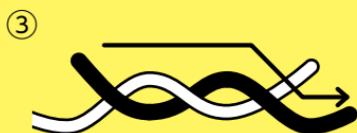
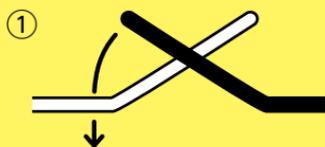
●巻き結び

柱や棒にロープをくくり付けるときに使います。工作や細かい物を縛ることに向いています。



●本結び

同じ太さのロープなどを長くするときに使います。三角巾を結ぶときにも使えます。



わが家の防災メモ

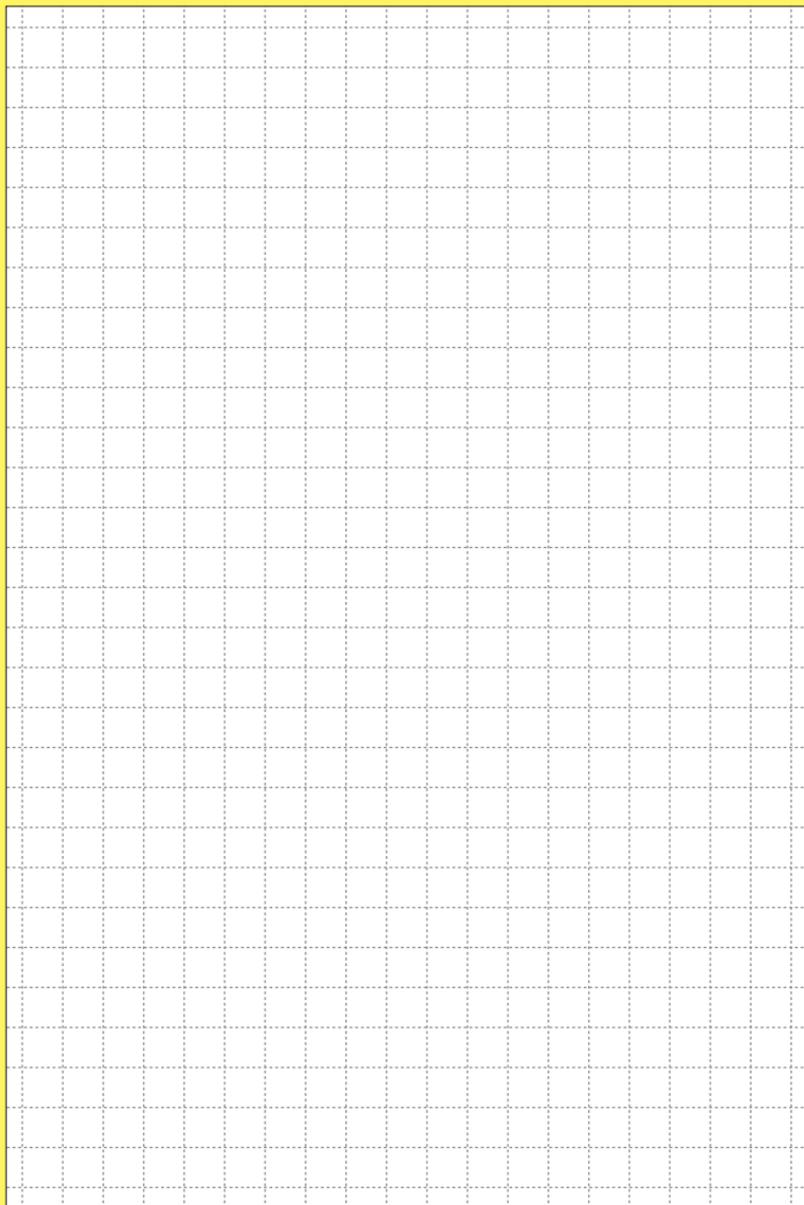
家族の連絡先

氏名	携帯電話番号	会社・学校のTEL	会社・学校の住所

家族の救急用データ

氏名	生年月日	血液型	アレルギー	病気	常備薬

メモ



メモ

A large rectangular area filled with a grid of small, evenly spaced dotted lines, intended for writing notes.

地震編

風水害編

その他の災害編

火災救急編

共通編

災害知識編

防災の豆知識

わが家の防災ハンドブック 宇美町

平成30年3月 初版第1刷発行

編集・発行／宇美町役場 総務課 安全安心係

〒811-2192 福岡県糟屋郡宇美町宇美5丁目1番1号

電話092-932-1111

印刷／久野印刷株式会社

協力／音訳ボランティア すずらん (webページ日本語ナレーション)

出典 内閣官房、内閣府、厚生労働省、農林水産省、国土交通省、
消防庁、気象庁、財団法人消防科学総合センター

※掲載の情報は平成30年2月現在のものです。

※実際の災害時には、必ずしも本冊子記載の通りになるとは限りません。

※本冊子掲載のイラスト・図・写真の無断複製、転載・複写・データ配信などは、
著作権法上の例外を除き禁じます。

わが家の
防災
ハンドブック



QRコードを読み取ると「最新情報の入手先」と
「緊急連絡先」を多言語で案内しています。

Scan to access “Where to get the latest information” and
“Emergency Contact” in multiple languages.