



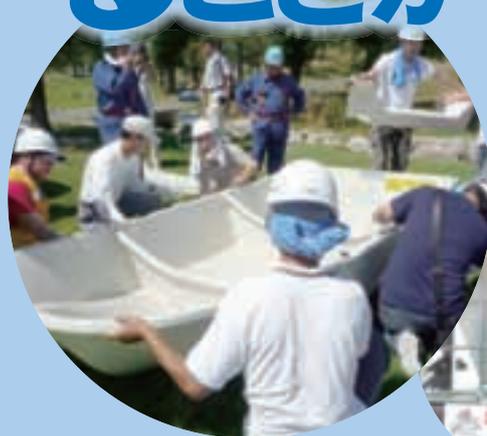
特集 / 防災

防災の始まりは 自分の身を守ることから



防災訓練での
土のう積み

自然災害による被害を防ぐには、日ごろから十分に備えをしておくことが大切です。今回の特集が自分の身を守るための備えにつながる機会になればと思います。



ボートでの
避難訓練

地震体験



災害が発生したときに、頼れるのは自分とその周りの人だけ

災害発生時、まずは自分の身を自分で守ることが一番重要です。次に、自分の安全を確保した人たちの助け合いが大きな力になります。これまでの災害においても、最も多くの人命を救ったのは、地域の人たちの助け合いでした。そのときのため、自分で行える備え、行動を把握しておきましょう。

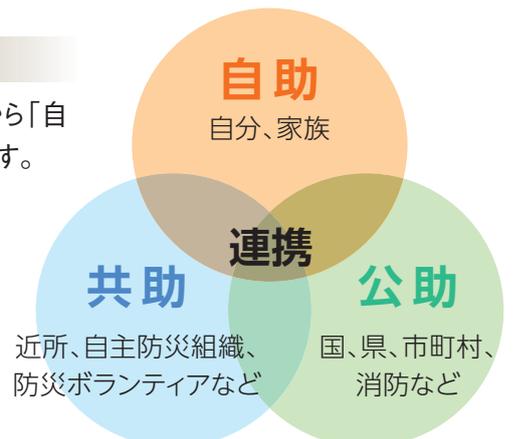
自助、共助、公助の考え方

災害からの被害を最小限に抑えるためには、災害が起きる前の普段から「自助」「共助」「公助」の考えの下、みんなで防災活動に取り組むことが大切です。

自助 とは、**自分の命は自分で守る**ということ

共助 とは、**自分たちの地域は自分たちで守る**ということ

公助 とは、国・県・市町村などの**行政が主体となって、災害に強い「まち」をつくる**こと





備える

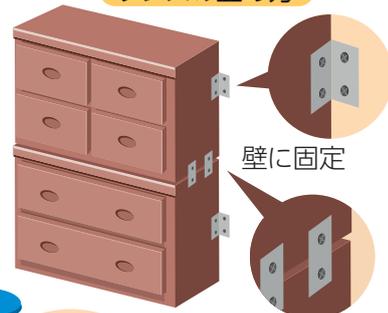
地震、風水害から自分で身を守るポイントを紹介します。

地震には

住宅は耐震化、家具は固定。就寝時には枕元にスリッパ、懐中電灯を

家にいる時間では就寝中の割合が大きいことから、就寝中を想定した備えが重要です。就寝中に地震が起きた場合、十分な対策をしていないと、住宅、家具は凶器になります。阪神・淡路大震災では死者全体の88%が家屋の倒壊、家具などの転倒による圧迫死でした。また、住宅の耐震化、家具の固定とともに、ガラスなどが床に落ちたり、暗い中を移動する必要がありますので、就寝時には枕元にスリッパ、懐中電灯の備えも必要です。

タンスの止め方



壁に固定

上下の家具を固定

木造住宅耐震化の補助を行っています

市では昭和56年5月以前に建築された木造住宅を対象に耐震診断を無料で行っています。耐震補強が必要と診断された場合は設計費・工事費の助成も行います。



津波時の避難場所を確認

沿岸地域では津波避難マップで津波時の浸水予測エリア、避難場所、避難経路を確かめておきましょう。

津波避難マップを配布

東日本大震災をきっかけに、市民の皆さんから津波発生の際にどこまで避難したらよいかとの問い合わせが多数ありました。そこで、市では、避難所や津波避難ビル、避難目標を記載したマップを作成し、平成23年12月に全戸に配布しました。



津波避難マップ

風水害には

台風や大雨に備えた住宅点検と避難時の非常持ち出し品の準備を



住宅の点検

ベランダ
植木鉢など風で飛ばされそうなものはないか

屋根
瓦の割れ、ひびはないか
トタンのめくれはないか
アンテナは固定されているか

窓
雨戸にがたつきはないか



地震・風水害共通では

災害時の連絡方法を知っておこう

NTTの「災害用伝言ダイヤル(171)」は伝言の録音、再生ができます。

防災マップで避難場所や避難経路を確認しよう

防災マップで避難所までの経路を実際に歩いて確認しましょう。

防災マップ



津波避難マップ、防災マップについての
お問い合わせは危機管理室(☎354-8119)まで



普段から避難行動などのイメージをしておけば、いざというときにスムーズに動けます。慌てず、落ち着いて行動できるようにしましょう。

災害時の行動を知っておこう

地震のとき

発生から時間の経過とともに適切な対応を心掛けましょう

地震が起きたとき	3秒	<ul style="list-style-type: none"> ● 落ち着いて身を隠す 	<p>寝室にいたら</p> <ul style="list-style-type: none"> ● まくらを抱え、ふとんやベッドの下に隠れて頭を守る
揺れがおさまったら	3分	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族は大丈夫か ● 火元の確認 ● ガスの元栓、電気のブレーカーを切る 	<ul style="list-style-type: none"> ● ラジオなどで災害情報を入手 ● 津波からは避難 ● 車で逃げない ● 靴を履く <p>危険に備え家中でも靴を履く</p>
隣近所で助け合おう	3時間	<ul style="list-style-type: none"> ● 余震に注意 ● 隣近所で助け合う ● ブロック塀やガレキに近づかない 	
無理はしない	3日	<ul style="list-style-type: none"> ● 水・食料は備蓄でまかなう ● 行き先メモを玄関に ● 壊れかけた家に入らない ● 譲り合いの心を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自宅での生活が困難なら避難所へ

風水害のとき

気象情報に注意し、早めの避難が大切

早めに避難

気象情報や市からの情報などに注意して、早めに避難しましょう(情報の知り方は8ページ「市民の皆さんへお願い」を参考に)

履物に注意する

運動靴が最適です。長靴は、浸水が深いと中に水がたまるので、動きにくくなります

浸水時は歩ける深さに注意

歩けるのは、ひざの高さぐらいまでです。流速がある場合は20cmくらいでも危険です。杖などを使って水中の安全を確認しながら進みましょう

避難する前に

電気のブレーカー、ガスの元栓を切り、家族・親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう

あんしん・防災ねっと

携帯電話で「あんしん・防災ねっと」に登録したら、市から災害情報メールが届きます。

登録方法 携帯サイトにアクセスし、「緊急メール」を選び、案内に従って登録してください

<http://www.anshin-bousai.net/yokkaichi/>



● 詳細は、「市防災情報ホームページ(<http://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/home/>)」、「防災みえ.jpホームページ(<http://www.bosaimie.jp/index.action>)」でもご確認ください



自分を守ることが 困難な人に心遣いを

災害時要援護者

高齢者、障害者などの中には、災害時に、避難または情報収集が困難になり、特別な配慮が必要な人もいます。市では、これらの人を、災害時要援護者とし、各地区の協力により、その把握、支援につなげるために、台帳整備を進めています。皆さんのご協力をお願いします。

いざという
ときに役立つ

心肺蘇生の方法を知っておこう

災害が発生後、周りにケガをした人がいたら、救急隊員が来るまでの間、自分たちで手当てを行い助け合うことが重要です。そのためにも、まず、あなたが正しい知識と技術を覚えておくと、役立ちます。

1 意識の確認

声を掛け、肩を軽くたたき、意識の有無を確認します。反応がなかったり鈍い場合は、まず協力者を求め、119番通報とAEDの手配を依頼します



2 呼吸を見る(心停止の判断)

傷病者の胸部と腹部の動きを観察し、普段通りの呼吸がない場合は、心停止と判断します。判断は10秒以内でします



3 胸骨圧迫

心臓が停止して、血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するために行います

- ①下図のような体勢で傷病者の胸の真ん中(胸骨の下半分)に片方の手の手掌基部を置き、その上にもう一方の手を重ねる
- ②垂直に体重をかけて、胸骨を少なくとも5cm(成人の場合)押し下げる
- ③手を離さずに、力を緩めて元の高さに戻す。これを30回連続で行う(少なくとも毎分100回のテンポで)



4 気道確保

一方の手を傷病者の額に、他方の手の人差し指と中指を下あごの先に当て、下あごを引き上げるようにして、頭部を後方に傾けます



5 人工呼吸

- ①気道を確保したまま、額に置いた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまむ
- ②自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆う
- ③1秒かけて傷病者の胸が上がるのがわかる程度の吹き込みを行う。これを2回続けて行う

心肺蘇生を効果的に行うために胸骨圧迫(30回)と人工呼吸(2回)を組み合わせで行います



救命講習のご案内

大切な人のために、応急手当を覚えましょう。消防本部では、定期的に救命講習を開催しています。
消防本部 消防救急課救急救命室
☎356-2006

自主防災組織で近所の助け合い

阪神・淡路大震災では、建物倒壊などにより、多くの人が生き埋めになりました。その中で神戸市では、約8割の人が自力で脱出、あるいは家族や近隣の人によって救出されています。また、東日本大震災では近所の高齢者の安否確認や避難誘導など、自主防災組織が重要な役割を果たしました。

自分の住んでいる地域に 自主防災組織があるのを知っていますか？

自主防災組織は自治会単位という地域の身近な人たちでの結成を基本として、市内に約680の組織があり、それを統括する地区防災組織が市内全地区(29地区)にあります。地域によりさまざまな防災の取り組みがされています。いざというときに備え、地域を守る自主防災組織の活動に参加しましょう。

自主防災組織の取り組み

地域の
実行力

各地区の自主防災組織では、防災マニュアル作成、家具固定、訓練など、さまざまな取り組みが行われています。この「自分たちの地域は自分たちで守る活動」により、自分一人では、なかなか防災に取り組めない人が、地域の実行力を支えに取り組みができるようになっています。

家庭訪問で家具を固定

港地区自主防災組織連絡協議会

(防災体制の整備が評価され平成22年
防災功労者防災担当大臣表彰を受賞)

地区の一人暮らしの高齢者を対象に「港地区支えあいカード」を作成し、家庭訪問を行い、希望者に対して、家具固定や避難用手すりの取り付けなどを実施しています。また、同カードをもとに、災害発生時に近親者への連絡や避難ができるように、福祉委員、民生委員・児童委員や自治会など、地域が一体となった防災体制の確立に励んでいます。



家庭訪問し、家具を固定

救急医療情報キットの全戸配布

河原田地区連合自治会

(日頃の防災の取り組みが評価され
平成23年度「みえの防災奨励賞」を受賞)

救急医療情報キットとは、自分の名前、年齢、持病、かかりつけ医、緊急連絡先などの情報を記入した用紙を円筒形のプラスチック容器の中に入れ、冷蔵庫の中に保管して緊急時に活用するものです。

河原田地区ではこれを「救急安心カード」として全戸に配布し、緊急時に備えています。突然の災害や急病などの場合、駆け付けた救護者や救急隊員に必要な情報を伝えるために常備しておくものです。



救急安心カード



消防団の話聞いてみよう

消防団は地域密着で防災に取り組む消防機関です。団員は自営業、サラリーマンなどの仕事をもちながら、災害・訓練の都度、自宅や職場から出動している非常勤の消防士です。有事の際は消防署の職員と連携して対応に当たります。どんな思いで活動に取り組んでいるのか、お話を伺いました。



消防団活動の魅力

団員はさまざまな職種、経験をもった人たちの集まりで、活動を通して、自分を成長させていけます。

北楠分団
黒宮 晃さん

北楠分団
黒宮 晃さん

活動服を着ていない日常でも、自分は消防団員だという意識を持っています。さまざまなことを学ぶことができ、これからももっと学んでいきたい。

地元の人からお礼を言われると、人の役に立てていることが実感できます。訓練の時期は大変ですが、みんなのでいくことの喜び、充実感があります。団員同士でいい仲間になれます。

橋北分団
館 基樹さん



紙芝居で火事や地震について教えるとき、子どもたちとハイタッチをしたりして、面白い。自分の活動を必要としてくれる人がいて、さまざまなつながりができています。

サルビア分団(※)
あずま
東 郁子さん

※サルビア分団は、災害出動を行わず、応急手当普及講習での指導や幼児向けの大型紙芝居、小学校での防火教室、中学校での防災教室で予防啓発活動を中心に活動をしています。



八郷分団
加藤 芳男さん

他の女性団員の訓練を見たとき、同じ女性として、刺激を受けました。救護における技術など、さまざまなことを身につけることができるので想像以上に楽しいです。

大矢知分団
平田 恭子さん



消防団の役割

消防団は、東日本大震災以降、防災意識の高まる中で、ますます担う役割が重要となっています。従来の災害時における消防、救助活動はもちろんのこと、平常時における地域住民の防災指導などにも、地域の自主防災組織などと連携して取り組んでいます。また、最近では、水防対応班をはじめとする活動内容を限定した機能別団員を設けて、さらなる地域の安全・安心と防災力の向上を図っています。



消防団長
稲垣 貢さん

消防団員になるには？

18歳以上の健康な人であれば男女問わず入団することができます。詳しくは消防本部 消防救急課 地域安全係(☎356-2005)へ。

市の取り組み



災害に強いまち、四日市を目指して

市では、「災害に強いまち、四日市」、「安心・安全に暮らせるまち、四日市」の実現を目指し、市民の皆さんや企業と協力し合い一体となって、災害発生時の被害の未然防止や軽減に取り組んでいます。

地域防災力の強化

自主防災組織の各種マニュアルの作成、防災訓練、ヘルメットや発電機といった防災資機材整備に対する補助を行っています。また防災リーダーの養成のために四日市市防災大学を開催するなどしています。



津波を想定した防災対策の見直し

津波避難ビルの指定

津波災害の際の避難は「早く、遠く、高く」が基本ですが、体が不自由などの理由で避難が困難な人のための緊急避難場所として、津波避難ビルの指定を進めています(7月9日現在、88棟)

小中学校の避難設備の整備

沿岸部の小中学校6校(富洲原、塩浜、楠地区の各小中学校)には、避難場所としての機能を充実させるため、屋外階段や屋上手すりの設置のほか、自家発電設備の設置を進めています

情報伝達手段の強化

災害時には、適切な避難行動のために、正確で迅速な情報収集や情報発信が大切です。市では防災行政無線(市民の皆さんにはスピーカー、サイレンでお知らせ)の更新や東日本大震災の際に有効性が確認された衛星携帯電話の導入などを行っています。



衛星可搬式電話(写真右)
衛星携帯電話(同左)

市民の皆さんへお願い

災害時に市ではさまざまな手段を使って情報伝達を行いますが、市民の皆さんに確実に情報が伝わるように、次のことにご協力ください。

- ①サイレンが聞こえたら、すぐにCTYなどのテレビ、FMよっかいちなどのラジオ(停電時でも使えます)をつけてください
- ②「あんしん防災ねっと」などにより携帯電話のメールで情報が届いたら、周りの人に伝えてください

※災害時に市では災害対策本部を設置します。通報などは災害対策本部(☎354-5234)までお願いします

市民総ぐるみ総合防災訓練 「市街地訓練」を 開催します(下野地区)

防災関連機関や地域住民による大地震の発生を想定した住民避難、避難所運営、救出救護、火災防御活動、水防訓練などの防災訓練で、一般の人も見学できます

日時 8月26日(日) 9:00~12:00 **場所** 下野小学校

取材を終えて

自分の身を守ることから始まる防災

自分のことだけにとどまりません、つながっています。自分を守れば、家族を守る行動に移せ、次に、近隣、地域を守る行動に移せます。この広がりが、市の取り組みと併せて、より多くの人を守る行動に広がります。まずは、自分を守る備えをし、そして、地域の活動に参加してください。

(危機管理室 南川、消防救急課 水野、広報広聴課 三谷、丹羽)

●この特集についてのお問い合わせ・ご意見は **危機管理室 ☎354-8119 FAX 350-3022**

広報広聴課 ☎354-8244 FAX 354-3974