

忘災になって いませんか

今、もし地震が起こったら、
下の行動を自信を持って行えますか？
「聞いたことがあるのに…」と思ったあなた。
「防災」が「忘災」となっているかもしれません。
9月6日に行われた「町総合防災訓練」参加者の
声を聞きながら、防災を見直してみましよう。

その
1



津波

が起こったときの避難は…
→ 4ページへ

その
2



火災

が起こったときの避難は…
→ 5ページへ

その
3



応急

手当で家族を守りたい…
→ 6ページへ

その
4



生活

は…避難所でどうなるの？
→ 7ページへ

火災

が起こったときの避難は

- 消火が難しいと判断したら**早く**、煙から逃れるように**低い姿勢**で、**下に向かって**逃げる。
- 水にぬらした**タオルやハンカチ**で鼻と口を**覆って**逃げる。
- 煙で前が見えない場合は、**壁に手を当てて**慌てず落ち着いて逃げる。
- 可能な範囲で、防災のためドアを閉め、機器類のスイッチとブレーカーを切って逃げる。



interview

藤野勝美さん =北川原=

初めて煙体験を行いました。煙で先が見えず出口も分からないし、タオルを当てても煙を吸ってしまいました。短い距離でしたが時間がかかったし、実際はもっと慌てるだろうと感じました。

元気な人が階段を上る速さの
6～10倍で煙は上昇
火だけでなく、煙にも注意を



浸水深20センチになると
水圧は10キログラム近くで
避難行動に支障が…
それまでに素早い行動を

津波に関する数字

Data

1834と113

町が平成27年3月に改定した「地域防災計画」。この計画で南海トラフ巨大地震の津波による本町の被害想定は、建物被害は全半壊合わせて1,834棟(※1)、死傷者が113人(※2)となっています。

被害数を減らすためにも、町発行の「防災マップ(津波編)」で津波想定浸水区域を確認し、避難ルートを話し合っておきましょう。



※1 被害想定は、基本ケース、陸側(基本より陸側。以下同じ)ケース、東側ケース、西側ケース、経験的手法の震度分布図に基づき検討。1,834棟は西側ケースの想定 ※2 陸側ケース(夏、正午、強風時)

津波

が起こったときの避難は

- 大きな、長い揺れが収まったら、1秒でも早く津波からの避難を開始する。
- 津波の規模は**最悪を想定**して行動する。過小評価して、逃げ遅れないようにする。
- 東に向いて地盤が高くなっている本町の場合、「**東側**」または「**高い**」場所に避難する。
- 渋滞で逃げ遅れてしまうことがないように、原則、**車で避難しない**ようにする。



interview

森本拓実さん、彩水さん
=西高柳=

津波などの災害が起こったときには、どこに逃げたらいいのか、離れて住む親戚との連絡方法などを家族で話しています。防災訓練に参加するまでは、「災害はたいしたことない」と思っていたけれど、参加して恐さや大変さを知れました。

阪神淡路大震災で多かった出火原因は、電気機器や配線によるものです。電気の復旧時に、通電状態となった電気機器や地震で傷んだ配線から出火する事例もありました。電気機器の取扱いや設置場所も、普段の生活から気を付けるようにしましょう。



火災に関する数字

Data

4719と88

南海トラフ巨大地震の火災による本町の被害想定は建物消失が4,719棟(※3)、死傷者が88人(※4)です。

この被害を少しでも抑えるために、有効な方法の1つは、「初期消火」です。阪神淡路大震災では、火災の鎮火にあたり、約4割が有効だったというデータがあります(総務省消防庁データ)。

初期消火の方法は、消火器やバケツリレーによる放水です。今回の訓練では、バケツリレーによる初期消火訓練を行いました。

※3 陸側ケース(冬、18時、強風時) ※4 陸側ケース(夏、正午、強風時)



□ 避難スタイル

ヘルメットを着用し、手は自由に動かせるようにリュックサックを準備しましょう。素早く避難するには、非常持ち出し品を事前に準備しておく必要があります。避難に支障にならない10キログラムを目安に、家族で必要なものを話し合い、整理しましょう。



非常持ち出し品

- 水
- 非常食
保存でき、火を通さないもの
- 医薬品
常備薬、軽症のけがの手当てができるもの
- 応急生活用品
ラジオ、懐中電灯、携帯電話、予備電池など
- 衣類 肌着、雨具、防寒具など
- 貴重品



仮設トイレ設置訓練

避難所運営訓練(ダンボールハウス作成)



応急

その3

手当で家族を守りたい

今回の訓練では、身近な道具を使った手当の方法として「出血時の止血法」「骨折の応急手当」「応急担架の作成」について学びました。

- 今回の訓練で準備したもの
- 止血…タオル、キッチンペーパー、ビニール袋、ゴム手袋、ラップ、パンスト、ネクタイ
- 骨折…ダンボール、傘、雑誌、ガムテープ、タオル、ネクタイ、ひも
- 担架…毛布、衣類、竹ざお

守れる命を救うため
悪化を防ぐため
痛みを和らげるため
その術を学んでおこう



interview

栗田俊二さん = 昌農内 =

実際に災害が起こったとき、今回の訓練通りできればいいと思いますが、現実にはパニックになるでしょう。落ち着いて、組内で協力できるかどうかが鍵になってきます。そのためには、小規模でも定期的に訓練を繰り返していく。それしかないと思います。



▶ 出血時の止血法

- 1 直接、血液に手が触れないようにゴム手袋(ビニール袋、ラップ)を手につけ、出血部位を確認する。
- 2 出血部位にタオル(キッチンペーパー)をかぶせ、その上を手で体重をかけながら圧迫する。出血部位を心臓より高い位置にして、タオルなどが落ちないようにパンスト、ネクタイで縛る。



▶ 骨折に対する応急手当

- 1 痛い部位を聞き、変形や出血がないかを確認する。このとき、痛がっている部位を動かさないようにする。
- 2 ダンボール、傘、雑誌など十分な硬さと長さ・幅のあるもので、ネクタイやひもで縛って固定する。このとき、変形している場合はそのままの形で、できるだけ2関節を覆う形で固定する。



▶ 応急担架の作成

- 1 毛布や衣類を、竹ざお2本に通して応急担架を作成する。
- 2 搬送する前には応急手当を行い、負傷者が一番楽な姿勢をとらせ、足側から搬送するときは、頭側から搬送するようにする。



その4

生活

は…避難所でどうなる?

避難できたからといって、安心してはいけません。1人2平方メートルといわれる限られた避難所の中で心も体も休むことができるよう事前準備が大切です。

▶ 事前に考えておくこと

- 居住スペース、男女別の更衣室、福祉スペースなど、プライバシーに配慮した避難所のレイアウトを事前に地域で考える。
- 食事、清掃、洗濯、ごみなどのルールを決め、お互いのストレスを最小限に抑えられるように配慮する。
- 電気や水が止まった場合のトイレについて、災害用トイレについて学んでおく。



㊦ 今回の訓練で使用した災害用トイレ。平成28年度までに指定避難所に合計20基を設置予定。簡易な携帯用トイレは、ホームセンターなどでも販売している。

避難所に関する数字

Data

33 って?

復興庁発表「東日本大震災における震災関連死に関する報告」では、33%が「避難所等における生活の肉体・精神的疲労」が震災関連死の1つの要因だったとされています。「狭いスペースで体力的、精神的に疲労困ぱい」「不衛生な環境」「知らない人との生活」など、避難所での生活の大変さは想像以上です。

さらに、「断水でトイレを心配し水分を控えた」との報告もあります。汚い、暗い、使いにくいためにトイレを避けようと水分や食事を控えると、血液の流れが悪くなり、心臓に負担をかけて死を招く危険があります。避難所での生活について、よく考えてみましょう。



interview

八束真伍さん = 西高柳 =

実際にダンボールハウスを作ってみると、少し生活が想像できました。避難生活が始まれば、電気がないかもしれないし、電気をつけて欲しくても一部だけつけることはできないでしょう。3日もたず精神的にまいってきそうです。そんなときこそ、プライバシーを保ったり、時にはみんなとコミュニケーションを図って気分転換したりして、協力して乗り越えることが重要だと思います。

公助

はどんな活動をするの

今回の防災訓練では、行政、消防署などの公的な機関も訓練を行いました。どのような訓練を行ったのか、写真で振り返ります。



災害対策本部

行政、消防署、消防団など各機関が応急対策や被害状況を報告。連携を図り、今後の対策を検討していきます。



公助に関する数字 Data

20 って?

阪神・淡路大震災では、公助による救出者は約20%という調査結果があります(内閣府より)。残りは自助・共助での救出です。



がれきの中に行方不明者がいないか、カメラシステムを搭載した小型車を操作



搜索・救助

津波や倒壊建物による不明者など、一般の人では対応が難しい場所を専門機器などを駆使して搜索・救助。今回の訓練では、災害協定を結んでいる(株)愛亀と協力し、TVカメラシステムを活用して行方不明者を搜索・救助する訓練を行いました。

●災害協定事業者数

医療関係…4事業者 応急・復旧関係…12事業者
官公庁関係…7事業者 物資等・避難所関係…16事業者
その他…1事業者
上記の機関と協力し、復興に向けて取り組みます。



「防災」を「忘災」にしない。 一人一人が今できることを。



人は、何かを学んだ後、1カ月後には約8割のことを忘れてしまうといわれています。だから、防災訓練に参加したり、今回の特集を読んだりして、「忘災」が「防災」になつたとしても、1カ月間何もしないと、また「忘災」に戻ってしまうのです。

いつくるかわからない災害に対応していくためには、繰り返し訓練を行い、災害が起こっても、できるだけ冷静に、また迅速に対応できるようにしておく必要があります。

さらに、個人で考えるだけでなく、家族や地域の人も防災について話し合っておくことも大切です。地域の力「共助」が、避難するときにも、避難生活をしていく上でも、欠かせないものとなります。

このように防災について考え、より多くの人が普段の生活の中で行動に移していくことは、今回紹介した「被害想定」の数を減らし、命を守っていくことにつながります。

この機会に、家族で、地域で、もう一度防災について話し合っ

て行動に移していきましょう。

