

わが家
わがまちの
**地震
防災**
(ポケット版)
準備編

安心は
自頃の備えと
助け合い!

中央区

けがをしない備えを!

家具を「突っ張り棒」で固定する

- 天井が板(ベニヤ)や石膏ボードなどでないコンクリート基礎の堅い素材なら簡単に強く設置できます。棚の両端に取り付ける。棚の奥、壁寄りに取り付けることがポイント。

テレビ・パソコン等の対策

- 落下、移動しないようにテレビの下に粘着性のマット等を貼ります。
- パソコン(デスクトップ式)が机などから移動しないようにテープ式・バンド式などで固定します。

冷蔵庫・背の低い家具等の対策

- 冷蔵庫と天井の間が80cm以内であれば、支え具(突っ張り棒)で固定できます。
- 冷蔵庫や背の低い家具類には「L型固定式」用具で壁に固定することができます。また冷蔵庫専用の「冷蔵庫転倒防止ベルト」も市販されています。

ガラスの飛散防止対策

- 大きなガラス戸は、昼夜ともカーテン(厚手、薄手関係なし)をしておきましょう。
- 窓や棚などのガラスには「飛散防止の透明フィルム」を貼ります。
- ガラス製品、陶器類の割れ散った破片での傷は、その後の生活にまで影響します。

地震対策(屋内) けがをしない備えを!

火事を出さないための備え!

火の用心/火の始末

まず最初のこと
出火防止の確認行動を!

家族にけが人がいても、
まず先にすること!

必ず確認すること

- 火を消す。
- 電化製品(ドライヤー、アイロン等)の電源を切る。

外に一時避難した時

必ずすぐに戻って火の始末
あわてて外に飛び出した後でも、揺れがおさまったら、すぐに戻って火の始末や出火がないかを確認する。

外に一時避難する場合には必ずブレーカーを落とし、ドアを施錠する。

日頃の注意

- たこ足配線はしない。
- トラッキング現象に注意して、コンセントとプラグとの隙間の綿ほこりや湿気を時々拭き取る。

安全対策

- 地震安全対策コンセントなどの防災機器をつけましょう。
- 家庭用消火器や三角バケツなどを備えましょう。

やってみよう応急手当

ねんざ

用意するもの:三角巾1枚
患部を冷やし、靴の上から布で固定する。

1 たたんで 2 両端を交差 3 足の甲にまわし、足首で交差 4 足首の前で結ぶ

応急担架の作り方

1 2本の棒に上着を通す 2 毛布を折り返す

災害時に役立つ救急セット

止血パッド 副木 体温計 マスク
カイロ 止血棒 消毒液 下痢止め 頭痛剤 油性ペン アルミブランケット(保温シート)
三角巾 包帯 減菌ガーゼ 清菌ガーゼ 水ぶくれは 破らない 水ぶくれは 破らない
湿布薬 減菌ガーゼ 清菌ガーゼ 水ぶくれは 破らない 水ぶくれは 破らない
眼帯セット 蒸留水 サージカルテープ 安全ピン

災害時、ケガの程度に応じて患者を区別する「トリアージ」。現場では、色のついたラベル(黒・赤・黄・緑)で患者の区分けをします。

いざという時の応急措置!

直接血液に触れないように、
ゴム手袋やビニール袋などを使用。
ケガやヤケドがひどい場合は
病院で見てもらうこと。

骨折には…

- 骨折した所はしっかり固定して動かさない
- 骨が飛び出している場合でも元に戻さない
- 傷口を洗わない
- 固定しすぎると血液の流れが悪くなり、危険な場合もあるので注意
- 観察のために、指先や足先が見えるようにしておく
- 副子は骨折部分の上下の関節より長くする
- 骨が出ている場合は清潔な布を当て、シーツなどでくるむ

腕

1. 骨折している所に副子を当て、上下を固定
2. 三角巾でつつあと、さらに胸部に固定

足

1. 骨折している所の両側から副子を当てる
2. 関節が動かないよう、①~④の順に固定

応急手当の仕方 やってみよう応急手当

わが家の防災チェックリスト

日頃から防災に関心を持ち、たとえば、3月11日、9月1日など、年2回は家族で防災会議を開き、わが家の問題点をチェックし改善するように努めましょう。

チェック項目

- 地震が起きたらまず、身の安全を確認することを知っている。
- 地震発生後も落ち着いて行動することが大切である。
- 揺れがおさまったらすぐ火を消し、電化製品の電源を切ることを知っている。
- 避難経路を確保するため、玄関ドアを開けることを知っている。
- 懐中電灯と履物を手の届く所に用意している。
- 家具やテレビ、冷蔵庫等に転倒防止や落下・移動防止をしている。
- 窓ガラスや食器棚等には飛散防止フィルムを貼っている。
- ストーブや電熱器具の周りに、衣類や紙製品を置かないように心がけている。
- 消火器を備えている。また、操作の仕方も理解している。
- 自分が避難する一時集合場所、防災拠点、広域避難場所を知っている。また、どのような時に避難するかを理解している。
- 防災訓練に、毎年1回は参加している。
- 水、食料、簡易トイレ等必要な物資を家族の人数×3日分備えている。
- 災害時に備えて携帯ラジオを用意している。予備の電池も十分備えている。
- 災害時には、防災スピーカーや緊急告知ラジオ、ちゅうおう安全・安心メール等、区からの情報伝達手段があることを知っている。
- 災害時には、隣近所で協力出来るよう、日頃から声をかけ合い、顔の見える関係を作っている。
- 災害時には、むやみに移動を開始せず、安全を確認した上で、学校や職場、外出先に留まることを理解している。
- 消防署等が実施する応急手当講習を受講し、心肺蘇生法やAEDの使用方法を理解している。
- 駅、デパートなどが大勢集まるところや、区の施設等にAEDが設置してあることを知っている。
- 災害用伝言ダイヤル(171)や携帯電話の災害用伝言板(携帯電話)の利用方法を理解している。

わが家の防災チェックリスト

わが家の備えチェックリスト

災害時に役立つもの・非常時に持ち出すものは、年2回はチェックし、家族の人数や構成(乳幼児や高齢者)に合わせて用意しておくことが大切です。

備えておくこと災害時に役立つもの

- 飲料水(3ℓ×最低3日)×家族の人数分
- 食品品:ご飯(アルファ米)、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、菓子類、栄養補助食品
- 簡易トイレ、消臭・除菌剤、トイレトペーパー
- 応急医薬品:絆創膏、消毒液、傷薬、包帯、さらし、湿布薬、三角巾、ガーゼ
- 燃料:カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料
- 生活用品:下着、上着、靴、軍手、タオル等、雨具、毛布、寝袋、洗面用具、生理用品、基礎化粧品、ドライシャンプー、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、使い捨てカイロ、石鹸、歯ブラシ、歯磨き粉等、防じんマスク
- 台所用用品:なべ、水筒、割りばし、紙コップ、紙皿、缶詰、缶詰、はさみ、ビニール袋、キッチン用ラップ、ポリタング
- 日用品:番(バケツ)、ろうそく、ライター、マッチ、ロープ、スコップ、バール、ビニールシート、新聞紙、布製ガムテープ、携帯ラジオ、懐中電灯、予備電池、ヘルメット(ヘッドライトをつける)、防災ずきん、底の厚い靴、ほうき、ちりとろゴミ袋(※停電時は掃除機が使用できない)

非常時に持ち出すもの

- 携帯用飲料水
- 食品(カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレート等)
- 貴重品(現金、預金通帳、印鑑、免許証などの身分証明書、権利証書、健康保険証)
- 救急用品
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手(厚手の手袋)
- 懐中電灯
- 衣類(下着、セーター、ジャンパー等)
- 携帯ラジオ、携帯充電器、予備電池
- マッチ、ろうそく(水に濡れないようにビニールでくるむ)
- 使い捨てカイロ
- ウエットティッシュ
- 筆記用具(ノート、鉛筆等)

家族の事情に合わせて備えるもの

- アレルギー用食品
- 常備薬
- お薬手帳
- 母子手帳
- 粉ミルク
- ほ乳びん
- 紙おむつ

家族の情報と連絡方法

1 家族の事を書いておこう

名前(フリガナ) / 続柄 電話 / メールアドレス

学校・会社名 生年月日 血液型

名前(フリガナ) / 続柄 電話 / メールアドレス

学校・会社名 生年月日 血液型

2 連絡方法(3通り以上考えよう)

- ・
- ・
- ・

3 待ち合わせ場所

4 家族の決め事

わが家の備えチェックリスト

正しい情報を!

区のホームページによるお知らせ

中央区ホームページアドレス
<http://www.city.chuo.lg.jp/>
(携帯版)
<http://www.city.chuo.lg.jp/mobile/saigai/index.html>

大地震等の火災時には、区のホームページのトップページを災害対策本部ページに切り替え、右記の情報を提供することになっています。

ツイッターを活用した新たな情報伝達手段

- 区民等への情報発信機能の充実を図るため、ツイッターを導入しました。
- 区の災害時のHPと連動させ、迅速かつ的確な情報の提供を行います。
- 区民や事業者、来街者等の生命に影響を及ぼす緊急な情報については、緊急速報メールにより、情報配信します。

ちゅうおう安全・安心メールの配信

- 「ちゅうおう安全・安心メール」は気象・地震などの情報、区内で発生した犯罪や子どもを狙った犯罪に関する情報、消費生活に関する情報を速やかに携帯電話にメールで配信するサービスです。
- メールの発信を希望される方は、登録することが必要になります。
*下記アドレスに、件名・本文を入れずにメールを送信してください。
entry-chuo_bousai@bousai-mail.jp

防災避難カード 家族の情報と連絡方法

安全行動のために 正しい情報をも!