

わたしの
ぼう さい
防災サバイバル

て ちよう
手帳



消防庁

もくじ

はじめに 自分の身は自分で守ろう! ②



第1章 災害から身を守ろう! ④

★火災編 ④



★地震編 ⑫

★風水害編 ⑳



★その他の自然災害編 ③①



第2章 おぼえておこう! 応急手当 ③⑥



第3章 もっと知識・技術を身につけよう! ④②



第4章 全国各地で活躍する消防組織 ⑤①

第5章 家族防災会議をしてみよう! ⑤⑧

★家族の防災チェック ⑥①

★「持っていよう!」避難カード ⑥②

★防災カレンダー ⑥③



はじめに

自分の身は自分で守ろう!



さい がい
災害
とは?

ふだん、なにげなくくらしているわたしたちの日常生活。しかし、実はそこにはたくさんの危険が…。

火災や大きな地震の発生、大自然の脅威。災害はいつやってきてあなたをおそうか、わかりません。そしていざ災害がおきたときは、救助がくるのにすごく時間がかかるかもしれません。

みなさんも、この「わたしの防災サバイバル手帳」を参考にして、さまざまな災害にそなえて、「自分の身は、自分で守る」という心がまえを強くもちましょう。そして、家族や地域の人たちと協力して、自分を守るための知識を身につけ、ふだんからのそなえをしておきましょう。

「わたしの防災サバイバル手帳」について

この「わたしの防災サバイバル手帳」には、むずかしいことばもたくさん使われていますが、わからないことは、先生やまわりの大人の人にきいてみましょう。

また、ご家庭でも、この「わたしの防災サバイバル手帳」を通じて、ぜひいっしょに災害からどのよう
に身を守るかについて考えてみてください。

火事だ!

か さい
火災

グラグラッ!

ち しん
地震

強い風や大雨

ふう すい がい
風水害

火山の噴火など

その他の
し ぜん さい がい
自然災害

知ってる? わたしたちの生活のなかでは、 どんな災害さいがいが考えられるのだろう?



こんなとき

P4へ

ホテル・ニュージャパン火災
(昭和57年)

私たちは、



P12へ

阪神・淡路大震災
(平成7年)

どうしたら



P24へ

台風第12号
(平成23年)

いいの?



P30へ

伊豆大島・三原山噴火
(昭和61年)

第1章

さい かい

災害から身を守ろう!



まとうと

家の
あぶ
どこ

か さい
火災 編

かさい



ママ



ポチ



ぼくの家だよ

ぼく



タマ

なか
中で
ないところは
？

ともだち

パパ



いもうと

こんなところが危ない! 火災からのサバイバルは、

1 コンセント

ほこりやゴミがたまってると、そこに火がつくことがあるので、コンセントのまわりは日ごろからよくそうじしておこう。たくさんプラグをいっぺんにつないだり(タコ足配線)、コンセントが古くなると、熱をもつことがあるので危険。



2 たばこ

消しわすれはもちろん、灰皿にすいながらたくさんたまっていると危険。家族や大人が寝たばこや、たばこの火の不始末をしていたら、注意してあげよう。



5 ライター、マッチ

小さい弟や妹がいる家では、いたずらできないよう、手のとどかないところにしまっておこう。



6 ストーブ

火がついた状態で動かさないようにしましょう。せんとく物や紙など燃えやすいものは、ストーブから十分にはなそう。スプレー缶はそばに置かないようにしましょう。



! 放火の予防

出火原因のしめる割合に「放火」が増えつつあります。放火はなかなか予期しにくいですが、次のようなことに注意して、放火対策をしよう。

- ★家のまわりに新聞紙やごみなどの燃えやすいものはおかない。
- ★ごみは収集日の朝に出すようにする。
- ★家のまわりは明るくしておく。

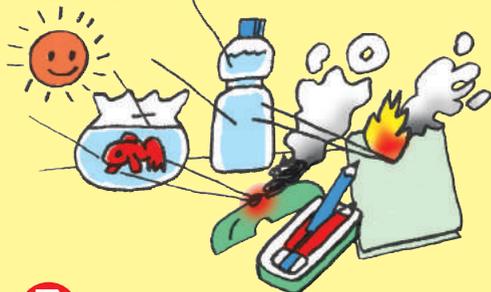


○×クイズ・火災編 消火器は、定期的に点検したほうがよい?

よ ぼう 予防が第一。家ではこんなところに注意しよう!

3 金魚ばち など

太陽光線があたり、金魚ばちやペットボトルがレンズと同じような働きをして、発火することがあるので危険。



7 おふろ

長時間わかしたままだったりすると、からだきとなり危険。



4 コンロ



てんぷらなどあげ物を調理するときは、少しの間でも目ははなさないこと。火からはなれるときは、必ず火を消そう。また、コンロの火が衣服のそで口につかないように気をつけよう。

8 仏壇などのろうそく

長い間つけっぱなしにしたり、近くに燃えやすいものがあると危険。



1 花火の時の注意

- ★かならず大人といっしょにやろう。
- ★水を入れたバケツを用意し、終わったあとは、火が消えたと思っても、水をかけておこう。ゴミの始末もわすれずに。
- ★風の強いときはやめよう。
- ★危険なことはやめよう。

1 外出先、旅館

旅館などなれない所では、着いたらまず非常口を確認しよう。

読みのもの

火災は、どうしておきるのだろう？

最近の火災のいちばんの原因は、「失火」、つまり「うっかり・消し忘れ」です。危険な火遊びをやめることはもちろん、大人といっしょでも、火を使ったあとは消し忘れがないか、必ず確認するようにしよう。

出火原因別グラフ

平成27年中の総出火件数
3万9111件のうち、失火
による火災が全体の約68
%をしめている。

その他・不明
15%
放火・放火の
うたがい
17%



平成 28年版「消防白書」より

【こたえ=○】 消火器は、年月がたつにつれて、薬剤の効力が低下したり、圧力がへったりすることがあります。また、消火器がさびていると、はれつするおそれがあるので定期的に点検しよう。

たいへん! もし、火災や事故がおきてしまっ

119 番のしくみ

火災



福岡市消防局提供

119 番通報!

火事です。

〇市〇町〇丁目〇番〇号です。

何が燃えているか



通報

119 番通報!

救急です。

〇市〇町〇丁目〇番〇号です。

だれがどうしたか

例：交通事故です。うでと頭に
けがをしました。



埼玉西部消防局提供

救急

消防本部



奈良市消防局提供

火事ですか、救急ですか？

住所はどこですか？

周囲に目標となる建物はありますか？

火災の場合 何が燃えていますか？

救急の場合 どうしましたか？



たら…



無線



奈良市消防局提供

火災現場

出動

消防署
分署
出張所

無線
出動指令

出動

救急
現場

搬送

医療機関



無線



豊中市消防局提供

【こたえ=○】 通じます。場所の確認などで、消防本部からかけ直すことがありますので、電話番号を伝え、通話後は電源を切らず、消防車や救急車が到着するまで通話はなるべく控えてください。

どうしよう!?! 自分の家で火災がおきたら…

とにかく火災を知らせよう

「火事だあ!」と大声でさげび、とにかくまわりの人に知らせます。声が出ないときは、やかんなどの金物をガンガンとたたくのも方法です。火災報知器や非常ベルがあれば、鳴らすようにしましょう。

火災をみつけたら

火災と思われるような煙を見かけたり、助けを求める声を聞いたりした場合も、まずはやはり大声でまわりの人に知らせましょう。



よ 読 み の も の

消火器や水がないときは…

火は一般的に、「空気（酸素）」「燃えるもの」「高い温度」という3つの条件がそろったときにつきます。逆にいうと、この3つの条件がひとつでも欠けていれば、火はつかないのです。火に「水をかける」ことは、温度をさげることにほかなりませんが、水が近くにない、あるいは使えない場合は、燃えにくいものをかぶせて空気を遮断したり、火のまわりから燃えるものを取りさっしてしまえば、火は燃え広がらないですむのです。

現在のようにたくさんの水をくみ上げることができるポンプ車などのない、江戸時代の消防法は「破壊消防」といって、隣接した家につきつぎと火が燃えうつらないように、まわりのものをこわして消火するものでした。



江戸時代の破壊消防 (大阪市消防局提供)

避難する時は

★服装や持ちものにこだわらず、とにかく早く逃げよう。

★小さい子ども、お年より、病気の人などをかばいながら避難しよう。

火災でこわいのは、火そのものよりも煙です。煙には一酸化炭素などの有毒ガスがふくまれている、たくさんすいこむと意識がなくなるなど、とても危険です。そして熱せられた煙は、あっという間に部屋中に充満し、階段などを伝わって上のほうに一気に広がっていきます。したがって煙のなかを逃げるときは、できるだけ姿勢を低くし、煙をすいこまないようにします。

こわい煙



やってみよう!

消火器の使い方

- 安全ピン(栓)をぬく
- ホースの先をつかんで火の方にむける。
- 上のレバーと下のレバーを一緒に強くぎると消火剤が放出される。

1 適応火災の表示

消火器には、適応する火災の種類が絵表示されています。

2 購入する時の注意

消火器を購入する場合「業務用」「住宅用」の表示を確認しよう。また、スプレー缶タイプの「エアゾール式簡易消火具」などもあります。



【こたえ＝〇】 炎によって熱せられた煙は、空気よりも軽いため階上へと上っていきます。できるだけ姿勢を低く、床をはうようにして進むほうがよいと言われています。

地震編

プレート境界型

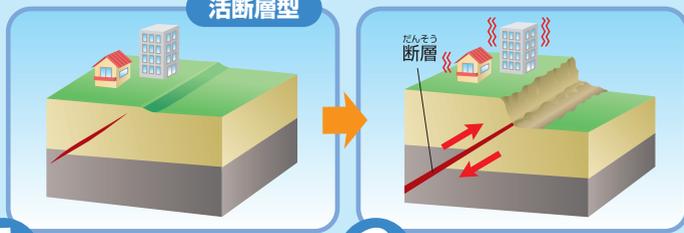


1 海洋プレートが陸のプレートの下へしずみこむ。

どうしておきるの?

日本でおきる地震には、**1.海底にあるプレートとよばれる板のような岩盤が、地球の運動によりひずみ、ずれることによっておこる「プレート境界型」と、2.内陸にある活断層とよばれる地面のさげ目が動いておこる、「活断層型」という2つのタイプがあります。**同じ地震でもそれを引きおこすメカニズムは、まったくちがうものなのです。

活断層型



1 海のプレートの動きなどにより、岩盤に力が加わり、ひずみがたまる。

2 断層面に境に両側の岩盤がずれ動き、地震が発生。

マグニチュードと震度階級

★マグニチュード

震源での地震エネルギーの大きさを示すのがマグニチュードです。マグニチュードが大きくても、震源が深かったり遠かったりすれば、ゆれは一般に小さくなります。マグニチュードが1増えると、エネルギーは32倍になります。

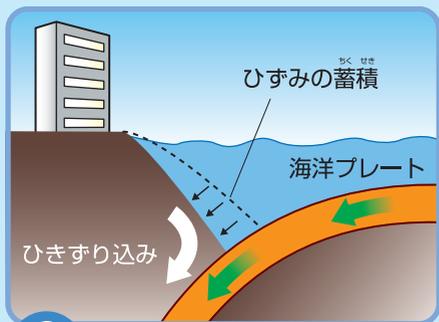
★震度階級

震度は、その場所での地震のゆれを階級であらわしたものです。以前は8階級でしたが、現在では、震度5と6をそれぞれ強と弱に分け、10階級の区分となっています。

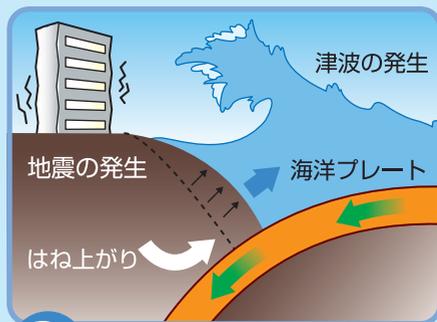


平成7年1月17日、午前5時46分、淡路島の北淡町を震源とするマグニチュード7.3の「兵庫県南部地震」による阪神・淡路大震災は、6,434人も死者を出し、都市型災害への対策に大きな教訓を残しました。(写真は震源地の活断層である、北淡町(現:淡路市)の野島断層)。

時事通信社提供



2 陸のプレートの先端部がひきずりこまれ、ひずみがたまる。



3 ひずみが限界に達し、陸のプレートの先端部がはね上がって地震が発生。

震度

0	●	人はゆれを感じないが、地震計には記録される。
1	★	● 屋内で静かにしている人の中には、ゆれをわずかに感じる人がいる。
2	★★	● 屋内で静かにしている人の大半が、ゆれを感じる。 ● 電灯などのつり下げ物が、わずかにゆれる。
3	★★★	● 屋内にいる人のほとんどが、ゆれを感じる。 ● 棚にある食器類が音を立てることがある。 ● 電線が少しゆれる。
4	★★★★	● ほとんどの人が驚く。● 電灯などのつり下げ物は大きくゆれる。 ● 座りの悪い置物が、倒れることがある。 ● 電線が大きくゆれる。
5 弱	★★★★☆	● 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ● 棚にある食器類や本が落ちることがある。 ● 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
5 強	★★★★★	● 物につかまらなると歩くことが難しい。 ● 棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。 ● 固定していない家具が倒れることがある。● 補強されていないブロック塀が崩れることがある。
6 弱	★★★★★☆	● 立っていることが困難になる。 ● 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。 ● 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ● 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。
6 強	★★★★★★	● はわないと動くことができない。飛ばされることもある。 ● 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 ● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。 ● 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。
7	★★★★★★★	● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。 ● 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ● 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多い。

「気象庁震度階級関連解説表」より抜粋

地震からのサバイバル

地震を感じた



うちにいるときは



地

震でゆれている時間は、大きな地震の場合は、数分間つづくことがあります。ゆれを感じたら、じょうぶな机やテーブルの下にもぐるなどして頭を守ります。落ち着いて、まずは自分の身の安全を確保しよう。

地

震のあとでもっともこわいのはやはり火災。ゆれがおさまったらすぐに火の始末をしよう。大きくゆれている最中にムリをして火を消そうとすると、大やけどをすることがあるので注意しよう。また、もしまわりのものに火がついてしまっても、小さいうちは落ち着いて消し止めよう。



あ

わてて外に飛び出さないようにしましょう。屋根がわらや看板などが落ちてきてけがをする危険性があります。また、はだだとガラスなどの破片が足にささったりして、とても危険。



外にいるときは

せ

まい路地や塀際には、かわらなどが落ちてきたり、ブロック塀やコンクリート塀がたおれてくる危険性があるので、ちかよらない。切れたりぶらさがったりした電線も危険なので注意。



余

震に注意。大きな地震が発生すると、その後長く余震がつづく場合があります。余震は、かなり大きなゆれになることもあるので、くずれかけた建物の下などに近づかないなど、注意が必要です。

ら… とにかく落ち着いて行動しよう

ゆ れがおさまったら、ドアを開けて出口を確保しよう。うごくときは家中でもスリッパなどはこう。



の 避 難するときは、徒歩で、必ずくつをはき、ヘルメットや防災ずきんをかぶろう。また、持ちものは非常持ち出し品など、必要最小限のものにしよう。避難などで家をあけるときは、電気のブレーカーを一旦切り、できれば電気器具のコンセントを抜いていこうにしましょう。

の 正しい情報を入手しよう。災害現場の混乱状態では、いろいろなうわさやデマが生まれ、それによって人が傷ついたり、被害をさらに悲惨なものにしてしまうことがあります。ラジオなどから発表される信頼できる情報をたよりに、おちついて行動しよう。



が けや川べりは地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので注意しよう。山くずれ、がけくずれには十分に注意。海や川（河口部）のそばにいるときは、津波のおそれがあるので、いそいで高いところに逃げよう。

電 車に乗っているとき、デパート、映画館などでは、係員の指示にしたがって行動しよう。



【こたえ=×】 おおきくゆれている最中は、熱せられたなべなどがひっくりかえることもあるので、危険です。まずは、自分の身の安全を確保して、ゆれがおさまってから火を消そう。

家族でチェック! 日ごろからのそなえ

リュックサックなどに入れておき、避難しなければならぬときに持ち出す「非常持ち出し品」と、避難後の生活をささえる「非常備蓄品」に分けて、家族みんなでそなえましょう。

非常持ち出し品



- 携帯用飲料水けいたいよういんりょうずい
- 食品（カップめん、缶詰かんづめ、ビスケット、チョコレートなど）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金など）
- 救急用品（P39をみてね）
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手（厚手あつての手袋）
- 懐中電灯かいちゅうでんとう
- 衣類（セーター、ジャンパー類）
- 下着
- 毛布
- 携帯ラジオ・予備電池けいたいらいじお・よびでんち
- マッチ、ろうそく（水にぬれないようにビニールでくるむ）
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 筆記用具（ノート、えんぴつなど）



小さな子どもがいる家庭は

- ミルク
- 紙おむつ
- ほ乳びん



非常備蓄品(一人分) チェック!

- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | 9リットル (3リットル×3日分) |
| <input type="checkbox"/> ご飯 (アルファ米) | 4~5食分 |
| <input type="checkbox"/> ビスケット | 1~2箱 |
| <input type="checkbox"/> 板チョコ | 2~3枚 |
| <input type="checkbox"/> 乾パン | 1~2缶 |
| <input type="checkbox"/> 缶詰 | 2~3缶 |
| <input type="checkbox"/> 下着 | 2~3組 |
| <input type="checkbox"/> 衣類 | スウェット上下、セーター、フリースなど |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | |



※非常備蓄品(一人分)の項目・数量は一例です。 ※一人最低3日分は用意しておく。

※非常持ち出し品、非常備蓄品ともに年に一度はチェックして、新しいもの^{こうかん}と交換しよう。

! 水の確保

一人一日あたり3リットルの飲料水が必要と言われています。いっぽう水は「飲む」だけでなく、「洗う」「消す」「トイレで流す」などいろいろなところで使う必要があります。お風呂の水はいつもはっておくようにしよう。

! 家具などがたおれるのを防ぐ

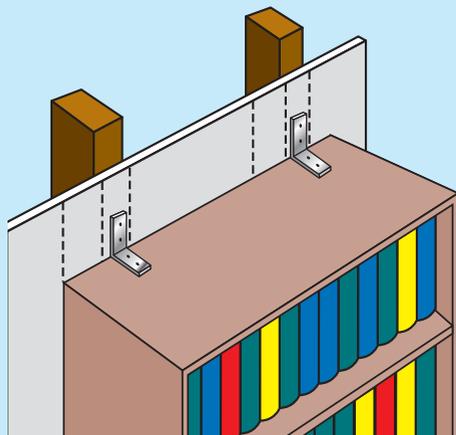
タンスや本だな、ピアノなどの家具は地震によってたおれることのないよう、L字型金具などを使ってしっかりとめておこう。また寝ているときにたおれてこないよう、配置を工夫しよう。

! 災害にそなえた家族会議をしよう

家のまわりの避難場所の確認をはじめ、がけやブロック塀など危険な所のチェック、非常時の連絡方法などをあらかじめきめておこう。

! 地域で助け合う

いざというときに助け合えるのはやはり、近所の人たち。ふだんから近所づきあいを大切にし、防災訓練などにはさそいあって参加しよう。地域で助け合うこと、それが自分のサバイバルにつながるのです。



ライフラインって? わたしたちの生活を

電気、ガス、水道、電話、食糧流通など、わたしたちの生活をささえるシステムのことを「ライフライン」といいます。災害時には、停電や断水がおこるなど、ふだんあたり前のように使っているライフラインがまったく機能しなくなることを覚悟しなくてはなりません。

地震で大きな被害を受けた場合、このライフラインを断たれた最初の数日間をどう生きのびるかはとても重要な問題なのです。



停電や断水のときは...
こんなものも
役に立つ!

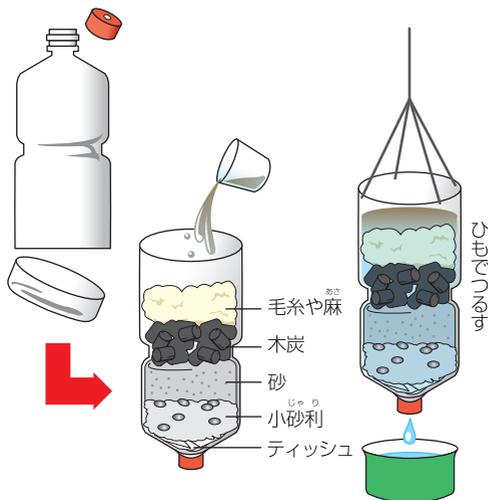
布

布を利用して水を移し替えると、布に汚れが附着して、ある程度きれいな水が得られます。(サイフォンの原理)

“ろ過”のしかた

ふたの真中に小さな穴をあけ、底の部分は切り取る。さかさにして砂や木炭などのろ過材を入れてひもでつるし、下に水受けを置けばできあがり。

ペット
ボトル



ケチャップ
の容器

スポイトがわりにして、にごった水のきれいな上ずみだけをすいとります。



※注意

ろ過する前の水の汚れの程度によって効果は異なります。また、これらの方法でろ過した水は、飲料水にはなりません。飲み水以外の生活用水を確保するためのひとつの方法として参考にご覧ください。

ささえるシステム

1 “火”のおこし方

1 火をつける材料を用意する

乾燥した草、木の削りかす、鳥の羽、杉の木の内皮、布の毛羽、ロープをほどいたものなど。



2 虫メガネのレンズやピンの底などで火をおこす



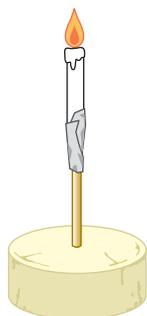
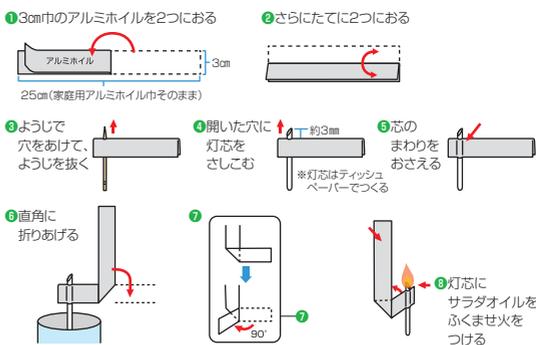
（食用油でランプをつくる）

コップや空きびんと食用油があればランプができる！



材料は、サラダオイル（食用油なら可）、ティッシュペーパー、アルミホイル、ガラスのコップです。

使う油の量は3時間で5cc程度、つまり少量で長く灯し続けることができます。



【こんな方法も】 さいばしと大根が ろうそく立てに

さいばしにろうそくをさし、アルミはくでまく。輪切りの大根につき立てればろうそく立てに。

灯芯のつくり方



※注意 火の取りあつかいには充分注意しましょう。

(出典)公益財団法人 市民防災研究所

【こたえ=×】携帯電話は通じなくなる可能性が高い。災害用伝言ダイヤル「171」、ケータイ「災害用伝言版」や公衆電話を有効活用しよう。

電話が通じない! 災害時の連絡方法

地震など大きな災害がおこったとき、電話ははたして通じるのでしょうか? 「いまはケータイがあるから大丈夫さ」なんて思っていませんか。

災害が起きると、たくさんの人が家族や友人のことを心配して、たくさん電話をかけます。しかし、これが電話が通じにくくなる原因になってしまふことがあります。

●通話がいつもの50倍に!

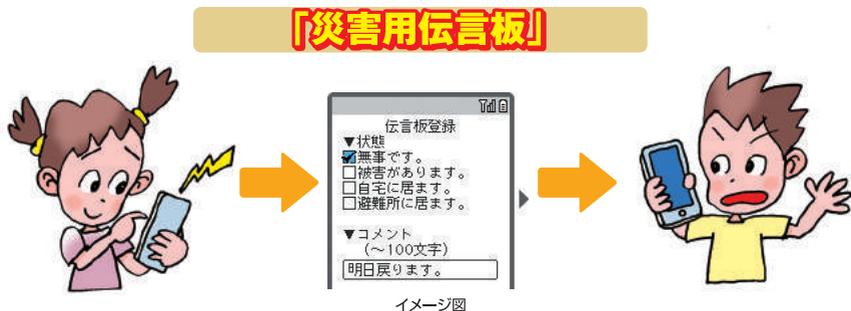
阪神・淡路大震災のときは、地震発生時の停電により交換機が故障したため、約30万回線が不通になりました。それとともに、全国から神戸方面に対して通常ピーク時の50倍程度の通話が集中し、電話がかかりにくくなりました。その後も3日間電話がつながりにくい状況はつづきました。

「災害用伝言ダイヤル171」 & 「災害用伝言板」

「家族や友人にとにかく連絡をとりたい」そんなときのために、「災害用伝言ダイヤル171」や「災害用伝言板」の使い方を家族みんなでおぼえておきましょう。

メッセージの登録

メッセージの再生・閲覧



はり紙も

効果的

避難先などを書いたはり紙も、じつは重要な連絡方法です。水性マジックやボールペンでは雨がふると消えてしまったりするので、油性マジックがあると便利です。



一般家庭の電話よりも

公衆電話



公衆電話は、地震などによる大きな災害がおきた場合、「災害時優先電話」というあつかいになり、通話が優先されるため、つながりやすくなります。しかも無料でかけられます（最初に10円玉が必要なものもあります）。

読みもの

なまずがさわぐと、地震がおきる？

江戸時代の安政大地震（1855年）のときの記録に、漁師さんが川でなまずがさわいでいるのを見て「地震があるにちがいない」と考えた話や、さらに昔の平安時代の「今昔物語」という本のなかにも、大なまずが屋根うらに住んでいたという話があるように、「なまずと地震」は、昔から深く関係づけて語られているようです。科学的には、なまずがさわぐと必ず地震がおきる、ということは証明されていませんが、なまずは人間には感じとることのできない、地球の深いところでおきている微妙な変化を感じとる能力をたしかに持っているようです。また、なまずばかりでなく、動物は自然界のいろいろな変化に敏感なことがわかっていますから、これから研究がすすむとおもしろいですね。



停電していたのになぜ？ 通電火災

阪神・淡路大震災のとき、被災地では多くの地域で停電がおきました。ところが、地震から1～2日たって電気が復旧しはじめると、電気ストーブが原因と思われる火災が発生しました。これは、電気ストーブのスイッチが押されたままの状態になっていたため、電気が復旧することで、地震によって電気ストーブの周辺に散乱した紙などに燃えうつって火災になったと考えられています。地震がおきたときは、ガスやストーブなど、いま燃えている火を消すことももちろん大切ですが、避難で家をあけるときは、ブレーカーをおろしましょう。

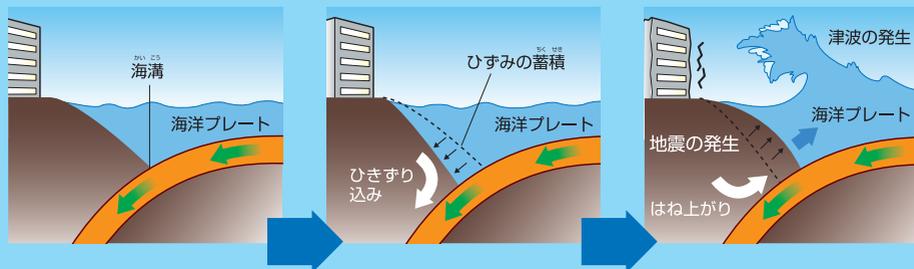


津波はどうしておこる?

津波は、多くが海底でプレート境界型地震がおきたときに海底がもち上がったたり、しみこんだりすることでおこります。東日本大震災では、各地で10メートルを超える津波が沿岸をおそい、2万人近くの方が亡くなったり、行方不明となりました。

津波のこわいところは、スピードがものすごく速いということです。震源地が近い場合、ジェット機なみ(秒速約200m)の速さで進むこともあると言われています。したがって、津波警報などが発表される前にやってくることもあります。海や川(河口部)のそばにいて地震を感じたら、ゆれが小さくても、とにかくすぐに高いところへ逃げるのが大切です。

津波のメカニズム



太平洋を1万7000km横断
千リ地震津波



毎日新聞社提供

昭和35年5月23日午前4時11分(日本時間)、南米のチリ南部沖を震源とするマグニチュード9.5の巨大地震が発生し、この津波が約1日がかかりで太平洋を横断し、1万7,000kmもはなれた日本沿岸に到達、日本各地に大きな被害をあたえました。日本から遠くはなれた外国でおきた地震で、当時は地震の情報がまったく伝わらず、無警戒だったため、突然やってきた津波によって日本で139人もの死者・行方不明者を出しました。

地球の反対側から津波がきてわたしたちをおそう・・・大自然はときどき信じられないようなできごとをおこすのです。

津波からの サバイバル

- ★地震のゆれが小さくても津波が発生することがあるので、油断しないようにする。
- ★津波は何度もやってくる。最初の津波がすぎ去ったからといって安心はできない。警報や避難勧告・指示が解除されるまで絶対に戻ってはいけない。
- ★珍しいからといって、見物は危険。



読みもの 津波てんでんこ

過去に何度も大津波を経験している東北の三陸地方には「津波てんでんこ」という言い伝えがあります。これは、津波がきたら、親も子どももかまわず、てんでんばらばらに逃げなければ命は助からないという意味で、明治29年に三陸地方をおそった、「明治三陸大津波」災害のときに、本当にあった悲しいお話からできた言い伝えです。津波はものすごい速さで押しよせてくるので、わき目もふらずに避難しなければならないという、津波災害から命を守るための非常にきびしい教えです。

東日本大震災のときの大津波では、「津波てんでんこ」の教えのとおり避難して助かった人がいました。その一方で、家族をさがしに家に戻り、逃げ遅れた人もいました。

家族が心配し合って逃げ遅れることがないように、あらかじめ津波から逃げるときの避難場所（待ち合わせ場所）を決めておいて、ばらばらであっても、それぞれが逃げることを家族で約束しておくことが大切です。



岩手県宮古市における津波の状況（平成23年3月11日15時23分撮影）
（岩手県宮古市提供）

強い風や大雨などによる災害

風水害編

ふうすいがい



風水害ってなんだろう?

強い風や大雨などによっておこる災害が風水害です。風水害には、洪水、高潮、土砂くずれ、竜巻等突風などがあります。

1

洪水

台風などの大雨によって河川からあふれたり、堤防をこえたりした水が沿岸に被害を与えるのが、洪水です。また、集中豪雨にも注意が必要です。



平成24年7月九州北部豪雨による洪水。ガードレール上まで冠水し、身動きが取れない車両 (阿蘇市提供)

2
ど しゃ
土砂
さい がい
災害

土砂災害には、主としてがけくずれ、地すべり、土石流があります。大雨によって山やがけの地盤がやわらかくなったり、川の水が急に増水したときは危険です。前ぶれを発見したときは、もういつ土砂災害が起こってもおかしくありません。すぐにがけや谷筋から離れた場所に逃げましょう。逃げるときには、谷川が流れる方向に対して直角に逃げましょう。

また、山岳地帯の上流部に降った雨や雪どけ水が押しよせておきる土砂災害として「鉄砲水」があります。鉄砲水は、高速で流れる上に、予測が非常にむずかしく、下流部が晴れや小雨でも、源流部に大雨が降ったりすると、何の前触れもなくやってくる場合があります。



平成26年8月の広島市土砂災害（内閣府提供）

土砂災害はこんな“前ぶれ”があるとされています。

がけ崩れの前ぶれ

- ★がけからの水がにごる
- ★がけにひびわれが入る
- ★小石がパラパラと落ちてくる など



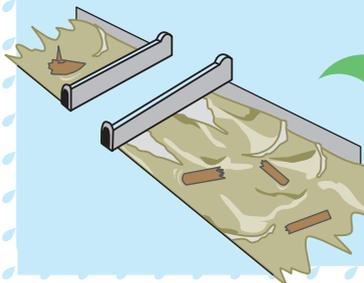
地すべりの前ぶれ

- ★地面にひび割れができる
- ★沢や井戸の水がにごる
- ★斜面から水がふき出す など



土石流の前ぶれ

- ★山鳴りがする
- ★雨が降りつづいているのに川の水位が下がる
- ★川の流れがにごったり流木がまざり始める など



【こたえ×】がけや山の斜面はとくに注意が必要ですし、山岳地帯では鉄砲水にも注意が必要です。また海辺では大潮災害も考えられます。天気予報に十分注意して、油断しないようにしましょう。

3

たか しお

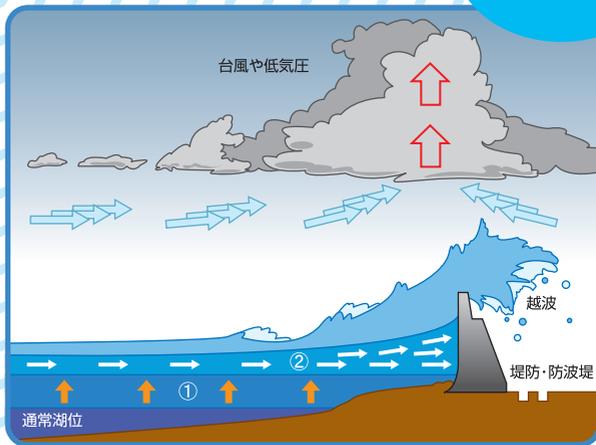
高潮

高潮は、台風や低気圧の接近によって、海面がふだんより大きく上昇し、大波がおしよせたり、あふれた海水が濁流となって沿岸に押しよせたりする被害のことです。海は時間帯によって潮の満ち引きがあります。台風や低気圧の接近による海面の上昇と満潮が重なるようなときには、十分な警戒が必要です。



死者12名をだした、熊本県不知火町(現・宇城市)の高潮災害(平成11年9月 熊本県提供)

どうしてまこるの?



① 気圧低下によるすい上げ

台風や低気圧は中心気圧が低いので、その部分の空気が海面を吸い上げるように作用する結果、海面が上昇します。

② 風による吹き寄せ

台風や低気圧による強風が沖から海岸に向かって吹くと、海水が海岸に吹き寄せられ、海面が上昇します。

※台風などの接近にともない、大きな波も発生します。

洪水、土砂災害、高潮からのサバイバル

避難場所に避難することができる場合

★「洪水」や「土砂災害」などの災害の種類に応じた指定緊急避難場所に移動しよう。

指定緊急避難場所：切迫した災害の危険から命を守るために避難する場所。市町村によって、災害種別に応じた指定がなされる。

指定避難所：災害により住宅を失った場合などに、一定期間避難生活をする場所。市町村によって指定される。



すでに近くで災害が発生しているなど遠くに移動することが危ないと思われる場合

★近くのコンクリート製などの頑丈な建物など、より安全な場所に移動しよう。

★外に出ることすら危険な場合には、屋内のより高い場所(2階以上の安全を確保できる高さ)に移動しよう。土砂災害の場合は、さらにできるだけ山側から離れた場所に移動しよう。

4

竜巻

どうして みこるの？

竜巻は、発達した積乱雲（モクモクとした、雷やひょうをもたらすこともある入道雲の仲間）によってつくられる、大気中の激しいうずまきです。

次のような状況になると、竜巻の発生するような「発達した積乱雲」がみなさんの間近まで近づいている可能性があります。

- ◆ 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- ◆ 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ◆ ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- ◆ 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。



平成 25 年 9 月、埼玉県越谷市で発生した竜巻により被害を受けた越谷市第二学校給食センター。埼玉県越谷市提供

竜巻からの サバイバル

屋内にいる場合

- ★ 窓のない、一階又は地下の部屋などへ移動しよう。
- ★ 窓、ドア、外壁から離れよう。
- ★ 浴槽や頑丈な机の下に入り、両腕で頭と首を守ろう。



竜巻の 特徴

- ★ 秒速 100m をこえる猛烈な風で、まわりのあらゆるものを吹き飛ばす。
- ★ 吹き飛ばされた物が猛烈なスピードでかべをつき通し、建物をこわす。
- ★ 年間を通じて、いつでもどこでも発生する。
- ★ 台風シーズンである9月に最も多く、夜間よりも日中の方が多い。

この他、発達した積乱雲はダウンバーストやガストフロントと呼ばれる破壊的な強風を引き起こすことがあります。

屋外にいる場合

- ★ 近くの頑丈な建物に移動しよう。
- ★ 頑丈な建物がなければ、飛んでくるものから身を守るような頑丈な構造物のそばに身を隠し、頭を抱えてうずくまろう。
- ★ 強い竜巻のときには、車も飛ばされるおそれがあるので、車の中にも頭を抱えてうずくまろう。

平成11年9月に愛知県豊橋市で発生した竜巻。時事通信社提供

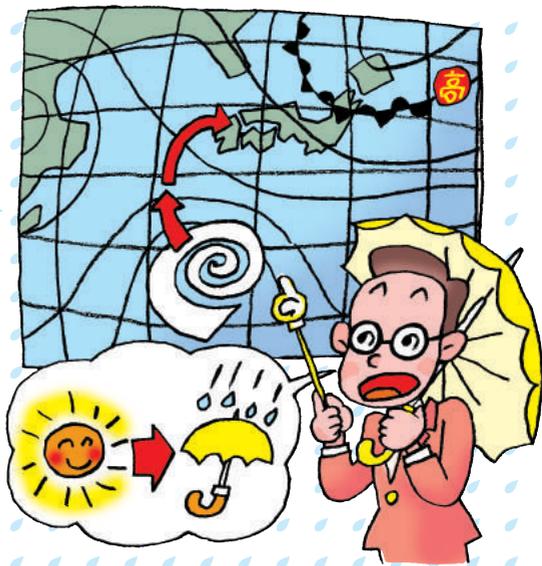


風水害からのサバイバル

風水害は、地震などの予想がむずかしい災害とちがって、事前^{じきん}にしっかりとした情報^{じょうほう}収集^{しゅうしゅう}ができていれば、余裕^{よゆう}をもって行動^{こうどう}することができます。

まずは
天気予報^{てんきよほう}を
確認^{かくにん}しよう!

夏の終わりから秋にかけての台風ばかりではなく、季節の変わり目には、大気の状態が不安定になりやすく、低気圧が台風なみに発達することがあります。こういうときは油断しがちですから、天気予報をしっかりと確認する習慣をつけましょう。また、その地域だけにおこる、局地的な大雨などもありますので、注意しましょう。



中止の決断は
勇気をもってしよう
(旅行など)

楽しみにしていた海や山への遠足や旅行。でも出かける前には、行き先の天気予報をよく確認しましょう。また行った先でも地元の人のことをよく聞き、少しでも危険がありそうなときは、計画を変更したり、思い切って中止の決断をしましょう。



家の近所の 危険箇所を チェック しよう

『地震編』のところで確認したように、「山の斜面に家がある」「近くがけがある」など、自分の家のまわりにはどんな危険があるのか、ふだんからよく観察しておくことも大切です。みなさんの住む自治体や町内会では、「防災マップ」「ハザードマップ」といって、地域の危険な場所をしめしたものを発行しているところもありますから、こうした情報にも気をつけましょう。

1. 早めの安全対策をしよう

- ★かわらなどがずれて飛ばされそうではないか。
 - ★アンテナや看板はぐらぐらしていないか。
 - ★懐中電灯や乾電池・ラジオはあるか（停電にそなえる）
 - ★非常持ち出し品の準備はされているか（緊急避難にそなえる）
- （※非常持ち出し品については、16～17ページをみてね。）

2. 以前に土砂災害がおきた場所や、古くからの言い伝えも知っておこう。



家族と
いっしょに
チェック
してみよう!

よ
読み
もの

地震、雷、火事、おやじ?

こわいものの代表として、昔から言われている「地震・雷・火事・おやじ」。おやじ以外は、みんな災害なのに、なぜ、「おやじ」なのでしょう?今と違って昔のおやじ=おとうさんは、雷のような声をだして怒るおっかない存在だったからでしょうか?

一説によると、ここでいう「おやじ」は親父ではなく、山から吹きおろす強い風を「やまじ」とよぶ地方があって、この「やまじ」の強いのが「おおやまじ」となり、それがさらに「おやじ」と変化したということです。災害とともに「おやじ」をこわいものとして入れているのは、昔の人のユーモアを感じますが、そう考えると「地震・雷・火事・おおやまじ(強い風)」、つまりすべての災害を表していることになりすね。



【こたえ=○】 竜巻は日本のどこでも発生する可能性があり、台風シーズンの9月に発生が最も多く確認されています。年間平均で約25件の竜巻(平成19年～平成27年、海上竜巻を除く)の発生が確認されており、死者も出る大きな被害をもたらしたこともあります。

その他の

自然災害編

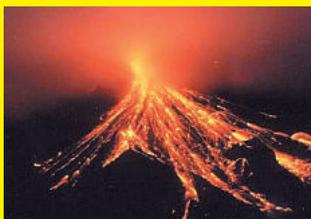
しぜんさいがい

まだあるよ!

ここまでみてきたような災害のほかにも、わたしたちが気をつけなければならない災害には、どんなものが考えられるのでしょうか。

溶岩流

火山口からあふれ出した溶岩流は、約600~1,100℃とものごく高温。溶岩流の通るところでは、田畑や家屋などすべてが焼きつくされ、うまってしまふ。



インドネシアのメラピ火山の溶岩流(平成13年2月 AFP=時事)

火砕流

高温の火山ガス・溶岩片・火山灰などが一団となって、高温・高速で斜面を流れくだる現象で、火砕流が通過する所では、家屋などをすべて焼きつくす。平成3年の雲仙岳(長崎県)の噴火でひんぱんに発生。



多くの犠牲者を出した大火砕流(平成3年6月の長崎県・雲仙普賢岳噴火 時事通信社提供)

1

火山災害

火山列島、日本

火山は歴史上、世界各地でさまざまな災害を引きおこし、多くの人命をうばってきました。「環太平洋造山帯」という、火山ベルトに位置するわが国にはたくさんの火山がありますが、過去およそ1万年以内に噴火した火山、または現在、噴気活動が活発な火山を「活火山」といい、日本では110火山を数えます。

火山災害にはどんなものが考えられるのだろう

大きく分けると、1.火砕流、火山灰や噴石、2.マグマが流れ出す溶岩流、3.積もった火山灰が原因となる土石流や融雪型火山泥流、4.地震、5.有毒な火山ガスによる被害などがあげられます。

火山灰や噴石など

火山灰や噴石などは、火山の火口から吹き出る火山灰などは、火山の火の大きさや上空の風の強さによって、1,000km以上も遠くまで飛んでいくことがある。斜面に積もった火山灰は、土石流や融雪型火山泥流の原因となる。また、火口からは大きな岩や石が放出されることがある。これを噴石といい、あたると人や家屋に大きな被害をもたらすことがある。



鹿児島県・宮崎県 霧島山(新燃岳)の噴火(平成23年1月 気象庁提供)

土石流・融雪型火山泥流

噴火によって火口付近の積雪がとけたり、火山灰が積もったところに雨が降ったりすると、水が地中にしみこみにくいため、土石流や融雪型火山泥流が発生することがある。これらの現象は速度が速く、途中で流木や大きな石をまきこむことによって、山のふもとに大きな被害をもたらすことがある。

山のふもとまで押しよせる土石流
(平成3年6月の長崎県・雲仙普賢岳噴火 時事通信社提供)

火山ガス

火口などからは、硫化水素、二酸化硫黄、二酸化炭素などの有毒な成分をふくんだ火山ガスが放出される。

地震

噴火活動にともない、大きな地震がおこることがあり、建物などに大きな被害が生じることがある。



火山性の地震により倒壊した家屋(平成12年6月 東京都新島村)

【おたえ】 有毒な成分をふくんでいることがあり危険です。窪地などのガスがたまりやすい場所では、注意が必要です。

火山災害からのサバイバル



テ レビやラジオによって、きちんとした火山情報や気象情報を入手し、対応を考えよう。また、過去の噴火の記録などをもとに、危険がおよぶはん囲を噴火現象ごとに地図上にしめした、「ハザードマップ」が作られているときは、これを参考にしよう。

噴 石がふってきたら、岩かげやじょうぶな建物などの身を隠せる場所に避難しよう。

火 砕流、土石流が発生したら、その流れから遠ざかる方向に避難しよう。

火 山活動が活発化し、危険な状態になると、地域の行政機関（市町村役場、消防署、警察署）から避難勧告などが出るので、これにしたがって行動しよう。また、携帯電話の電源はONにし、緊急速報メールや、防災行政無線から流れる情報に注意しよう。

温 泉地に行ったり、火山の周辺を登山したりするときは、火山ガスにも注意しよう。火山ガスは空気より重く、谷ぞいや窪地にたまっていることが多いので、風の無いときにはできるだけそのような場所を通らないようにしよう。鳥や小動物が死んでいたり、植物が立ちがれていたりする場所は特に気をつけよう。

よ 読 み の も の

「島原大変・肥後迷惑」

今から約200年前、江戸時代の寛政4年、長崎県の雲仙嶺の賢岳が噴火しました。噴火が終わったあと、島原の市街地の背後にそびえ立っている眉山が、大きな地震とともに大崩壊しました。岩なだれは島原城下の半分近くをうめ、さらには有明海に流れこみました。そのために大津波が発生し、対岸の肥後（熊本）をふくめて、約1万5,000人が死亡するわが国最大の火山災害となったのです。



2

雪崩 災害

冬のスキーや登山などを楽しむ人たちにとって、雪山でいちばん恐ろしい災害が雪崩です。「雪崩」とは、山に積もった雪がバランスを失い、くずれ落ちる現象のことです。

どうして
おこるの？

雪崩による被害の多くは、「**表層雪崩**」によるものです。

- ★ 表層雪崩は、気温の低い状況で、積雪面の上にさらに数10cm以上の大雪が降った場合に、新積雪層がすべり落ちる。
- ★ 降雪中・降雪後、また昼夜の区別なく、広い面積からいっせいに動き出し、大規模のことが多い。



！ 注意すべき時期・場所

- ★ スキー場では、新雪があるからといって、ゲレンデ以外の立入禁止の場所に入らない。
- ★ 登山の場合も、障害物のない広い斜面、沢すじ、雪庇の下側などに近づかない。
- ★ 春先はもっとも雪崩がおきやすい季節なので、雨が降ったあとや、急に気温が上がったときは注意しよう。
- ★ 急な大雪により、観光道路や林道などでも雪崩がおき、車などがまきこまれることがある。道路の危険箇所もできるかぎり事前に知っておこう。

！ もしも雪崩にまきこまれたら…

- ★ 雪がかわいている状態で時速100kmをこえるスピードなので、スキーやスノーボードですべて逃げ出すことはまずできない。
- ★ たとえ雪崩にまきこまれた場合でもあきらめない。雪の中を泳ぐようなつもりで、浮きあがる努力を続ける。呼吸をするため、鼻や口に雪がつかまらないように両手で顔をおおう。
- ★ 岩や樹木などのつかまれる物があればしがみつこう。
- ★ 流されているときは大声を出して、仲間に自分の位置を知らせる。

雪崩からの
サバイバル

【こたえ×】 雪が乾いている状態で、時速100kmをこえることがありますので、スキーやスノーボードで逃げ切ることはまずできません。

3

落雷

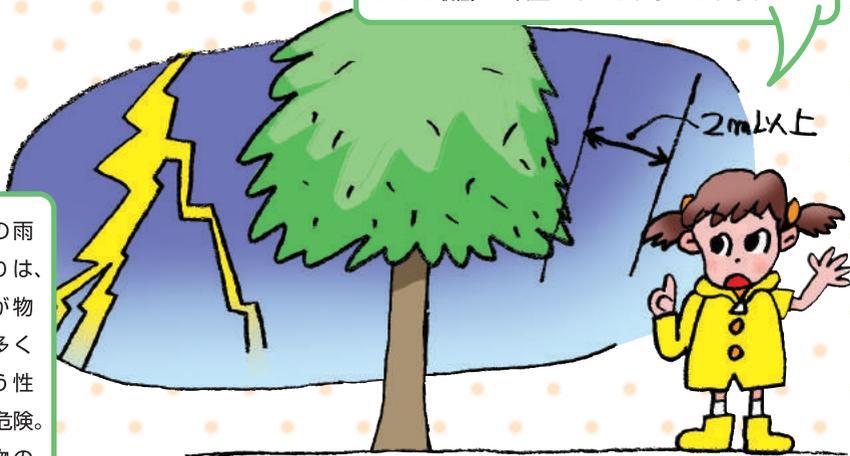
雷は、雷雲の位置しだいで、平野、海面、山岳など、ところかまわず落ちます。外にいて雷がなったときは、次のようなことに注意しましょう。



外にいるときは

雨 がふり出しても、高い木の下はとても危険。木の幹ばかりでなく、えだ先や葉先からも最低2m以上はなれるようにしよう。

軒 先での雨やどりは、雷（電流）が物体の表面を多く流れるという性質があるので危険。なるべく建物のなかに避難しよう。



金 属や、電気を通すカーボンファイバー性のテニスラケットやつりざおをもっていたら、雷が鳴り始めたら手ばなし、避難しよう。

落雷からの
サバイバル

雷の音が聞こえてきたら
すぐに危険な場所から離れ、安全な場所に
避難しよう。

IN うちにいるときは

★自動車、バス、列車、客船、
飛行機のなかはじょうぶな金
属で囲まれているので安全。
ただし、客船にのっていると
きは、デッキに出ないように
しよう。

★ハイキングコース、登山コース、
海岸などにいるときは落雷を
受ける確率が高いので、出か
ける前には、天気予報に十分
に注意しよう。



建物のなかは、外にいるときよりも安全だが、
電灯、テレビなどすべての電気機器から
1m以上はなれ、部屋の真ん中で雷が過ぎさるのを
まとう。せまい小屋などに避難した場合も、部屋
の真ん中でじっとしているようにしよう。

★落雷が原因で、パソコン、電話、ファックスなど
の電化製品がこわれる場合があります。雷がゴロ
ゴロ鳴り出したら、万一にそなえてコンセントか
ら電化製品のプラグをぬいておこう。



よ
読み
もの

雷と避雷針

雷が電気だということを最初に証明した人はだれでしょうか。気象に
関する研究があまり進んでいなかった1752年、アメリカのベンジャミ
ン・フランクリンという人が、雷雨のなか、たこをあげて雷を誘導する実験を行い、雷が電気であることを
確かめました。その後フランクリンは、自宅の煙突の先に鉄棒を取りつけて、その鉄棒を電線につな
いで他方を地中にうめこみ、避雷針のもととなるものをつかったそうです。『避雷針』とは、字の通り「雷
を避ける」もので、落雷による直接的な事故を防ぎ、雷の電気を安全に地中へ流す役目をしていて、今
日ではビルなどの建物に、『避雷針』が取り付けられています。なお、政治家でもあったフランクリンは、
アメリカの建国の父の一人として、100ドル紙幣にその肖像が印刷されています。



【こたえ=×】大きな木の下は屋外でもっとも危険。建物のなかに避難できないときも、木の幹やえだ先から
2m以上は、はなれるようにしよう。

第②章

おぼえておこう! 応急手当

身につけよう!

大きな災害が発生して、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場合、どうすればよいのでしょうか。災害時は、ふだんのように救急車がかけつけられないことも考えられます。こうした場合にそなえて、少しでも役立つ応急手当の知識を身につけておきましょう。

ケガの 応急手当

やってみよう!

1. 切りキズ などによる 出血

キズの手当ては、1.出血を止める(止血)、2.細菌の侵入を防ぐ、3.痛みをやわらげる、という3つのことを意識しながら行おう。



応急手当

- 1.出血しているところを完全におおえる大きさの清潔なガーゼや布でやや強く押さえ、止血する。
- 2.患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。
- 3.じかに血液にふれないようにビニール・ゴム手袋を利用する(スーパーの袋などでもよい)。

2. やけど

応急手当

- 1.水道水などのきれいな流水で患部を十分に冷やす。
- 2.水ぶくれは破らないようにする。
- 3.消毒ガーゼかきれいな布を当て、包帯をする。



注意!

- ※キズ、やけどの場合、やたらに医薬品を使うのはやめよう。
- ※キズ口に直接、わたやチリ紙を当てないようにしよう。
- ※キズややけどがひどい場合は、病院でみてもらおう。

3. 骨折

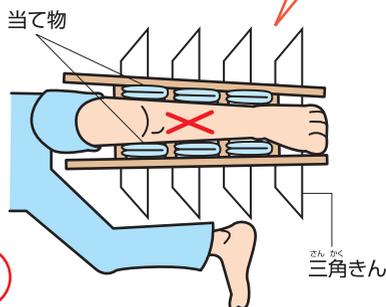
応急手当

1. 出血している場合は、その手当てをする。
2. 副子を当て、痛くない位置で固定する。副子は骨折部分の上下の関節より長くする。
3. 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当て、シーツなどでくるむ。

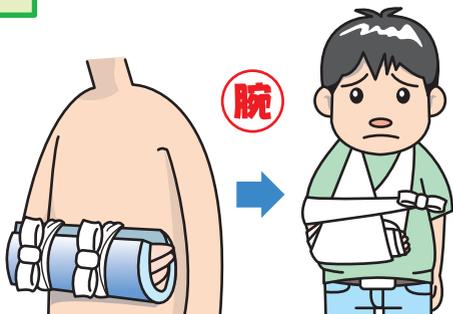
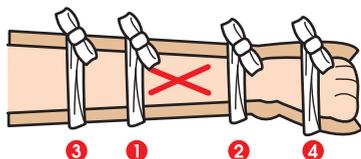
★骨折のみかた

- 激しい痛み ● はれたり変形している
- 冷や汗がでたり、寒気がする ● さわってみると骨がずれている
- キズ口から骨のはしが出ている

固定のしかた



足

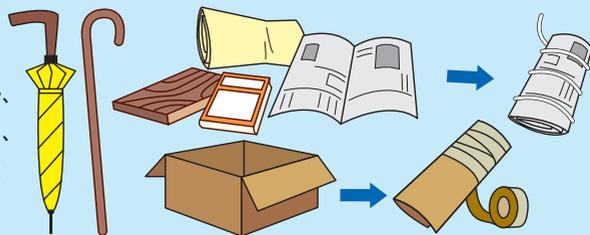


1. 骨折しているところに副子を当て、その上下を固定する。
2. 三角きんでつたあと、さらに胸部に固定する。

1. 骨折しているところの両側から、副子を当てる。
2. 関節が動かないよう、1～4の順番に固定する。

★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!

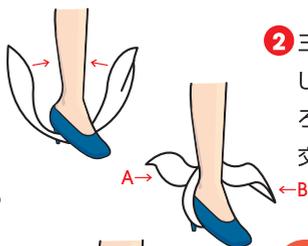
- ※骨折したところはしっかり固定して動かさないようにする。
- ※骨がとび出している場合でも、元に戻さない。また、キズ口は洗わないこと。
- ※固定が強すぎると血の流れが悪くなり、危険な場合もあるので注意する。その観察のためにも、指先や足先が見えるようにしておく。

【こたえ=○】 薬やガーゼは使ったらすぐに補充するようにしよう。また、薬には有効期限があるので、古くなったものは取りかえよう。

4. ねんざ

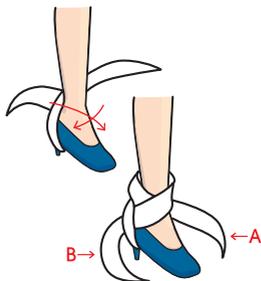


① 三角きん1枚を用意し、
たたみ、中央を足のうら
に当てる。



② 三角きんの両はしを足首のうしろに引き上げて交差させる。

③ 三角きんの両はしを足の甲の方に回し、足首で交差させ、両はしをかかととななめにまた三角きんの内側に通す。



④ 三角きんの両はしを足首の前で結ぶ。

応急手当

- 患部は冷やす。
- くつはそえ木のかわりになるので、ぬがないでその上から三角きんや布などで固定する。

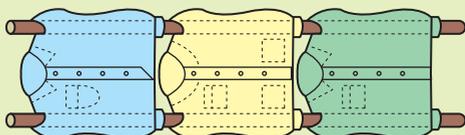
知っていると便利! ★応急担架のつくり方

おう きゅう たん か

動けない人を運ぶときは、衣類や毛布を使って、
応急担架をつくります。

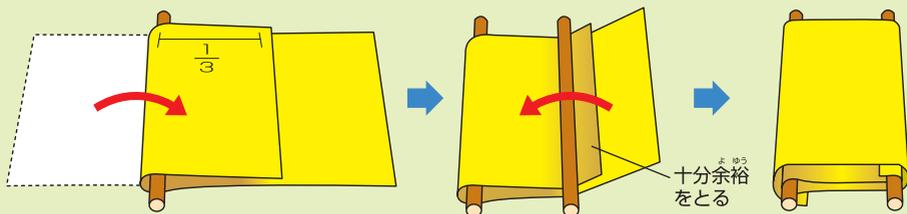
1 上着を活用

図のように2本の棒に上着を通します。



2 毛布を活用

毛布の1/3のところ棒を置いて、毛布をおり返してつくります。



救急箱の中身

★救急箱の中身の例

- ※救急箱はいつも同じ場所に置こう。
- ※薬やガーゼは使ったらすぐに補充しよう。
- ※年1回は点検をして、古くなった薬やガーゼは交換しよう。
- ※救急箱の中身は必要最低限なものだけにしよう。

注意!



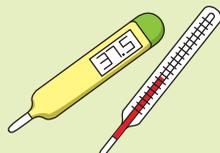
三角きん
包帯 (4号・6号が便利)



消毒ガーゼ
きれいなタオル



ばんそうこう (大・小)



体温計



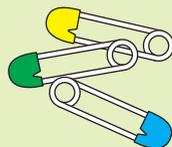
はさみ・ピンセット



キズ口用の消毒液



常備薬
(かぜ薬、胃腸薬、痛みどめなど)



安全ピン

まみもの

病院がいっぱいになってしまうと…

災害が発生して多くのけが人がでると、みんな病院でみてもらおうと考えます。しかし、病院やお医者さんも被害を受け、満足な手当ができないことも考えられます。ただでさえけが人がいっぱい、しかも施設が使えない。そのとき問題になるのが、本当に手当を必要としている人と、そうでない人の区別です。災害時に、けがの程度に応じて患者を区分していくことを「トリアージ」といいます。トリアージはフランス語で、もともとはコーヒー豆を選別するときに使われた語だと言われており、現場ではトリアージ・タグという色のついたラベル(黒、赤、黄、緑)を使って患者の区分をします。

わたしたちも本の知識ばかりでなく、講習会などで体験することによって、応急手当や救出救護の知識を身につけ、いざというときに役立てたいものです。



トリアージ・タグ

【こたえ×】地震など大きな災害のときは、病院やお医者さんも被害を受けているので、十分な手当ができないことも考えられます。軽いけがのときは、自分たちで応急手当できるよう知識を身につけておこう。

どうする?!

人がたおれていたら

① 周囲の安全確認 かくにん

たおれている場所が安全かどうかを確認し、危険な場所ならば安全な場所に移動します。

② 反応の確認 かくにん

肩をたたきながら、できるだけ耳もとの近くで「わかりますか」などと呼びかけます。

③ 119番通報と協力してくれる人を求める

反応がない場合には、すぐに「誰か来てください」と大声で助けを求めて、119番通報して救急車を呼んでもらったり、AEDを持ってきてもらいます。

④ 呼吸の確認 こきゅう かくにん

胸から腹のあたりが動いているか 10秒以内で見て、普段どおりの呼吸をしているか確認する。普段どおりの呼吸をしているか、分からない場合には、心停止と判断して、胸骨圧迫を開始します。



⑤ 胸骨圧迫 きょうこつ あっばく

- ① 胸のまん中に手を重ね、垂直に体重をかけ、胸が約5cm沈み込むように、1分間に100回～120回の速さで絶え間なく圧迫します。
- ② 圧迫と圧迫の間は、沈んだ胸が元の位置に戻るようにします。



⑥ 人工呼吸 じんこう こきゅう (※ためられる場合は胸骨圧迫のみ続けてください。)

- ① 胸骨圧迫を30回実施後に、気道確保と人工呼吸を行います。
- ② 気道確保は、あご先を持ち上げながらひたいを後方に押し下げ、頭をそらして気道を確保し、親指と人差し指で、鼻をつまみ鼻の孔をふさぎます。
- ③ 人工呼吸は、大きく口をあけて、胸の上がりが見える程度の量の息を、約1秒かけ静かに2回吹き込みます。



⑦ 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ きょうこつ あっばく じんこう こきゅう

胸骨圧迫 30回と人工呼吸 2回の組み合わせを絶え間なく、続けて行います。

8 AED

- ① AED が到着したら、
まず電源を入れます。



- ② 音声メッセージにした
がって、電極パッドを胸
に貼ります。



- ③ 電気ショックの必要かどうかを AED
が判断します。心電図解析中は誰も
傷病者に触れないようにします。

- ④ ショックが必要な場合、誰も傷病者に
触れていないことを確認したら、
「ショックボタンを押してください」と
いう音声指示にしたがって、点滅して
いるショックボタンを押します。



- ⑤ ショックを実施した後、直ちに胸骨圧迫から
心肺蘇生を再開します。



★夏は暑さによる脱水症状に注意

夏場、注意しなければいけないのは、暑さによる脱水症状です。暑いと人間は汗をかきますが、このとき水分や塩分は体の外へ出てしまいます。すると、血液が流れにくくなってしまい、その分血液を送り出すために心臓に負担がかかります。脱水症状をおこすと、頭痛、はき気、めまい、体温上昇、だるさなどの症状があらわれ、意識がなくなり危険な状態になることもあります。ムリをして長い時間炎天下で運動をしないことがいちばんですが、次のことに注意しましょう。

予防法

- ★外ではぼうしをかぶり、長い時間炎天下で過ごさない。
- ★こまめに水分をとる。スポーツドリンクは糖分や塩分、ミネラルも同時に補給できます。
- ★寝不足やつかれているときにムリをしない。

応急 手当

- ★休息 楽な状態に安静をさせ、衣服をゆるめたりぬがせたりして、体を冷やす。
- ★冷却 エアコンの入っているところ、風通しの良い日かげなどすずしいところで休ませる。
- ★水分補給 水が飲めるようであれば、少しずつ水を飲ませる。

※はき気がある、意識がはっきりしないなど、危険な状態であれば救急車をよぼう。

第③章

ち しき ぎ じゅつ もっと知識・技術を身につけよう!

知ることが大切

「災害は、忘れたころにやってくる」といわれますが、災害の経験は人々の心からわすれられやすいものです。だから、過去の災害でおきたことを語りつぐことは大切です。ひとりの人が大きな災害にであうことは、人生でもそんなに経験することではありません。だからこそ昔の人が体験した災害についてよく知り、家族や友だちに伝え、教訓を明日に生かすことが大切なのです。



勉強・体験
ができる!

全国の主な防災センター施設

札幌市民防災センター	☎ 011-861-1211	北海道札幌市白石区南郷通6丁目北2-1	🖥
江別河川防災ステーション	☎ 011-381-9177	北海道江別市大川通6	🖥
千歳市防災学習交流施設	☎ 0123-26-9991	北海道千歳市北信濃631-11	🖥
北広島市防災センター	☎ 011-376-7157	北海道北広島市共栄586	🖥
小樽市防災センター	☎ 0134-22-1517	北海道小樽市天神2丁目18-17	🖥
伊達市防災センター(開館期は4~12月)	☎ 0142-23-9119	北海道伊達市松ヶ枝町13-1	🖥
奥尻島津波館	☎ 01397-3-1811	北海道奥尻町字青苗36	🖥
士別河川防災ステーション	☎ 0165-23-4400	北海道士別市東山町3345-2	🖥
釧路市民防災センター	☎ 0154-23-0425	北海道釧路市南浜町4-8	🖥
青森県防災教育センター	☎ 017-788-4221	青森県青森市大字新城字天田内183-3	🖥
岩手県立総合防災センター	☎ 019-697-7741	岩手県紫波郡矢巾町藤沢3-117-1	🖥
登米市消防防災センター	☎ 0220-22-2119	宮城県登米市迫町森字平柳25	🖥
栗原市防災学習センター	☎ 0228-22-8511	宮城県栗原市築館留場中田111-1	🖥
気仙沼・本吉広域防災センター	☎ 0226-22-6688	宮城県気仙沼市赤岩五駄鱈43-2	🖥
秋田県防災学習館	☎ 0184-73-3005	秋田県由利本荘市岩城内道川字築館1-1	🖥

※ 🖥 ホームページあり

西置賜防災センター	☎ 0238-88-1839	山形県長井市平山4460	
山形県防災学習館	☎ 0235-66-4626	山形県東田川郡三川町大字横山字堤27-1	
山形市市民防災センター	☎ 023-643-1191	山形県山形市西崎9-1	
福島県危機管理センター	☎ 024-521-8651	福島県福島市杉妻町2-16	
栃木県防災館	☎ 028-674-4843	栃木県宇都宮市中里町248	
前橋市防災センター	☎ 027-220-4503	群馬県前橋市朝日町4-22-2	
埼玉県防災学習センター	☎ 048-549-2313	埼玉県鴻巣市袋30	
千葉県西部防災センター	☎ 047-331-5511	千葉県松戸市松戸558-3	
東京消防庁消防博物館	☎ 03-3353-9119	東京都新宿区四谷3-10	
東京消防庁本所防災館	☎ 03-3621-0119	東京都墨田区横川4-6-6	
東京消防庁池袋防災館	☎ 03-3590-6565	東京都豊島区西池袋2-37-8	
東京消防庁立川防災館	☎ 042-521-1119	東京都立川市泉町1156-1	
しながわ防災体験館	☎ 03-5742-9098	東京都品川区広町2-1-36	
北区防災センター	☎ 03-3940-1811	東京都北区西ヶ原2-1-6	
神奈川県総合防災センター	☎ 046-227-1700	神奈川県厚木市下津古久280	
横浜市民防災センター	☎ 045-312-0119	神奈川県横浜市神奈川区沢渡4-7	
佐渡市消防本部防災センター	☎ 0259-51-0123	新潟県佐渡市八幡58	
糸魚川市消防本部防災センター	☎ 025-552-2311	新潟県糸魚川市南寺島2-10-20	
中越メモリアル回廊	☎ 0258-39-5525		
おぢや震災ミュージアムそなえ館	☎ 0258-89-7480	新潟県小千谷市上ノ山4-4-2	
まおくらい長岡震災アーカイブセンター	☎ 0258-39-5525	新潟県長岡市大手通2-6フェニックス大手イースト2階	
地すべり資料館	☎ 0255-78-2687	新潟県上越市板倉区猿供養寺402-1	
三条市防災学習館	☎ 0256-35-6520	新潟県三条市上須頃167-1	
富山県広域消防防災センター	☎ 076-429-9911	富山県富山市惣在寺1090-1	
小松市民防災センター	☎ 0761-20-2706	石川県小松市園町ホ110-1	
七尾鹿島防災学習センター	☎ 0767-53-0119	石川県七尾市つつじが浜3-83	
白山野々市広域消防本部防災学習センター	☎ 076-276-9470	石川県白山市三浦町255-1	
福井市防災センター	☎ 0776-20-5156	福井県福井市和田東2-2207	
山梨県立防災安全センター	☎ 055-273-1048	山梨県中央市今福991	
岐阜県広域防災センター	☎ 0586-89-4192	岐阜県各務原市川島小網町2151	
岐阜県さぼろ遊学館	☎ 0584-55-1110	岐阜県海津市南濃町奥条無番地	

※  ホームページあり

静岡県地震防災センター	☎ 054-251-7100	静岡県静岡市葵区駒形通5-9-1	
愛知県防災教育センター	☎ 0561-53-2015	愛知県尾張旭市大字新居5182-1393	
名古屋市港防災センター	☎ 052-651-1100	愛知県名古屋港区港明1-12-20	
岡崎市防災展示コーナー	☎ 0564-23-6533	愛知県岡崎市十王町2-9	
春日井市消防防災展示室	☎ 0568-85-6374	愛知県春日井市梅ヶ坪町109-1	
豊田市防災学習センター	☎ 0565-35-9716	愛知県豊田市長興寺5-17-1	
新城市防災学習ホール	☎ 0536-22-4822	愛知県新城市平井字新栄83	
東海市地域防災センター	☎ 0562-39-0119	愛知県東海市加木屋町夕霞松67	
知多市市民体験コーナー	☎ 0562-31-0191	愛知県知多市三反田1-41	
三重県・三重大学 みえ防災・減災センター	☎ 059-231-5694	三重県津市栗真町屋町1577	
四日市市防災教育センター	☎ 059-365-3119	三重県四日市市富田2-4-15	
名張市防災センター	☎ 0595-63-7271	三重県名張市鴻之台1-2	
伊勢市防災センター	☎ 0596-25-5719	三重県伊勢市楠部町159-1(倉田山公園内)	
滋賀県危機管理センター	☎ 077-528-3438	大津市京町4-1-1	
京都市市民防災センター	☎ 075-662-1849	京都府京都市南区西九条菅田町7	
舞鶴市防災センター	☎ 0773-65-0216	京都府舞鶴市字浜80-4	
福知山市防災センター	☎ 0773-23-5119	京都府福知山市東羽合町46-1	
津波・高潮ステーション	☎ 06-6541-7799	大阪府大阪市西区江之子島2-1-64	
大阪市立阿倍野防災センター	☎ 06-6643-1031	大阪府大阪市阿倍野区阿倍野筋3-13-23	
東大阪市消防局防災学習センター	☎ 072-966-9998	大阪府東大阪市稲葉1-1-9	
人と防災未来センター	☎ 078-262-5050	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-5-2	
神戸市民防災総合センター	☎ 078-743-3771	兵庫県神戸市北区ひよどり北町3-1	
ひめじ防災プラザ	☎ 079-223-9977	兵庫県姫路市三左衛門堀西の町3	
明石市防災センター	☎ 078-918-5910	兵庫県明石市藤江924-8	
伊丹市防災センター	☎ 072-784-8166	兵庫県伊丹市千僧1-1	
加古川市防災センター	☎ 079-423-0119	兵庫県加古川市加古川町友沢137-1	
福良港津波防災ステーション	☎ 0799-50-2381	兵庫県南あわじ市福良甲1528-4	
奈良市防災センター	☎ 0742-35-1106	奈良県奈良市八条5-404-1	
大和郡山市防災センター	☎ 0743-59-1191	奈良県大和郡山市本庄町300	
津波防災教育センター	☎ 0737-64-1760	和歌山県有田郡広川町広671	
和歌山市消防局防災学習センター	☎ 073-423-0119	和歌山県和歌山市八番町12	

那賀防災センター	☎ 0736-61-7259	和歌山県岩出市中迫 154	
岡山市西消防署・消防防災センター	☎ 086-256-1119	岡山県岡山市北区野殿西町 427 - 1	
倉敷市消防防災センター	☎ 086-426-1190	岡山県倉敷市白楽町 162-5	
津山圏域消防組合防災学習センター	☎ 0868-31-1119	岡山県津山市林田 95	
広島市総合防災センター	☎ 082-843-0918	広島県広島市安佐北区倉掛 2 - 33 - 1	
呉市防災センター	☎ 0823-74-1310	広島県呉市広古新開 2 - 1 - 9	
尾道市防災センター	☎ 0848-55-3113	広島県尾道市東尾道 18 - 2	
東広島市消防局防災センター	☎ 082-422-6567	広島県東広島市西条町助実 1173 - 1	
山口県大島防災センター	☎ 0820-79-1133	山口県大島郡周防大島町大字久賀 5066 - 5	
下関市消防防災学習館「火消鯨」	☎ 083-233-9110	山口県下関市岬之町 17 - 1	
岩国防災学習館	☎ 0827-34-0020	山口県岩国市愛宕町 1 - 4 - 1	
光地区消防組合防災センター	☎ 0833-74-5606	山口県光市光井 6 - 16 - 1	
徳島県立防災センター	☎ 088-683-2000	徳島県板野郡北島町鯛浜字大西 165	
香川県防災センター	☎ 087-881-0567	香川県高松市生島町 689 - 11	
三観広域防災センター	☎ 0875-24-0119	香川県観音寺市坂本町 1 - 1 - 7	
高松市民防災センター	☎ 087-815-0126	香川県高松市多肥下町 1530 - 16	
松山市防災センター	☎ 089-911-1881	愛媛県松山市萱町 6 - 30 - 5	
四国中央市消防防災センター	☎ 0896-28-9119	愛媛県四国中央市中曾根町 500	
東温市防災センター	☎ 089-964-5210	愛媛県東温市横河原 1376	
福岡市民防災センター	☎ 092-847-5990	福岡県福岡市早良区百道浜 1 - 3 - 3	
飯塚市防災センター	☎ 0948-21-6102	福岡県飯塚市芳雄町 16 - 7	
久留米広域市町村圏事務組合消防防災センター	☎ 0942-38-5194	福岡県久留米市東櫛原町 999-1	
雲仙岳災害記念館	☎ 0957-65-5555	長崎県島原市平成町 1-1	
熊本市広域防災センター	☎ 096-363-0265	熊本県熊本市中央区大江 3 - 1 - 3	
宮崎県東児湯消防組合防災センター	☎ 0983-22-1360	宮崎県児湯郡高鍋町大字上江 4526	
鹿児島県防災研修センター	☎ 0995-64-5251	鹿児島県始良市平松 6252	
沖縄市防災研修センター	☎ 098-929-0901	沖縄県沖縄市美里 5 - 29 - 1	

※  ホームページあり

このリスト以外にも地震体験ができたり、災害対策情報を知ることができる、防災センターは全国に次々とできています。くわしくはもよりの市町村・消防署などにお問い合わせください。

役立つ情報
プラスα

応急手当を勉強するには…

みなさんの住んでいるまちの消防署などでは、地域住民を対象とした応急手当や救命の講習会を定期的に行っています。講習会には年齢や内容に応じて、いろいろなコースがありますので、興味のある人は、くわしい日時・内容について、もよりの消防署にきいたり、家族や先生に相談したりしたうえで、受けてみてはどうでしょうか。



心肺蘇生法体験訓練（静岡県提供）

講習会の例

★普通救命講習（3時間）

家族や同僚などが、
万一のとき、救命の手助けが
できるコース

観察要領／気道確保要領／
心肺蘇生法／AED／
異物除去法／止血法

★上級救命講習（8時間）

救急手当のほか、
けがや急病などの際に
役立つコース

観察要領／気道確保要領／
心肺蘇生法／AED／異物除去法／
止血法／傷病者管理／
外傷の手当／搬送法

★救命入門コース（90分）

概ね10歳以上を
対象にした
入門コース

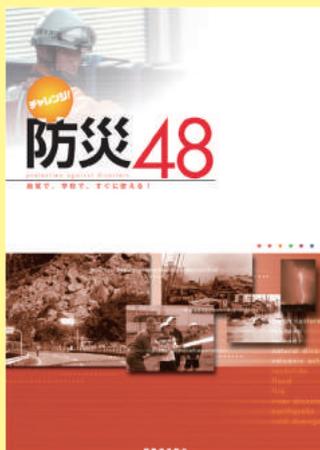
心肺蘇生法（主に胸骨圧迫）
／AED

災害時に役立つ 知識・技術を学ぶには…

●防災教材「チャレンジ! 防災48」

消防庁が作成した「チャレンジ! 防災48」には、消火や応急救護の実技など、災害時に役立つ48の実習メニューのほか、災害時の映像や写真などが盛り込まれています。

「チャレンジ! 防災48」は、消防庁のHP「防災・危機管理 e-カレッジ」(<http://open.fdma.go.jp/e-college/>) からダウンロードできます（一部の映像素材を除きます）。



住んでいる地域ならではの情報は…

●NTT レッドページ

NTTレッドページは、電話帳(ハローページ)の防災・危険情報を載せているページです。住んでいる地域の地震や洪水、火山噴火など災害の防災マップや、地震時のところえなどが書いてあります。情報は地方自治体が提供し、電話帳の最初の2ページを使っています。地域ごとの電話帳に合わせて各地域の美情をふまえた防災情報がのっています。



気象庁が発表する主な防災気象情報の種類

大雨や台風など気象災害のとき

- ★**暴風特別警報**、**暴風雪特別警報**、**大雨特別警報**、**大雪特別警報**、**高潮特別警報**、**波浪特別警報**
- ★**暴風警報**、**暴風雪警報**、**大雨警報**、**大雪警報**、**洪水警報**、**高潮警報**、**波浪警報**
- ★**強風注意報**、**風雪注意報**、**大雨注意報**、**大雪注意報**、**洪水注意報**、**高潮注意報**、**波浪注意報**、**雷注意報**、**乾燥注意報**、**濃霧注意報**、**霜注意報**、**なだれ注意報**、**低温注意報**、**着雪注意報**、**着氷注意報**、**融雪注意報**
- ★**台風情報**
- ★**土砂災害警戒情報**
- ★**竜巻注意情報** など



地震・津波のとき

- ★**緊急地震速報**
- ★**大津波警報**・**津波警報**・**津波注意報**
- ★**地震情報**、**津波情報** など

火山噴火のとき

- ★**噴火速報**
- ★**噴火警報**・**予報** など

住んでいる市町村からの 避難情報の種類

避難勧告や避難指示（緊急）を発令することが予想される場合

避難準備・
高齢者等避難開始

- 避難に時間がかかる人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児をお連れの方など）とその支援者は避難を始めましょう。
- その他の人は、避難の準備を整えましょう。

災害による被害が予想され、
人への被害が発生する可能性が高まった場合

避難勧告

- 速やかに避難場所へ避難をしましょう。
- 外に出ることでかえって命に危険が及ぶようなときは、近くの安全な場所や住んでいる家のより安全な場所に避難しましょう。

災害が発生するなど状況がさらに悪化し、
人への被害の危険性が非常に高まった場合

避難指示
（緊急）

- まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難をしましょう。
- 外に出ることでかえって命に危険が及ぶようなときは、近くの安全な場所や住んでいる家のより安全な場所に避難しましょう。

※必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。

また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を始めてください。

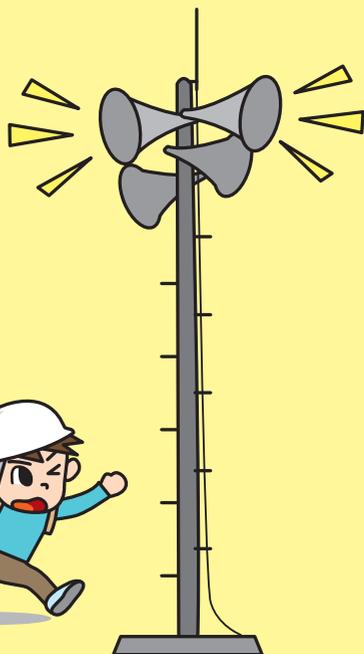
出典：内閣府ホームページ

<http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/hinanjumbijoho/>

これらの情報は市町村のウェブサイトで確認したり、防災行政無線や緊急速報メールなどで知ることもできます！

防災行政無線

避難勧告などの情報を、建物の外にあるスピーカーや建物の中に置かれた戸別受信機からの音声を通じて、住民に直接伝える仕組み。



緊急速報メール

避難勧告などの情報を、特定のエリア内で携帯電話を利用している人に一斉にメールで伝える仕組み。

バーチャルミュージアムは...

● 消防防災博物館

一般財団法人 消防科学総合センターがつくっている、「消防防災博物館」というホームページがあります。消防の歴史や防災についての基礎知識はもちろん、東日本大震災に関するコーナーまであり、いろいろなことを学ぶことができます。また、スマートフォン向けサイトとして、「消防防災博物館スマートフォン版」を開設しました。こちらでも防災に役立つ情報をご覧になることができます。URLは次のとおりです。

<http://www.bousaihaku.com/>

<http://www.bousaihaku.com/>



第4章

全国各地で活躍する消防組織

消防署

どんな仕事？

消防署では、火災や事故からみんなの命を守るために24時間体制で仕事をしています。大きく分けて、1.火災や災害が発生したときに消火活動を行う（消防業務）、2.救急車やレスキュー隊によってけがをした人や急病の人を助ける（救急・救助業務）、3.火災をおこさないようによびかけたり、防災知識をみなさんに教えたりする（火災予防と地域の防災活動）、などの仕事をしています。

2 けが人や 病人を 助け出す



船橋市消防局提供

★救急活動

病气やけがを少しでも早く回復させるためには、病院につくまでの間の応急処置が重要です。とくに生命に危険のある人には、救急救命士がお医者さんと連絡を取りながら救命処置を行います。

★救助活動

火災で逃げおくれた人や、海や池でおぼれた人、車や建物などにとじこめられた人をレスキュー隊が出勤して助け出します。

1 消防車で 火を消すこと



全国の消防本部・消防署・職員の数

※平成28年4月1日現在

消防本部
733消防署
1,714消防職員
163,043

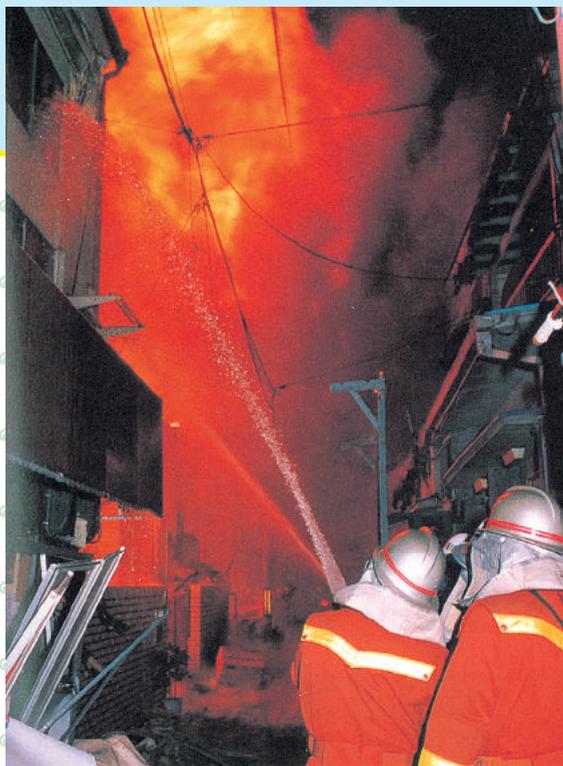
★火災現場での活動

逃げおくれた人を助けたり、消防ポンプ自動車を使って、消火栓や防火水そうから水をすい、ホースを何本もつなげてのぼし、筒先から水を勢いよく出して火を消します。

ビルなどの高い建物の火災では、はしご車を使って人を助けたり、火を消します。石油タンクなどの火災では、化学車でつくるあわを使って火を消します。

★原因の調査

火災がおこった原因はなにか、どうして燃え広がったか、また、どれだけの損害があったかを調べます。原因を調べることで、同じような火事が二度とおきないように役立てます。



大阪市消防局提供

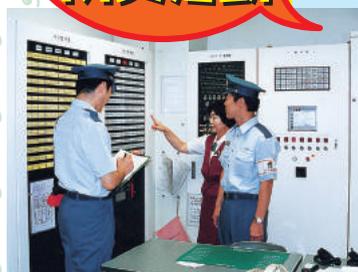
★学校やデパートなどの消火設備の検査を定期的に行います。

また、火災のとき、避難や消火がうまくできるように指導しています。

★学校や会社などで、防火についての話をしたり、火災のときに消火器がうまく使えるように指導しています。

★石油ストーブの灯油などが安全なところに置かれ、正しく取りあつかわれているかを検査したり、指導したりします。

★また、ガソリンスタンドで自動車に燃料を入れる場合、火災をおこさないように正しく給油しているかも検査しています。



上尾市消防本部提供

3 火災予防と 地域の 防災活動

たのもし^{そう}い装^び備^で、いざ出^{しゅつ}動^{どう}!



豊中市消防局提供

調査車

▶調査車は火災の現場などで、火災がおこった原因を調べる人と道具を乗せる車です。

はしご車

▶高いビルの火災を消したり、窓や屋上から人を助けたりします。



東京消防庁提供

ポンプ車

▶火災の現場で、近くの消火栓などから水をすい上げて、のぼしたホースから水を出して火を消します。



奈良市消防局提供

救助工作車

▶人命救助のために出動します。そのための道具をつんでいます。

化学車

▶水で消えにくい油の火災などのときに、化学泡をつくって火を消します。



奈良市消防局提供

救急車

▶火災の現場や交通事故でけがをした人や急病の人を病院にはこびます。

支援車

▶車内には台所やトイレ、シャワー室などがあり、現場で活動する消防隊員を支援します。



旭川市消防本部提供



豊中市消防局提供

消防署には、消防車や救急車をはじめ、いろいろな装備があります。
燃えているものや、場所によって出動する装備が変わります。

水そうつきポンプ車

松戸市消防局提供



▶車のタンクにたくさん水を積んでおり、ホースをのぼせば、すぐに水を出すことができます。

くろせつ 屈折はしごつき消防ポンプ車



松戸市消防局提供

▶Σ(シグマ)型のはしごにより、人を助けたり、火を消したりします。



相模原市消防局提供

てい 消防艇



東京消防庁提供

▶港内でおきた船の火災や海岸近くの火災に出動します。



静岡市消防局提供

しんさい 震災工作車

▶地震の時、道路のガレキを取り除きながら進み、消防車両が現場に行くのを手助けします。

▶消防車両が通ることができないぬかるみ地やがれきがある場所に進入し、怪我人や病人などを運ぶこともできます。



新潟市消防局提供

消防・防災ヘリコプター

▶山火事などで空中から火を消したり、大きな災害時に情報を集めたりします。

水陸両用バギー



静岡市消防局提供

消防団

全国の消防団・消防団員の数

※平成28年4月1日現在

消防団
2,211

分団
22,484

消防団員
856,278

1

消防団とは？

消防団は、火災や地震、風水害などの災害が発生したときに、私たちの安全・安心を守るために活動している消防機関の一つです。

また、消防団員は、日ごろから火事を出さないように、皆さんの家を回って防火を呼びかけたり、消火活動や救助活動の訓練をしたりしています。皆さんの周りにも消防団員として活動している方がたくさんいることでしょう。



熊本県西原村提供

消防団は、法律（*）に「将来も地域防災力の中心として欠かせない存在」と書いてあり、これからもみんなのまちを守る地域の防災リーダーとして、重要な役割を果たし続けます。

2

地域に密着した組織です！

戦後最大の被害をもたらした東日本大震災。被災地の消防団員は、自分も被災者でありながら、災害現場に駆け付けて、水門の閉鎖をはじめ、住民の避難誘導、救助活動、行方不明者の捜索、がれきの撤去まで、様々な活動を懸命に行いました。

例えば、宮城県塩竈市の浦戸地区桂島という離島では、消防団員がお年寄りなどの住む家を把握していたため、すべての島民が無事に避難することができました。これはひとえに、消防団員が日ごろから地域に密着し、活動していたからこそ、できたことです。このような消防団員の活躍は、地域住民に勇気を与え、改めて地域の絆の大切さを気付かせてくれました。

★女性消防団員も頑張っています！

男性消防団員だけでなく、全国で2万3,899人（平成28年4月1日現在）の女性消防団員が、住民への火災予防や応急手当の普及啓発など、様々な分野で活躍しています。



茨城県阿見町提供

*消防団を中核とした地域防災力の充実強化に関する法律第8条より

自主防災組織など

どんなグループ？

消防署や消防団などと協力して、自主的に地域の防災活動を行っているグループを「自主防災組織」といいます。

その他、女性によりつられている「女性(婦人)防火クラブ」、主に小学校4年生から高校生のみんなが参加している「少年消防クラブ(BFC)」、幼稚園児や小学校低学年のみんなが参加している「幼年消防クラブ」などがあります。

いつ発生するかわからない災害に備えるためにも、「自主防災組織」「女性(婦人)防火クラブ」「少年消防クラブ」の重要性や地域からの期待は、ますます高まっています。

みなさんも自主防災組織などの活動に参加して、地域により強いきずなを築いていきましょう。

〈全国の自主防災組織〉
●16万1,847組織 ●4,329万9,431人
(平成28年4月1日現在)

札幌市消防局提供



グループ1 少年消防クラブ (BFC)

●4,487クラブ
●41万854人
(平成28年5月1日現在)

熊本県宇城広域連合消防本部提供



グループ3 女性(婦人) 防火クラブ

●8,631クラブ
●131万6,900人
(平成28年4月1日現在)

グループ2

幼年消防 クラブ

●1万3,697クラブ
●116万8,126人
(平成28年5月1日現在)

奈良市消防局提供



総務省消防庁

総務省消防庁では、実際に災害対策や防火指導などを行う地方公共団体が、その仕事に取り組みやすくするため、消防関係法令や消防に関する制度の企画立案などの事務を行っています。大きな災害がおきたときは、都道府県や市町村と連携をとりながら、広域応援等を実施しています。また、内閣官房、内閣府、気象庁等、国の防災担当行政機関とも密接に連携し、国の危機管理の中核を担う機関として、災害対応にあたっています。

1

緊急消防 援助隊

阪神・淡路大震災の教訓から、国内で地震など大きな災害がおきたときに、全国各地からすみやかに被災地に出動し、人命救助活動等を行うことを任務としてつくられたチームが、緊急消防援助隊です。

平成7年から現在まで計32回出動し、平成28年4月1日現在で5,301隊が登録されています。

★主な活動

- 平成23年3月 東日本大震災
- 平成26年8月 平成26年8月豪雨による広島市土砂災害
- 平成26年9月 御嶽山噴火災害
- 平成27年9月 平成27年9月関東・東北豪雨
- 平成28年4月 平成28年熊本地震

航空部隊と連携する消防艇



東日本大震災への出動(平成23年)

★東日本大震災

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、主な被災3県(岩手県・宮城県・福島県)に対し、44都道府県から3万人を超える消防職員が出動し、発足以来、最大規模の活動となりました。



2

“愛ある手” (IRT)

国際消防 救助隊

海外での大きな災害が発生したとき、被災国等の要請に応じて日本から国際緊急援助活動を行うときに、救助チームとして人命の救助をする消防隊を「国際消防救助隊」といいます。その英語名の頭文字が、※IRT（アイ・アール・ティー）ということから「愛ある手」として、世界各地の被災者に愛の手をさしのべるという意味合いもこめられています。



IRTは、世界中のどこへでも出動できる、まさに地球規模の応援体制を整えており、昭和61年のアフリカ・カメルーン共和国への派遣から、平成27年のネパール地震災害まで、派遣実績は19回におよび、世界各地でその活躍が認められています。全国77消防本部から599名の救助隊員がIRTに登録しています。

※IRT=International Rescue Team of Japanese Fire-Service

★IRTの最近の派遣状況

平成15年5月22日～29日

アルジェリア地震災害（アルジェリア民主人民共和国）

平成16年2月25日～3月1日

モロッコ地震災害（モロッコ王国）

平成16年12月29日～平成17年1月20日

スマトラ沖大地震・インド洋津波災害（タイ王国）

平成17年10月9日～18日

パキスタン・イスラム共和国地震災害（パキスタン・イスラム共和国）

平成20年5月15日～21日

中国四川省における地震災害（中華人民共和国）

平成21年10月1日～8日

インドネシア西スマトラ州パダン沖地震災害（インドネシア共和国）

平成23年2月22日～3月12日

ニュージーランド南島地震災害（ニュージーランド）

平成27年4月26日～5月9日

ネパール地震災害（ネパール連邦民主共和国）



ニュージーランド南島地震災害への出動（平成23年）



ネパール地震災害への出動（平成27年）

第5章

家族防災会議をしてみよう!

ここまでは、身のまわりでおこるかもしれない、いろいろな災害について、どうしておこるのか、サバイバルのためにはどうしたらよいのか、ふだんからどうそなえておくべきか、などを勉強しました。そして、「自分の身は自分で守る」ことの意味を確認しましたが、「地震がおきたとき、どうすればいいか」、「家族が別々になったときの連絡はどうすればいいか」といったことについて、月に一度、家族そろって防災会議を開き、地震がおこったときの対応方法などを話し合っておきましょう。



家族防災会議で話し合うこと

❗ 家族の役割分担

いざというときの、家族一人ひとりの役割分担を決めておこう。火を消す人、ドアをあける人、お年よりや子どもを守る人、非常持ち出し品を管理する人など、いろいろ考えられます。

❗ 非常備蓄品、非常持ち出し品の置き場所

非常備蓄品、非常持ち出し品の置き場所を決め、みんなで確認しよう。また中身の食べ物の賞味期限や、ラジオや懐中電灯の電池が切れていないかもチェックしよう。

❗ 家の危険箇所をチェック

家のなかではどこが安全か、また危険なところはないか、チェックしよう。家具は地震でたおれないよう、L字金具で固定したり、置き方を工夫したりしよう。

❗ 家族との連絡方法は?

20ページにある「災害用伝言ダイヤル」などによる連絡方法を決め、家族がはなればなれになったときの連絡方法を考えてみよう。

❗ 避難場所・避難方法の確認

家の近くの避難場所はどこか、避難場所までの道順を確認しよう。また家にいるとき、学校にいるときなど、いろいろな場面での避難方法を考えてみよう。

60ページからの「家族の防災チェック」「避難カード」を活用して、家族で話し合いながら記入してみよう。そして、「防災カレンダー」にあるように、それぞれの家庭で「家族防災会議の日」を月に一度開いて防災のことを話し合ってみよう。

さらに、こんなことも やってみましょう。

防災訓練に 参加しよう

住んでいる地域で行われている防災訓練には、家族全員で参加するようにしましょう。消火器を使って火を消したり、応急手当を実際にやってみることもできます。防災訓練がいつどこで行われるかは、市町村の広報紙をみたり、地元の町内会、消防団、消防署に確認してみましよう。



春日地区自主防災会(京都市)提供

住んでいるまちの 防災マップを つくってみよう!

自分で実際にまちを歩いてみて、「防災マップ」をつくることによって、災害がおきた場合、「どこが火災に弱い」とか「避難のときはどの道を通ろう」といったことを具体的にイメージすることができます。マップづくりでは、班をつくって分担して地域を歩き、

防災に役に立つもの(防災倉庫など)の場所や、避難に適した場所、昔災害がおきた場所などを見て、メモや写真などで記録をとります。こうした情報をもとに住宅地図に色分けやマーキングを行い、つくった防災マップをもとに発表会を開き、災害に対する具体的なイメージを深めることができます。また、まちを歩くことにより、顔見知りの人が増え、いざというときに協力し合うこともできます。



山梨県提供

インターネット で 体験してみよう

<http://open.fdma.go.jp/e-college/>

総務省消防庁が、インターネットにより提供している「防災・危機管理e-カレッジ」では、災害について基礎から学ぶことができます。

また、防災についてゲームやクイズ形式で学べる子供向けのコンテンツ「こどもぼうさいe-ランド」は、親子で学習する教材としても活用できますので、ぜひ体験してみましよう。



家族の防災チェック

1 家からの避難場所

2 最終避難場所

3 緊急連絡先

氏名	関係	氏名	関係
住所		住所	
電話		電話	

4 かかりつけの病院

病院名	病院名
電話	電話

5 パスポートナンバー

.....
運転免許証ナンバー

.....
生命保険ナンバー

.....
銀行口座

メモ

(家族に持病、アレルギーなどがある場合は記入しておきましょう。)

持っていよう! 避難カード

避難カード

●住所

●氏名

●生年月日

●性別

●血液型

●保護者名

●連絡先

●通学先

●緊急連絡先(親戚、知人など)

氏名

電話

●避難場所

防災カレンダー

4月

日 ● 家族防災会議

6日 ● 春の全国交通安全運動

5月

日 ● 家族防災会議

8日 ● 世界赤十字デー

9日 ● 看護週間

12日 ● 看護の日

8月

日 ● 家族防災会議

25日 ● 道路防災週間

30日 ● 防災週間・建築物防災週間

9月

日 ● 家族防災会議

1日 ● 防災の日 ● 関東大震災記念日

5日 ● 救急医療週間

9日 ● 救急の日

21日 ● 秋の全国交通安全運動

12月

日 ● 家族防災会議

1日 ● 雪崩防災週間

1月

日 ● 家族防災会議

15日 ● 防災とボランティア週間

17日 ● 防災とボランティアの日

26日 ● 文化財防火デー

6月

日 ● 家族防災会議

1日 ● かけ崩れ防災週間

● 気象記念日

6日 ● 危険物安全週間

7月

日 ● 家族防災会議

1日 ● 国民安全の日

● 全国安全週間

10月

日 ● 家族防災会議

11日 ● 全国地域安全運動

13日 ● 国際防災の日

23日 ● 高圧ガス保安活動促進週間

11月

日 ● 家族防災会議

5日 ● 津波防災の日

9日 ● 秋の全国火災予防運動

● 119番の日

2月

日 ● 家族防災会議

3月

日 ● 家族防災会議

1日 ● 春の全国火災予防運動

● 建築物防災週間

7日 ● 消防記念日

※ 日付は一例です。年によって変わることがあります。

★ M E M O ★

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

★ M E M O ★

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

★ M E M O ★

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

★ M E M O ★

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



ボーイズ アンド ガールズ ファイヤークラブ



少年消防クラブとは…

少年消防クラブ(BFC=ボーイズ アンド ガールズ ファイヤークラブ)は、学校や家庭などにおいて防火・防災意識を高めることを目的とする自主的な防災組織です。このクラブは、少年・少女により構成されており、防火・防災についての知識などを身近な生活のなかに見いだすとともに、日ごろから防火・防災講習会などへの参加、火災予防ポスター作成、防火パトロールや防火・防災に関する研究発表会の実施などの活動を行っています。

昭和25年の制度発足以来、少年・少女に地域のリーダーとなってもらうため、あくまで純粋な社会教育クラブとして活動が続けられており、平成28年5月1日現在、全国で4,487クラブ41万854人のクラブ員により編成されており、各地域で火災のない明るいまちづくりのために活躍しています。

わたしの防災サバイバル手帳

[発行日] 平成29年3月23日

[発行者] 消防庁 (<http://www.fdma.go.jp/>)
〒100-8927 東京都千代田区霞が関二丁目1番2号

[問い合わせ先] 地域防災室 TEL.03-5253-7561 FAX.03-5253-7576

