わたしの

防災サバイバル

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 26

第2章 そなえておこう！ 32

★非常持ち出し品・非常備蓄品 32

★もしものときのマメ知識 34

第3章 おぼえておこう！ 36

★応急手当 36

★迷ったら#7119・Q助 42

第4章 家族防災会議をしてみよう！ 44

★家族の防災チェック 46

★避難カード 47

第5章 もっと知識・技術を身につけよう！ 48

第6章 みんなで助け合おう！ 56

はじめに

自分の身は自分で守ろう！

火事だ！
火災

グラグラッ！
地震

強い風や大雨
風水害

火山の噴火など
その他の自然災害

普段、何気なく暮らしている私たちの日常生活。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、さまざまな災害に備えて、「自分の身は、自分で守る」という心構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、普段からの備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、難しい言葉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聞いてみましょう。

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、ぜひ一緒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。

知ってる？ わたしたちの生活のなかでは、どんな災害が考えられるのだろう？

P4へ

ホテル・ニュージャパン火災
（昭和57年）

P12へ

阪神・淡路大震災
（平成7年）

P20へ

台風第12号
（平成23年）

P26へ

伊豆大島・三原山噴火
（昭和61年）

第1章

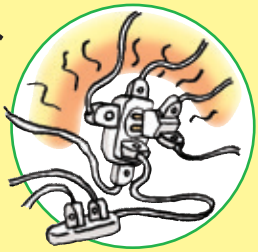
災害から身を守ろう！

火災編

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



ほこりやごみがたまっていると、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頃からよく掃除しておこう。たくさんの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

消し忘れはもちろん、灰皿に吸いがらが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、手の届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よう。洗た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よう。

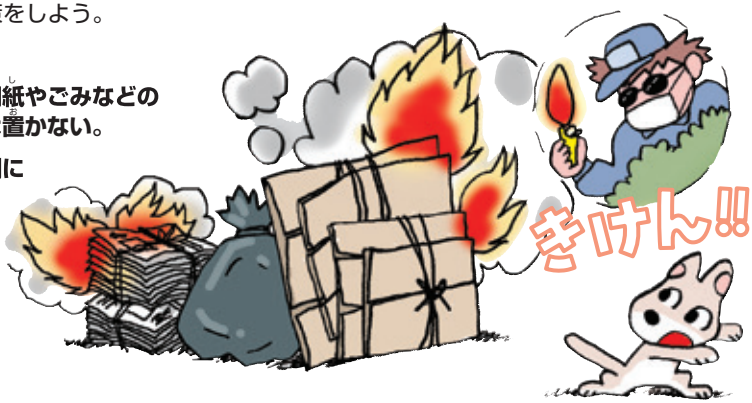
放火の予防

人が何かに火をつけておこる放火。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置かない。

★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？

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。

4 コンロ

てんぷらなど揚げ物を調理するときは、少しの間でも目をはなさないこと。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。

7 おふろ

長時間わかしたままだったりすると、空だきとなり危険。

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。

花火の時の注意

★必ず大人と一緒にやろう。
★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。

外出先、旅館

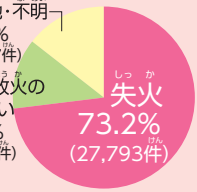
旅館など慣れないところでは、着いたらまず非常口を確認しよう。

読みもの 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・消しわすれ」です。危険な火遊びをやめることはもちろん、大人と一緒でも、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30年中の総出火件数3万7,981件のうち、失火による火災が全体の約73%をしめている。



令和元年版「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、圧力が減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。

○市○町○丁目○番○号です。

何が燃えているか
逃げおくれはいるか

救急

119番通報!

救急です。

○市○町○丁目○番○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

通報

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?

救急車を呼ぶべきか迷ったら
まずは、#7119やQ助を使ってみよう!
詳しくはP42、43を見てね。

○×クイズ・火災編　携帯電話から119番は通じるの？

たら…

京都市消防局提供

無線

火災現場

出動

出動指令

消防署
分署
出張所

出動

救急現場

搬送

医療機関

豊中市消防局提供

無線

【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！」と大声でさけび、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、やはり大声でまわりの人に知らせましょう。

読みもの　消火器や水がないときは・・・

火は普通、「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」と、温度を下げることができますが、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、江戸時代は「破壊消防」といって、隣接した家につぎ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していました。

江戸時代の破壊消防（大阪市消防局提供）

○×クイズ・火災編　煙から逃げるためには床をはうようにして進むとよい？

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、お年寄り、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て、たくさん吸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。したがって煙の中を逃げるときは、**できるだけ姿勢を低くし、煙を吸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

1

安全ピン(栓)をぬく

2

ホースの先をつかんで火元にむける。

3

上のレバーと下のレバーを一緒に強くに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。

普通火災用

油火災用

電気火災用

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。

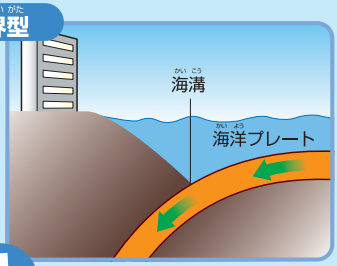
【こたえ＝○】炎によって熱せられた煙は、空気よりも軽いため階上へと上っていきます。できるだけ姿勢を低く、床をはうようにして進むほうがよいと言われています。

地震編

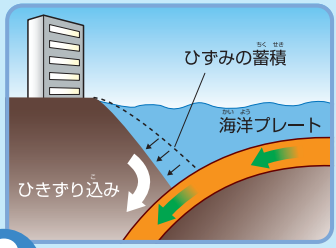
どうしておきるの?

日本で起きる地震には、**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起きる「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け目が動いて起きる「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、まったく違うものなのです。

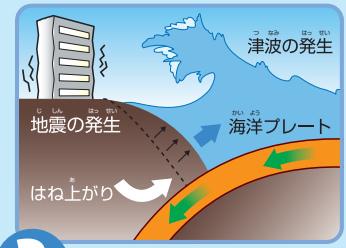
プレート境界型



1 海洋プレートが陸のプレートの下へしずみこむ。

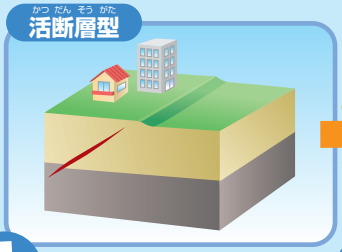


2 陸のプレートの先端部がひきずり込まれ、ひずみがたまる。

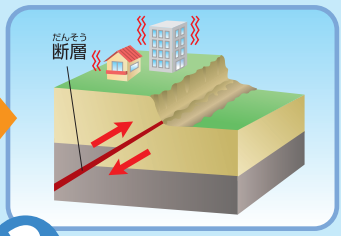


3 ひずみが限界に達し、陸のプレートの先端部がはね上がって地震が発生。

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 断層面を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の比較

★マグニチュード

地震そのものの大きさをあらわします。

★震度

ある場所での地震による揺れの強さをあらわします。

マグニチュードが大きくても、地震が起きた場所（震源）から離れた場所では、震度が小さくなります。

★震度階級

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。

時事通信社提供

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人もの死者を出し、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）。

0

[震度0]
人は揺れを感じない。

1

[震度1]
屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。

2

[震度2]
屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。

3

[震度3]
屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

4

[震度4]
- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い置物が、倒れることがある。

5弱

[震度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

[震度5強]
- 物につかまらない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

[震度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

[震度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

[震度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、倒れるものが多くなる。

「その震度　どんなゆれ？」（気象庁HPより一部抜粋）

地震からのサバイバル

地震を感じた

うちにいるときは

地震で揺れている時間は、大きな地震の場合は、数分間続くことがあります。揺れを感じたら、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。

地震のあとで最もこわいのはやはり火災。揺れが収まったらすぐに火の始末をしよう。大きく揺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、もしまわりの物に火がついてしまっても、小さいうちならば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よう。屋根瓦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、はだし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

せまい路地や塀のそばには、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀やコンクリート塀が倒れてくる危険性があるので、近寄らない。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、その後長く余震が続く場合があります。余震は、かなり大きな揺れになることもあるので、崩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。

○×クイズ・地震編　大きく揺れている最中でも、とにかく早く火を消す？

ら… とにかく落ち着いて行動しよう

揺れがおさまったら、ドアを開けて出口を確保しよう。動くときは家の中でもスリッパなどをはこう。

避難するときは、徒歩で、必ず靴をはき、ヘルメットや防災ずきんをかぶろう。また、持ち物は非常持ち出し品など、必要最小限の物にしよう。避難などで家をあけるときは、電気のブレーカーを落とし、できれば電気器具のコンセントを抜いて行くようにしましょう。

正しい情報を入手しよう。災害現場の混乱状態では、いろいろな情報が流れていて、その中には正しくない情報も含まれていることがあります。1つの情報だけを信じるのではなく、様々な方面から情報を集め、特にラジオから流れるような信頼できる情報を積極的に集めるようにしよう。

がけや川ぶち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。山崩れ、がけ崩れには十分に注意。海や川（河口部）の側にいるときは、津波のおそれがあるので、急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＝×】大きく揺れている最中は、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、揺れが収まってから火を消そう。

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起こったとき、電話ははたして通じるのでしょうか？「いまはケータイやスマホ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うことがあります。

●通信量がいつもの50～60倍に!

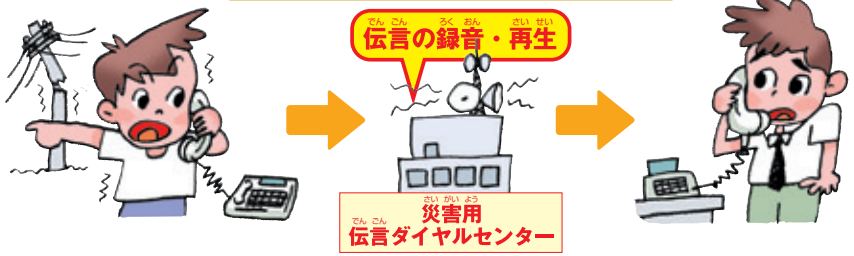
東日本大震災のときは、地震や津波で通信設備が被害を受けただけでなく、停電の影響もあって、約190万回線が使えなくなりました。一方、発災直後から利用者からの発信が増加し、通常時の50倍程度の通信量が発生したことで電話がつながりにくくなりました。固定電話や携帯電話の通信は規制され、特に携帯電話の通信規制は数日間にわたり続きました。

「災害用伝言ダイヤル171」&「災害用伝言板」

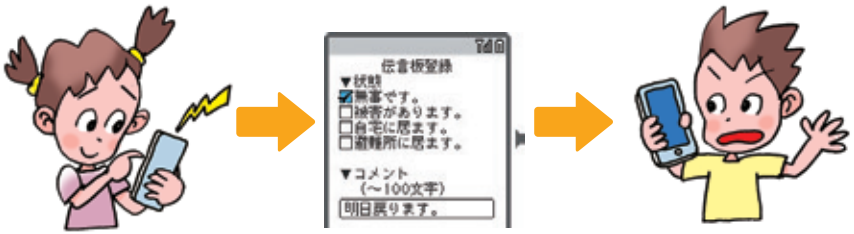
「家族や友人にとにかく連絡をとりたい」そんなときのために、「災害用伝言**ダイヤル171**」や「災害用伝言版」の使い方を家族みんなで覚えておきましょう。

メッセージの登録　　**メッセージの再生・閲覧**

「災害用伝言ダイヤル171」



「災害用伝言板」



イメージ図

○×クイズ・地震編　災害が起きたときはラジオばかりでなく、人のうわさを信じて行動する？

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起きた場合、「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）。

SNSも 効果的

SNSには刻一刻と変化する被災現場の情報が、住民の手によって発信されていることがあります。中には正しくない情報もまぎれているので注意が必要ですが、自分の状況を他の人に伝える方法として有効です。

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」と考えた話しや、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しがあるように、「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こりました。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。また、「感震ブレーカー」といって、一定の揺れを感じると、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止めてくれる器具があります。通電火災を防止するのに、とても有効な手段ですの、ぜひお家でも取り入れてみましょう。

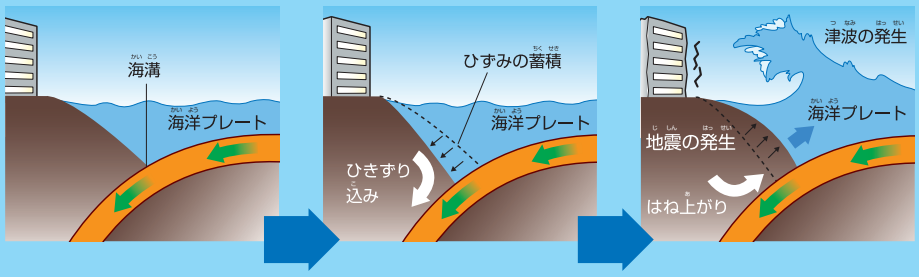
【こたえ＝×】ひとつの情報だけを信じるのではなく、いろいろな情報を手に入れ、その中から正しい情報を見極める必要があります。ラジオや公共機関が発する情報を頼りにしながら正しい情報を見極めよう。

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(P12)がおきたときに海底がもち上がったり、しず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、揺れが小さくても、とにかくすぐに高いところへ逃げましょう。

津波のメカニズム



太平洋を1万7000km横断 チリ地震津波

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与えました。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出来事をおこすのです。

○×クイズ・地震編　津波には第2波、第3波がある？

津波からのサバイバル

★地震の揺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し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。

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)

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、家族を探しに家に戻り、逃げ遅れた人もいました。

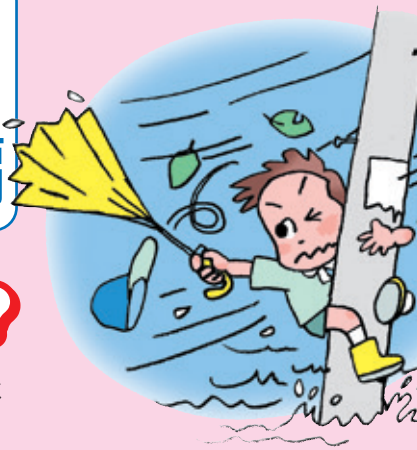
家族が心配し合って逃げ遅れることがないように、あらかじめ津波から逃げるときの避難場所（待ち合わせ場所）を決めておいて、ばらばらであっても、それぞれが逃げることを家族で約束しておくことが大切です。

【こたえ＝○】第1波をまぬがれても、第2波、第3波がおそってくる危険性があるため、しばらくの間避難しよう。

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、土砂災害、高潮、竜巻などがあります。

1 洪水

台風や集中豪雨などによって河川から水があふれたり、堤防をこえたりして沿岸に被害を与えるのが、洪水です。また、川の上流部で大雨が降ったり、山から雪どけ水が押し寄せたりすると、「鉄砲水」となり、上流部からものすごい勢いで水が流れだすことがあります。

平成29年7月九州北部豪雨

○×クイズ・風水害編　雨がたくさん降ったとき、注意が必要なのは、大きな川の近くだけ？

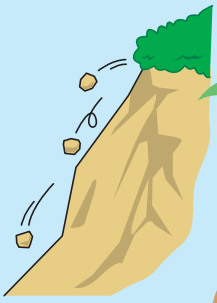
2 土砂災害

土砂災害には、がけ崩れ、地すべり、土石流があります。台風や大雨、地震が引き金となって、山やがけが崩れたり、水を含んだ土砂が一気に流れ出したりすることで、被害を生みます。大雨によって山やがけの地盤がやわらかくなったり、川が増水したりするときは危険です。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。すぐに山やがけから離れた場所に逃げましょう。逃げるときには、谷川が流れる方角に対して直角に逃げましょう。

予測が非常にむずかしく、下流部が晴れや小雨でも、上流部に大雨が降ったりすると、何の前ぶれもなくやってくることがあります。

平成30年7月豪雨

土砂災害はこんな“前ぶれ”があると言われています。

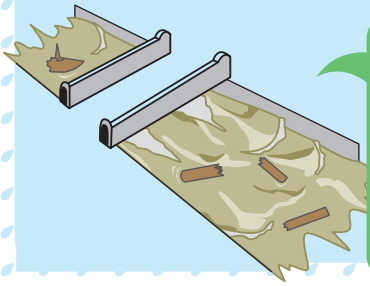


がけ崩れの前ぶれ

★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。
また海辺では高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。

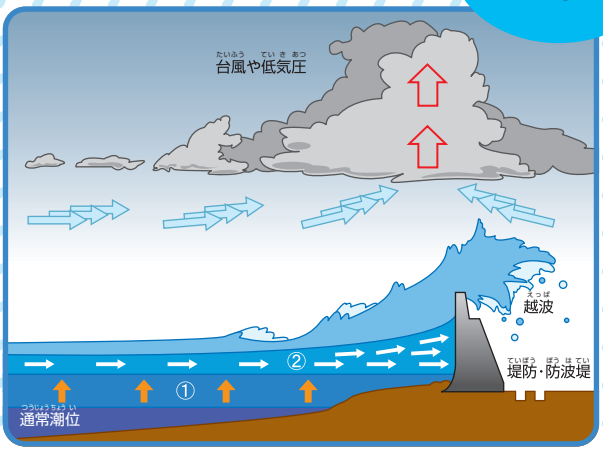
3

高潮

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)

高潮は、台風や低気圧が近づくことによって、海面が普段より大きく上昇することで、大波が押しよせたり、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。

どうしておこるの?



① 気圧低下による吸い上げ
台風や低気圧は中心気圧が低いため、その部分の空気が海面を吸い上げることで、海面が上昇します。

② 風による吹きよせ
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、海水が海岸に吹きよせられ、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緊急的に命を守るために一時的に避難する場所。災害の種類によって適する場所が違うので注意しよう。

指定避難所：災害により家に戻れなくなった場合などに、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。

○×クイズ・風水害編　住んでいる地域の情報はよく知っておくべき？

4

竜巻

どうしておこるの？

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

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。

竜巻は、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し、吹き飛ばされた物が、ものすごいスピードで壁をつき通し、建物を壊します。

一年を通して、いつでもどこでも発生する可能性がありますが、台風シーズンである９月に最も多く発生しています。

このほか、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。

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

竜巻にはこんな“前ぶれ”があると言われています。

次のような状況になると、竜巻を発生させる「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
★大粒の雨や「ひょう」が降りだしてきた

竜巻からのサバイバル

屋内にいる場合

★家の中心部に近い、窓のない部屋に移動しましょう。
★窓、雨戸を閉め、カーテンを引きましょう。
★頑丈な机の下に入り、頭と首を守りましょう。

屋外にいる場合

★避難するときは屋根瓦などの飛散物に注意しましょう。
★避難できない場合は、物陰やくぼみに身をふせましょう。
★車庫・物置・プレハブ（仮設建築物）への避難は危険です。

【こたえ＝○】役場や消防署が出している「防災マップ」などをよくみて、自分の家のまわりを日ごろから気をつけておこう。
また、電話帳（ハローページ）にのっている地域の防災情報「レッドページ」も一度はみておこう。（レッドページについては、P53をみてね）

風水害からのサバイバル

風水害は、地震などの予想が難しい災害とちがって、事前にしっかりとした情報収集ができていれば、余裕をもって行動することができます。

まずは天気予報を確認しよう!

夏の終わりから秋にかけての台風ばかりではなく、それ以外の季節でも低気圧が台風なみに発達することがあります。また、大気の状態が不安定になり、その地域だけに起こる、局地的な大雨などもありますので、注意しましょう。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確認する習慣をつけましょう。

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言うことをよく聞き、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。

○×クイズ・風水害編　竜巻はアメリカばかりでなく、日本でも起こる?

家の近所の危険箇所をチェックしよう

「山の斜面に家がある」「近くにがけがある」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」や「ハザードマップ」といって、地域の危険な場所を示したものを発行しているところもありますので、こうした情報にも気をつけましょう。

家族といっしょにチェックしてみよう！

1.早めの安全対策をしよう

★瓦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、32～33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。

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ますね。

【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。過去には、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!

ここまで見てきたような災害のほかに、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。

溶岩流

火口からあふれ出した溶岩流は、約600～1,100℃ともものすごく高温。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、埋まってしまう。

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）の噴火では火砕流が頻発し、43人が亡くなった。

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111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。

○×クイズ・自然災害編　噴火ばかりでなくて、「火山ガス」ってとってもこわい?

火山灰や噴石など

火口からふき出る火山灰などは、噴火の大きさや上空の風の強さによっては、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、噴石が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、大きな地震が起こることがあり、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)

【こたえ=○】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、危険がおよぶ範囲を噴火現象ごとに地図上に示した、「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、岩かげや頑丈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、風のな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、植物が立ち枯れしていたりする場所は特に気をつけよう。

読みもの「島原大変・肥後迷惑」

今から約200年前、江戸時代の寛政4年、長崎県の雲仙普賢岳が噴火しました。噴火が終ったあと、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。

○×クイズ・自然災害編　雪崩は雪が降り続く真冬には起こらない？

2 雪崩災害

どうしておこるの？

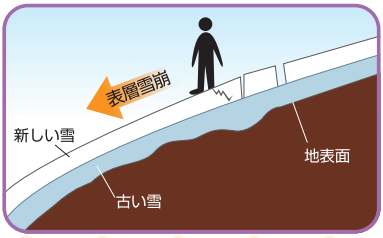
冬のスキーや登山などを楽しむ人たちにとって、雪山でいちばん恐ろしい災害が雪崩です。

「雪崩」とは、山に積もった雪が重力の作用によって斜面をくずれ落ちることをいいます。雪崩には「表層雪崩」と「全層雪崩」があり、それぞれ起こりやすい時期が違います。

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

古い積雪面に降り積もった新雪が、新幹線並みの速さ（時速100～200km）で滑り落ちる。



（発生しやすい条件）

- 気温が低く、すでにかなり雪が積もっている上に、短期間にさらに雪が降ったとき
- 0度以下の気温が続き、ふぶきや強風が吹くとき
- 急な斜面で、特に雪庇（雪が積もって、ひさしのように張り出したもの）やふきだまり（風にふきよせられた雪が集まりたまっている所）ができている斜面

★全層雪崩

斜面の固くて重たい雪が、地表面の上を自動車並みの速さ（時速40～80km）で流れるように滑り落ちる。

（発生しやすい条件）

- 春先や雨が降った後、フェーン現象（山の向こうから暖まった風が吹くこと）などによって、気温が上がったとき
- 過去に雪崩が発生した斜面
- 斜面に積雪の亀裂ができている

！もしも雪崩にまきこまれたら…

雪崩からのサバイバル

★雪崩の流れの端へ逃げる。

★仲間が巻き込まれないように知らせる。

★身体から荷物をはずす。

★雪の中で泳ぐように、浮き上がる努力を続ける。

★雪が止まりそうになったとき、雪の中での空間を確保して、呼吸ができるように手で口の前に空間を作る。

★雪の中から、上を歩いている人の声が聞こえる場合があるため、聞こえたら大きな声を出す。

（政府広報オンライン　https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201311/4.html）

【こたえ＝×】表層雪崩は新雪が積もる真冬に新雪だけが滑り落ちるので、真冬でも起こります。

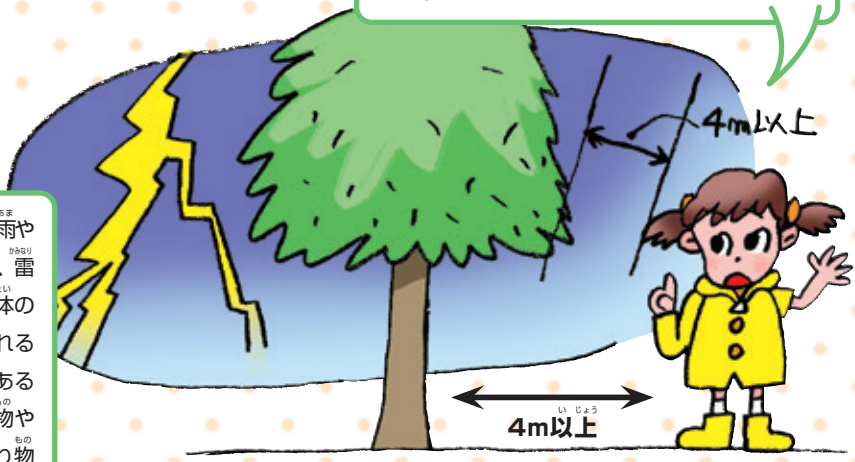
3

落雷

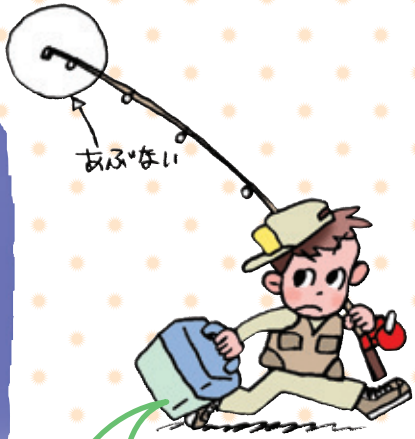
雷は、雷雲の位置しだいで、平野、海面、山岳など、ところかまわず落ちます。外にいて雷が鳴ったときは、次のようなことに注意しましょう。

OUT 外にいるときは

雨が降り出しても、高い木の下はとても危険。木から4m以上離れるようにしよう。



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。建物や屋根付きの乗り物の中に避難しよう。



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る場合は、雷が鳴り始めたら手を離し、避難しよう。

○×クイズ・自然災害編　雷が鳴ったらすぐに大きな木の下に逃げる？

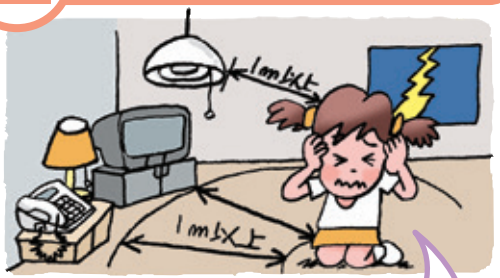
落雷からのサバイバル

**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。**

★自動車、バス、列車、客船、飛行機の中はじょうぶな金属で囲まれているので安全。ただし、客船に乗っているときは、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、天気予報を確認しよう。

IN うちにいるときは



建 物の中は、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以上離れ、部屋の真ん中で雷が過ぎさるのを待とう。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、テレビ、パソコン、電話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。

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くったそうです。『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』が取りつけられています。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、木や電柱から最低4m以上は、離れるようにしよう。

第2章

そなえておこう！

家族でチェック！ 日頃からの備え

リュックサックなどに入れておき、避難しなければならないときに持ち出す**「非常持ち出し品」**と、避難後の生活を支える**「非常備蓄品」**に分けて、家族みんなで備えましょう。

非常持ち出し品 チェック！

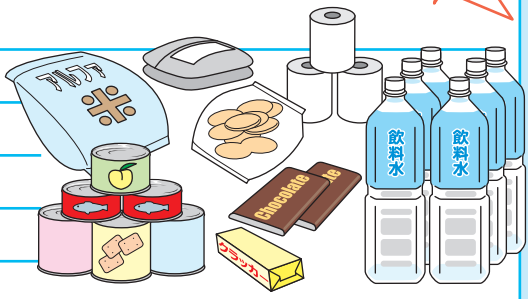
- □ 携帯用飲料水
- □ 食品（乾パン、缶詰、ビスケットなど）
- □ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金など）
- □ 救急用品（P39をみてね）
- □ ヘルメット又は防災ずきん
- □ 軍手（厚手の手袋）
- □ 懐中電灯・携帯ラジオ
- □ 衣類（セーター、ジャンパー類）
- □ 下着
- □ 毛布
- □ 携帯用充電器・予備電池
- □ ライター、ろうそく（水にぬれないようにビニールでくるむ）
- □ 万能ナイフ
- □ 使い捨てカイロ
- □ ウェットティッシュ
- □ 筆記用具（ノート、えんぴつなど）

小さな子どものいる家庭は

- □ ミルク
- □ 紙おむつ
- □ ほ乳びん

非常備蓄品（一人分）チェック！

- □ 飲料水　9リットル（3リットル×3日分）
- □ ご飯（アルファ米）　4～5食分
- □ ビスケット　1～2箱
- □ チョコレート　2～3枚
- □ 乾パン　1～2缶
- □ 缶詰　2～3缶
- □ 携帯トイレ
- □ トイレットペーパー
- □ 生理用品



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

※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。一方、水は「飲む」だけでなく、「洗う」「火を消す」「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張っておくようにしよう。

災害に備えた家族会議をしよう

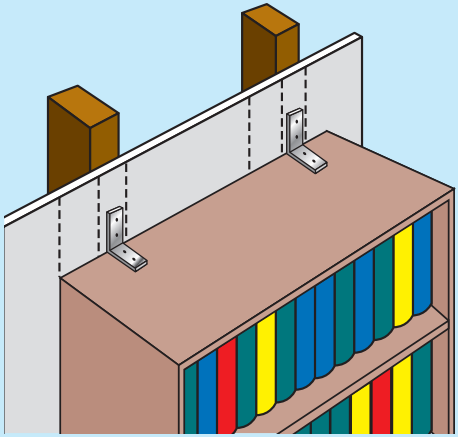
家のまわりの避難場所の確認をはじめ、がけやブロック塀など危険な所のチェック、非常時の連絡方法などをあらかじめ決めておこう。

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。普段から近所付き合いを大切にし、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。

家具などが倒れるのを防ぐ

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



ライフラインって？

－わたしたちの生活をささえるシステム －

電気、ガス、水道、電話、食料流通など、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、普段当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。

地震など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。

もしものときのマメ知識

－食事はどうする？－ 土鍋でご飯を炊いてみよう

「電気が止まっていて、炊飯器が使えず、ご飯も炊けない」

⇒ 電気はダメでも、ガスは使えるかも。カセットコンロでも大丈夫。

ご飯の基本

- お米 1 合＝ 180 グラム：炊き上がるご飯の量は約 350 グラム
- 必要な水の量、お米 1 ×水 1.2（新米の場合は、お米 1 ×水 1.1）

ご飯の炊き方

①お米をとぐ（洗う）
②土鍋にお米とお水を入れ、フタをしたら準備 OK。強火にかけて沸騰させる。
③沸騰したら弱火にする。（土鍋のフタの穴から水分が出て、フタのふちから湯気が出たら）
④弱火で 15 分間、じっくり炊き上げる。
⑤火を止めてフタをしたまま 10 分間放置して、蒸らす。
⑥フタをあけ、一度炊き上がったご飯をまぜたら、フタをして 5 ～ 10 分間、蒸らして完成！

お米を洗った水（とぎ汁）は・・・。

断水している時は、水はとても貴重です。お米を洗った後のお水（とぎ汁）も活用しよう。

- とぎ汁には洗浄効果があり、体を洗うことができます。
- とぎ汁にはワックス効果があり、フローリングなどの掃除で役立ちます。
- 食器洗いでつけ置きすると、とぎ汁の効果で油汚れが落ちやすくなります。

このように活用して出た汚れたお水は、最後にトイレを流すお水として活用しましょう。

【きれいなお水】
お米洗いや料理、飲み水に

【お米のとぎ汁】
体を洗ったり、掃除などに

【掃除などで汚れたお水】
トイレを流すお水として

大きな問題 それはトイレ！

ご飯を食べたら、誰もがトイレに行きたくなります。ですが、トイレを流すのには、バケツ1杯分の水が必要で、地震などで水道が断水すると、トイレも普段のように流すことが出来なくなります。

また、下水管がこわれている場合、特にマンションなどの共同住宅では、トイレを流すと、下の階であふれ出したりすることがあります。そのため、大きな地震が発生した直後は、トイレを流すことには注意が必要です。

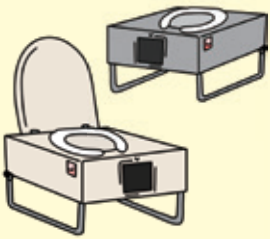
【水がない！排水ができない！】

東日本大震災では、上下水道がなおるまでかなりの時間がかかり、携帯トイレや簡易トイレでその場をしのぎました。携帯トイレや簡易トイレを使えば、いつでも、どこでも、水がなくても、水が流れなくても、用を足すことができます。

携帯トイレ

断水したトイレに便袋を取り付けて使います。用を足した後は吸水シートや凝固剤で固めて、袋ごと捨てます。

簡易トイレ



室内に置くことができ、また持ち運びもできます。用を足した後、ある程度ためておくことができ、排泄物を凝固剤で固めて捨てるものや、肥料にするもの、乾燥・焼却するものなどがあります。

仮設トイレ

排泄物をためておくタイプとマンホールに流すタイプがあります。イベントや建設現場で使われていることも多く、バリアフリータイプもあります。外に置くものなので、トイレのまわりにあかりをつけたりする必要があります。災害時にそなえて、事前に訓練などで組立て方法を覚えておきましょう。

第3章

おぼえておこう！応急手当

身につけよう！

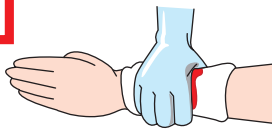
大きな災害が発生して、けがをしてしまった場合、また、自分は無事でも家族やまわりの人がけがをしている場合、どうすればよいのでしょうか。災害時は、普段のように救急車がかけつけられないことも考えられます。こうした場合に備えて、少しでも役立つ応急手当の知識を身につけておきましょう。

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. 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. 患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。
3. 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かきれいなタオルでやや強く押さえ、止血する。

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。

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。

○×クイズ・応急手当編　救急箱の中身は、つねにチェックしておいたほうがよい？

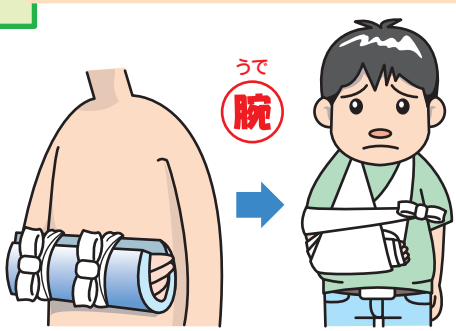
3. 骨折

★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

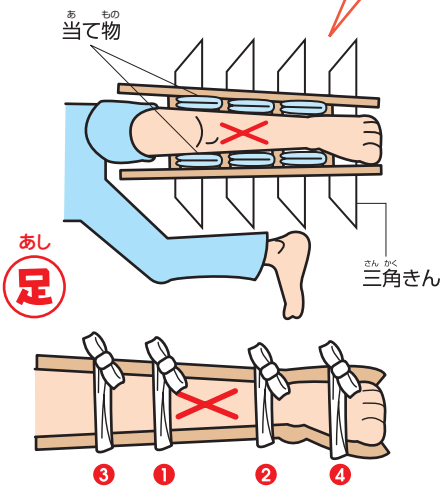
応急手当

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. 骨がつき出しているときは、その上に清潔なガーゼかきれいなタオルを当て、シーツなどでくるむ。



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. 三角きんでつったあと、さらに胸部に固定する。

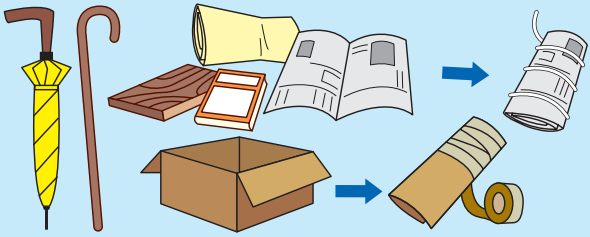
固定のしかた



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。



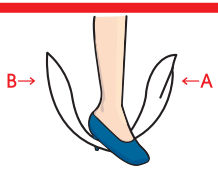
注意！

※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。
※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。

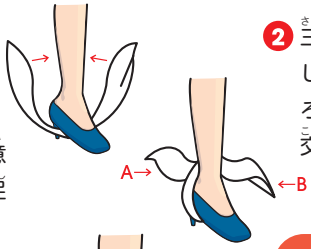
【こたえ＝○】薬やガーゼは使ったらすぐに補充するようにしよう。また、薬には有効期限があるので、古くなったものは取りかえよう。

やってみよう!

4. ねんざ

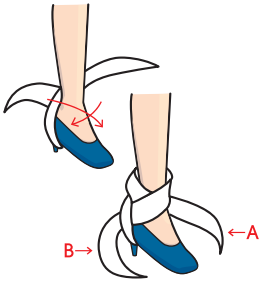


❶ 三角きん1枚を用意し、たたみ、中央を足のうらに当てる。



❷ 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。

❸ 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いた三角きんの内側に通す。



❹ 三角きんの両はしを足首の前で結ぶ。

応急手当

1. 患部は冷やす。
2. 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。

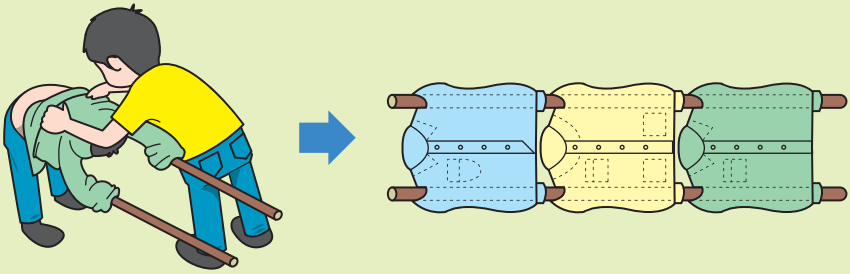
知ってると便利!

★応急担架のつくり方

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。

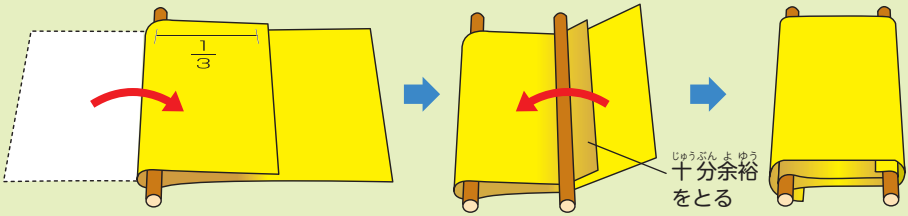
❶ 上着を活用

図のように2本の棒に上着を通します。



❷ 毛布を活用

毛布の1/3のところに棒を置いて、毛布を折り返してつくります。



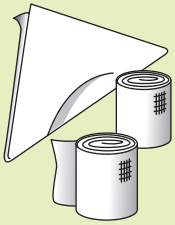
○×クイズ・応急手当編　大きな災害のときは、小さなけがでもすぐに病院へいく？

救急箱の中身

※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！

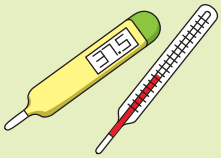
★救急箱の中身の例



三角きん
包帯（4号・6号が便利）

清潔なガーゼ
きれいなタオル

ばんそうこう（大・小）

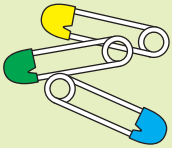


体温計

はさみ・ピンセット

キズ口用の消毒液
使い捨て手袋
手指消毒剤

常備薬（かぜ薬、
胃腸薬、痛みどめなど）



安全ピン

読みもの　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。ただでさえけが人でいっぱい、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。災害現場ではトリアージ・タッグという色のついたラベル（黒、赤、黄、緑）を使ってけが人の区分をします。

わたしたちも本の知識ばかりではなく、講習会などで体験することによって、応急手当や救急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・タッグ

【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

❶周囲の安全確認

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。

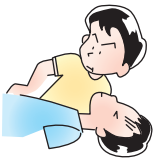
❷反応の確認と応援

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、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ます。

❸ 119 番通報と AED の手配

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。

❹呼吸の確認



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。

❺胸骨圧迫

❶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。

❷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。

❻人工呼吸（※ためらわれる場合は胸骨圧迫のみ続けてください。）

❶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。

❷気道確保は、あご先を持ち上げながら額を後方に押し下げ、頭をそらして気道を確保し、親指と人差し指で、鼻をつまみ鼻の穴をふさぎます。

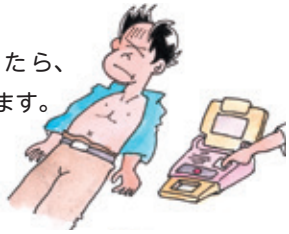
❸人工呼吸は、大きく口をあけて、胸の上がりが見える程度の量の息を、約 1 秒かけて静かに 2 回吹き込みます。

❼胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

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

❶ AEDが到着したら、まず電源を入れます。



❷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。

❸電気ショックが必要かどうかを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。

❹電気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。

❺電気ショックを実施した後、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生法を再開します。

★夏は熱中症に注意

夏場、注意しなければならないのは、暑さによる熱中症です。まわりが暑くなると、体は熱を逃がしにくくなります。体温が非常に高くなると、けいれんや意識がはっきりしないなどの危険な状態になります。また、暑いときに、人間は汗をかいて体温を下げようとしますが、そのとき水分や塩分は体の外へ出てしまい、ひどくなるとめまいや体のだるさを引きおこします。そのため、熱中症にならないように予防することが大事です。

予防法

★外では帽子をかぶり、状況や体調にあわせて日かげや、すずしい場所で休けいをとる。
★こまめに水分と塩分をとる。（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。）
★寝不足や疲れているときにムリをしない。

応急手当

★**休息**　服をゆるめたり、ぬがせたりして、体を安静にする。
★**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**　飲めるようであれば、少しずつ水分を飲ませる。
※意識がはっきりしないなど、危険な状態であればすぐに救急車を呼びましょう。

家族に教えてあげよう！

病院？
救急車？

迷ったら…

最近、救急車が呼ばれる機会がどんどん増えています。このままでは救急車が足りなくなって必要な人のもとに行くのが遅れてしまうおそれがあります。

限りある救急車を必要な人が必要なときに利用できるよう、みなさんで適切に利用する必要があります。

「病院に行った方がいいの？」「救急車を呼んだ方がいいの？」と迷ったときのために「＃7119（救急安心センター事業）」や「全国版救急受診アプリ「Q助」」の使い方を家族みんなで覚えておきましょう。

●＃7119（救急安心センター事業）

急な病気やけがをしてしまって、今すぐ病院に行った方がいいのか、救急車を呼んだ方がいいのかなど、自分たちだけではわからないときに、「＃7119」の番号に電話をかけると、専門家（医師、看護師など）からアドバイスをうけることができます。

救急電話相談

すぐに病院に行った方がいいのか、明日でも大丈夫なのか、救急車を呼んだ方がいいのかなどについてアドバイスをする救急電話相談を行っています。

こんな時にかけましょう

- 病院に行った方がいいの？
- 救急車を呼んだ方がいいの？
- 応急手当はどうしたらいいの？

医療機関案内

病院に行く場合、何科に行けばいいか、どこの病院なら対応してもらえるのかなどについて案内を行っています。

＃7119（救急安心センター事業）の注意点

＃7119（救急安心センター事業）は、電話をかけてもつながる地域が限られています。自分の住んでいる地域でつながるのか事前に調べておきましょう。

●全国版救急受診アプリ「Q助」の使い方

1. 緊急度の高い症状を選択

緊急性の高い症状を最初に選びます。

2. 年代を選択

年代を選択します。（大人・こども）

3. 当てはまる症状を選択

質問に回答して症状に当てはまる選択肢を選びます。

4. 結果判定

緊急度に応じて赤・黄・緑・白と色でわかるように結果が表示されます。（赤がもっとも緊急）

全国版救急受診アプリ「Q助」

・消防庁が作成した「Q助」は、急な病気やけがをした時に、病院に行くタイミングや救急車が必要なのか判断に迷った場合に、症状を画面上で選ぶだけで、緊急度に応じた対応を支援するツールを提供しています。

・アプリは無料で公開しています。

・消防庁HP内「Q助」サイト、またはアプリストア（AppStore、GooglePlay）から各種スマートフォン・タブレット端末へダウンロード可能

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html

・消防庁HP内「Q助」サイトからWEB版をブラウザにて使用可能

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app/kyukyu_app_web/index.html

第4章

家族防災会議をしてみよう!

ここまでは、身のまわりで起こるかもしれない、いろいろな災害について、どうして起こるのか、サバイバルのためにはどうしたらよいのか、普段からどう備えておくべきか、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、「地震が起きたとき、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、地震が起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、ドアを開ける人、お年寄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

家の中ではどこが安全か、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？

16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。

46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ましょう。それぞれの家族で「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ましょう。

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ょう。

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、災害が起きた場合、「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、昔災害が起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ども向けコンテンツ「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ょう。

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いきましょう。)

持っていよう！避難カード

避難カード

- 住所

- フリガナ
  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）

  フリガナ
  氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

  電話 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

- 避難場所

第5章

もっと知識・技術を身につけよう！

知ることが大切

「災害は、忘れた頃にやってくる」と言われますが、災害の経験は人々の心から忘れられやすいものです。だから、過去の災害で起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あうことは、人生で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学び、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。

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
小樽市市民消防防災研修センター	☎ 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	北海道奥尻郡奥尻町字青苗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医大通2-2-2
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
塩竈市津波防災センター	☎ 022-794-7232	宮城県塩竈市港町１丁目４番１号
石巻市防災センター	☎ 0225-95-1111	宮城県石巻市穀町12-1
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舘1-1

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
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
東京臨海広域防災公園「そなエリア東京」	☎ 03-3529-2180	東京都江東区有明3-8-35
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	☎ 045-411-0119	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	☎ 025-552-0119	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	新潟県中越大震災のメモリアル拠点を結ぶ回廊内
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
きおくみ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
三条市水防学習館	☎ 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
能美市防災センター	☎ 0761-58-6600	石川県能美市寺井町ク9-1
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
岐阜県さぼう遊学館	☎ 0584-55-1110	岐阜県海津市南濃町奥条無番地
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丁目9-1
焼津市消防防災センター（防災学習室しぇ~る）	☎ 054-623-2554	静岡県焼津市石津728-2

浜松市防災学習センター	☎ 053-474-8555	静岡県浜松市中区山下町 192
名古屋大学減災館	☎ 052-789-3468	愛知県名古屋市千種区不老町
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	愛知県名古屋市港区港明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	☎ 0568-56-0119	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	滋賀県大津市京町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
和歌山県土砂災害啓発センター	☎ 0735-29-7531	和歌山県東牟婁郡那智勝浦町市野々 3027-6
和歌山県防災センター	☎ 073-441-2260	和歌山県和歌山市湊通丁北１丁目2-1番地
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丁 12

那賀消防組合消防本部防災センター	☎ 0736-61-7259	和歌山県岩出市中迫154
日高川町防災センター	☎ 0738-24-9280	和歌山県日高郡日高川町大字小熊3774-1
鳥取県西部地震展示交流センター	☎ 0859-72-2220	鳥取県日野郡日野町根雨130-1　日野町山村開発センター2F
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
岡山市中消防署・水防センター	☎ 086-275-1119	岡山県岡山市中区今在家地先
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
岩国市防災学習館	☎ 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
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
たかまつ防災プラザ	☎ 087-839-2184	香川県高松市番町1丁目8番15号　高松防災合同庁舎内
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
三木町防災センター	☎ 087-891-3301	香川県木田郡三木町氷上310
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曽根町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	鹿児島県姶良市平松6252
名護市防災研修センター	☎ 0980-52-3174	沖縄県名護市大北三丁目31番50号
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

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。詳しくは最寄りの市町村・消防署などにお問い合わせください。

応急手当を勉強するには…

役立つ情報プラスα

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。興味のある人は、くわしい日時・内容について、最寄りの消防署に聞いたり、家族や先生に相談したりしたうえで、受けてみましょう。

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）

応急手当のほか、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」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、地震時の心得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実情をふまえた防災情報が載っています。

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

★記録的短時間大雨情報

★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

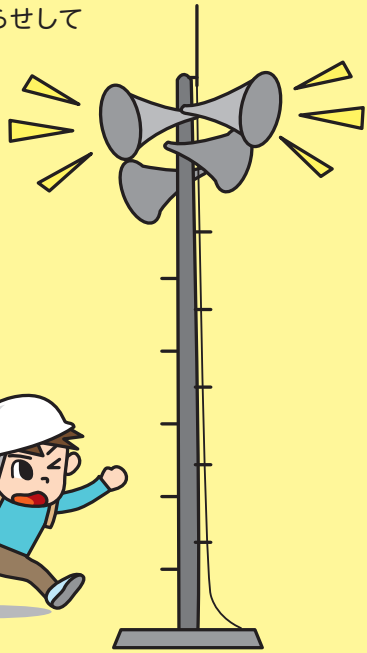
住んでいる市町村からの避難情報の種類

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に**災害が発生**している状況です。**命を守るために最善**の行動をとりましょう。	**災害発生情報**※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令（**市町村が発令**）
警戒レベル4 **全員避難**	**速やかに避難先へ避難**しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	**避難勧告** **避難指示(緊急)**※3 ※3 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合等に発令（**市町村が発令**）
警戒レベル3 **高齢者等は避難**	**避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は**避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	**避難準備・高齢者等避難開始** （**市町村が発令**）
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの**避難行動を確認**しましょう。	**洪水注意報** **大雨注意報等** （**気象庁が発表**）
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	**早期注意情報** （**気象庁が発表**）

※1　各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

出典　内閣府ホームページ　http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html

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！最近はアプリでお知らせしてくれるものもあります。



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

一般財団法人消防防災科学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、東日本大震災の体験談や写真が載っているコーナーや、ゲームなどで災害について学ぶことができるコーナーまであります。

スマートフォンからもアクセスできるので、おでかけしている時に災害にあったとしても、ここにアクセスすれば役立つ情報を見ることができます。

https://www.bousaihaku.com/

消防団

全国の消防団・消防団員の数

※平成31年4月1日現在

消防団	分団	消防団員
2,198	22,388	831,982

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、日頃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。

消防団は、地域の消防防災体制の中心的な存在として、地域住民の安心・安全の確保に努めており、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。

熊本県西原村提供

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。これは消防団員が日頃から地域に密着し、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2万6,625人（平成31年4月1日現在）の女性消防団が、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

自主防災組織など

〈全国の自主防災組織〉
●16万7,158組織　●4,436万2,975人
（平成31年4月1日現在）

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、女性によりつくられている「女性防火クラブ」、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、地域により強い絆を築いていきましょう。

札幌市消防局提供

グループ1 少年消防クラブ（BFC）

●4,442クラブ
●41万4,187人
（令和元年5月1日現在）

グループ2 幼年消防クラブ

●1万3,685クラブ
●114万5,779人
（令和元年5月1日現在）

奈良市消防局提供

熊本県宇城広域連合消防本部提供

グループ3 女性防火クラブ

●8,035クラブ
●119万9,788人
（平成31年4月1日現在）

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ケガをした人や急病の人を助ける（救急・救助業務）**、**3．火災を起こさないように呼びかけたり、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。

1 消防車で火を消すこと

2 けが人や病人を助け出す

船橋市消防局提供

★救急活動

病気やけがを少しでも早く回復させるためには、病院に着くまでの間の応急処置が重要です。特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急救命処置を行います。

★救助活動

火災で逃げ遅れた人や、海や池でおぼれた人、車や建物などに閉じこめられた人をレスキュー隊が出動して助け出します。

全国の消防本部・消防署・職員の数

※平成 31 年 4 月 1 日現在

消防本部	消防署	消防職員
726	1,719	165,438

★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あげ、ホースを何本もつなげてのばし、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、化学車でつくる泡を使って火を消します。

★原因の調査

火災が起こった原因はなにか、どうして燃え上がったか、また、どれだけの損害があったかを調べます。原因を調べることによって、同じような火事が二度と起きないように役立てます。

大阪市消防局提供

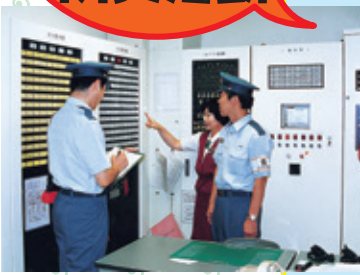
3 火災予防と地域の防災活動

★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、防火についての話しをしたり、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、正しく使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、火災を起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

たのもしい装備で、いざ出動!

豊中市消防局提供

調査車

▶調査車は火災の現場などで、火災が起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、のばしたホースから水を出して火を消します。

京都市消防局提供

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運びます。

支援車

旭川市消防本部提供

▶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。

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、ホースをのばせば、すぐに水を出すことができます。

屈折はしごつき消防ポンプ車

▶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。

松戸市消防局提供

相模原市消防局提供

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。

京都市消防局提供

消防バイク

▶大型車両が通れない狭い道路や山岳地帯に進入できるため、迅速な消防活動ができます。

新潟市消防局提供

水陸両用バギー

▶消防車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、けが人や病人などを運ぶこともできます。

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。

浜松市消防局提供

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ます。大きな災害が起きたときは、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、国の危機管理の中枢を担う機関として、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起きたときに、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40回出動し、平成31年4月1日現在6,258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9月	御嶽山噴火災害
平成30年7月	平成30年7月豪雨
平成30年9月	平成30年北海道胆振東部地震
令和元年8月	令和元年8月の前線に伴う大雨
令和元年10月	令和元年東日本台風

航空部隊と連携する消防艇

★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。

東日本大震災への出動(平成23年)

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、主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30年の台湾東部での地震災害まで、派遣実績は21回におよび、世界各地でその活動が認められています。

※IRT＝International Rescue Team of Japanese Fire-Service

★IRTの最近の派遣状況

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）

メキシコ地震災害への出動（平成29年）（JICA提供）

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）

平成29年9月21日～28日
メキシコ地震災害（メキシコ合衆国）

平成30年2月9日～11日
台湾東部地震災害（台湾）

台湾東部地震災害への出動（平成30年）（JICA提供）

みんなで助け合おう！

自助

…自分の身を自分の努力によって守る

共助

…地域や近隣の人が互いに協力し、助け合う

公助

…国、都道府県、市町村等の行政、消防機関が助ける

道路までくずれた建物

くずれ落ちた橋

今までは、災害が起こったらまずどうすべきか、自分の身を自分で守るサバイバル（自助）について勉強してきましたが、大きな災害が発生したときは、まわりの人との助けあい（共助）や消防署などの公共機関の助け（公助）が必要となります。普段から顔を合わせている地域の人々が集まって、日頃から災害を防ぐ「防災」、被害を減らす「減災」について考えてみましょう。

★MEMO★

★MEMO★

★MEMO★

BFC

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、日頃から防火・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、令和元年5月1日現在、全国で4,442クラブ41万4,187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］　令和2年3月20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］　消防庁地域防災室　TEL.03-5253-7561　FAX.03-5253-7576