

◎大地震の備えや知識

災害伝言ダイヤル 171

日本国内で震度 6 弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に録音・再生ができます。



【伝言の登録】

ダイヤルの 171 後に **1** を押してください



そして、**自宅の電話番号を市外局番を忘れずにダイヤル**

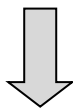
例「〇〇です。家族は全員無事。〇〇避難所にいます。」（伝言内容は 30 秒以内）

【伝言の再生】

ダイヤルの 171 後に **2** を押してください



そして、**連絡を取りたい相手の電話番号を市外局番を忘れずにダイヤル**



登録されたメッセージを聞くことができます

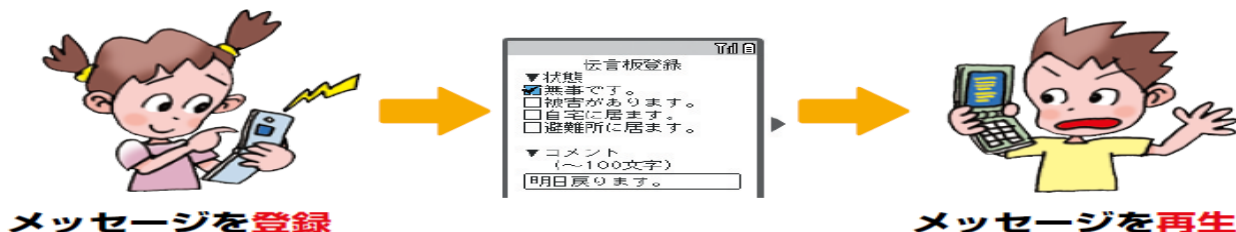
【体験利用することができます】

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| ・ 毎月 1 日、15 日 | 00 : 00 ~ 24 : 00 |
| ・ 正月三が日 | 1 月 1 日 00 : 00 ~ 1 月 3 日 24 : 00 |
| ・ 防災とボランティア週間 | 1 月 15 日 9 : 00 ~ 1 月 21 日 17 : 00 |
| ・ 防災週間 | 8 月 30 日 9 : 00 ~ 9 月 5 日 17 : 00 |

災害用伝言板

(出典：社団法人 電気通信事業者協会)

日本国内で震度6弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に、メッセージの伝言板の役割を果たすシステムで、各電話会社が提供するものです。



伝言の
登録

「登録」→「メッセージ」→「登録」
と覚えてください。

① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。

② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「登録」を選ぶ。

③ メッセージしたい項目を選ぶ。(コメントも書き込めます)

④ その画面でも「登録」を選ぶ。

伝言の登録が完了。

伝言の
確認

「確認」→「電話番号」→「検索」
と覚えてください。

① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。

② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「確認」を選ぶ。

③ 相手のケータイ電話番号を入力。

④ その画面で「検索」を選ぶ。

伝言の検索結果が表示。

ちば防災メール

(出典：千葉県防災ポータルサイト)

登録をすれば警報等の配信内容が送られてきます。

- 大雨・洪水などの気象警報の発令と解除。
 - 県内において震度3以上の地震が観測された際の、震源震度に関する情報。
 - 千葉県に発令された津波の予報。
 - 台風情報・東海地震情報・県からのお知らせ。
- ・携帯版

「ちば防災メール」登録画面 QR コード

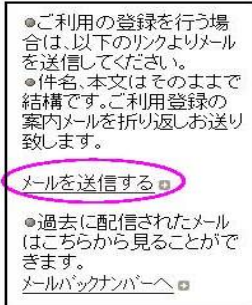


<http://chibapref2.bosai.info/chiba/mobile/bosaimail.cgi>

松戸市安全安心メール

このサービスは、災害・不審者・犯罪などの情報を、携帯電話をお持ちの皆様のご希望により自動的にメール配信します。メールの内容は避難準備情報、避難勧告、避難指示、避難所開設情報なども災害時の緊急情報を配信しますので是非、登録してください。

①登録サイトにアクセスして空メール送信



下記の QR コードを読み込んでサイトにアクセスしてください。次に「メールを送信する」をクリックすると、メール作成画面が開きますので、件名、本文に何も書かず、そのまま送信してください。



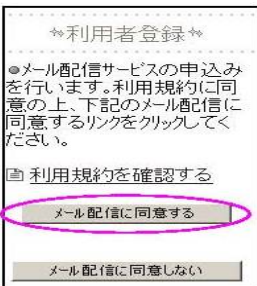
QR コードの読み取りができない場合は下記の URL (アドレス) を入力してください。 <https://service.sugumail.com/matsudo/>

空メールを直接送る際は、次のメールアドレスに送信してください。

登録用空メールアドレス tmatsudo@sg-m.jp

※ 迷惑メールを設定されている方は、事前に“sg-m.jp”のドメインからの受信を許可するように設定してください。

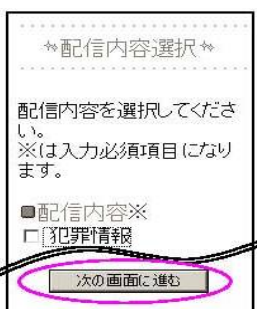
②メールに記載された URL (アドレス) にアクセスする



すぐに登録用 URL (アドレス) が記載されたメールが届きますので、その URL を開いて利用者登録のサイトにアクセスしてください。アクセスしましたらサイト上で利用規約を確認し、同意の上「メール配信に同意する」を選択してください。

※ メールが届かない場合は、再度送信したメールアドレスを確認してください。また、迷惑メール対策設定を確認してください。

③配信情報のカテゴリと地域を選択する

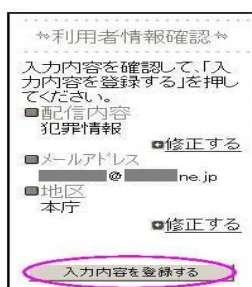


配信情報のカテゴリを選択する画面になりますので、配信を受けたい情報のカテゴリに対してチェックをした上で「次の画面に進む」を選択してください。

続いて、地域を選択する画面になりますので、情報の配信を受けたい地域をチェックした上で「次の画面に進む」を選択してください。

配信情報のカテゴリも選択する地域も複数選ぶことができますので、必要なものを選んでください。

④入力内容を確認する



入力内容を確認して、正しければ「入力内容を登録する」を選択してください。登録されたメールアドレスに登録されたこととお知らせするメールが届きますのでご確認ください。※ 登録内容は後で変更することも可能です。

防災行政用無線音声自動応答




松戸市では、災害情報等の重要な情報を発信する手段の1つとして、「防災行政用無線」を使用しています。

しかし、家の中にいるときや周辺の環境などによっては放送内容が聞き取りづらいことがあるため、専用のフリーダイヤルに電話すると放送内容が音声で確認できるサービスを行っています。

放送がよく聞こえなかったときや、もう一度確認したいときは、下記の電話番号までご連絡ください。

放送内容を無料で電話確認

フリーダイヤル

 0800-800-9366

※毎日午後2時と夕方に放送している定時放送には対応していません。

【その他の松戸市からの情報発信手段】

★(株)ジェイコム東葛・葛飾による防災情報サービス

市が発信する防災行政用無線の内容を、ケーブルテレビ回線を利用し、専用端末で聞くことができます。

★(株)ジェイコム東葛・葛飾によるケーブルテレビ文字情報提供サービス

(株)ジェイコム東葛・葛飾によるケーブルテレビをご覧の際に、松戸市からのお知らせがあった場合には、その内容をテロップ（文字）で確認することができます。

★緊急速報メール（エリアメール）サービス

被災の恐れのあるエリアにいる方の携帯電話に、一斉にメールを配信するサービスです。対象のエリアにいれば、登録等は不要で、通信料等も無料で受信することができます。

（※電波の状況や、携帯電話の機種・設定等によっては受信できない場合があります。）

★松戸市公式ホームページ <http://www.city.matsudo.chiba.jp/>

★松戸市公式 Twitter https://twitter.com/matsudo_city

★松戸市公式 Facebook <https://ja-jp.facebook.com/city.matsudo>

★広報車による広報

避難所の開設・混雑状況をパソコンやスマートフォンなどで確認できます。

松戸市では、災害時に避難所を開設する際、株式会社バカンが運営する避難所の開設・混雑状況を配信できるサービス「VACAN（バカン）」により、避難所の位置や混雑状況をパソコンやスマートフォンなどで確認することができます。

この「VACAN（バカン）」は、市外に住む方も確認できますので、パソコンやスマートフォンなども持っていない人、取り扱いが苦手な方は、離れて暮らす家族や知人に確認してもらうこともできます。

【使用方法】

下記URLもしくは、二次元バーコードからWEBサイトにてご確認ください。

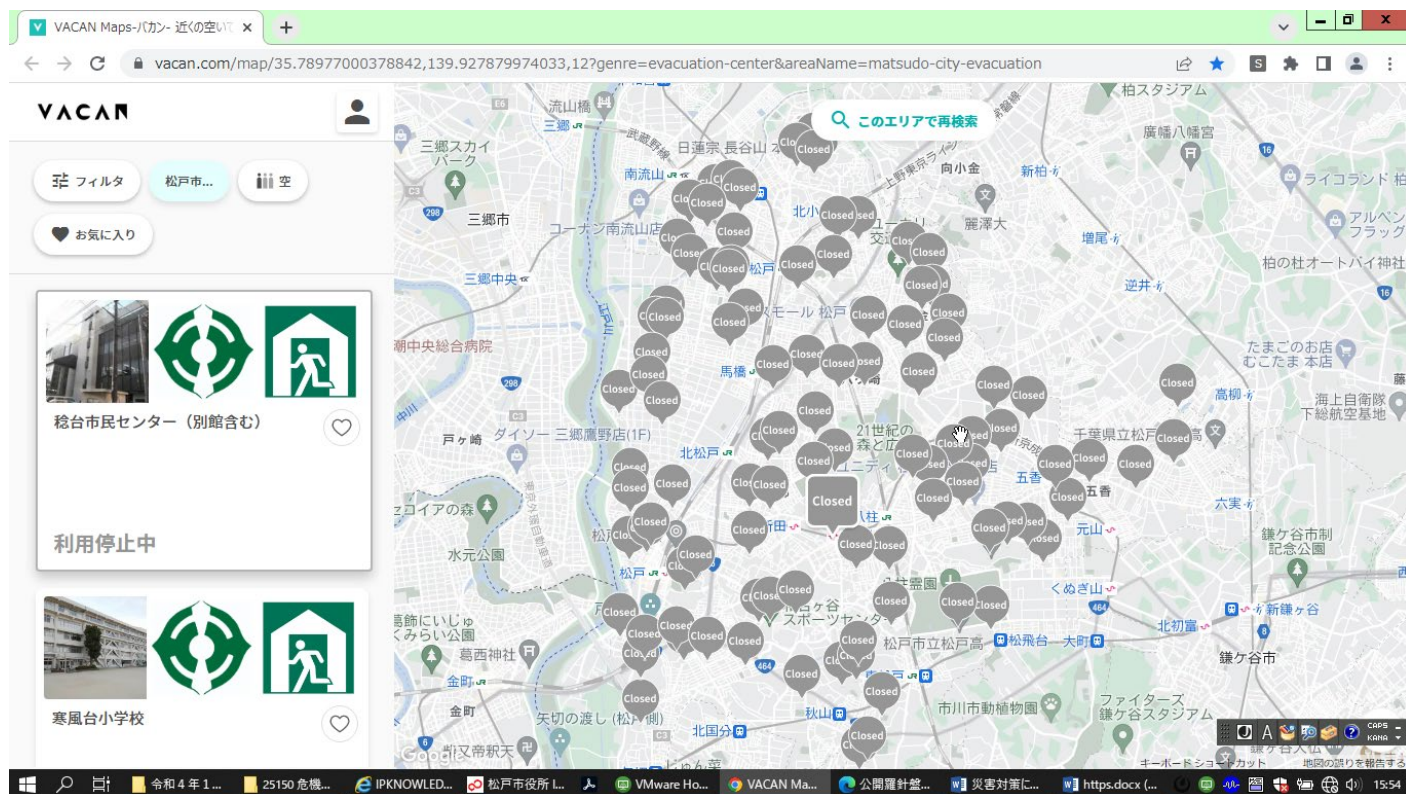
<https://vacan.com/map/35.78977000378842,139.927879974033,12?genre=evacuation-center&areaName=matsudo-city-evacuation>

<WEB上の表示について>

避難所の混雑状況は、「空いています」「やや混雑」「混雑」「満」の4段階で表示されます。



<WEB上のイメージ>



計測震度計

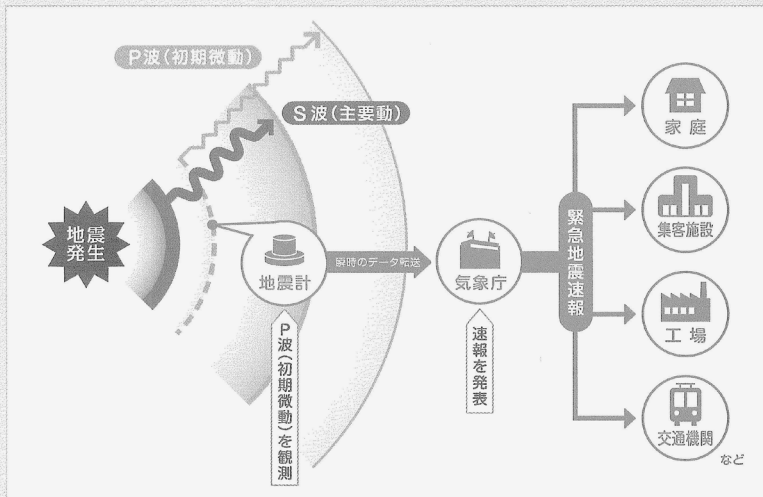
(出典：気象庁ホームページ)

かつて、震度は体感および周囲の状況から推定していましたが、平成8年（1996年）4月以降は、計測震度計により自動的に観測し速報しています。

気象庁が発表する震度は、気象庁、地方公共団体及び（独）防災科学技術研究所が全国各地に設置した震度観測点で観測した震度です。

緊急地震速報

(出典：総務省消防庁)



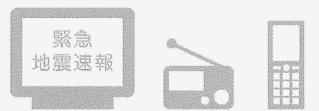
- 震源近くで地震波（P波、初期微動）をキャッチし、震源や規模、想定される揺れの強さ（震度）等を自動計算
- 地震による強い揺れ（S波、主要動）が始まる前に素早くお知らせ
- 震度5弱以上を予測した場合に、緊急地震速報（警報）を発表
- 時間経過とともに精度がよくなる緊急地震速報（予報）を繰り返し発表

※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合いません

※予測した震度には±1程度の誤差を伴います

※緊急地震速報（警報）を早いタイミングで発表できない場合があります

緊急地震速報は、どうやって聞くことができるの？



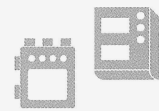
テレビ・ラジオ・携帯電話

- テレビやラジオ※1を視聴している時に、報知音とともに放送されます
- 緊急地震速報を受信できる携帯電話があります



防災行政無線

- 市町村※1の防災行政無線から報知音とともに放送されます



専用受信端末 など

- 専用受信端末※2などでは、気象庁が発表する警報や予報のほか、独自に個別地点の震度を予測し、報知します

※1 準備の整った放送局や市町村（全国瞬時警報システム（J-ALERT）を利用）から放送が開始されています
震度5弱以上で放送する局ばかりでなく、もっと大きな震度の時だけ放送するところもあります

※2 緊急地震速報を受信し、音声報知や機器の制御を行うための装置
専用受信端末を導入した事業者では、法人税等の軽減措置を受けられる場合があります

緊急地震速報を聞いたなら、いつまで身を守ればいいのか？

- 震源から遠い場所では、強い揺れが届くまでに時間がかかりますので、揺れがこなくても見聞きしてから1分程度は、身を守るなど警戒しましょう
- 地震による強い揺れは、長くても1分程度ですので、その間は身を守る行動をとり続け、揺れが収まってから落ち着いて行動しましょう

避難行動要支援者の支援

東日本大震災では、被災地全体の死者数のうち、**65歳以上の高齢者の死者数は約6割**であり、**障害者の死亡率は被災住民全体の死亡率の約2倍**に上りました。

また、**消防職員・消防団員の死者・行方不明者は281名**、**民生委員の死者・行方不明者は56名**に上るなど、多数の支援者も犠牲となりました。

こうした東日本大震災の教訓を踏まえ、災害発生時に一人でも多くの避難行動要支援者の命を守るため、「**松戸市避難行動要支援者名簿**」の登録制度を実施しております。

・松戸市避難行動要支援者名簿登録制度とは？

災害が発生したときに、高齢者や障がいのある方（避難行動要支援者）で、一人で避難することが困難な方に、ご本人の希望に基づき、普段から市の名簿に登録していただくものです。

・名簿の使い方は？

地域の中で、安否確認や避難誘導等が行われるための仕組みづくりを、地域の皆さんとともに進めるため、市の名簿に登録した情報は、災害時に地域の中で速やかに避難や安否確認が行われるよう、普段から町会・自治会など避難を支援する方々と共有します。

また、災害時だけでなく、普段からの見守り活動や避難訓練等にも活用されます。

・対象者は？

- ①介護認定者（要介護3・4・5）
 - ②障がいのある方（身体障害者手帳1・2級、他）
 - ③一人暮らしの65歳以上の高齢者
 - ④上記以外で、事情により支援が必要な方
- ※施設に入所されている方は対象となりません



・登録方法は？

登録申請書をご提出いただく必要があります。市より対象者へ、順次登録のご案内を郵送しておりますが、ご案内が届いていない場合でも、申請いただくことができますので、ご希望の方には郵送いたします。

避難支援を行うために

災害発生直後は、行政による救助活動（公助）は、すぐには行えません。

そのため、避難行動要支援者の迅速な避難支援を行うためには、**地域の皆さん・隣近所の皆さんが協力し助け合う「共助」が重要**になります。

あいさつや行事などを通じて、日頃から地域の皆さんと避難行動要支援者が交流する機会を持ちましょう。



マンションの防災について

☆一戸建住宅との違い

マンションは、比較的地震に強い！

- ・1981年（昭和56年）6月以降に建築確認を受けたマンションは、国交省の定めた現在の建築基準法の耐震基準（新耐震基準）に適合し、強くできています。（※1971年にも鉄筋コンクリート作りの強度を高める改定がなされている。）そのため災害時、建物が無事であれば、在宅避難が有効です。
- ・ただし、被害がないわけではなく、例えば東日本大震災では、壁材の亀裂や天井材の落下、玄関ドアのゆがみなどで被害が甚大に見えるマンションもあったそうです。また、高層階ほどゆれ幅が大きく、被害も大きくなります。

☆マンション居住（集住）は、防災面で大きなメリット！

- ・居住者が団結することで個々の負担を軽減！
- ・共助は災害時の大きな安心感になります。

ただ、最近ではプライバシーを重視した生活スタイルが浸透し、ご近所の人
の顔や名前も知らない場合もあります！日ごろから、ご近所と気持ちのよい
関係を築いておくことが助け合いの土台になります！



☆地震発生！マンション特有の注意点！

- ・高層階の揺れに注意！

たとえば、1階が震度6弱なら15階が震度6強など。

⇒そのため室内被害を軽減するための対策（家具の固定等）が
より一層大切になります！

- ・エレベーターに乗っていたら・・・

⇒行き先階のボタンをすべて押し、止まった階ですみやかにおりましょう。

「地震時管制運転装置」のついたエレベーターは最寄階に自動停止し、ドア
が開きます。閉じこめられたら、インターホンで通報し、救出を待ちましょう。



☆居住者名簿・災害時要支援者名簿を作成しておきましょう。

居住者名簿を作成しておくこと、居住者の安否確認や救出などを迅速かつ効率よく
行えます。そのためには、以下のことに留意して作成しましょう。

- ・名簿をつくる目的を明確にする。・名簿を管理する責任者を選ぶ。
- ・保管場所、保管方法を定める。・災害時の使用ルールを定める。
- ・記載参加は任意でOK

マンションには様々な専門スキルを持つ人がいるはずなので、名簿を活用し、
災害時に助け合える体制を準備しておきましょう。

妊産婦と赤ちゃんのための防災対策

～赤ちゃん用の持ち出し品～

災害時の避難では、赤ちゃん用として下記の持ち出し品等が必要になります。下記の表を参考にして備蓄する等、普段から意識しましょう。



母子健康手帳	おやつ	ブランケット
粉ミルク（必要な方）	着替え	薬（処方されていれば）
哺乳瓶（必要な方）	紙おむつ	防寒着
調乳用の水（必要な方）	おしりふき	おもちゃ、絵本
離乳食、幼児食	抱っこ紐、おんぶ紐	歯ブラシ等衛生用品

※食物アレルギー児のいる家庭の場合、避難所では入手困難なことが多いので、買い置きをしましょう。

※女性が持てる荷物の重さは約5kgとされています。それを考慮した持ち出し品の選定が必要です。

～妊娠中の方へ～

○お産の兆候など身体の変化があれば・・・

迷わず！遠慮せず！直ちに人に助けを求めましょう！

○自分の気持ちに正直になって・・・

災害後、環境の変化で体や心に様々な反応があるかもしれません。我慢せずに話せる人に自分の気持ちを話しましょう。

○避難所生活はとても不安・・・

松戸市では、災害時には千葉県助産師会の助産師が避難所等を巡回して保健相談にのってくれます。自分の体や赤ちゃんのことが気になれば相談しましょう。



母子健康手帳の活用

災害時は母子健康手帳は、あなたと赤ちゃんの唯一のカルテとなります。日頃から母子健康手帳に、検査結果・飲んでいる薬・連絡先がわかるようにしましょう。



男女共同参画の視点での防災

災害時には、平常時における社会の課題が一層顕著になって現れることとなり、女性や子ども、配慮の必要な人がより多くの影響を受けます。

命を守ることが最優先ですが、被災後、長期化する避難生活を安全・安心に乗り切るためには、女性と男性が災害から受ける影響の違いなどに十分配慮された災害対応が行われることが、非常に重要となってきます。

性別・年齢・家族の状況などによって、必要な物品はさまざまです。

* 救援物資・備蓄品へ女性の視点を。

- 災害時に必要な物品は、個々により異なります。
- 育児用品(授乳用品・おむつなど)・介護用品・生理用品等の備蓄が重要です。
- 避難所等で生理用品等を配布する場合、女性から渡せるよう配慮しましょう。

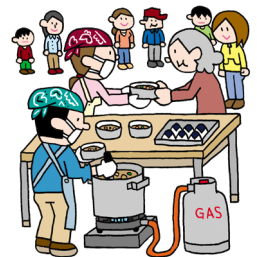
* 生活環境、安全面への配慮が必要です。

- プライバシー(間仕切り、男女別更衣室、授乳室)の確保は重要です。
- 男女別トイレ、入浴施設の設置場所は、犯罪防止のため、暗がりや人気のない場所にならないようにし、定期的にパトロールしましょう。
- DV(配偶者等からの暴力)、性被害、盗撮、下着泥棒等が起こりやすくなります。避難所等でのパトロールだけでなく、相談がしやすい環境を作りましょう。
- 避難所での活動は、普段以上に気力と体力が必要になることを理解しましょう。
- 活動的な人や若い人でも、避難生活が長期化すると体調を崩すことがあります。
- 家事・育児・介護の重労働化が起こります。(設備の整っていない環境や周りの人への配慮、避難所業務との両立の負担等から。)



* 意思決定関わる男女比の偏りを減らしましょう。

- 避難所運営には、女性も男性も積極的に参加しましょう。
- 女性が避難所運営委員会に参画するなど、様々な立場の人の要望やニーズが把握できるようにしましょう。



非常時は通常時に比べ、犯罪が3倍になると言われています。十分に注意しましょう！

《こんな事例が報告されています》

- 会社から自宅へ夜道を長々と歩いた。肉体的にも精神的にも疲れてしまい、知らない人が不審に思えてしまい、常に不安を抱えながら歩いていた。
- ライフラインの停止に伴い、業者が各家庭を訪問して復旧作業を行うが、不審人物もいた。非常時とはいえ、無防備に自宅へ入れてしまうと危険だと思った。

帰宅困難者

大地震直後むやみに移動を開始しない！！

安全な場所に留まり、身の安全を確保する

大きな地震が発生すると、公共交通機関は、点検等のためしばらく運行を停止します。そのとき、みなさんが一斉に帰宅しようとする、駅周辺において大きな混乱が生じたり、歩いて帰ろうとした場合、思わぬ災害（道路陥没、火災等）に巻き込まれたりする危険性もあります。

まずは、身の安全を確保し、むやみに移動しないことが大切です。

1 事前にできること

○ 事前に家族で話し合い、良好な近所関係の構築

普段から、家族で大規模災害が発生した場合の連絡手段、避難場所、家族の集合場所等について事前に話し合っておきましょう。

また、子どもが一人で留守番をしているときに、地震が来るかもしれません。普段から近所の親しい方と良好なコミュニケーションを確保し、協力関係を構築しておきましょう。

○ 帰宅経路等の事前検討

- ・ 帰宅支援対象道路

都、県において「帰宅支援対象道路」を指定しております。あらかじめホームページなどで確認しておきましょう。

- ・ 災害時帰宅支援ステーション

災害が発生した場合、徒歩にて帰宅する帰宅困難者に対し、水道水、トイレや沿道情報などを提供し、できる範囲内で支援を行う施設です。

帰宅ルートを検討している道路にどのような施設があるか確認しておきましょう。



災害時帰宅支援ステーションステッカー

(出典：九都県市首脳会議 防災・危機管理対策委員会HP)

2 携行品等の準備、備蓄品の確保

やむを得ず、徒歩にて帰宅しなければならない場合に備えて、事前に必要なものを準備しておきましょう。例えば、歩きやすい（履きなれた）運動靴、携帯ラジオ、水、簡単な食糧、地図などです。

また、職場や学校に泊まる場合も想定して、必要な備蓄品を用意しておきましょう。

3 各種情報収集方法

『松戸市安全安心メール』、『ちば防災メール』等を活用して各種情報を入手しましょう。また、『災害用伝言板』を使用して身の安全などを連絡する方法も検討しておきましょう。（詳細は、それぞれのページをご覧ください）

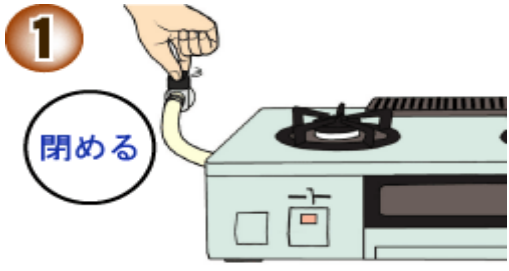
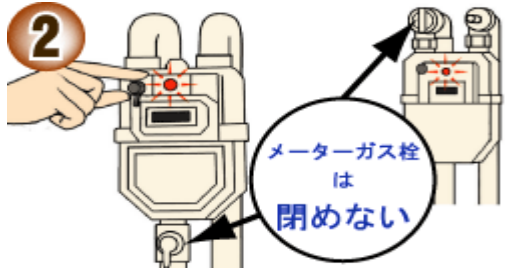
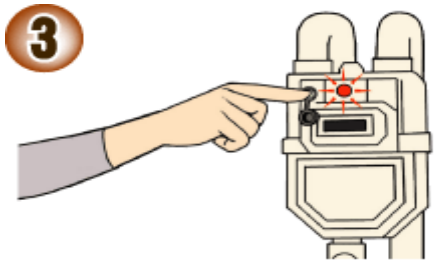

ガスメーターについて

みなさんのお宅のガスメーター(マイコンメーター)には、マイコン制御装置が組み込まれており、24時間ガスの使用状況を監視して、ガス漏れ、器具の消し忘れ、地震(震度5弱相当以上)等を感じると、自動的にガスを遮断します。

【地震後、周囲がガス臭くない場合】

マイコンメーターの赤ランプが点滅しているときは、マイコンメーターがガスを遮断しています。この場合、自身で簡単な操作をすることで、ガスが使えるようになります。

復帰操作 (～都市ガスの例～)

 <p>1 閉める</p>	 <p>2 メーターガス栓は閉めない</p>
<p>器具栓を閉めるか、運転スイッチを切り、すべてのガス機器を止める。屋外のガス機器も忘れずに。使っていないガス栓は閉まっていることを確認。</p>	<p>復帰ボタンのキャップを左に回して外す。 (メーターガス栓は閉めない)</p>
 <p>3</p>	 <p>4 3分 ガスの使用を3分間お待ちください。この間にガス漏れがないか確認しています。</p>
<p>復帰ボタンを奥までしっかり押して手をはなす。(一瞬赤ランプが点灯します。ボタンは元に戻り、赤ランプは再び点滅) → (キャップを元に戻す)</p>	<p>約3分待つ。3分経過後に、再度ガスメーターをご確認いただき、赤ランプの点滅が消えていれば、ガスが使えます。(ガスの使用を3分間お待ちください。この間にガス漏れがないか確認しています。)</p>

【復帰できないときは・・・】

☆3分経過後も、ガスが止まったままで赤ランプが点滅している場合は、もう一度ガス栓の閉め忘れやガス機器の止め忘れがないか確認してください。

☆ガス栓の閉め忘れやガス機器の止め忘れがあった場合は、もう一度復帰手順に従い操作してください。



警告

ガス臭いときは操作は行わず、窓を開け自然換気をし、メーターガス栓およびすべてのガス栓、器具栓を閉め、**ご利用のガス会社へご連絡ください。**
(電気器具などのスイッチには手を触れないでください。)

※ 業務用(2.5m³/h以上)の大きいメーターをお使いの場合は、ご利用のガス会社にご確認ください。

千葉県西部防災センター

防災に関する正確な知識と技術、防災に対する意識の向上をはかり、災害時の自主的な対応力を育てます。地震体験、消火訓練、応急救護訓練などを無料で行うことができます。

※団体10名様以上の場合は予約が必要です。事前にご予約の上、ご利用ください。

★開館時間 午前9時～午後4時30分

(ツアー受付は、午前9時～11時、午後1時～3時40分)

★休館日 火曜日(当日が祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)

地震体験の様子



応急救護訓練



★お問い合わせ先、交通案内

【電話番号】047-331-5511

【所在地】〒271-0092 松戸市松戸558-3 (駐車場：大型4台、乗用車12台)



※松戸ICは平成29年度開通予定です。

- ・JR松戸駅西口1番乗り場から「市川駅」行きバスで「松戸二中」下車。徒歩約8分。
- ・JR市川駅北口1番乗り場から「松戸駅又は松戸営業所」行きバスで「松戸二中」下車。徒歩約8分。
- ・北総開発鉄道矢切駅から「松戸駅又は松戸営業所」行きバスで「松戸二中」下車。徒歩約8分。
- ・JR松戸駅東口下車、徒歩約25分。
(千葉大学園芸学部経由で約1.8km)

ここに掲載されている内容は、阪神・淡路大震災後に避難生活を余儀なくされた方々からの貴重な体験談です。多くの犠牲を払ってからの避難生活は、満足な物資も得られず、慣れない共同生活で非常に辛いものがありました。その中で、助け合いながら生活していくうちにちょっとしたアイデアや知恵がいろいろと浮かんできますが、これらは、実際に不自由な避難生活を体験しないと気付かないことばかりです。そこで、そうした避難生活の知恵を残し、広く伝えていくため、ここに紹介します。

1 水

3日目にやっと給水車が来ましたが、それまでの間、大変困りました。近くに住吉川が流れていたお蔭で、家族で何度も川まで往復してバケツで水を運び、湯船のなかにためました。それをトイレや洗濯に使いました。飲み水はアウトドア用のポリ容器に入れて使用しました。（東灘区 女性）

2 食事

焚き火のあとにできた炭は、捨てずにとっておきます。配給される弁当は、この炭の上に網や鉄板、鉄筋を敷き、中身をアルミホイルに包んで温めると美味しく食べることができます。また、汚れた水でも鍋で沸かしてその中へビニール袋で密閉した食べ物を入れて温めると、これもまた美味しく召し上がることができます。炭は焚き火の火を使うより安全です。（東灘区 17歳 男性）

【ワンポイントアドバイス】

カセット式コンロが非常に役にたった話をよく聞きます。中には鉄板焼きなどで二台並べて使った例もあったようですが、これが非常に危険でした。二台並べるといずれか一方のカセットボンベの位置が中央にくるので、過熱して爆発した例があったようです。安全性だけでなく、危険性にも充分注意してほしいと思います。

3 カイロ

地震の前々日に、主人がカイロを沢山買ってきたのでびっくりしましたが、二日後に地震がやってきて、このカイロが二十四時間役立ったので、これまたびっくりしました。また、昭和29年に引っ越してきたとき炭を利用していましたが、この残りがあり、これにもびっくりしました。若いときに苦しい生活をしていたので、この不思議な偶然に助けられた思いがします。（東灘区 74歳 女性）

4 電気製品

私の住んでいる住吉台は地震当日の午後から電気が復旧しましたので、湯を沸かすのに電気ポットが役に立ちました。その他、電磁器、電子レンジなどまだ色々ありますが、電気製品がこんなに役立つとは思いませんでした。（東灘区 女性）

【ワンポイントアドバイス】

ライフラインが途絶したあとでもっとも早く復旧するのは、電気のように、ガスや水道が機能していない間は、電気器具が非常に重宝します。しかし、電気器具のなかには、電気復旧後、発熱して火災に至るケースがあるのです。熱帯魚の保温ヒーターがそれです。地震でガラス水槽が壊れてしまったままで、通電すると水がないので高温になり、付近の可燃物に着火して火災となるのです。震災で停電したあとは、一旦電気ブレーカーを遮断し、電気が復旧した時に確認しながらブレーカーを入れるようにしてはなりません。

5 ポリ袋

地震直後の避難生活では、毛布などはなかなか手に入れることができなかつたので、新聞紙とゴミバケツ用ポリ袋で簡単な布団をつくりました。これは、新聞紙を丸めてポリ袋に詰めるだけの簡単なものですが、この中に足を入れておくと空気の層が熱の放散を防いでくれるので、以外と温かく過ごすことができました。真冬の夜には何も無いよりましです。（東灘区 15 歳 男性）

6 消毒

私は、弁当や寿司などに付いてくる魚の形をした醤油入れに、毎朝の洗顔時に水を入れ、いつもポケットに入れて持ち歩いています。それは次のことに役立つからです。

- 1 小さい傷をしたとき、傷口を洗うことができる。
- 2 倒壊家屋の瓦礫処理でほこりなどが目に入っても、目の洗浄ができる。
- 3 親指と人さし指の先だけなら充分洗えるので、食べ物をつまみ食いするのに（常に箸やフォークなどがあるとは限らない）最低の条件が整う。
- 4 服に小さな汚れが付いたとき、染みが付くのを防ぐことができる。
- 5 中の水を捨てて、スポイドとして利用できる。（北区 60 歳 男性）

【ワンポイントアドバイス】

水道が途絶しているときには、きれいな水はなかなか手に入りません。救急箱にある消毒液などは傷口の消毒に使えますが、食事前の手洗いや子供の顔拭きなどには、利用できません。濡れティッシュなどは非常持出し用の防災グッズに必ず加えておきたいものです。

7 トイレ

わが家の周囲は、震災後に建っているのはマンションだけというような状態で、私達のマンションも給水タンクが壊れ、外壁が全てないという大きな被害を受けました。ほとんどの住民が鷹匠中学校へ避難しました。その避難所の生活の中で今も思い出すのはトイレのことです。あれほど水洗トイレがうらめしく思えたことはないというくらいのトイレを見ても汚物の山。「水が流せないの、紙は流さない。」「オシッコ以外の汚物、紙は新聞紙に取ってください。」という注意書も全く無視。本当に言葉では言い表せないものがありました。そんな時、避難所で一緒になった女性の方が「私、家でいつもこんな風に簡易のごみ箱を作っておいているんだけど・・・」と新聞紙を折って作った箱を見せてくれました。それがヒントになり、簡易トイレが誕生しました。

トイレで用を足すとき、それをもって入り、終わったら手を汚さずにごみ箱へ捨てることができます。子供なら電気のついていない時でも校庭の隅でさせてやることもできました。夜に女性、子供が色々な話をしながら、せっせと新聞紙を折っていたことが、今はなつかしい思い出です。そのごみ箱を教えてくれた女性の方と新聞紙に深く感謝します。（灘区 40 歳 女性）

【ワンポイントアドバイス】

避難所の仮設トイレは早いところで3日後、遅いところでも1週間くらいで設置されたようでした。家庭では断水でトイレが使えない場合に備え、浴槽のお湯を捨てずに残しておけばトイレ用水として利用することができます。

8 照明

停電すると、夜は街灯もなく懐中電灯の光が頼りになります。でも、これも束の間、電力の復旧には数日かかるので、電池切れを起こした懐中電灯はただの筒になってしまいます。こうした震災時の長時間の明かりはなかなか手に入りません。そこで気がついたのが、結婚式に使ったウェディングキャンドルでした。ひっくり返った押し入れの中からようやく探し当てて使いました。（東灘区 26 歳 女性）

知っていると役立つ！防災豆知識

■ 家の中で火災発生！消火器以外に使えるものは？

油火災でなければ、水をかけて火が小さいうちに消火しましょう。

天ぷら鍋などの火災は、水をかけると油が飛び散って火事を大きくしてしまうので、かけてはいけません。油火災に対応した消火器がない場合は、シーツやバスタオルを水でぬらして固く絞り、大きく広げて鍋をすき間のないように上からおおいます。炎と空気を遮断することによって、火を消し止めることができます。

■ 子どもやお年寄りを安全に避難させるには？

勝手に走り回ってしまう子どもや、思うように動けないお年寄りを安全に誘導して避難させるには、「ヒモを使った避難方法」が効果的です。

タスキ状のヒモを子どもの胸に巻きつけ、後ろからでも引っ張れるようにします。この方法は、たくさんの子どものみを一度に誘導でき、子どもの手も自由になるため、安全確実です。

お年寄りの場合も、背中から持ち上げるようにヒモを引っ張ってあげれば、足の不自由な方、体力のない方なども素早く避難させることができます。衣服を引っ張ったりすると、脱げたり破れたりする場合がありますから、やめましょう。

■ 暗やみで照明の代わりになるものは？

暗やみでの救出活動は困難を極めます。広い範囲を照らし出すには、車のヘッドライトが役に立ちます。

■ けが人を運ぶときに、担架の代わりになるものは？

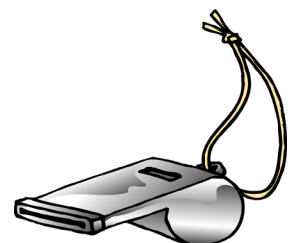
物干しざお2本にTシャツやトレーナー（2～3着）の袖の部分を通したり、毛布を巻いて担架にすることができます。また、けが人をイスに座らせて2人で運ぶこともできます。平らな場所を移動するなら、毛布やシーツを下に敷いて引っ張れば、1人でけが人を移動することができます。

■ 乾パンをお年寄りや子どもにも食べやすくするには？

固い乾パンも、砕いて牛乳や水に溶いたスキムミルクなどをかければ、柔らかくなりさらに栄養価もアップします。

■ 万が一、倒壊家屋の下敷きになったとき、いち早く居場所を知らせるには？

倒壊家屋からの救出には、数時間かかることが多く、消防署員だけでなく全国からの応援隊の協力を得て全力で救助活動を行いました。被災地が広範囲で残念ながら全ての方々を助けることができませんでした。倒壊した建物の一つひとつを確認し、生き埋めの気配や可能性があれば、徹底して捜索、救助を行いました。これに大きな時間がかかりました。ホイッスルを吹くなどの方法で自分の居場所を知らせることは非常に有効であると思われま



防災〇×クイズ

～チャレンジしてみよう！～

地震が起きたとき、どうしたらよいのでしょうか？クイズは〇×式で10問あります。

【第1問】

突然の地震。まずすべきことは、身の安全を確保するよりも火を消すことである。

【第2問】

さあ、やっと揺れがおさまりました。次にやることは、非常持出袋を持って急いで外に逃げる。



【第3問】

寝室にはスリッパや靴をいつも用意しておく。

【第4問】

何とか、外に逃げることに成功しました。しかし、家の中に預金通帳など、とても大事な物があります。今現在、揺れがおさまっているので中に入ってもよい。

【第5問】

大地震が起きたら、まず市が指定した広域避難場所へ避難する。

【第6問】

地震が起きてから避難場所へ避難するときに、道路の被害がなかったので車で避難してもよい。



【第7問】

大災害時はテレビやラジオはあてにならないので、その場にいる人の声をたよりに行動を決定する。

【第8問】

地震発生後、エレベーターを使わずに、階段で避難する。



【第9問】

各家庭の備蓄は、最低でも水は1人3L×3日分、食料は、1人1日3食×3日分が必要である。

【第10問】

阪神・淡路大震災では、犠牲者のほとんどが火災による焼死である。

防災〇×クイズ（解答）

地震に関する防災クイズはいかがでしたか？それでは答え合わせです。

【第1問】

突然の地震。まずすべきことは、身の安全を確保するよりも火を消すことである。

答え × （揺れがおさまってから火を消す。まずは身の安全の確保から。）

- ・1923年の関東大震災の経験から「地震だ！火を消せ」が合言葉でした。しかし、阪神・淡路大震災以降は、揺れの最中に調理中のガスコンロに近づくと、かえって大やけどなどの危険が高いことから、「地震だ！揺れがおさまってから火を消せ」が正しい防災対策となっています。
- ・地震のときに火を消すチャンスは三度あります。
 1. 目の前に火があればその場で消す。（揺れが小さかったら消す）
 2. 揺れが収まってから消す。
 3. 燃え上がったら消火器などで消す。（天井に届く前まで）

【第2問】

さあ、やっと揺れがおさまりました。次にやることは、非常持出袋を持って急いで外に逃げる。

答え × （あわてて外に逃げると、地震で落ちてきたものや、取れかかっていた看板などが落ちてきて危険な場合があります。）

- ・外へ避難するときは、ヘルメットや防災ずきんなどで頭を保護し、安全を確認してから。

【第3問】

寝室にはスリッパや靴をいつも用意しておく。

答え ○ （地震の発生により、割れたガラスなどが散乱することもあるので枕元に底の厚いスリッパ、靴などを準備しておきましょう。）

- ・寝室にホイッスルも用意しておくこと、倒れてきた家具などの下敷きになったとき、助けを求めるのに役立ちます。

【第4問】

何とか、外に逃げることに成功しました。しかし、家の中に預金通帳など、とても大事な物があります。今現在、揺れがおさまっているのですぐ中に入ってもよい。

答え × （地震が起きた後の家は、いつ倒れるかわからない状況です。）

- ・地震直後は、次の余震が起こる可能性があるため、完全に地震がおさまって、家の安全が確認できてからにしましょう。

【第5問】

大地震が起きたら、すぐに市が指定した広域避難場所へ避難する。

答え × （まず近くの学校や公園。空き地など、広くて安全な場所へ避難する。）

【第6問】

地震が起きてから避難場所へ避難するときに、道路の被害がなかったので車で避難してもよい。

答え × （車での避難は緊急車両の妨害にもなり、災害救助活動の遅延につながります。徒歩で避難しましょう。）

【第7問】

大災害時はテレビやラジオはあてにならないので、その場にいる人の声をたよりに行動を決定する。

答え ✕ (冷静な行動をとるには、正確な情報を知ることが大切です。デマに惑わされることなく、ラジオやテレビから正確な情報をつかみましょう。)

【第8問】

地震発生後、エレベーターを使わずに、階段で避難する。

答え ○ (地震発生後、点検が完了していないエレベーターを使うのは危険です。)

- ・動いている場合は、すばやく、階数ボタンを全部押しましょう。階の途中で停止し、閉じこめられた場合はあわてずに連絡ボタンを押し、係員の指示に従いましょう。

【第9問】

各家庭の備蓄は、最低でも水は1人3L×3日分、食料は、1人1日3食×3日分が必要である。

答え ○ (実際に避難生活が始まって、すぐに給水活動や食料の配給ができるとは限りません。)

- ・食糧、日用品等の備蓄参考例：備蓄は最低3日分、可能であれば7日分を目標に準備

①飲料水

保存料は最低一人1日3リットル。保存はポリタンクが便利。こまめに水を取り替える。

②生活用水と消火用水

ふだんから浴槽ややかんに汲みおきしておくといざというとき役に立ちます。

③食糧

米、もちなど主食を用意。米はふだんから余計に買っておきます。副食として、缶詰、レトルト食品などを用意し、お年寄りや病人、乳幼児のための食品も用意します。

④燃料

卓上用コンロ（予備のボンベ）固形燃料

【第10問】

阪神・淡路大震災では、犠牲者のほとんどが火災による焼死である。

答え ✕ (阪神・淡路大震災で亡くなった方の8割以上は、家屋の倒壊、家具の倒壊による圧死・窒息死が原因です。)

★ あなたは、何問できましたか？

正解数	コメント
10問 (全問正解)	りっぱな防災知識の持ち主です。あなたのまわりの人にも防災意識の啓発をしてください。
8～9問	なかなかの知識を持ち合わせています。さらに地域の防災訓練などに積極的に参加して、地震に対する自信をつけてください。
5～7問	まずまずの成績です。もう少し地震について学び、「まず自分を守る」という気持ちをもってください。
4問以下	あなたは、大地震で生きられるか保証できません。真剣に地震のことを考えた方がよいかも知れません。