

災害時において役立つ知識

この書類は、災害時において役立つ知識をまとめたものです。非常持出品や避難所一覧、ハザードマップ等、ありふれた情報は省略させていただきます。最低限、非常持出品の準備や避難所までのルートの把握は確実にしておきましょう！

また、エムアイシーレーターでもお伝えしました「大切な人」の連絡先一覧を記入し、切り取れるようにしています。

携帯電話を無くしてしまって、もしくは充電が切れてしまって、大切な人の連絡先が分からないなんてことがないように財布に入れておくなどしてお役立ててください。

—【緊急時の行動】—

机などの下に隠れ、頭を保護

（周りに倒れてくるものが無かったとしても、屋根が落ちてくる可能性もあります）

窓・ドアをあける

（逃げ道確保、消防署からの放送も聞こえやすくするため）

テレビやインターネットで即座に情報収集

被害がより大きい地域の人に回線を回すため、電話は控え、メールや Twitter、facebook、災害用伝言サービスなどを利用して連絡をとる

（震災直後は特に。あなたが譲ったたった1分の電話回線で助かる人もいるかもしれません。インターネットにうとい、電話に頼るしかないお年寄りもたくさんいます）

災害用伝言ダイヤル「171」の利用

（避難場所も伝える）

底の厚い靴をはく

（ガラスなどを踏んでも大丈夫な動きやすい靴が望ましい）

ガスの元栓を締める

（引火すれば大惨事に繋がります）

浴槽に水をためる

（トイレなどにも使えます）

出来るうちに携帯充電

（情報源は必ず必要です）

停電時、避難時はブレーカーを落とす

（送電時に火事になるリスクがあります）

とりあえず落ち着く

（冷静に何をすべきか考えましょう）

24時間は地震が続くだろうと想定する

（大きな余震はしばらく続きます）

警察を偽った詐欺電話に注意

—【避難時の注意】—

倒れかけのタンスや冷蔵庫に近づかない

ガラスや塀に注意

壁の亀裂や柱の傾きは倒壊のおそれあり、即避難

狭い道、崖沿い、川沿い、海を避ける

海沿いの人は高台に避難

ヘルメット着用（せめて帽子を着用）

火が付しやすい化繊の服を避ける

マスクや濡タオルを装備する

火災時は風上へ

車は走るのをやめて路肩に寄せて停める

—【災害時してはいけないこと】—

慌てて外に出る

ガスが止まっても勝手に復旧させる（火事の原因になります）

赤い紙が貼ってある建物に近づく（全壊の目印）

無理して火を消そうとする

デマや不確かな情報を流し不安を煽る

単独行動

—【知っておきたい知識】—

家族とはぐれた時のために写真は携帯すること

油性マジックを携帯すること

（家の床や壁にはぐれた家族へのメッセージを残す事ができる。〇〇避難所にいますなど）（子どもの腕などに連絡先を書けばはぐれた時に連絡してもらえる）

笛（ホイッスル）を持っていると生き埋めになった時自分の居場所を知らせられる

生き埋めになった時は体力温存のため大声を出すのではなく「2・5・2」のリズムで固い物を叩くか笛などで音をならす（「2・5・2」は生存者ありのサイン）

もし車から逃げる時はキーをさして逃げること

（後で救助活動の時に退かし易いため）

車に閉じ込められた場合、数枚小銭を入れたビニール袋や靴下で窓ガラスを打ちつけると窓ガラスを割る事ができます

（もちろん緊急時以外やってはいけません）

地震酔いになった場合、目をつむり、10秒程度深呼吸を繰り返したり、口内が乾いている方は水等を口に含むと状態が緩和される

—【人命救助知識】—

- ラップを傷に巻くと止血できる
- 出血している傷口の上に、ガーゼ等をあて、手で押さえて止血する方法で、手足からの出血であれば心臓より高い位置に持ってくると止血しやすい
- 1 リットルの水に砂糖 40g、塩 3g を混ぜるだけで、普通の水の 25 倍、スポーツドリンクの 10 倍、体に吸収されやすい経口補水液が作れる
- 顔面が紅潮している時は、頭を高くする
- 顔面蒼白の時は、頭を低くする
- 腹部に外傷が見られる時は、当然まず止血をし、膝を曲げ、体を起こして腹部の緊張をとる
- 嘔吐した時は、窒息を防ぐため顔を横に向ける
- その他の場合は水平に仰向けに横たえ、むやみに動かさない

—【倒れている人を発見したら】—

- ①意識確認（つねったり声をかけたり）
- ②119 番通報、AED 搬送
- ③気道確保と呼吸確認（下顎を持ち上げ、後頭部を後屈させる）
- ④鼻を押さえ人口呼吸 2 回/秒
（胸部が膨らむのを確認しながら）
- ⑤胸骨圧迫：強く速く絶え間なく 30 回
倒れている人の胸の真ん中（乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中）に手のかかとの部分を重ねてのせ、肘を伸ばしたまま真上から強く（胸が 4～5 センチ程度沈むまで）押ししてください。押しした後は瞬時にその力を緩めますが、手が胸の真ん中から離れないよう、ずれないようにします。
- ⑥④と⑤を救急車が来るまで繰り返します。

—【NTT 公式情報】—

公衆電話は災害時には優先的につながります。 災害時には被災地の公衆電話は無料で使えますが、国際電話は使えません。

□緑色のアナログ公衆電話

緊急ボタンを押すか、10 円玉を入れれば通話できます。通話が終わると 10 円玉は戻ります。

□デジタル公衆電話

テレホンカードや 10 円玉を使わず、受話器を取るだけで通話できるようになります。

—【災害用伝言ダイヤル】—

□被災者の方

- 1.伝言ダイヤル「171」を押す
- 2.「1」を押す
- 3.自宅の電話番号を押す
- 4.伝言を録音する

□安否を確認したい方

- 1.伝言ダイヤル「171」を押す
- 2.「2」を押す
- 3.安否を確認したい方の電話番号を押す
- 4.録音された伝言を再生する

—【災害時 Twitter オススメアカウント】—

| | |
|------------|---------------|
| 首相官邸（災害情報） | Kantei_Saigai |
| 地震速報（気象庁） | earthquake_jp |
| 厚生労働省 | MHLWitter |
| 文部科学省 | mextjapan |
| 気象庁 | tenkijp |
| 総務省消防庁 | FDMA_JAPAN |
| NHK ニュース | nhk_news |

—【東日本大震災 関連情報まとめ】—

その他有用なホームページ等は、弊社運営サイトにて紹介いたしますのでご参考ください。

<https://www.naruto-mon.jp/disaster>

キリトリ

大切な人の連絡先

| 名前 | 連絡先 |
|----|-----|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 名前 | 連絡先 |
|----|-----|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |