

地震対策マニュアル

▶ 地震対策マニュアルの目的

地震発生に備えて（2011年3月作成時の情報を掲載）
被害を最小限に抑える為の適切な行動と、事前対策の重要性を知って頂く事を目的として作成しました。

<PDF印刷> 個人・家庭用に参考資料としてご活用ください。
また、高齢者やインターネットを利用できない方へは本マニュアルを印刷してお渡してください。

こちらは、総務省消防庁防災マニュアル（http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/）から
日本赤十字社、INSIDEサイトなどの情報を抜粋（一部転載）しています。
尚、一部の情報が誤っている。更新前（情報が古い）である。リンクが切れている。
インターネットが繋がらない。などの可能性もございます。ご自身で可能な限り最新情報をご確認ください。

▶ 目次

- 1.地震災害について
- 2.緊急時に備えた常時携行品
- 3.非常用持出品チェックシート
- 4.大震災経験者アンケートから
- 5.Webサイトお役立ち情報
- 6.救急処置方法
- 7.知っておきたいマメ知識



災害用伝言ダイヤルご利用方法

● 伝言の録音方法

171

にダイヤル
ガイダンスが流れます
録音の場合 **1**

電話番号入力

(xxxx)xx-xxxx

● 伝言の再生方法

171

にダイヤル
ガイダンスが流れます
再生の場合 **2**

電話番号入力

(xxxx)xx-xxxx

■ 地震災害について

● 地震災害に備えて知っておきたいこと

1. 地震を知る

- └ 震度とは、地面の揺れの強さで表しますが同じ地震でも階数により揺れの程度が全く違います。
- └ マグニチュードとは、地震そのものの大きさを表すもので実際の揺れの強さを意味するものではありません。

2. 家庭での防災会議

- └ 地震はいつ起こるか予測がつかない為、時間帯や在宅状況など様々なケースを想定し話し合いをします。
- └ 家族構成を考慮した上、家の中の一番安全な場所、非常用持出品の場所、避難場所、避難路など話し合いをします。
- └ 常時携行品として、避難カード（住所、氏名、連絡先や血液型等の各自の情報を記載）を事前に作成しておきます。

3. 家族との連絡方法の確認

- └ 家族が離ればなれで被災した場合、自分の身の安全が確保できたら次は家族の安否を確認しましょう。
- └ 公衆電話等から利用できるNTT「災害伝言ダイヤル171」や携帯電話の「災害用伝言板サービス」の活用方法を確認しておきます。

4. 自宅の脱出ルートを考える

- └ 地震により「玄関」が開かない場合があるので、自宅から外への避難経路は複数のルートを考えておきます。
- └ 脱出通路に障害になるものを置かないようにします。また、2階等からの脱出用避難はしごを用意しておきます。
- └ 就寝時に地震が起こる事もあるので、枕元には懐中電灯・スリッパ・常時携行品等を用意しておきます。

5. 避難マップを確認する

- └ 自宅から避難所までの道のりは、普段と違い地震の影響で通行できない危険な場合もあります。
- └ 具体的に自宅から避難所までのマップを描き、危険箇所や避難時に役立つ情報等を書き込んでおきましょう。

6. 防災活動への参加

- └ 初期消火や救出救助活動を行うには、日頃からの訓練が欠かせません。家族全員で防災訓練に参加しましょう。
- └ 8月30日～9月5日は防災週間です。各地で防災訓練等を実施しますので自治体等で確認し参加しましょう。
- └ 地域の自主防災組織等の活動に参加し、普段から地域で協力しあう体制を築いておきましょう。

7. 備蓄品・非常持出品

- └ 備蓄品・非常持出品を準備する（非常用持出品チェックシートを活用してください）

地震災害について

8.火災を防ぐ

└火災に備える（電気機器・ガス機器・石油機器の出火を防ぐ）

9.住宅の耐震診断・耐震補強

└耐震診断を受けましょう。

└耐震補強を行いましょう。

10.ブロック塀・石塀の撤去・補強

└ブロック塀にも基準があり、一定基準を満たしていないものは大変危険です。

└ブロック塀や石塀などは専門家による強度の確認を受け、必要に応じて撤去するか、補強をしましょう。

└撤去や補強などの費用補助を受けられる場合があるので、住んでいる地方公共団体に問い合わせてみましょう。

11.家具・家電製品

└家具・家電の転倒落下を防止します。また、家具の配置を工夫する事で事前対策にも繋がります。

(※) 地震発生時緊急マニュアルより

『これだけは覚えておきたい“地震発生時”の対応』

- ★窓・ドアを開けておく ★非常持ち出し用品・手荷物は玄関へ
- ★ガラスなどが散乱しているので底の厚い靴を履く ★ガスの元栓を締め、ブレーカーを落とす（火事を防ぐ）
- ★トイレ用として浴槽に水をためる ★緊急時に備え携帯電話をしっかりと充電しておく
- ★災害用伝言ダイヤル171の利用（避難場所も伝える） ★電話回線の圧迫を避けるため電話は最低限に
- ★Skype（スカイプ）を活用する ★警察を偽った詐欺電話・デマ情報・誤った情報などに注意する

■ 地震災害について

● 地震発生！揺れが収まってからの行動

1. 身の安全の確保

- Ⓘ慌てて行動すると、転倒した家具類・飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。
- Ⓙ小さな揺れの時、又は揺れがおさまった後に「窓や戸」を開け出口・脱出口を確保しましょう。

2. 非難の判断

- Ⓘ地震災害が発生した時には誤報やデマに惑わされず、テレビ・ラジオ・役場等からの情報に注意して正しい状況の把握に努めましょう。
- Ⓙ役場から避難の指示・勧告等が出たら、それに従いましょう。
- Ⓚ役場からの指示・勧告等がなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう！
- Ⓛ消防署、警察等は救急・救助活動等に追われている事が予想されます。これらの活動に支障をきたす状況問い合わせ等はやめましょう。
- Ⓜ地震時に多くの人が電話をかけると、電話が繋がりにくい状況になりますので、出来るだけ使用は控えましょう。

3. 避難の行動

- Ⓘ外に出るときも周囲の確認（ガラスや塀・看板等に注意する）
- Ⓙ避難する時には、「電気のブレーカー」を切り「ガスの元栓」を閉めましょう。
- Ⓚ我が家の安全を確認後、近所にも声をかけて安否を確認しましょう。
- Ⓛ避難する時は原則として徒歩で避難しましょう。車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動等に支障を来たします。
- Ⓜ普段歩いている道も混乱してる恐れがあります。携帯品は背負える範囲のものにとどめ、服装は活動しやすいものにしましょう。
- Ⓨ最寄りの小・中学校などが避難所に指定されています。また、さらに危険性がある場合は広域避難場所に避難する必要があります。
- Ⓩ日頃から火災が発生した場合に備えて避難ルートを確認しておきましょう。
- ⓐ火災報知設備の警報を聞いたときは、状況を確認するとともに速やかな行動を心がけましょう。
- ⓑ煙が部屋や廊下に充満してきた場合は、ハンカチやタオルなどで口・鼻をしっかりと覆い、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難しましょう。

4. 帰宅困難者

- Ⓘ通行できる道路が限られ、駅には人が押し寄せてパニック発生する恐れがあります。
- Ⓙ家族の安否確認は、公衆電話・NTT災害伝言ダイヤル・災害伝言板サービスを活用します。安全確認後、無理に非難する必要はありません。
- Ⓚ帰宅することだけを考えるのではなく、状況に応じて、自分がいる地域の救援活動に参加することも考えましょう。
- Ⓛ徒歩で帰宅する場合に備えて、普段から帰宅ルート（通行止め等発生する場合もあり）を確認しておきましょう。
- Ⓜ夜は特に足下が見えにくく危険です。特に自宅まで遠距離の人は時間帯もよく考えて行動しましょう。
- Ⓨ帰宅困難者支援施設として、学校・公共施設・コンビニエンスストア・ガソリンスタンドなどが指定されるケースあります。

地震災害について

5. 初期消火・救出救護活動

- └大きな揺れの時は、一度机の下などに身を伏せ、揺れが収まるのを待ってから火を消しましょう。
- └火災になった場合は、周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、手近にある消火器などで初期消火をしましょう。
- └初期消火ができず天井まで火が広がってしまったら、自分や他の住人の安全を確保するとともに消防隊や消防団へ助けを求めて下さい。
- └消防隊が到着するまで、近所の人たちや自主防災組織の人などと協力して、近隣の住民の避難を確認し火災の延焼阻止を試みましょう。
- └負傷者が多くなり、また道路が通行困難となっているために消防署などによる救出活動が間に合わない場合があります。
- └軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力し合って応急救護をしましょう。
- └建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、意識があるかどうかを確認し、励ましましょう。
- └救出活動には危険が伴う場合があります。できるだけ複数で協力して行いましょう。

(※) 地震発生時緊急マニュアルより

『これだけは覚えておきたい“避難時”の注意』

- ★倒れかけのタンスや冷蔵庫に近づかない ★ガラスや塀に注意する
- ★壁の亀裂や柱の傾きは倒壊のおそれあり（即避難する） ★狭い道・崖沿い・川沿い・海を避ける
- ★海沿い地域の方は高台に避難する ★ヘルメットや防災ずきん（無い場合は帽子などで対応）を着用する
- ★火が付きやすい科学繊維の服を避ける ★マスク・濡タオルを装備する ★火災時は風上へ
- ★車の走行を止め安全な場所（路肩等）に寄せて停まる→状況によっては車から離れ即避難する

■ 緊急時に備えた常時携行品

● 常時携行したいもの

外出先で被災する場合もあるので、財布・携帯電話等意外に下記の必要な防災ツールは常に身に付けておきたいものです。

また避難カード（家族分準備する）には、住所・氏名・生年月日・性別・血液型・保護者名・連絡先・勤務先・緊急連絡先等を記載しておきます。地震災害で負傷した場合や、家族と離ればなれになってしまった場合など様々な場面で役立ちます。

1. 懐中電灯

点灯確認必要（備蓄品として予備の電池も準備しておく）

2. 携帯ラジオ

動作確認必要（コンパクトな電池不要タイプが望ましい）

3. ホイッスル

動作確認必要（閉じ込められた時に場所を知らせる事が可能）

4. 避難カード

家族分準備（右記フォームを家族分コピーして使用できます）

5. 避難マップ

基本行動範囲の避難場所一覧（各自治体等で確認して下さい）

避難カード		
■住所		
ふりがな		
■氏名		
■生年月日	年	月 日
■性別	■血液型	
■保護者名		
■連絡先		
■勤務先		
■緊急連絡先（親戚・知人等）		
・氏名		
・電話		
■避難場所		

非常用持出品チェックシート

▶非常持出用として一般的なリストを紹介しています。お子様や高齢者・持病のある方等、ご家庭の事情に応じて異なります。

▶全てを持ち出すのは困難です。

すぐに持ち出すもの（1次持ち出し品）と、その後の避難生活用に備蓄したり取りに来れるもの（2次持ち出し品）は分けて考えて下さい。

▶非常持出袋の保管場所は、寝室・玄関先・物置・車の中（但し水と食料は屋内）等、建物が傾いたり真っ暗な中でも、すぐに持ち出しやすい場所が最適です。せっかく準備しても持ち出せなければ意味がありません。

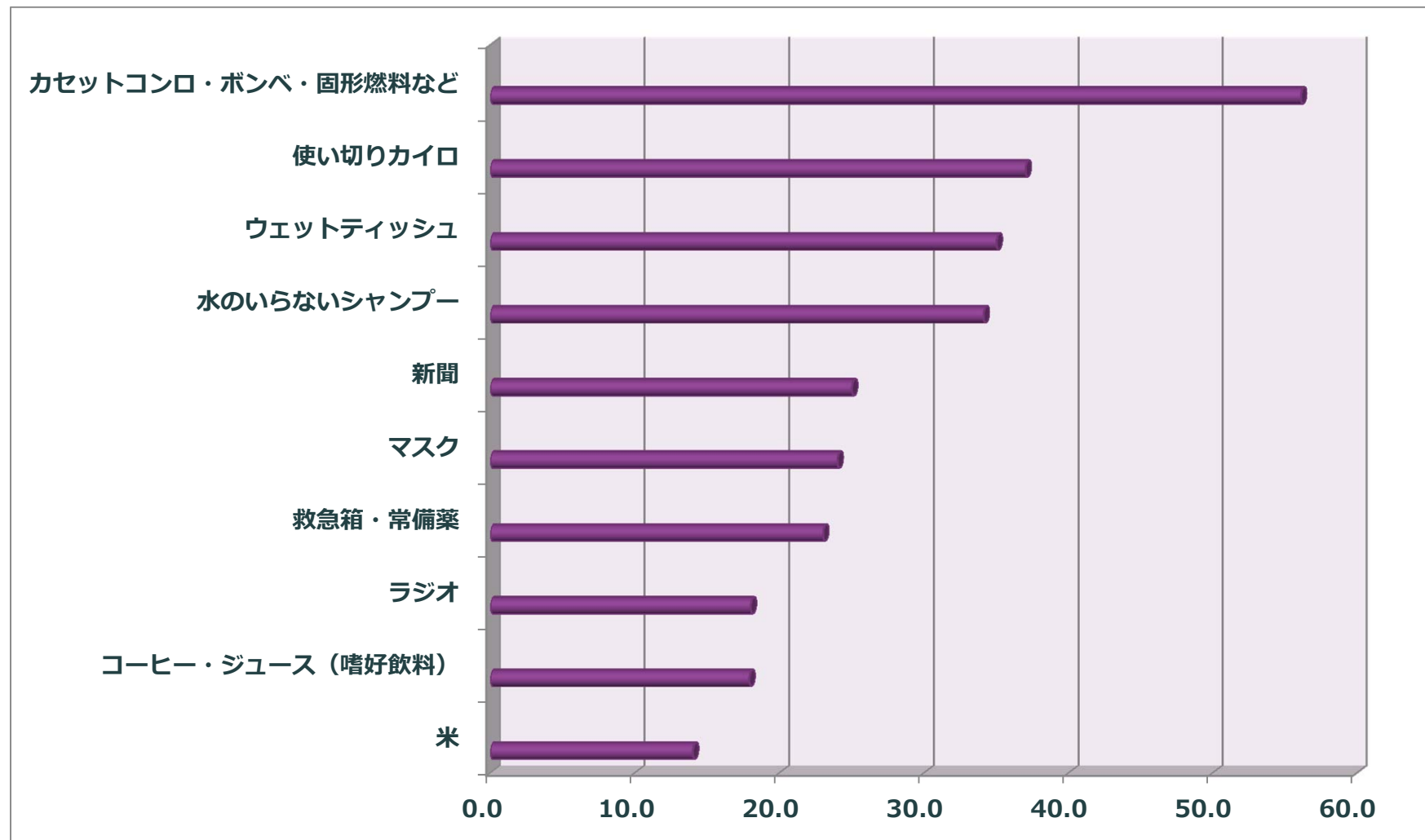
●非常持出品・備蓄品

項目	詳細
貴重品	<input type="checkbox"/> 財布（現金・身分証明証・キャッシュカード・クレジットカード等） <input type="checkbox"/> 10円玉（公衆電話用） <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑
通信機器	<input type="checkbox"/> 携帯電話（スマートフォン） <input type="checkbox"/> ラジオ
医療・救急	<input type="checkbox"/> 救急セット（常備薬・消毒液・絆創膏・包帯・ガーゼ・鎮痛剤等） <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 補聴器 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> アルコール
防災グッズ	<input type="checkbox"/> 避難カード（生活地域の避難マップも確認） <input type="checkbox"/> リュックサック（非常持出用として必要な物をまとめる） <input type="checkbox"/> 懐中電灯（1人1個常備） <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 機能ナイフ <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 工具 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> マッチ（ライター） <input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> 方位磁石 <input type="checkbox"/> 電池・充電器（携帯電話用は緊急対応が可能な手動タイプが望ましい） <input type="checkbox"/> 防災ずきん <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 防寒ジャケット <input type="checkbox"/> 雨具（カッパ・長靴）
飲料・非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水（日/1人=3リットルを目安にする） <input type="checkbox"/> 非常食（米・缶詰・乾パン・インスタント麺・アメ・チョコレート等）
生活用品	<input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> サランラップ <input type="checkbox"/> ビニール袋（大・小） <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶（ベビー用） <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯磨きセット <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> 水のいないシャンプー <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 下着・衣類（家族分用意しておく） <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ等
準備してあると便利な物	<input type="checkbox"/> 折りたたみテーブル <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> アルミシート <input type="checkbox"/> 食器セット <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> ポリタンク <input type="checkbox"/> バケツ <input type="checkbox"/> 大工道具（ハンマー・のこぎり等） <input type="checkbox"/> ノートパソコン <input type="checkbox"/> 音楽プレーヤー <input type="checkbox"/> 家族の写真 <input type="checkbox"/> 消火器等

大震災経験者アンケートから

● 阪神大震災後に入手して便利だったりうれしかったりした物・サービスは

(※) 日経MJ調査より



大震災経験者アンケートから

● 阪神大震災後に欲しかったものや必要だと思った支援は

(※) 日経MJ調査より

項目	詳細
リュックサック	荷物を運ぶ際に使うリュックサックが便利。
自転車・バイク	移動手段としての自転車やバイク。自転車はパンク用修理サービス。
メガネ	コンタクトレンズを無くしてしまった人には必要。
お菓子	気を紛らわせる為のお菓子。
地図・方位磁石	避難場所へ向かう時や、緊急時ほど必要性が高い。
帽子	ボサボサの頭を隠せる帽子。
ペット可の施設	ペットをパートナーとする人のための施設など。
野外イベント	被災後時間がたってからの、野外イベントなど。
生活相談窓口	復興に際して、生活再建の相談窓口。住宅修理などで押し売りまがいの業者あり。
住宅再建などの金銭支援	住宅再建などの金銭支援が重要。義援金ありがたい。

■ Webサイトお役立ち情報

目的	サービス名称	ホームページアドレス
政府機関	首相官邸ホームページ	http://www.kantei.go.jp/
	国土交通省	http://www.mlit.go.jp/
	防衛省	http://www.mod.go.jp/
	総務省	http://www.soumu.go.jp/
医療・ボランティア	日本赤十字社	http://www.jrc.or.jp/
	日本透析医会災害情報ネットワーク	http://www.saigai-touseki.net/
	妊産婦・乳幼児を守るガイドライン	http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2007/06/DATA/20h61200.pdf
被災現場情報	道路情報提供システム	http://www.mlit.go.jp/road/roadinfo/
	NHK各放送局災害情報	http://www3.nhk.or.jp/saigai/jishin/
	原子力安全・保安院緊急時情報	http://kinkyu.nisa.go.jp/m/
	福島原発避難範囲地図	http://www.mapion.co.jp/topics/fukushima01.gif
	日本気象協会	http://tenki.jp/forecaster/diary/detail-3128.html
災害用伝言板サービス	NTT東西	https://www.web171.jp/top.php
	NTTドコモ	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
	KDDI	http://dengon.ezweb.ne.jp/
	ソフトバンクモバイル	http://dengon.softbank.ne.jp/
	ウィルコム	http://dengon.willcom-inc.com/
	イー・モバイル	http://dengon.emnet.ne.jp/

Webサイトお役立ち情報

目的	サービス名称	ホームページアドレス
救済支援情報サイト	Yahoo! JAPAN	http://emergency.yahoo.co.jp/weather/2011sanrikuoki_eq.html
	Google	http://www.google.co.jp/intl/ja/crisisresponse/japanquake2011.html
	SAVE JAPAN!	http://savejapan.simone-inc.com/
	Twitter (携帯電話のみ)	http://twtr.jp/earthquake
	INSIDE	http://www.inside-games.jp/article/2011/03/12/47877.html
	サイエンス・メディア・センター	http://smc-japan.sakura.ne.jp/
	避難マップ (全国版)	http://animal-navi.com/navi/map/map.html
	Radiko (ラジオ情報)	http://radiko.jp/
	OLIVE (被災地生活アイデア集)	https://sites.google.com/site/olivesoce/
	被災地炊き出しマップ	http://p.tl/h7kL
TVが見れない人向け	USTREAM	http://www.ustream.tv/
	You Tube	http://www.youtube.com/
災害情報配信 (Twitter)	総務省消防庁	http://twitter.com/#!/FDMA_JAPAN
	厚生労働省	http://twitter.com/#!/MHLWitter
	首相官邸	http://twitter.com/#!/Kantei_Saigai
	NHKニュース	http://twitter.com/#!/nhk_news
	毎日JPニュース速報	http://twitter.com/#!/mainichijpnews
	防災科学技術研究所	http://twitter.com/#!/hinet_bot

■ 救急処置方法

ケガや事故の状態	救急処置の方法
心肺蘇生（意識が無い場合）	<p>1.仰向けにする 2.気道を確保して、呼吸・脈拍を確認する→確認できない場合 L人工呼吸→心臓マッサージ（胸骨圧迫） L人工呼吸を行う間隔は、胸骨圧迫30回に2回が目安。※人工呼吸は不要との学説もあり 3.AED（自動体外式除細動器）を使用する。 L1歳以上8歳未満（25Kg以下）には、小児用電極パッドを使うことが望ましい。 L意識が戻ったら、体を横にして楽な姿勢で救急車の到着（予め手配）を待ってください。</p>
頭部の損傷	<p>1.滅菌ガーゼまたは清潔なパッドを傷口に当てる。 2.その上からしっかりと圧迫する。 L頭部側が少しあがるようにして、楽な姿勢で横にする。 Lけが人を横にしたまま病院に運べない場合は、すぐに救急車を呼んでください。</p>
骨折	<p>1.動かさず安静な状態にする。 L出血はないか、形は変わっていないか、皮膚の色に異常はないか観察する。 L骨折かどうかわからない時は、冷却材・氷嚢等で冷やします。 2.骨折部分を副子等で固定する。 Lダンボール・雑誌・傘・木の枝などの硬いもので、副子の代用も可。 L副子と患部を三角巾・ネクタイ・包帯など長いもので結んで固定します。 L変形しているときは、無理に伸ばしたりせずそのまま固定します。</p>
捻挫・打撲	<p>1.冷やす。 L冷却材があれば使用し、なければビニール袋に氷を入れて患部を冷やします。 L冷やすことにより炎症や痛みを軽くすることができます。 2.テーピングする。 L捻挫の時は腫れをひかす部分を除いてテーピングすることが大切です。</p>
やけど	<p>1.水で冷やす。 Lけが人を楽な姿勢にして最低10分間は水を流して冷やします。 Lやけどの傷口が腫れてくる前に、衣服や装飾品を外します。 2.やけどした場所を滅菌ガーゼでカバーをする。 Lハンカチ等で代用も可。※重度なやけどの場合は、すぐに救急車を呼んでください。</p>

■ 知っておきたいマメ知識

項目	方法
無料公衆電話のかけ方（NTT公式）	<p>1.アナログ公衆電話（緑色） L緊急ボタン→通話が可能です。 L10円玉入れて通話→通話終了後に10円玉が戻ります。</p> <p>2.デジタル公衆電話 L受話器を取るだけで通話が可能です。</p>
断水時の簡易トイレの作り方	<p>1.便器の中にビニール袋を二重に入れる。 L口の部分の一部を管などにくくりつける。 L洋式の場合は、U字蓋の裏側から蓋にかぶせるように設置する。</p> <p>2.ビニール袋の中に新聞紙や広告のチラシなどを入れる。 Lあれば消毒液（アルコール）を入れるかスプレーする。 L必要に応じてビニール袋を替える（捨てる）。</p>
物に挟まれた時の処置	<p>1.身体の一部が「長時間」挟まれている場合 L無闇に救助したりせずに、すぐに救急車を呼んで下さい。 Lクラッシュシンドロームに陥り、最悪の場合死に至る恐れがありますので注意して下さい。</p> <p>2.挟まれて「すぐ」の場合 躊躇なく助けてください。救助が難しい場合は、すぐに救急車を呼んで下さい。</p>