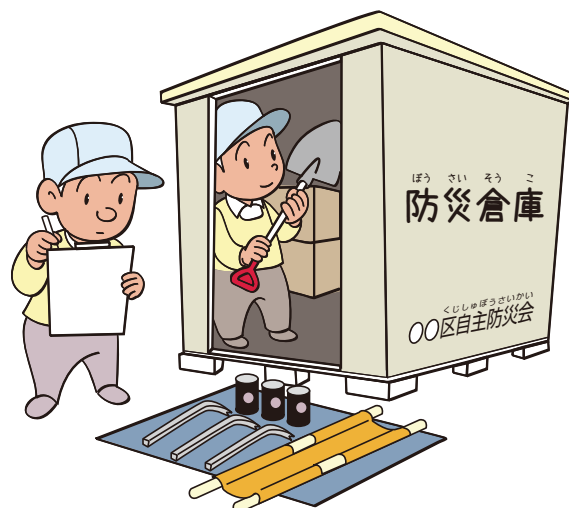


ひ
日ごろからそなえよう！

じ しん はんだん こうどう
そのとき、あなた自身の判断と行動がいのちをまもる！

さいがい き けん
災害の危険がせまっているときには、だれ し じ たす ま
誰かの指示や助けを待ってい
たのでは間に合いません。じょうきよう おう し じんひとり じ はつてき ひ
状況に応じて、市民一人ひとりの自発的な避
難、じんそく しょうかつどう おうきゅう て あて もと
難、迅速な消火活動、応急手当などが求められます。

ひじょうもち だ ひん
非常持出し品（29ページ）などのじゅんび たいせつ
準備も大切です。とっさのときこそ
お っ ただ はんだん こうどう ぼうさい ち しき み
落ち着いて正しい判断と行動ができるように、防災についての知識を身
につけましょう！



家族みんなで防災について話し合いましょう!

1 避難場所とそこまでの経路を確認しよう!

家族みんなが

●「地域の津波避難場所」を知っていますか?

●「電柱海拔表示板」を知っていますか?

家族みんなで

◆実際に避難場所まで歩いてみましょう。

◆自宅やふだんよく通る場所がどのくらいの海拔にあるかをチェックしておきましょう。

重要 現在、臼杵市が想定する津波の高さは10メートルです。



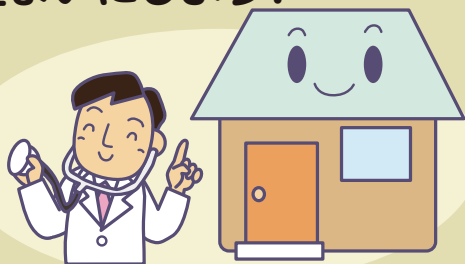
地域の津波避難場所マップ

16ページへ

電柱海拔表示板

16ページへ

2 災害に強い住まいにしよう!



白ごろから住まいの内外の安全をチェックしておきましょう。

災害に強い住まいにしよう!

22ページへ

3 非常持出し袋、備蓄品を準備しよう!



いざというときのために非常持出し品を準備しましょう。

非常持出し品を準備しよう

29ページへ

4 災害時の連絡方法や家族それぞれの避難場所を確認しておこう!

家族が学校や勤め先にいる場合はだれがどこに避難するかを確認。また、離ればなれになったときの連絡方法や「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板」などの使い方確認しておきましょう。

災害時便利帳

裏表紙へ





地震が発生！

緊急地震速報が
発表される

津波の恐れがあるときは
「大津波警報」「津波警報」
「津波注意報」が発表される

地震
発生

1～2分

3分

5分

●まず、身を守る

●すばやく火の始末

コンロの火を消し、
ガスの元栓を締める。

●ドアや窓を開けて
逃げ道を確保

●家族の安全を確認
倒れた家具の下敷きにな
ったりしていないか。

●スリッパや厚手の
靴下、靴をはく
家の中にガラスの破片が散
乱している場合がある。

●隣近所に声をかける
一人暮らしの老人などを援護する。

「災害時要援護者」→27ページ

●非常持出し品を
準備する

「非常持出し品を準備しよう」→
29ページ

●避難する

「避難する」→7ページ

けがをした場合は応急処置を。

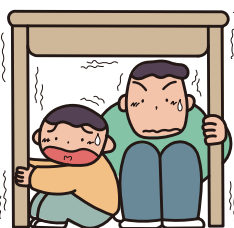
「止血法」→11ページ～

「骨折の疑いがある」→11ページ～

「やけどをした!」→11ページ～

●津波、土砂災害の
恐れがある場合は
直ちに避難

●身を守る



●揺れを感じたら、テー
ブルや机の下に隠れて
身を守る。●手近な座布
団などで頭を守る。

●火の始末



●すばやく火を消す。
●電気のブレーカーを
切る。●ガスの元栓を
締める。

●逃げ道確保



●ドアや窓を開けて逃
げ道を確保する。

●スリッパや厚手の
靴下、靴をはく



●家の中でも、ガラスや
壊れた家財道具が散乱
している場合があるの
で足を保護する。

10分～
数時間

～3日
くらい

● 隣近所で協力して
消火、救助活動

「火災が発生!」→5ページ

「簡易タンカの作り方」→12ページ

「心肺蘇生法」→12ページ

● 生活必需品は
備蓄でまかなう

災害発生から3日程度は、外部からの
応援が期待できない場合がある。

「避難所では…」→13ページ

津波対策

● 海辺にいた!

揺れを感じたら、大津波警報
等が出ていなくても、一刻
も早く海岸を離れて高台に
避難!

【注意!】 海面より10m以上高い
ところへ避難(現在白杵市が想
定する津波の高さは10mです)

「避難する②」→9ページ

● 川べりにいた!

揺れを感じたら、大津波警報
等が出ていなくても、できる
だけ高いところへ避難!

【注意!】 上流へは海水が遡上す
るおそれがあるので、流れに垂直
な方向へ避難する。

「避難する②」→9ページ

こんなときは…

路上にいた!

窓ガラスや瓦などの落
下物からカバンなどで
頭を保護し、空き地や
公園などに避難する。



【注意!】 ブロック塀、自動販売機に近づかない。
倒れそうな電柱、垂れ下がった電線に注意する。

車を運転していた!

徐々にスピードを落とし、左
側に止め、エンジンを切る。
揺れがおさまるまで冷静に。
カーラジオで情報収集を。



【注意!】 避難する時はキーは付けたまま、ドア
ロックもしない。貴重品を持ち出し、徒歩で避難。

電車、バスなどの車内にいた!

つり革や手すりにしっか
りつかまる。乗務員の指
示に従って落ち着いた
行動を。



【注意!】 途中で止まっても、非常コックを開けて
車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。

エレベーターの中にいた!

すべての階のボタンを押
し、停止した階で降りる。



【注意!】 閉じ込められても無理に脱出しようとせ
ず、非常ボタンで外部と連絡をとり救出を待つ。

大型店舗の中にいた!

手荷物やかごなどで頭を
保護し、陳列棚の転倒や
商品の落下、ガラスの破
片に注意する。



【注意!】 出口に殺到するとパニックになり危険。
店員の指示に従おう。



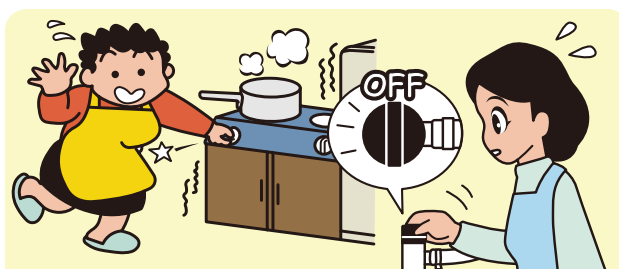
地震後の火災に備える

すばやく火の始末

いざというとき火災を起こさないために、避難する際は以下のことを心がけましょう。

コンロ

- 周囲に燃えやすいものを置かない。
- コンロの火を消し、ガスの元栓をしめる。



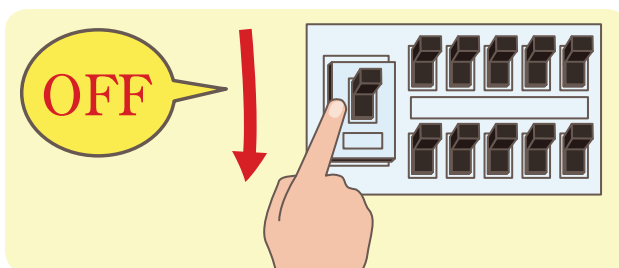
ガス、石油器具

- ストープには、洗濯物やカーテンなど燃えやすいものを近づけない。
- ストープの火を消す。



電気器具

- 電気のブレーカーを切る。
- ※ブレーカーの位置を確認しておく。



火災が発生！

初期消火の3原則

通報

- 「火事だ!」と大声で叫び、隣近所に知らせる。声が出ないときは音の出るものをたたいて知らせる。
- 小さな火でも119番に通報する。



初期消火

- 出火から3分以内が消火できる限度。
- 水や消火器だけでなく、手近にある座布団で火を叩いたり毛布で火をおおうのも効果がある。



避難

- 火が天井に燃え移ってしまったら消火はあきらめ、迷わず避難する。
- 避難するときは燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断する。



しょうか 消火する！

しょうかき つか かた ふんまつ きょうかえきしょうかき ばあい 消火器の使い方(粉末・強化液消火器の場合)



ふんしゃ 噴射のポイント

- 姿勢をひくくし、火の根元をねらい、5～6m手前からレバーを握る。ほうきで掃くように左右にノズルをふりながら薬剤を噴射する。



しつない 室内では…

- 出入り口を背にして逃げ道を確保する。



おくがい 屋外では…

- 自分の身を守り効果的に噴射するために、風上から噴射する。



ぼうさい あんぜん 防火と安全のためのメモ

●住宅用火災報知器(住警器)を設置する

消防法により、すべての住宅に住警器の設置が義務づけられています。住警器によって、住宅火災からの「逃遅れ」を防ぐことができます。早めに設置するようにしましょう。



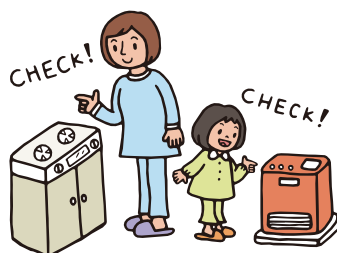
●防災素材のカーテンやふとんを利用する

住宅火災の多くが、布団やカーテン、衣類など室内の繊維製品に着火して燃え広がります。燃えにくい認定品には下記のラベルが表示されています。



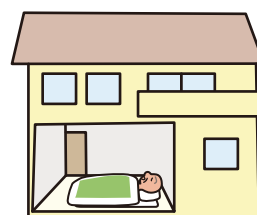
●寝る前に必ず火の元を確認する習慣を

ガスの元栓、こたつのコンセントなど、寝る前に火の元を点検する習慣をつけましょう。



●高齢者や子どもの部屋は外に逃げやすい1階に。

逃遅れをふせぐため、高齢者や子どもの部屋は外に逃げやすい1階にしましょう。



そなえ

火災

避難する！①



情報に注意しよう！

災害の情報は、このように伝えられます。

媒体	地震・津波	火災	風水害	土砂災害
テレビ、ラジオ	○ 番組の途中で「緊急地震速報」、 「大津波警報、津波警報、津波注意報」 が放送される。 例：(チャイム2回)緊急地震速報です。○○県で地震。 次の地域は強い揺れに警戒してください。○○県、○ ○県、○○県…(内容は2回繰り返し)			
※ケーブルテレビ	○ 臼杵市からの情報を放送。	○	○	○
臼杵市の防災無線	○		○	○
※臼杵市の消防団	○ 広報車から地域に呼びかける。	消防団へ 一斉メール	○	○
※各区長	○ 臼杵市から区長に電話で情報が伝えられる。		○	○
※各防災士連絡協議会会長	○ 臼杵市から各防災士連絡協議会会長に電話で情報が 伝えられる。		○	○
※携帯電話の エリアメール	○ 臼杵市からの情報メールが一斉配信される。 *一部受信できない機種があります。		○	○
携帯電話、 スマートフォン	○ 「緊急地震速報」、 「大津波警報、津波警報、津波注意報」が、NTTドコ モ、au、ソフトバンクの対応機種に一斉配信される。 「便利帳」→裏表紙			

※については大災害時に伝えられない場合があります

防災サイレン信号のパターン

●津波注意報 (津波高0.2～1m)	●— 10秒	休止 2秒	●— 10秒
●津波警報 (津波高1～3m)	●— 5秒	休止 6秒	●— 5秒
●大津波警報 (津波高3m以上)	●— 3秒	休止 2秒	●— 3秒
●避難勧告	●— 60秒	休止 5秒	●— 60秒

自分の命は自分で守る

こんなときは迷わず避難！

- 津波、土石流、がけ崩れ、地すべりなどのおそれがある。
- 建物が倒壊するおそれがある。
- 近隣に火災が発生し、延焼のおそれがある。
- 自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移った。
- 危険物が爆発するおそれがある。

「土砂災害」→21ページ

市からの避難勧告を
待たずに避難する

- 臼杵市から避難勧告や避難指示が出た。

避難するときは…

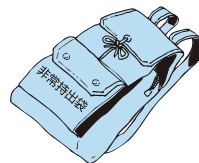
- ① 家を出る前に火元を確認。
ガスの元栓を締め、
電気のブレーカーを切る。



- ② 指定避難場所へは原則的に
車は使わず、徒歩で。



- ③ 非常持ち出し袋 (→29ページ)
には、必要最小限のものを
入れる。



- ④ 外出中の家族へは、
避難先を記した
伝言メモを
目立つところに
残しておく。



- ⑤ 災害時要援護者
(→27ページ) を
支援する。



避難するときの服装

ヘルメット、防災頭巾、
または帽子をかぶる

非常持ち出し袋
(両手が使えるリュックサック)

高齢者、小さい子ども、
援助の必要な人を
誘導する場合は、
しっかりと手をにぎる。

くつ下を2、3枚重ねばきをする

木綿など燃えにくい素材の
長そで・長ズボン

ポケットのたくさん
ついたベスト

軍手

ゾウリやサンダルでなく
底の厚い靴をはく。
(割れたガラス、
がれきをふんで
ケガをしないため)

地震・津波

火災

風水害

土砂災害

避難する！②

地震・津波

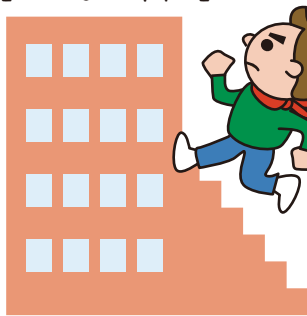


津波からの避難

外出先にいた

「遠く」ではなく「高い」ところへ避難！！

↑
10メートル以上
↓



市街には
市の協定ビルも
あります

海辺にいた

一刻も早く海岸を離れて
高台に避難！

↑
10メートル以上
↓



川べりにいた

上流へは海水が遡上するおそれがあるので、流れに垂直な方向に向かってできるだけ遠く高いところへ避難！



白杵市の沿岸は、 リアス式海岸が発達しています

リアス式海岸では、
津波がせまいところに
押し込められて水位が
上がり、水の勢いも
強くなる。



津波の水位が高くなるおそれがあります

東日本大震災に学ぶ「釜石の奇跡」

日ごろから防災を意識して



3月11日午後2時46分、マグニチュード9の巨大地震による激しい揺れで、岩手県の釜石市立釜石東中学校の校内放送は停止しました。そのため、避難の呼びかけはありませんでした。しかし、グラウンドにいた生徒たちがまず自主的に駆け出し、校内にいた生徒たちも高台の避難場所を目指して走り出しました。

隣接する鵜住居小学校の児童たちも、これまで何度も合同避難訓練に取り組んできた中学生たちにならい、校舎を飛び出してその後を追いました。

子どもたちが走り去って間もなく、多くの人のいのちを奪った津波が釜石東

中、鵜住居小の校舎を直撃しましたが、両校の児童・生徒は押し寄せる巨大津波から逃れて無事でした。

この「奇跡」を支えたのが、

- 「想定を信じるな」
 - 「最善を尽くせ」
 - 「率先避難者たれ」
- の「避難の3原則」。

同市で防災教育の指導にあたってきた群馬大学教授らが提唱し、小中学校の先生たちと一緒に子どもたちに教え続けてきました。

日ごろの訓練と防災意識の高さが釜石市の小中学生のいのちを救ったのです。

ふうすいがい
風水害ふうすいがい
風水害

台風や大雨による洪水からの避難

洪水の中を避難する場合、とくに足下には十分に注意を払いましょう。子どもやお年寄りからは目を離さず、手を引くなどの援助を忘れずに。

① はき物

裸足、長靴は厳禁。ひもでしめられる運動靴がよい。



② ロープでつながって

はぐれないようお互いの体をロープで結んで避難しよう。



③ 歩ける深さ

安全に歩ける深さはひざの高さまでです。水深が腰までであると高所で援助を待とう。



④ 足下に注意

水面下にはマンホール、側溝などの危険がひそんでいる。長い棒を杖がわりにして安全を確認しながら歩こう。



⑤ 子どもや高齢者を援助

高齢者や病人は背負う。幼児は浮き袋、乳児はベビーバスを利用して安全を確保する。



地震・津波

風水害

土砂災害

どしゃさいがい
土砂災害どしゃさいがい
土砂災害どしゃさいがい
土砂災害からの避難

ポイント 早く異変に気づく

土砂災害には前兆があります。できるだけ早く異変に気づいてすばやく避難することが大切です。『土砂災害』→21ページ

大雨が続いたとき、地震による大きな揺れを感じたときは要注意。防災無線やケーブルテレビ、エリアメールからの情報に注意するとともに、いつでも避難できる準備を整えておきましょう。



ポイント 土砂ダムに注意!

大雨などで崩れた土砂が川を塞ぎ止め、そこに水がたまって「土砂ダム」を形成することがあります。決壊して水や土砂が流れ出すと深刻な被害をもたらします。

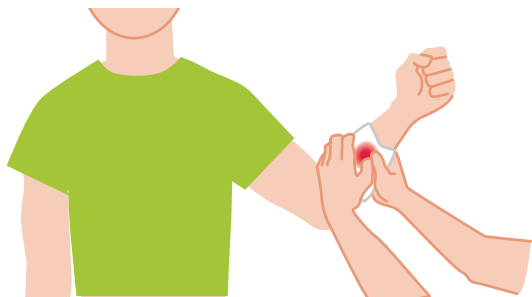
台風や集中豪雨で地盤がゆるんでいるときは、土砂ダムの情報にも注意してください。

けがをした！

止血法

① 傷口を圧迫する(圧迫止血)

傷口に、ガーゼや清潔なハンカチなどを直接当て、強く圧迫する。

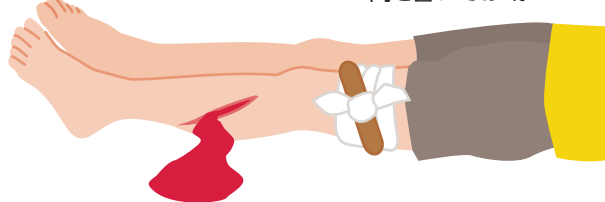


② 傷口を心臓より高くする

③ 止血帯を巻く

圧迫止血ができないときは、止血帯を巻く。巻き方は傷口より心臓に近い部分を、タオルやスカーフなどでたく結ぶ。かたい棒などを結び目に差し込み回転させて、血が止まるまで締め上げたあとに固定する。

※止血帯を巻いた時
間を書いておく。



※止血の処置を行うときは、感染防止のためゴム手袋、ビニール袋を利用し、血液にふれないようにするとよい。

骨折の疑いがある

① 動かさないようにして 傷や出血の処置を

骨折の見分け方

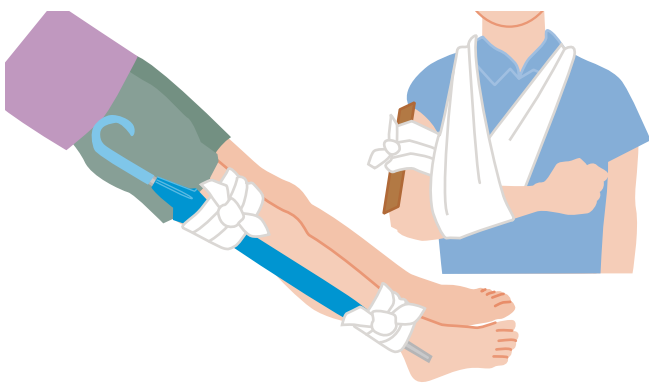
- けがをしたところが不自然に変形している。
- 腫れて、痛みが激しい。
- 骨が突き出ている。疑わしいときは、骨折した
ものとして処置を。

② 患部を固定する

副木を当て、骨折した部分の上と下の関節を固定して、骨折したところが動かないようにする。手近で代用できるものを使う。

副木の代わりに、板、雑誌、傘、板きれが利用できる。三角巾の代わりに、山では木のつるなどひも状のものが利用できる。

③ 安静にして、早めに医療機関へ



やけどをした！

① 早く水で冷やす

できるだけ早く、やけどした部分を水で冷やす。痛みや熱さを感じなくなるまで十分冷やすのがコツ。

② 患部にガーゼを当てがう

冷やした後は、やけどした部分を清潔なガーゼ、または布などで軽く包み、その状態で医療機関へ。

③ 水泡(水ぶくれ)をつぶさないように

水ぶくれは、やけどの傷口を保護する役割があるので破れないように気をつける。

ポイント 手足のやけどの冷やし方

流水を直接当てると刺激が強すぎる場合、流しっぱなしの水道の下に洗面器などを置き、そこに浸ける。



ポイント 衣服を着ているときの冷やし方

衣服を着たままの状態でも冷やす。そして、水をかけながら注意して脱がす。脱がせにくい場合は、はさみで衣服を切る。また皮膚が灼傷している場合は無理にはがすのはやめる。

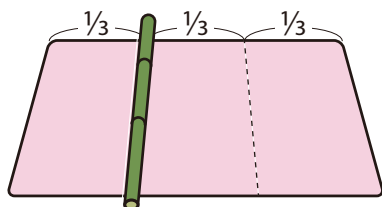


倒れた人がいた！

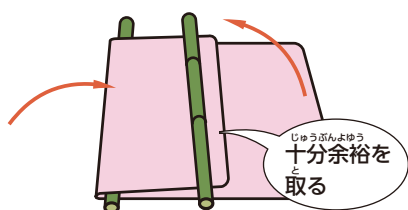
担架の作り方

毛布と棒2本で作る

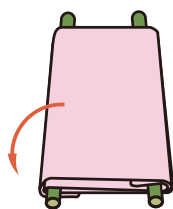
① 毛布を広げて3分の1の幅に棒を置く。



② もう1本を図のように置く。



③ 反対側を折り返す。

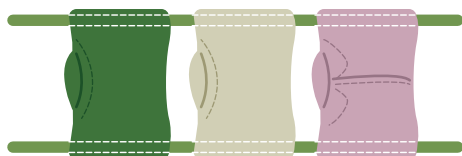


衣服と棒2本で作る

① 相手に棒を2本持ってもらい衣服を脱がせる。



② 3～4人で繰り返す。



心肺蘇生法

① 反応を確認

話せる？
手を握れる？
目は開ける？

わかりますか？



② 助けを呼ぶ

119番通報とAEDを依頼

ポイント 必ず誰かを指名して確実に呼んでもらう。

例「だれか救急車を呼んで」ではだめです。

誰か来て
ください！
ひと
人が倒れて
います

あなたは
119番通報
してください。

あなたは
AEDを
もってきて
ください。



③ 呼吸の確認をする

胸と腹部の動きをみて、「普段通りの呼吸」をしているか、10秒以内に確認する。

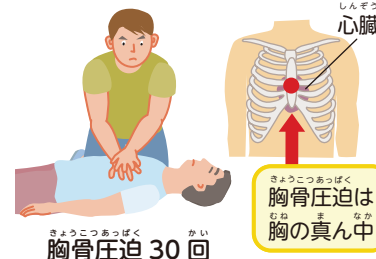


胸と腹部の動きを
見て、「普段通りの
動きをしているか」、
10秒以内に
確認します。

④ 胸の真ん中を押す

「普段通りの呼吸」がなかったらすぐに胸骨圧迫を30回行う。

● 速さ→1分間に100回以上
● 深さ→5cm以上(硬式テニスボールが半分へこむくらいの強さ)



胸骨圧迫 30回

胸骨圧迫は
胸の真ん中

⑤ 息を吹き込む

相手の鼻をつまんで息を2回吹き込む。

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の息を、2回吹き込みます。



人工呼吸 2回

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行う

- 口対口の人工呼吸がためられる場合
- 一方向弁付人工呼吸用具がない場合
- 血液や吐物などにより感染危険がある場合

↓
● 人工呼吸を行わず、胸骨圧迫のみを続けます。

地震・津波

火災

風水害

土砂災害

救急の知識

避難所では…

不自由な避難所生活を少しでも円滑にするために。

住居用の設備がない体育館などで家族以外の人と生活を共にする場合もある避難所生活。不自由も多く、ストレスや疲労から体調を崩してしまう人もあります。避難者同士が助け合って避難所を運営し、一人ひとりの心身の健康を保つよう努めましょう。

※臼杵市避難所開設・運営マニュアルをご参考下さい。

避難所での生活がはじまったら…

- ① 避難場所での居住空間は、先着順ではなく、一人ひとりの年齢や体力的な条件などを配慮してみんなで決めよう。

同じ地域の顔見知りがまとまるようにすると、不安な人の心が安らいたり、家族と離ればなれの人の孤独感が和らぐ。



- ④ みんなで相談して、食事・トイレ掃除・水汲みなどの作業分担を決めよう。

「困った時はお互いさま」。みんなで作業を分担し、掲示板などを利用して全員に徹底しよう。



- ② リーダーを決めよう。

避難者が多数の場合は班をつくり、リーダーをきめる。リーダーはみんなからの要望をまとめたり、物資の配給・ボランティアのコーディネートなどが円滑にいくように活動する。

ふだんから各地区で前もって決めておくと便利。



- ⑤ 高齢者や子ども、乳幼児、体の不自由な人のスペースや食事を優先しよう。

災害時はふだんから援護の必要な人が忘れられがちになる。そのことを意識して要援護者を優先しよう。



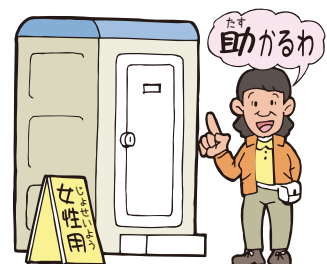
- ③ 名簿をつくる。

避難してきた人から、名前・家族・連絡先・支援が必要かを書いてもらい、名簿をつくる。名簿を張り出しておくと、身内の人などが訪ねてきたときなどに分かりやすい。



- ⑥ 更衣室など、プライバシーの確保にも努力しよう。

女性の更衣室など、きめ細かい配慮も必要。リーダーを中心に、みんなの要望をまとめて少しでも心地よい環境のために努力しよう。



避難所生活が長引くとき

予防しよう!「エコノミークラス症候群」

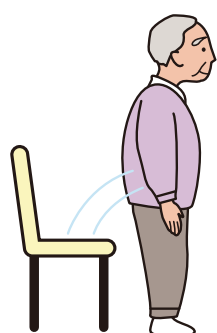
避難所では長い時間、座ったきり、寝たきりで過ごしがちになります。同じ姿勢で長くいることから足の静脈がうっ血して静脈に血栓ができ、「肺塞栓症」の原因にもなる「エコノミークラス症候群」を予防しましょう!

1 水分補給

十分に水分をとって「ドロドロ血」にならないようにしましょう。水やアルカリイオン飲料を飲み、アルコールは避けましょう。

2 運動・体操

長時間同じ姿勢を取らないようにしましょう。



①立ち上がり
座った姿勢からの立ち
上がりを、5～10回お
こなしましょう。1日2
～3回くりかえします。

②歩く(3～5分)
疲れすぎないくらいに。



● 足首の曲げのばし



イスに座った姿勢でも
OK。10回おこないま
しょう。

● 足首のマッサージ



いた
痛いとこやかた
くなっているところをさ
がして、指でおしたり、
さすったりもんだりし
ましょう。

● 足の指の運動



足の指でグー、チョキ、
パー。10回おこないま
しょう。

こころのケア

災害や事故などのショックな体験をした後、程度の差はあっても、誰でも不安や心配などの反応が現れます。まずは休息や睡眠をできるだけとるようにしましょう。

これらの不安、心配の多くは時間の経過とともに回復することが知られています。

しかし、

- 1) 心配でイライラする、怒りっぽくなる
- 2) 眠れない
- 3) 動悸、息切れで苦しいと感じる

などのときは無理をせずに、まずは身近な人や、専門の相談員に相談してみましょう。

また普段からお互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションを取るなどしてこころのケアをすることが大切です。



地震・津波

火災

風水害

土砂災害

避難所では