

# 地域の防災意識を高めよう!

東日本大震災では、津波によって町役場そのものが失われ、自治体としての機能をうしなうケースもありました。そうした状況でも地域の人々が連携し、協力して苦難を乗り越えました。私たち臼杵市民も、「共助」によって自主防災力を高めましょう。

## 強い自主防災組織・防災士連絡協議会をつくろう!

### 1 地域内の防災環境を確認しましょう。

地域内の危険箇所や1人ぐらしの高齢者など支援の必要な方を確認しましょう。

### 2 防災訓練を実施しましょう。

消火器の使用や応急手当などを学びましょう。

### 3 防災知識を普及しましょう。

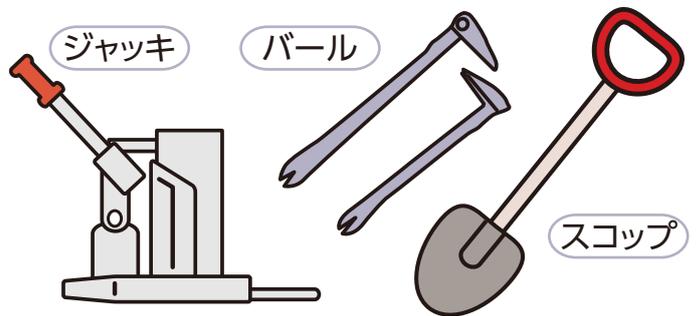
防災カルテの作成、防災新聞の発行、防災イベントなどを通して、住民一人ひとりが防災に関心を持ち、準備するよう取り組みましょう。

### 4 防災資機材、非常備蓄品を整備しましょう。



### 防災資機材

家屋が倒壊した場合などに備えて、救出活動に使えるスコップやバール、のこぎり、車のジャッキなど。



### 非常備蓄品

地域の人々が、災害復旧までの数日間を自活するためのものです。できれば3日間は自活できるだけの量を用意しておきましょう。

#### ●非常食

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを。アルファ化米やレトルトのごはん、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、チョコレートなど。しょうゆや味噌などの調味料も準備しておくとう便利。



#### ●水

飲料水と生活用水を用意する。飲料水は、1人1日3リットルが目安。生活用水はプラスチックのタンクなどに入れて保存しておく。

また風呂の水を次に入るまで残しておく習慣をつけると、いざというときに生活用水として利用できる。



#### ●生活用品

カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、衣類、洗面用具、マスク、トイレトーパー、ビニール袋、使い捨てカイロ、キッチン用ラップ、生理用品など。



# ちい き まも ぼうさい 地域を守る防災リーダー

ひがしにほんだいしんさい きょうくん みずか ちい き みずか まも ちい き  
東日本大震災を教訓に「自らの地域は自らで守る」という地域コミュニティが主体となった防災活動の充実が減災に繋がると言われています。臼杵市では、防災体制の充実等「災害に強い安全なまちづくり」に向け、防災リーダーの育成・強化を図っています。



## ぼうさいし 防災士とは

じじょ ごじょ きょうどう げんそく しゃかい ば げんさい しゃかい ぼうさいこうじょう かつどう きたい  
自助、互助、協働を原則として、社会のさまざまな場で減災と社会の防災向上のための活動が期待され、かつそのために十分な意識・知識・技能を有するものと認められた人のことを言います。

# じしゅ ぼうさいそしき ぼうさいしれんらくきょうぎかい かつどうないよう 自主防災組織・防災士連絡協議会の活動内容

## へいじょうじ かつどう 平常時の活動

- ぼうさいちしき ふきゅう  
防災知識の普及  
ぼうさいくねん こうしゅうかい ひら ぼうさいちしき ふきゅう  
防災訓練や講習会を開き、防災知識を普及する。
- ぼうさいくねん じっし  
防災訓練の実施  
しょうかき しょうほうほう ぼうさい ひつよう ちしき ぎじゅつ しゅう  
消火器の使用方法など防災に必要な知識や技術を習得するため、日ごろから災害に備えた訓練を実施する。
- さいがいじょうえんごしゃ はあく  
災害時要援護者の把握  
ちいきない さいがい やわ たちば さいがいじょうえんごしゃ  
地域内にある災害に弱い立場にある災害時要援護者の状況を把握し、支援体制を整える。
- ぼうさいようしきざい あんぜんてんけん  
防災用資機材の安全点検  
しょうかかどう おうきゅうてあ きゅうしつ きゅうご ひなんゆうどう  
消火活動、応急手当、救出、救護、避難誘導などで使う防災用資機材の整備点検。
- かてい あんぜんてんけん  
家庭の安全点検  
さいがいじ あんぜんたいさく てんけん せいび  
災害時の安全対策を点検、整備する。
- ぼうさいし けんしゅう  
防災士スキルアップ研修  
さいがい そな ぼうさいし ちしき ぎのう しゅうたく  
災害に備え、防災士としての知識や技能を習得する。
- ひなんこうどうけいかく かくにん  
避難行動計画の確認  
さいがいほっせいじ じんそく ひなん ちいきない かくにん  
災害発生時に、迅速な避難ができるか地域内を確認する。

## さいがいじ かつどう 災害時の活動

- じょうほうでんたつ  
情報伝達  
さいがい かん ただ じょうほう しゅうしゅう じゅうみん でんたつ  
災害に関する正しい情報を収集し、住民に伝達  
じょうほう まど さいがいじょうえんごしゃ やくしよ しょうほう かくにん  
デマ情報に惑わされず、できるだけ役所や消防などに確認して、正確な情報を伝える。
- しょうか  
消火  
しゅうかぼうし しょうきしょうかかどう  
出火防止と初期消火活動  
しょうほうしよ しょうほうだん とうたつ あいだ かせい かくだい ふせ  
消防署、消防団が到達するまでの間に、火災の拡大を防ぐのが基本。消防隊が到着したら、その指示に従う。
- きゅうしよくきゅうすい  
給食給水  
みず しょうりょう はいばん ただ きゅうしよく きゅうすいかつどう  
水や食料などの配分、炊き出しなどの給食、給水活動  
かくかてい ひさく しょうりょう みず た さいがい しょうてい  
各家庭で備蓄した食料や水だけでは足りない事態を想定し、炊き出しや給水の態勢を整えておく。
- きゅうしよくきゅうご  
救出救護  
ふしょうしゃ きゅうしよく きゅうごはん ほんそう きゅうごかつどう  
負傷者の救出、救護班への搬送、救護活動  
しんそう おうきゅうてあて ちしま ひつよう  
心臓マッサージなど応急手当の知識が必要となるため、防災訓練などを利用して専門家の指導を受け、ノウハウを学んでおく。
- ひなんゆうどう  
避難指導  
じゅうみん ひなんゆうどうかつどう  
住民の避難誘導活動  
さいがい じょうきょう  
災害の状況などによって安全な避難経路が変わるため、事前に複数のコースを用意し、適切なルートを選んで誘導する。
- ひなんじょかいせつ うんえい  
避難所開設・運営  
ちいきじゅうみん ささ あみずか いのち まも ひなん  
地域住民で支え合い、自らが「命とくらしを守る」避難所を開設する。

共助  
きょうすけ

# 「災害時要援護者」を支援しよう!

## みんなで力を合わせて「災害時要援護者」を支援しましょう!

- 1 地域で災害時に支援の必要な人を確認しておきましょう。**  
1人ぐらしの高齢者、乳幼児、心身に障がいのある人など、災害時に助けの必要な人がいます。みんなで力を合わせて支援の必要な人を助けましょう。
- 2 支援の必要な人には日ごろから声かけなどして、コミュニケーションをとりましょう。**
- 3 支援の必要な人が災害に備える準備をお手伝いしましょう。**  
非常持ち出し袋のチェックや家の中の危険箇所などを改善するお手伝いをしましょう。
- 4 緊急地震速報、大津波警報等が発令されたら、避難を助けましょう。**

※白杵市には福祉避難場所として協定を締結している福祉施設があります。

「福祉避難場所」→15ページ

「福祉避難場所」とは、自然災害等の影響により一時的な避難をするための「避難場所」と、避難生活が中期に及ぶ場合に、障がいのある方などの専門的な支援が可能な「福祉避難所」の機能が両方備わった施設のことです。

## こんな支援が必要です

### 高齢者・傷病者



- 援助が必要なときは複数の人で対応する。
- 急を要するときは、おぶって安全な場所まで避難する。

### 障がいのある人



- 耳の不自由な人と話をするときはまっすぐ顔を向け口を大きく動かしで話す。
- 目の不自由な人を誘導するときは、手先や手首を持たないでひじのあたりに軽く触れて歩く。

### 車いすを使用している人



- 必ず誰かが付き添う。
- 階段では必ず2、3人で援助する。上がるときは前向きで、下がるときは後ろ向きにして恐怖感を与えないようにする。

# ほうしゃせんさいがい 放射線災害

ほうしゃせんさいがい ひ  
放射線災害。できるだけ被ばくしないことがポイントです。

ほうしゃせん ひ み まも きほん  
放射線による被ばくから身を守る基本は、  
「距離」「時間」「遮へい」です。放射性物質か  
ら距離をとることで、放射線の影響を減らすこ  
とができます。また、放射線にさらされる時間  
を短くすることも重要です。「遮へい」とは、放  
射性物質を遮ることです。屋内（自宅）への避  
難は被ばく予防に有効です。



## おくない じたく ひなん 屋内(自宅)避難のポイント

- 口や鼻を湿らせたマスクやタオル、ハンカチ、トイレtpーパーなどで保護しながら速やかに屋内(自宅)に避難する。
- 雨が降っている場合は、空気中に浮遊している放射性物質が雨と共に落下するので、雨に濡れないようにする。
- 屋内(自宅)に入るときは、衣服を着替える。着替えた衣服はポリ袋に入れて口を縛っておく。
- ぬるま湯などで体をふいたり、シャワーで洗い流す。
- ドアや窓を閉めて外気を入れない。換気扇やエアコンもとめる。
- 窓のすき間などは、タオルやシーツ、ガムテープなどで自張りする。
- やむを得ず屋外に出る必要がある場合は、帽子や長そで、マスク、長ズボンを着用する(皮膚をできるだけ隠す)。

うすきし ていてんかんそく ほうしゃせんりょう けいそく など けっか  
臼杵市では、定点観測により放射線量を計測し、ホームページ等で結果を公表します。

ベクレルとシーベルト ベクレルは放射性物質が放射線を出す能力(放射能)の強さを表す単位で、シーベルトは放射線を浴びた際の人体への影響を表す単位。

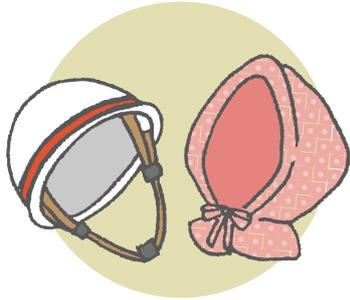
# ひじょうもちだ ひん じゅんび 非常持出し品を準備しよう

## ひじょうもちだ ひん 非常持出し品

避難するとき持ち出す最小限の必需品です。重すぎると避難に支障が出るので、必要最小限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。非常持ち出し袋は、「この重さまでだったら持ち歩ける」という意味で、15kgまでの重さが目安とされています。

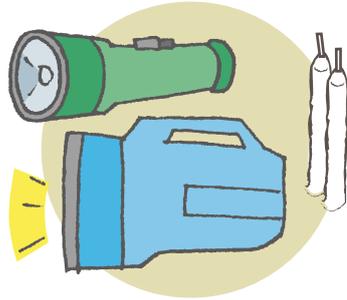
### ●ヘルメット・防災頭巾

落下物から頭を守るための必需品。必ず家族の人数分用意すること。



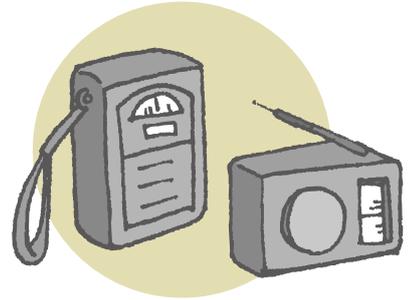
### ●懐中電灯・ろうそく

停電時や夜間の移動に欠かせない。できれば一人にひとつずつ用意したい。



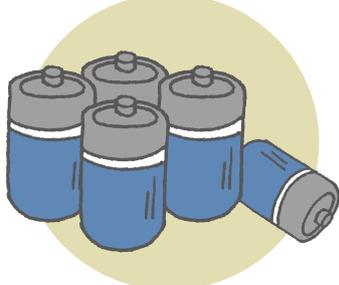
### ●携帯ラジオ

小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい。



### ●予備電池

意外に忘れがちなもの。懐中電灯、携帯ラジオ用に、少し多めに用意しておく心安い。



### ●非常食

乾パンや栄養補助食品など、火を通さずに食べられるもの。



### ●飲料水

持ち運びに便利なペットボトル入りを。



### ●救急医薬品・常備薬

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れずに。「お薬手帳」もがあると便利。



### ●貴重品

預金通帳、健康保険証、免許証など。現金は紙幣だけでなく、公衆電話用の10円玉も忘れずに。



### ●生活用品

衣類、軍手、ナイフ、入れ歯、ライター、缶切り、簡易トイレ、ティッシュ、タオルなど。



準備した非常持出し品は、非常食の消費期限や電化製品に故障がないかなど、定期的にチェックするよう  
うにしましょう。

非常持出し品リスト	点検日チェック欄		
<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん)			
<input type="checkbox"/> 懐中電灯、ろうそく			
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ			
<input type="checkbox"/> 予備電池			
<input type="checkbox"/> 非常食(カンパン、缶詰など)			
<input type="checkbox"/> 飲料水			
<input type="checkbox"/> 救急医薬品 (キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、 かぜ薬、胃腸薬、目薬など)			
<input type="checkbox"/> 常備薬・常用薬			
<input type="checkbox"/> 預金通帳			
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー			
<input type="checkbox"/> 住民票のコピー			
<input type="checkbox"/> 現金(小銭)			
<input type="checkbox"/> 上着			
<input type="checkbox"/> 下着			
<input type="checkbox"/> 軍手			

非常持出し品リスト	点検日チェック欄		
<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き			
<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)			
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ			
<input type="checkbox"/> ティッシュ			
<input type="checkbox"/> タオル			
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ			
<input type="checkbox"/> ビニール袋			
<input type="checkbox"/> ホイッスル			
<input type="checkbox"/> 雨具			
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ			
<input type="checkbox"/> マスク			
<input type="checkbox"/> コンタクトレンズ(用品)			
<input type="checkbox"/> 入れ歯			
<input type="checkbox"/>			

こんな用意も必要です

乳幼児のいる家庭で  
用意するもの

ミルク、ほ乳びん、おむつ、離乳食、スプーン、洗浄綿、おぶいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、ビニール袋、石けんなど。



妊婦のいる家庭で  
用意するもの

新生児用品、母子手帳など。



要介護者のいる家庭で  
用意するもの

着替え、おむつ、ティッシュ、障がい者手帳、補助具等の予備、常備薬など。



# べんりちょう 便利帳

## さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤルの使い方

**171** {
   
 伝言を録音するときは **1** ⇒ **000-0000-0000** ⇒ 伝言を吹き込む
   
被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の人の電話番号を市外局番から入力
  
 伝言を再生するときは **2** ⇒ **000-0000-0000** ⇒ 伝言を聞く

## けいたいでんわさいがいようでんごんばん 携帯電話災害用伝言板の使い方

各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く

伝言を登録する場合⇒

「登録」を選択して伝言を入力する

伝言を確認する場合⇒

「確認」を選択し、被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る

## けいたいでんわ 携帯電話・スマートフォンの「緊急地震速報」・「大津波警報」・「津波警報」・「津波注意報」

携帯電話・スマートフォンの「緊急地震速報」「津波注意報」「津波警報」「大津波警報」については、各社のホームページに詳しく記載されています。自分の携帯電話やスマートフォンが実際に鳴らす警戒音を聞いてみることもできます。

NTTドコモ <http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/>

au [http://www.au.kddi.com/notice/kinkyu\\_sokuho/jishin\\_sokuho/index.html](http://www.au.kddi.com/notice/kinkyu_sokuho/jishin_sokuho/index.html)

ソフトバンク <http://mb.softbank.jp/mb/service/EEW/>

## ぼうさい 防災メモ

### きんきゅうれんらくさき 緊急連絡先

しめい 氏名	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	けいたいでんわ 携帯電話

もし、あなたの近くで災害が発生したときはご連絡ください。

臼杵市役所 防災担当課 電話 **0972-63-1111** (内線2131)

警察署 臼杵津久見警察署 電話 **0972-62-2131**

消防署 臼杵市消防本部 電話 **0972-62-2303**

野津分署 電話 **0974-32-2411**