

自主防災組織で たちむかう



現代人の生活は、隣近所との関係が希薄であるといわれています。災害が発生したとき、それを防いだり被害を最小限に食い止めるためには、自分の家だけ無事でも仕方ありません。住んでいる地域全体が守られて、はじめて自分や家族が安全になれるのです。安心できるまちをつくるために、日ごろからコミュニティを大切に、連帯感を深めていく努力が必要です。

大きな災害が発生したとき、地域は次のような状況に見舞われることがあります。

- 1 道路が不通になり、防災機関の活動が困難になります。
- 2 電話・水道・電気が止まり、防災機関への通報や消火活動に支障をきたします。
- 3 同時に多数の場所で被害が出て、防災機関の活動が分散します。



自主防災組織をつくろう

地域を守るには、組織的に防災活動を行う体制を整えることから始めます。このとき大切なのは、住民が自発的に結成するという点です。すでにある区（自治会）の活動の一貫として結成するのがよいでしょう。あらたに自主防災組織をつくる場合でも、地元の消防団などと情報を交換し合い協力していくことが重要です。

自主防災は地域のほか、職場や学校などそれぞれの生活時間における組織づくりが求められますが、いずれにおいてもリーダーを立て、編成や指示系統を確立しておきます。

自主防災組織の編成（例）

消 火 班	避 難 誘 導 班	救 出 ・ 救 護 班	情 報 連 絡 班	給 食 ・ 給 水 班
<p>平時...消火訓練 災害発生時...初期消火</p> 	<p>平時...避難誘導訓練 災害発生時...避難誘導</p> 	<p>平時...資機材の備蓄、救出救護訓練 災害発生時...救出救護</p> 	<p>平時...防災意識の普及及び高揚 災害発生時...情報収集・伝達及び広報</p> 	<p>平時...給食・給水訓練 災害発生時...救出・給水（避難所運営支援）</p> 

災害時要援護者に優しいまちづくり

高齢者や障害者等を支援するために、各区において「原村災害時住民支え合いマップ」作成事業を進めています。マップに対する理解と周知のための『地域で福祉「わいわい会議」』や、区総会等でマップの内容確認と活用方法について話し合う時は、積極的に参加しましょう。

たすけあいの5つのポイント

- Q 日ごろのコミュニケーションを大切に、どこにどのような方が住んでいるのかを知っておきましょう。
- W 「原村災害時住民支え合いマップ」を活用するなどして、連絡網、役割分担を決めるなど、災害発生に備えて、すぐにつけられるような援助体制を整えておきましょう。



- E 避難方法や情報伝達は、災害時要援護者の立場になって考えておきましょう。



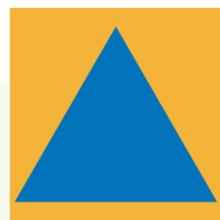
- I 災害時要援護者の能力アップのために避難訓練など防災活動に積極的な参加を促しましょう。



- T 安全な環境づくりの手助けをしましょう。



国民保護計画の あらまし



特殊標章

このマークは、国民保護措置を行う団体とその要員、建物及び物品の保護並びに避難所を識別するために使用する国際的な標章です。

Q 原村国民保護計画が対象とする事態は、どのような種類がありますか。

A 4種類の**武力攻撃事態**と**緊急対処事態**が対象となっています。

武力攻撃事態とは

着上陸侵攻

弾道ミサイルによる攻撃

ゲリラや特殊部隊による攻撃

航空機による攻撃

4種類の特徴と避難の留意点は、P14を参照

緊急対処事態とは

武力攻撃の手段に準じる手段を用いて多数の人を殺傷する行為が発生した事態又は明白な危険が切迫していると認められる事態をいいます。

攻撃の対象施設や攻撃手段の種類により、次のような事態が想定されています。

原子力事業所の破壊、石油コンビナート爆破など、危険性を内在する物質を有する施設等に対する攻撃



大規模集客施設やターミナル駅、列車の爆破など、多数の人が集合する施設や大量輸送機関等に対する攻撃



放射性物質や生物剤、化学剤の大量散布など、多数の人を殺傷する特性を有する物質等による攻撃



航空機等による多数の死傷者を伴う自爆テロなど、破壊の手段として交通機関を用いた攻撃



国民保護とは？

外国からの武力攻撃や大規模テロといった事態が発生した場合に、国民の生命・身体・財産を保護することをいいます。
こうした国民の生活・国民経済に及ぼす影響を最小化することを目的として「国民保護法」が平成16年9月に施行されました。
国民保護法の正式な名称は、「武力攻撃事態等における国民の保護のための措置に関する法律」といいます。

村は、「国民保護法」に基づいて、国民保護措置が的確・迅速に実施できるよう、保護措置の具体的内容や実施体制、関係機関との連携などを定めた原村国民保護計画を策定しました。
このガイドブックは、武力攻撃や、大規模テロなどの緊急対処事態に際して、住民の皆さんがどのように行動したらよいか、あるいは日ごろからどのような準備が必要なのか、などについてお知らせするものです。

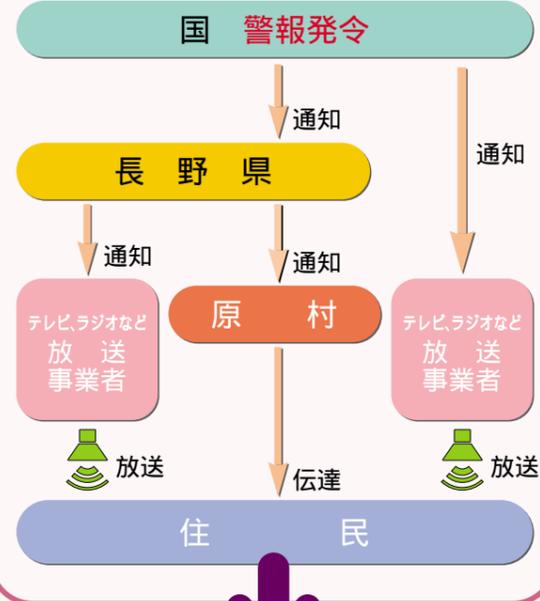
Q もし、不測の事態が発生したら、どのようにして、警報や、避難指示を私たちに伝えてくれますか。

A 武力攻撃や緊急対処事態が発生した場合には、村は、**有線放送**等で国が定めた**サイレン**、**広報車**などで、注意を呼びかけ、必要な場合は、**避難指示**を行います。
また、**テレビ**、**ラジオ**、**広報車**などで、どのようなことが、どこで発生し、又は発生するおそれがあるのか、皆さんにどのような行動をとって欲しいのかといった**警報**や**避難指示**の内容をお伝えします。

警報の発令・通知

警報の内容

武力攻撃事態等の現状・予測
武力攻撃事態が迫り、又は現に武力攻撃が発生したと認められる地域
住民や私の団体に知っておいてもらいたい事項

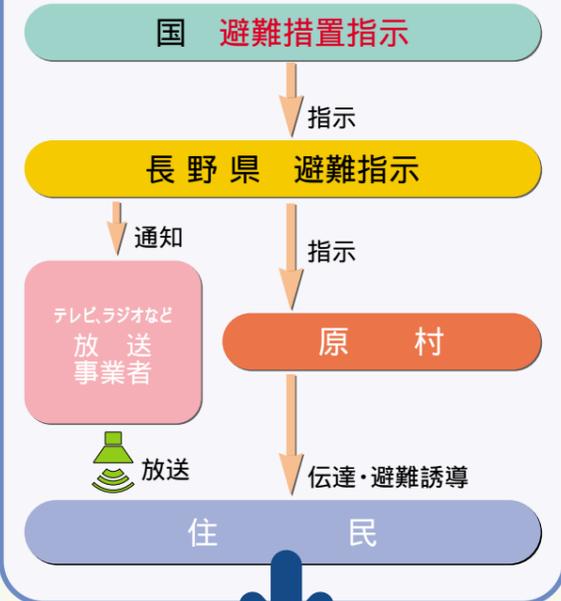


警報が出たら
落ち着いてテレビ、ラジオなどから情報を収集しましょう。

避難措置の指示

避難指示の内容

住民の避難の必要な地域
住民の避難先となる地域
関係機関が講じるべき措置の概要
主要な避難の経路
交通手段その他避難の方法



避難指示が出たら
村が避難誘導を実施します。

Q 武力攻撃事態の4類型の特徴と避難の留意点は、どのようになっていますか。

A それぞれの特徴と避難について把握しておきましょう。

着上陸侵攻の場合

特徴

- 沿岸部や沿岸部に近い空港が攻撃目標になりやすいとされています。
- 国民保護措置を実施すべき地域が広範囲にわたり、期間が比較的長期間に及ぶことも想定されます。



留意点

- 攻撃が予測された時点において、あらかじめ避難することも想定されます。
- 避難が必要な地域が広範囲にわたり、遠方への避難も予想され、避難の期間が長期間にわたることも想定されます。
- 避難の経路や手段などについて、県、村からの指示に従い、避難しましょう。

弾道ミサイルによる攻撃の場合

特徴

- 発射前に着弾地域を特定することが極めて困難であり、短時間で着弾が予想されます。
- このため、テレビ、ラジオなどを通じて、報の内容が伝えられます。また、着弾が予想される地域には、サイレンなどで注意を呼びかけます。



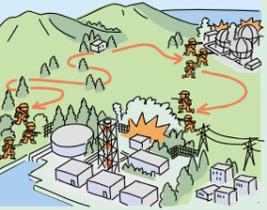
留意点

- 攻撃当初は、近隣の堅牢な建物や地下街などの屋内に避難し、その後は、状況に応じて、県、村からの指示に従い避難しましょう。

ゲリラや特殊部隊による攻撃の場合

特徴

- 突発的に被害が発生することも考えられます。
- 被害は、比較的狭い範囲に限定されるのが一般的ですが、攻撃目標となる施設の種類(原子力発電所など)によっては、被害が拡大するおそれがあります。



留意点

- 突発的に被害が発生することも考えられるので、攻撃当初は、いったん屋内に避難し、その後は、状況に応じて、県、村からの指示に従い避難しましょう。

航空機による攻撃の場合

特徴

- 弾道ミサイルによる攻撃の場合に比べ、その兆候を察知することは比較的容易ですが、あらかじめ攻撃目標を特定することは困難です。
- 都市部の主要な施設やライフラインのインフラ施設が目標となることも想定されます。



留意点

- 攻撃の目標地を特定せずに、屋内への避難が広範囲にわたって指示されることが考えられます。
- 近隣の堅牢な建物や地下街など屋内に避難し、その後は、県、村からの指示に従い、避難しましょう。

Q どこへ、どのように避難したらいいのですか。

A 避難には、屋内への避難、近隣の避難施設への避難、他市町村や、県の区域を越えて、他県への避難などが考えられます。
避難経路、避難手段など、村の指示に従い、適切に避難しましょう。

非常持出品・備蓄品リスト！

非常持ち出し品や備蓄など、地震等の災害に対する日ごろからの備えが十分に役立ちます。国民保護法では、国民保護措置のための備蓄と、防災のための備蓄とは相互に兼ねることができることとしています。その他にも必要なものは何か、家族で確認しておきましょう。

非常持ち出し品

いざという時に持ち出せるように、リュックサックなどに入れて準備しておきましょう。

食品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)

携帯用飲料水

新聞紙や大きなゴミ袋は、防寒や防水に役立ちますので、備えておくといでしょう。

携帯ラジオ・予備電池

ウェットティッシュ

毛布

使い捨てカイロ

貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)

筆記用具(ノート、えんぴつ)

パスポートや運転免許証

軍手(厚手の手袋)

懐中電灯



スリッパ
ヘルメット、防災ずきん

下着

衣類(セーター、ジャンパー類)

マッチ、ろうそく(水にぬれないようにビニールでくるむ)



小さな子どもがいる家庭は
・ミルク
・紙おむつ
・ほ乳びん

緊急用品

- 三角きん
- 包帯(4号・6号が便利)
- 消毒ガーゼ
- きれいなタオル
- ばんそうこう(大・小)
- 体温計
- はさみ・ピンセット
- キズ口用の消毒液
- 常備薬(かぜ薬、胃腸薬、痛みどめなど)
- 安全ピン



緊急用品として外傷に対応できる各種用品、常備薬などを備えておく。



備蓄品(3日分が目安)

日ごろ使っている物と同じ物を用意しておくとい便利です。

- 飲料水 9リットル(3リットル×3日分)
- ご飯(アルファ米) 4~5食分
- ビスケット 1~2箱
- 板チョコ 2~3枚
- 缶詰 2~3缶
- 下着 2~3組
- 衣類 スウェット上下、セーター、フリースなど

アルファ米
一度炊いた米を乾燥させたもので、お湯や水を注ぐだけで食べられ、非常食として活用できる。



応急手当

私たちは、いつ、どこで、病気やけがに遭遇するかわかりません。このような時、救急車が来るまで、または病院に行くまでに、その場に居合わせた人たちによって、いかに早く適切な応急手当が施されるかが、傷病者を救うカギとなるのです。

原消防署では、職場・グループ等での普通救命講習受講者を随時募集しています。

6 心肺蘇生法の実施（胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ）

胸骨圧迫を30回連続して行なった後に、人工呼吸を2回行ないます。この胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ（30：2のサイクル）を救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

* 疲れるので、もし、救助者が2人以上いる場合は、2分間（5サイクル）程度を目安に交代して、絶え間なく続けることが大切です。

心肺蘇生を中止するのは、①心肺蘇生を続けているうちに倒れている人がうめき声を出したり、普段どおりの息をし始めたとき。②救急隊に心肺蘇生法を引き継いだとき。（救急隊の指示に従ってください）



突然倒れたときにはどうするの？

1 意識の有無を確認します。

倒れている人の耳元で、声をかけながら肩をたたきます。

応答がない場合は、すぐに大声で助けを呼び、協力者が来たら「あなたは119番通報してください」「あなたはAED（自動体外式除細動器）を持ってきてください」と要請します。（AEDがある場合）

誰もいなければ、119番通報をまず行います。（おちついて、聞かれた事に答えてください！）



2 気道（口や鼻から肺にいたるまでの空気の通り道）を確保します。

倒れている人の頭側にある手を額にあて、他方の手の人差指と中指をあげ先にあて、これを持ち上げ気道を確保します。このとき、あげ先を持ち上げることで、頭部が後にそるようになります。



3 呼吸の有無を確認します。

自分の頬を倒れている人の口と鼻に近づけ呼吸音を確認し、頬で吐く息を感じます。このとき、眼では、倒れている人の胸腹部を注視して胸と腹部の上下運動を確認します。

このように、五感を利用して10秒以内で調べ呼吸音も聞こえず、吐く息も感じられず、胸腹部の動きもなかった場合には、呼吸なしと判断します。

呼吸がある場合には、静かに寝かせて、救急車を待ちましょう。



4 人工呼吸（口対口人工呼吸）

呼吸がなかったり、または不十分であった場合には、ただちに、人工呼吸を実施しなければなりません。

- ① 気道を確保したまま、額にあてた手の親指と人差指で鼻をつまみます。
- ② 口を大きく開けて倒れている人の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。そのとき、倒れている人の胸が持ち上がるのを確認します。
- ③ いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

* 倒れている人に出血がある場合や、口対口の人工呼吸がためらわれる場合には、人工呼吸を省略し、すぐに胸骨圧迫に進みます。



AED設置場所

- 原 村 役 場
- 原 村 国 保 診 療 所
- 原 村 社 会 体 育 館
- 原 小 学 校
- 原 中 学 校

5 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

2回の人工呼吸が終わったら、あるいは省略することにしたなら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。

胸の真ん中を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。

- ① 胸の真ん中（乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中）に、片方の手の付け根を置きます。
- ② 他方の手をその手の上に重ねます。（両手の指を互いに組むと、より力が集中します）
- ③ 肘をまっすぐ伸ばして手の付け根部分に体重をかけて、倒れている人の胸が4～5cm沈むほど強く圧迫します。

- ④ 1分間に100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。
- ⑤ 圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸がしっかり戻るまで十分に圧迫を解除します。

参考
左右の乳頭の間で指1～2本分下の胸骨上（胸骨の下半分）が大まかな圧迫部位となります。しかし、圧迫部位は、常に前述の方法で確実に確認しましょう。



出血をしたときにはどうするの？

一般に体内の血液量の30%を急速に失うと生命に危険を及ぼすといわれています。ですから、出血量が多いほど、迅速に止血処置を行わなければなりません。止血法の基本は、直接圧迫止血法です。この方法で止血できない大量の出血や手足の切断などの場合には、止血帯法がもちいられます。

1 直接圧迫止血法

清潔なタオルやガーゼの束を直接傷口にあてて手で圧迫します。大きい血管からの出血で、片手で圧迫しても止血しないときには、両手で体重をかけて圧迫します。

感染防止のため、血液に直接触れないようにするためには、買い物袋などに手を入れて手当てを行うことをおすすめします。



2 止血帯法

止血帯は、できるだけ幅の広いもの（3cm以上）を使用します。ビニールひもや、針金などは使用してはいけません。

- ① 傷口から5cmほど、心臓側に止血帯をゆるめに結び、当て布を置きます。
- ② 30cmほどの棒を入れて出血が止まるまで静かに回します。
- ③ 棒が動かないように固定します。
- ④ 止血した時刻を記録しておきます。



1時間以上このままの止血を続ける場合は、30分に1回止血帯をゆるめ、傷口から血液がにじむ程度1～2分間、血流を再開させた後、再び止血をします。

骨折をしたときにはどうするの？

1 骨折の判定

- ① 腫れてくる。
- ② 痛みが強い（特に触れると痛い）。
- ③ 変形している。
- ④ こつこつ音がする。
- ⑤ 動かせなくなる。

2 骨折の手当て

- ① 骨折部分を安静にします。（不必要に動かすのはやめましょう）
- ② 出血や創があれば止血と被覆をします。
- ③ 副木をあてて固定します。

固定の基本は、骨折部の上下2関節を含めて固定します。



参考

固定の意義は、痛みの緩和と骨折端による血管や神経の損傷防止にあります。骨折かどうかかわからない場合でも、骨折しているものと考えて固定しましょう。副木は身近にある材料を工夫して使用し、骨折部の両側の関節を越える長さのものを選びましょう。

やけどをしたときにはどうするの？

1 やけどの程度をしらべる

- 深さ
 - ① 赤くヒリヒリと痛みがある。（Ⅰ度）浅い
 - ② 痛みが強く水泡ができています。（Ⅱ度）中程度からやや深い
 - ③ 痛みを感じず、皮膚が白い。（Ⅲ度）深い
- 広さ
 - ① 簡単な積算法として、手掌法があります。傷者の片手の手のひらの面積が体表面積の1%として広さを積算する方法です。このとき、Ⅰ度の部分の面積は、含めません。

やけどが深く面積が広いほど、重症であるといえます。

2 やけどの手当て

- ① できるだけ早く水道の水で、15分程度痛みがなくなるまで冷やします。
- ② 水泡ができている場合は、破かないように注意します。破けてしまった場合には、ガーゼをあてて被覆しておきましょう。



注意
靴下などの衣類を着ている場合には、脱がすことなくその上から冷やします。身体の場合には、冷やしすぎに注意しましょう。また、薬品類を塗ってはいけません。

緊急時のテレホンガイド

いざというときの連絡先

火事・救急・救助は.....119番
警察は.....110番

災害用伝言ダイヤルは...171番

携帯電話で119番をかけると、諏訪地域では諏訪消防署につながり、所管の消防署に電話を転送します。そのため、村内において携帯電話で消防車・救急車を呼びたいときは、**0266-79-2442**にかけた方が直接**原消防署**につながり、迅速に消防車・救急車を要請できます。

防災関係機関の連絡先

原村役場.....79-2111
原村国保診療所.....79-2716
茅野警察署.....82-0110
NTT東日本長野支店.....026-225-4389
原消防署.....79-2442
原村警察官駐在所.....79-2806
中部電力(株)諏訪営業所...27-8282

避難施設の連絡先

原村役場.....79-2111
原中学校体育館.....79-2455
原村中央公民館.....79-4815
原村レストハウス樅の木荘.....74-2311
もみの湯.....74-2911
原小学校体育館.....79-2123
原村社会体育館.....79-4922
八ヶ岳自然文化園.....74-2681

= 各区公民館等の連絡先 =

施設名	電話番号	施設名	電話番号
大久保公民館	79-2809	中新田区役所	79-4834
柳沢公民館	79-2705	中新田公民館	79-4934
八ツ手公民館	79-2910	南原公民館	79-5485
払沢公民館	79-2755	判之木公民館	79-4943
柏木公民館	79-2001	八ヶ岳中央農業実践大学校	74-2111
菖蒲沢公民館	79-2032	やつがね公民館	79-5490
室内公民館	79-4587		

災害時の防災情報は、村内有線放送、サラダチャンネル、原村ホームページ、広報車、エルシーブイFM769(76.9MHz)などでお知らせします。

