

地震防災 ガイドブック

保存版

—少しでも身を守ることができます—

知っていれば



家族で取り組む
「もしも」に
備えた準備

はじめに

私たちが暮らす日本は世界有数の地震国です。近年、各地で地震が多発し大きな被害をもたらしています。

「いつ発生してもおかしくない」といわれる東海地震説が昭和51年に発表され、平成14年には諏訪地域6市町村が、東海地震に関する「地震防災対策強化地域」として指定されました。また、糸魚川―静岡構造線断層帯での直下型による巨大地震も、高い確率で発生すると予想されています。

東海地震が発生すると、東海地域を中心に阪神・淡路大震災以上の被害をもたらす可能性が高いと考えられています。しかし、私たちが東海地震をよく理解し、その発生に備えることができれば、被害は最小限に食い止めることができるはずです。

こうした情報を住民のみなさんに知っていただき、いざというときに少しでも被害を減らすことができ、自分や家族の大切な命を守ることにつながればと考え、内容を一新した「地震防災ガイドブック」を作成いたしました。

大規模な災害時には、行政や公的機関だけでは対応が間に合わない場合があります。「自分の命は自分で守る」「自分達の地域は自分達で守る」を合い言葉に、ご家庭で、地域でこの冊子を活用され地域の防災力を高め、安全で安心して暮らせるまちづくりにご協力いただければ幸いです。

平成20年7月

岡 谷 市
諏 訪 市
茅 野 市
下 諏 訪 町
富 士 見 町
原 村
諏 訪 広 域 連 合

目 次

●はじめに	1
●東海地震とは	2
●警戒宣言とは	3
●地震発生! その時あなたは?	5
●日頃からの備えは大丈夫?!	7
●非常持出し品・備蓄品	9
●地域の防災活動に参加しよう	11
●緊急地震速報	15
●災害伝言ダイヤル	16
●住宅の耐震診断と耐震補強	17
●防災拠点広域図	18
●わが家の防災メモ・防災関係機関連絡先一覧	裏表紙

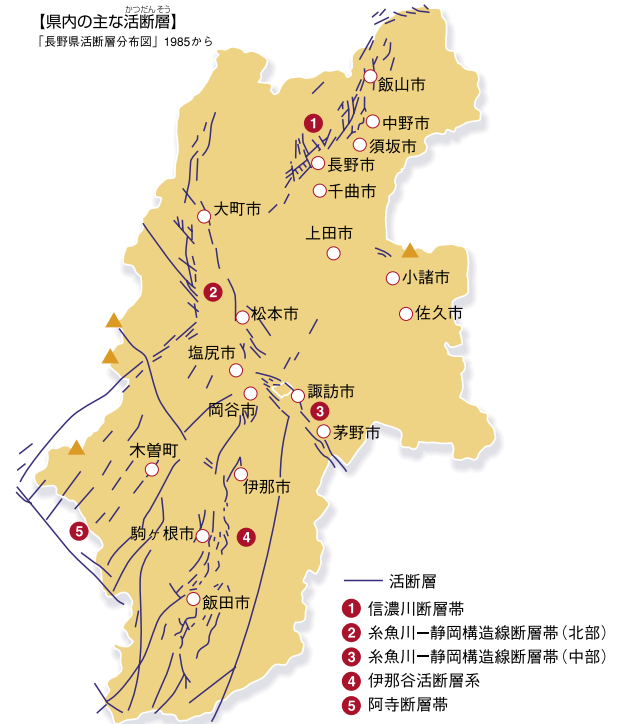
東海地震とは

諏訪地域で予想される地震

1976年(昭和51年)8月、地震予知連絡会で、「東海地震でマグニチュード8クラスの大地震が、いつ起きても不思議ではない」という東海地震説が発表され、2002年(平成14年)には、諏訪地域6市町村が、東海地震に関する「地震防災対策強化地域」に一括指定されました。

幸いにして東海地震は1854年以降現在まで起きていません。しかし、全国各地で地震は発生しています。対策がなされていなかったため大きな被害となり、改めて大地震に対する認識を深めることになりました。

また諏訪地域には、糸魚川—静岡構造線断層帯などの内陸型活断層があり、直下型地震が起きる可能性が高いため、十分な対策が必要となります。

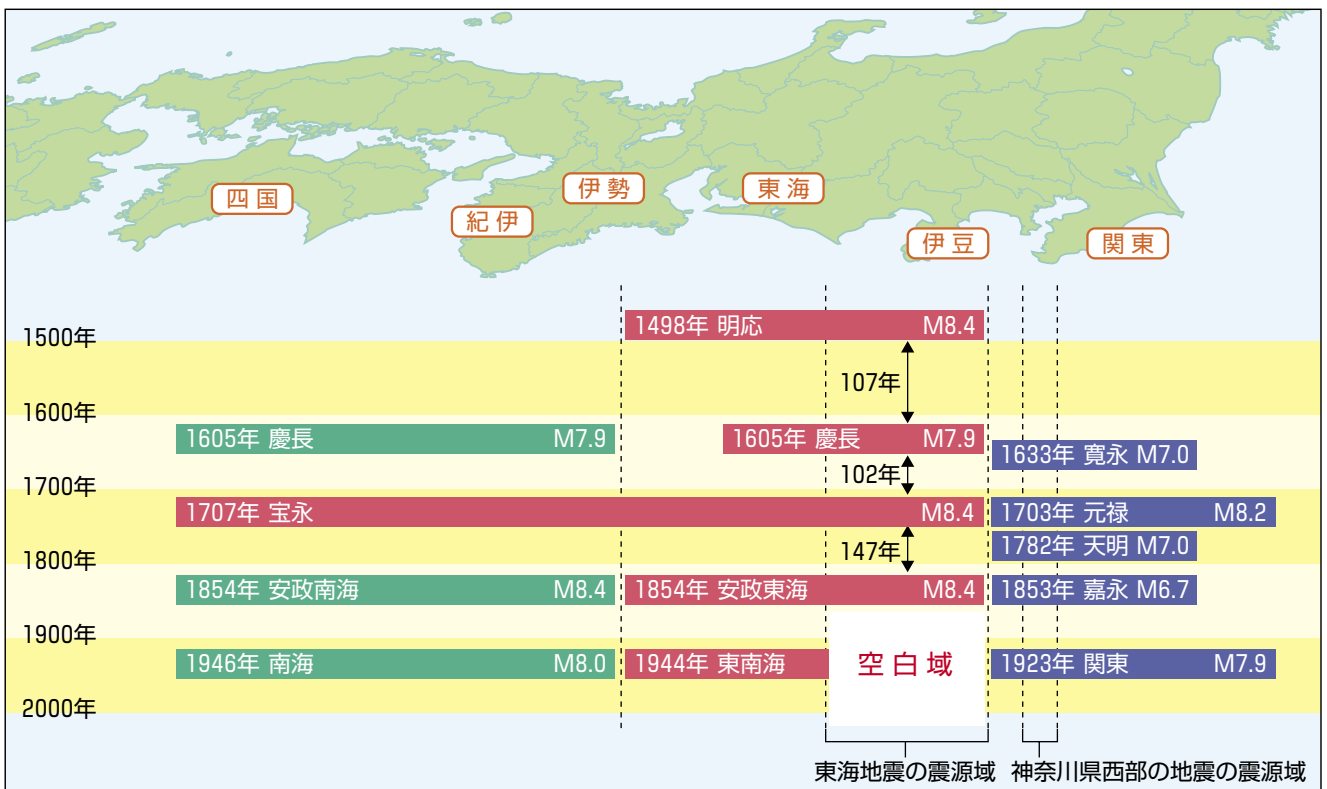


周期的に起こる大地震

日本列島の太平洋岸では、プレートの潜り込みによる地震が、かなり正確な周期で繰り返し起こっています。特に、東海から四国にかけての地域では100年から150年の周期で、ほぼ同じ場所、同じ規模の大地震が繰り返し起こっています。

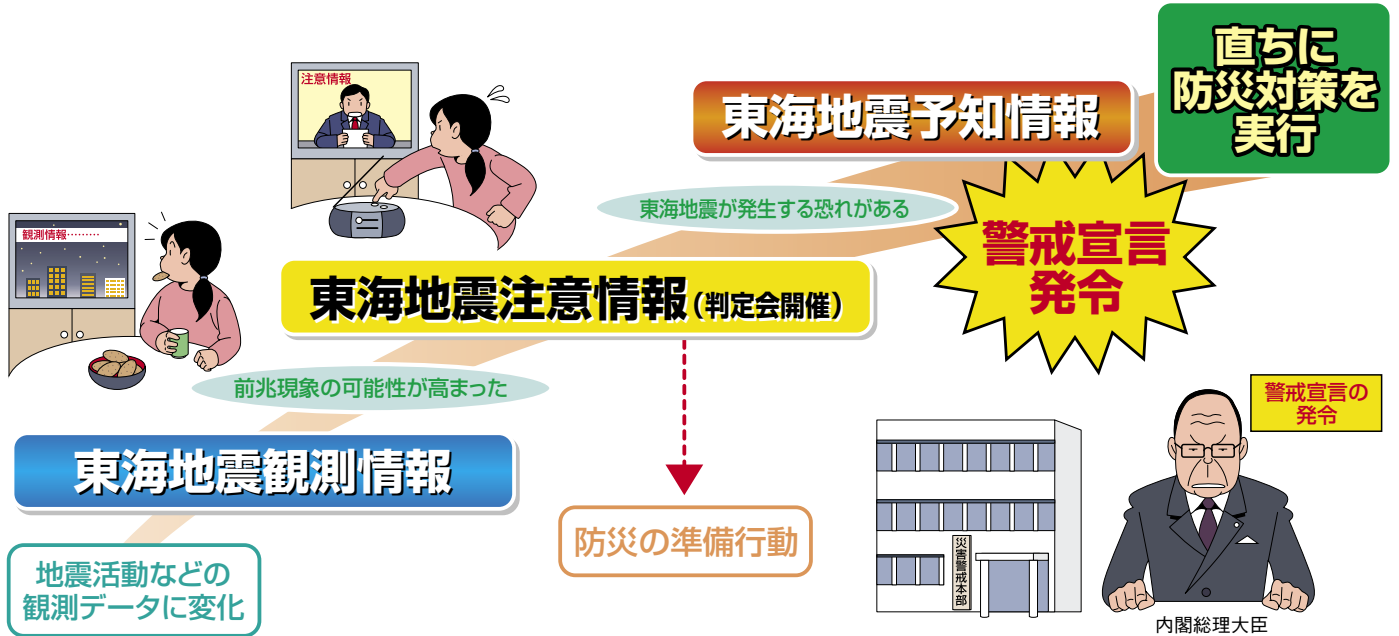
東海地方より西側では、すでに地震が起き、エネルギーが放出されていることから、しばらくは発生しないと思われています。しかし、駿河湾から御前崎沖では、未だ地震が発生しておらず、地震のエネルギーが蓄積されていると考えられています。ここは、地震活動の空白域と呼ばれ、巨大地震がいつ起きても不思議はないと予想されているのです。

<太平洋岸で起きた過去の大地震>



警戒宣言とは

警戒宣言とは、「2～3日以内（または数時間以内）にマグニチュード8程度の大地震（東海地震）が発生することが予想される」という警告であり、「大規模な地震の発生に備えて、安全の確保や準備を行ってください」という指示です。

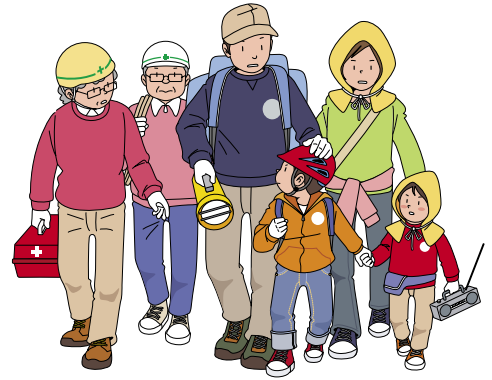


	東海地震観測情報の発表時	東海地震注意情報の発表時	警戒宣言の発令時
電気・ガス・水道	使用可能	使用可能 (水道水は溜めておく)	使用できるが、 できるだけ使わない
電 話	使用可能	使用可能 (ただし、利用者が急増すると通話規制がとられる)	使用可能 (利用者が急増し、通信規制がかかる可能性大)
バ ス	平常どおり運行	原則として平常どおり 運行	最寄りの安全なバス停など まで走行し、運航中止
鉄 道	平常どおり運行	原則として平常どおり 運行	最寄りの安全な駅まで 運行し停車
道 路	平常どおり通行可	平常どおり通行可	避難路などを確保するため、 幹線道路などで交通規制 (車は徐行運転)
百 貨 店	平常どおり営業	部分的または段階的に 営業中止	営業中止 (ただし、一定の耐震性が ある店舗は営業継続可)
コンビニなど	平常どおり営業	平常どおり営業	一定の耐震性が確保されて いる店舗は営業継続
銀 行	平常どおり営業	平常どおり営業	営業中止 (ただし、ATMは営業継続)
病 院 等	平常どおり	原則として外来診療制限 (急患を除く)	外来診療中止 (急患を除く)
学校・保育園など	平常どおり	児童などの安全を考慮し、 帰宅または保護者に引き渡す (養護学校などでは、 より前の時点で帰宅など)	閉校、閉園 (一部の教職員は待機)

警戒宣言が発令されたら

警戒宣言が発令されると、みないっせいに準備行動を起こすため、あちこちで大変な混乱が起こることが予想されます。

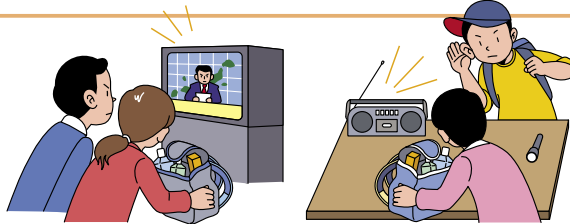
私たちの身近なところではどうなるのか、社会の状況をよく理解し、素早く安全に行動することが大切です。



こんなことに注意して行動しよう!

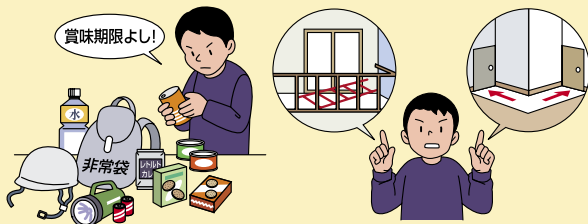
テレビやラジオで情報確認

- 正確な情報をつかむことが大切
- 市町村からの情報も確認
- デマには注意



家中・非常持出し品を再点検 (注意情報)

- 家族であらかじめ決めた役割、計画に従って行動
- 高いところに物は置いてないか
- 家具や食器棚の固定は大丈夫か
- 出入口を確保
- チェックシートで再度確認



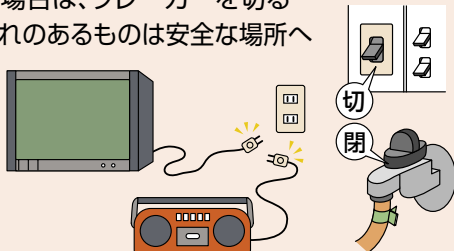
児童・生徒の引き取りは計画に従って (注意情報)

- 学校ごとに定められた方法に従って引き取りを
- 「避難カード」を作成し、家族の緊急連絡先や避難場所を分かるように



火を出さない対策を(警戒宣言)

- できるだけ火を使わない
- やむを得ず火を使う時には、そばにいて十分注意
- ガスの元栓を締める
- プロパンガスはボンベのバルブも締める
- 必要のない電気器具のコンセントは抜く
- 外出する場合は、ブレーカーを切る
- 引火の恐れのあるものは安全な場所へ



避難対象地区は素早く避難 (警戒宣言)

- 山崩れ、崖崩れなどの事前避難対象地区では、速やかに避難
- その他の地域では、安全なところで地震発生に備える



服装は身軽に

- いざというとき行動しやすい服装に着替える
- 防災頭巾やヘルメットを着用
- 物が散乱することを考えて、靴を履くことも忘れずに



地震発生!その時あなたは?

屋内編

<家の中では>

●わが身と家族の身の安全を図る

- 頑丈な机やテーブルの下に潜る
- 座布団等があれば頭部を保護
- 家具の転倒や落下物に注意



●あわてて外に飛び出さない

- 地震の揺れは、大体1分
- あわてて外に出ると、崩れた家屋や落下物で怪我をすることがある



●戸を開けて出口を確保する

- いつでも外に脱出できるように、出口を確保



●火の始末。あわてず、初期消火

- もし、火災が発生したら、あわてず初期消火
- 火災は、地震の被害を拡大する



<学校では>

●机の下に潜って落下物から身を守る

- 廊下、運動場、体育館では、中央部に集まってしゃがみこむ



●先生の指示に従って行動

- 自分であわてて判断しない
- 勝手に家に帰らない



<職場では>

●ロッカー、キャビネット、OA機器などから離れる

- 倒れたり落下してきた物から身を守るため、机の下に潜る



●窓際から離れる

- 窓際から逃げ、飛び散るガラスを浴びないようにする

●外へ逃げるときは落下物に注意

- エレベーターは、使わない
- 頭部を鞆などで守り、落下物に注意



<スーパー・デパートでは>

●頭を保護

- 持っているバッグや買い物かごで頭を保護



●ガラスショーケースや陳列棚から離れる

- ガラスや瀬戸物、商品などが、ショーケースや陳列棚から落下・転倒するので、できるだけ離れた場所へ身を寄せる

●係員の指示に従って避難

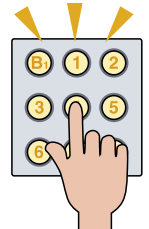
- エレベーターホールや比較的商品の少ない場所、柱付近に身を寄せる
- あわてて出口へ殺到すると、大変危険
- 係員の指示に従い、あわてずに避難



<エレベーターでは>

●揺れを感じたら、すべての階のボタンを押す

- すべての階のボタンを押し、最寄りの階に避難する



●停止した階の状況を見て避難

- エレベーターが停止したら、その階の状況をまず確認
- 安全な状況を確認してから、避難

●閉じ込められても冷静に

- エレベーターには、「非常呼び出しボタン」など、もしもの時に連絡が取れる手段が必ずある
- 外部から救助が来るまで、冷静に待機



屋外編

<住宅地>

●路地にあるブロック塀や石塀から離れる

- 住宅のブロック塀や石塀などは、強い揺れで倒れることもあるので、揺れを感じたら、塀から逃げる

●電柱や自動販売機からも離れる

- 住宅街にある電柱や自動販売機などが倒れてくることもあるので、できるだけ、そばから離れる

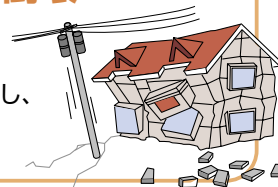


●屋根瓦やエアコン室外機などの落下に注意

- 住宅の2階にあるエアコンの室外機やプランター、屋根の瓦などが落下してくることもあるので、頭の上にも注意して避難

●耐震性の低い住宅の倒壊

- 強い揺れが起きると、耐震性能の低い住宅は倒壊することもあり、道路に瓦礫や窓ガラスなどが散乱し、大変危険なことになる



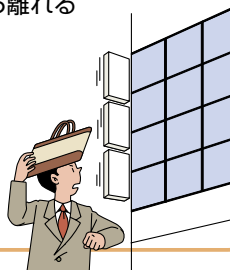
<街中>

●窓ガラス外壁のタイルなどの落下

- ビルの窓ガラスが割れて落下すると、広範囲に散乱
- 外壁に貼ってあるタイルが剥がれて落ちることもある
- 鞆などで頭を保護し、できるだけ建物から離れる

●お店の看板などの落下、転倒

- 商店街のお店にある看板などが落下、転倒してくることもある
- 強い揺れを感じたときには、十分に注意



<山・丘陵地>

●落石に注意

- 山にいるときは、まず落石から身を守る

●崖や急傾斜地に近づかない

- 地震の揺れで地盤が緩み、崩れやすくなっている可能性もある
- 危険な場所へは、近づかない

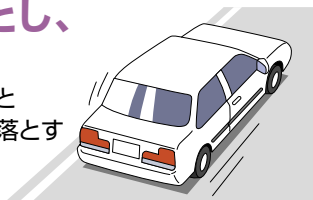


乗り物編

<車を運転中の場合>

●徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車

- ハンドルをしっかりと握り、ゆっくりとブレーキをかけ、徐々にスピードを落とす
- 道路の左側に止め、緊急車両の通行を妨げないように



●車のキーはつけたまま

- 障害物にならないように、車のキーはつけたまま避難
- ドアロックもしないで、窓を閉めた状態で車を止めておく

●揺れが収まるまで車内に

- 車を止めたら、エンジンを切り、車内で待機
- すぐにラジオをつけ、地震の情報を入力

●連絡先は見るところに

- 自分の連絡先を車の見える場所に置く
- 貴重品を持って、徒歩で避難



<バス・電車>

●急ブレーキに備える

- 危険を回避するため、急ブレーキをかけることもある
- 座っているときは、低い姿勢をとり、鞆などで頭を保護
- 立っているときには、手すりやつり皮をしっかりと握って転倒しないように



●乗務員の指示に従って避難

- あわてずに、安全を確認して避難

【帰宅困難者になったら】

●遠距離の帰宅は二次災害も

- 会社などで自宅から離れたところで地震にあったときには、無理に帰宅しない
- かえって二次災害の危険もある

●帰宅する場合には、徒歩で

- 通行できる道路が限られ、交通機関も利用できなくなる
- 車で移動は、緊急車両の活動を妨げる

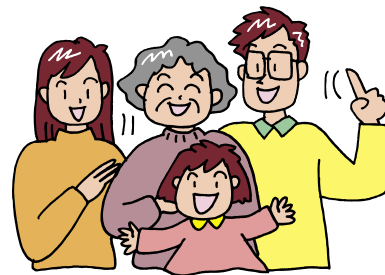
●家族の安否確認は災害伝言ダイヤルなどで

- 電話は通じにくくなります
- 遠隔地の親戚を連絡先にする
- NTTや携帯電話などの災害伝言ダイヤルなどで、家族の安否確認をとる

日頃からの備えは大丈夫?!

家族防災会議を開こう

地震が発生した時に、被害を最小限とするためには、日頃の備えが肝心です。わが家の家族防災会議を開き、地震が発生した場合について、話し合っておきましょう。



●家族の役割分担

地震が起きた時に備え、家族一人ひとりの役割を決めておきましょう。
火を消す人、ドアを開ける人、お年寄りを守る人、非常持出し品を管理する人など。

●わが家の危険なポイントチェック

わが家の危険箇所をチェック!大きな地震の揺れで、倒れそうなタンスや落ちてきそうな物など、どこが、どのように危険なのか、家族みんなで話し合い、その対策を立てましょう。

●非常持出し品や備蓄品

9ページにある「非常持出し品・備蓄品リスト」を使って、わが家の非常用品のチェックをしましょう。家族みんなで、何が、どこにあるかを確認すると、もしもの時もあわてません。

●家族との連絡方法

学校や職場、外出先で、地震が発生することもあります。もしもの時の家族との連絡方法を確認し、「わが家の防災メモ」に書き込みましょう。「災害用伝言ダイヤル」なども、使い方を覚えておくと安心です。子どもには「避難カード」を持たせると確実です。

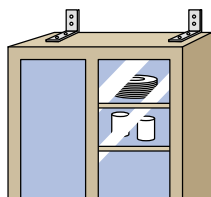
●わが家の防災マップづくり

避難場所まで実際に歩いて、どのくらいの距離があるのか、途中、倒れやすい塀がないか、危険な箇所はないかを確認しましょう。実際に歩いて、わが家の防災マップを作成するといざという時に、確実に避難場所へ行くことができます。

わが家の安全対策

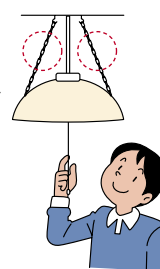
●家具の転倒防止

- テレビ、タンス・棚、食器棚を固定
- テレビは重量物。四隅に粘着性の耐震シートを貼るか、バンドタイプの固定具で固定します
- タンス・棚は、L型金物を木ねじで止める方法が一番。壁を傷つけられない場合には、固定具などを使うと便利
- 食器棚は、中にある食器が飛び出す危険が
- 食器棚の中に滑り止めマットを敷いたり、扉が開かないよう留め具を付けること



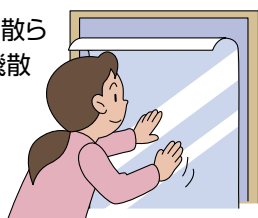
●照明器具の地震対策

- 照明器具は、地震の揺れで落下したり、天井にぶつかって割れる恐れが
- 天井に1箇所固定するのではなく、チェーンなどで数カ所止める
- 電球などは、飛散防止対策をしたものに替えると安全



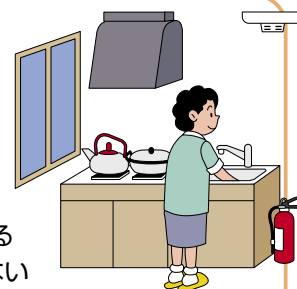
●窓ガラスの飛散防止

- 大地震では、窓ガラスは割れてしまいます
- 割れても破片が飛び散らないよう、ガラスに飛散防止フィルムを貼る



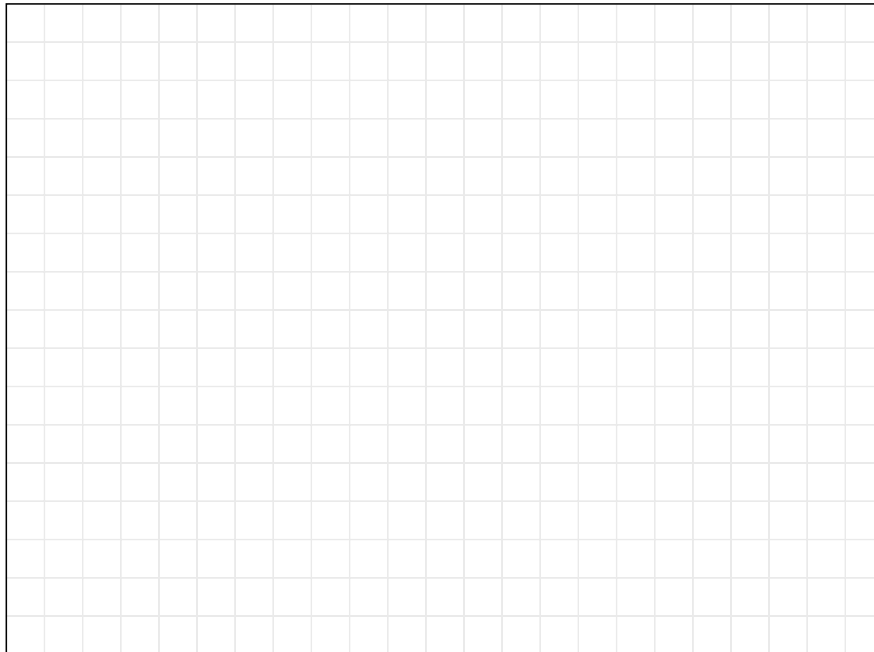
●火災予防対策

- 地震で一番怖いことは、火災
- 台所には、必ず消火器を設置し、有効期限は、毎年確認
- 住宅用火災警報器は、必ず設置
- コンセントに水がかかるとショートするので、電化製品の近くには水を置かない
- テレビや家電製品の近くの花瓶や水槽などの水は、地震でこぼれて火災を起こす原因になる



わが家の避難マップ

実際に避難場所まで歩き、どのくらいの時間で行けるのか、距離は、途中で危険な箇所はないかを確認し、防災マップをつくりましょう。

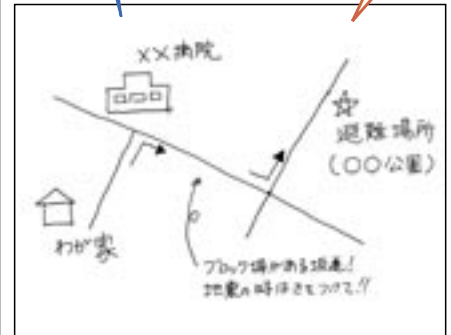


安全なところは？

学校や消防署、役所や支所、病院などを書き込んで、安全な場所を確認しましょう。

危ないところは？

急な崖や川、大きな看板や自動販売機、ブロック塀や古い建物に囲まれた細い道など、避難する時に危険な場所を確認し、地図に記入しましょう。



避難する時の心得

●車の運転をしている場合

- 車での避難は、できるだけ避ける
- 規制区域では運転禁止
- 緊急車両を優先

●市街地や住宅地で地震に遭った時

- 屋外では、頭を危険物から守ることが一番
- ブロック塀は崩れやすく危険。できるだけ近づかない
- 切れた電線は、絶対に触ってはいけません
- 避難する場所へは、必ず徒歩で
- 持ち物は、最小限に

避難所で生活をする場合

●共同生活

- 所持品は、1箇所まとめて、余震の時にはすぐに持ち出せるように
- 所持品に名前を書いておくと、混乱を防げる
- 自治組織をつくり、共同での生活ルールを守りましょう



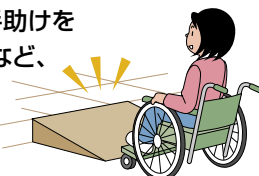
●生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の場所へ
- トイレもきれいに使いましょう
- 清掃などは定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう



●バリアフリーのひと工夫

- 障害のある方やお年寄りには、手助けを
- 車いすの方が通行できるようになど、バリアフリーに
- ちょっとした工夫を出し合って、みんなが生活しやすい環境を



●インフルエンザなどの感染症予防

- 手洗いやうがいなどを励行
- 感染予防策を心がけましょう







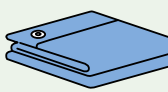
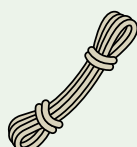

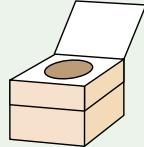
非常持出し品・備蓄品

非常持出し品・備蓄品は、チェックリストを基にわが家に必要なものを準備しましょう。是非、「わが家の非常持出し品リスト」「わが家の備蓄品リスト」を作ってください。

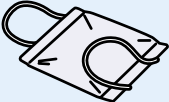
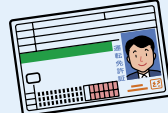
非常持出し品リスト(例)

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 | <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾 | <input type="checkbox"/> 非常食(3日分) | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り | <input type="checkbox"/> スプーン、はし、カップ | <input type="checkbox"/> 下着・靴下 | <input type="checkbox"/> 救急薬品・常備薬 | <input type="checkbox"/> 現金(硬貨も) | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 手袋 |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具・ノート(サインペンなど) | <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 毛布または寝袋 | <input type="checkbox"/> 携帯カイロ | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> リュックサック | <input type="checkbox"/> 生理用品 | |

備蓄品リスト(例)

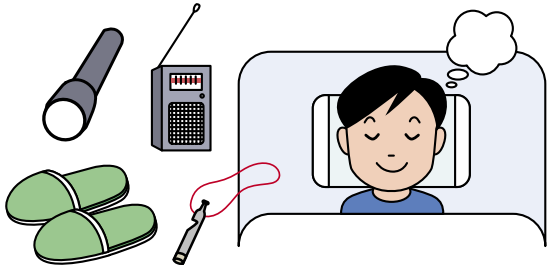
- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 飲料水
(一人1日あたり3リットルの水を3日間) | <input type="checkbox"/> 食料品
(7日分のうち調理不要の非常食3日分程度) | <input type="checkbox"/> 衣類
(季節に応じジャンパーなど) | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ(ボンベ) | <input type="checkbox"/> ビニールシート(敷いたり雨よけ) | <input type="checkbox"/> ロープ | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ | <input type="checkbox"/> 簡易トレイ |

あると便利なもの(阪神・淡路大震災では、長引く避難生活の中で、様々なグッズが注目されました。)

- | | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> ラップ類 | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> バール・ジャッキ | <input type="checkbox"/> テント |
|  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> バイク・自転車 | <input type="checkbox"/> 保険証・免許証のコピー | <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡 | <input type="checkbox"/> 予備の入れ歯 | <input type="checkbox"/> 補聴器 |

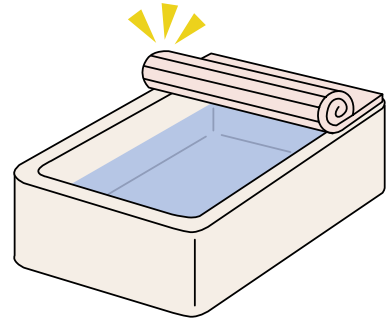
<夜、地震が起きたときのため>

身近なところに、懐中電灯、ラジオ、スリッパ(靴)、笛(ホイッスル)などを置く。
笛は、助けを呼ぶ時に、自分の所在を知らせる手段として大変重宝します。



<多目的に水を使いたいとき>

- お風呂にはってある水
- 水洗トイレのタンク内の水



<赤ちゃんのいる家庭では>

- ミルク
- 哺乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- 清浄綿
- おぶい紐
- バスタオルまたはベビー毛布
- ガーゼまたはハンカチ



<妊婦さんのいる家庭では>

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- 清浄綿及び新生児用品
- ちり紙
- ビニール風呂敷
- 母子手帳
- 新聞紙



寝たきり、高齢者、障がい者など、要援護者のいる家庭

●情報連絡カードの携帯

治療や薬剤、疾病などに関する情報を、情報連絡カードに明記する。



●必要な備品の追加

常服薬や日頃使用している物を、非常持出し品の中にも準備。



●地域の防災訓練への参加、地域との連携

要援護者が家庭にいることを、地域の住民、行政などに知らせておく。要援護者台帳への登録。地域の防災訓練などに参加し、連携を図る。隣近所との協力体制をつくる。

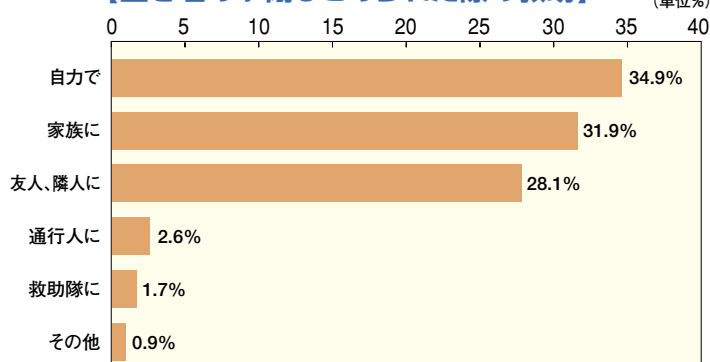


地域の防災活動に参加しよう

自主防災組織の役割

1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」では、救助された人（自力で脱出を含む）の約95%は自力でまたは家族や隣人によって救助されています。私たちの地域では、お互いに救助することができるでしょうか？また、協力して初期消火を行うことができるでしょうか？

【生き埋めや閉じこめられた際の救助】

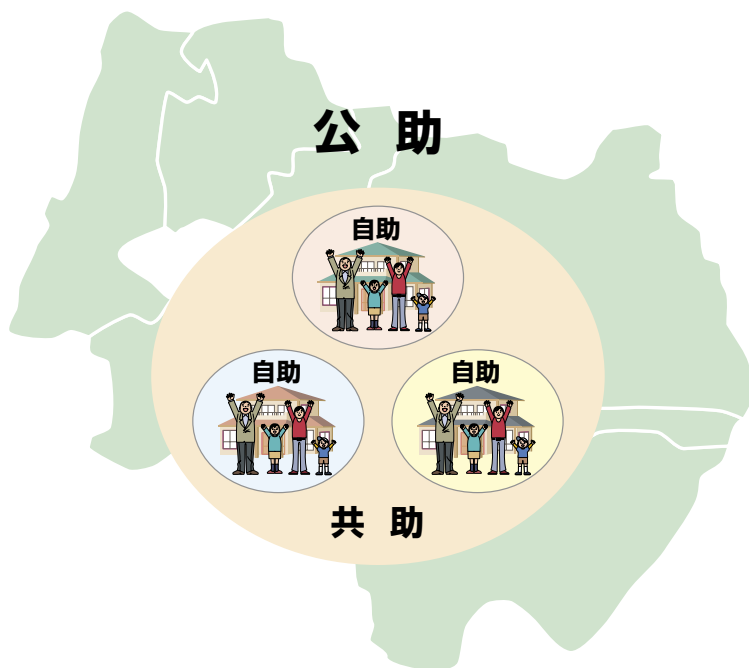


出典：(社)日本火災学会「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

自助→共助→公助

地震などの災害の際に、被害を最小限とするためには、消防機関などの公共機関の活動（公助）だけでなく、地域住民相互による援助（共助）や自ら身を守る（自助）が不可欠です。

自主防災組織は、この「共助」のための中核となる組織で、かつ、「自助」を行う住民それぞれを直接・間接的に支える地域の基盤となるものです。

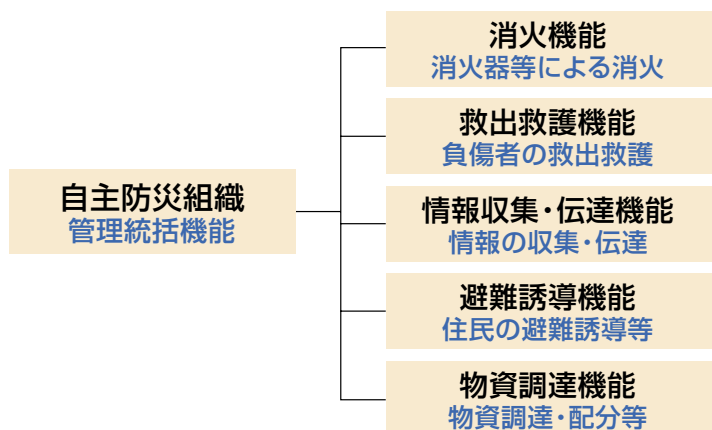


自主防災組織について

行政機関が把握し切れない地域の特性やきめ細かい防災活動を目指して、自主防災組織は作られます。お年寄りや要援護者がどこの家に住んでいるか、それらの方々をどのように安全な場所へ移動することができるかなどの具体的な情報を把握することです。

普段から地域に住んでいる人々や働いている人々の参加が基本となる活動です。隣近所の助けあいだけでなく、日頃からもしもの時に備え、具体的な役割分担を図りながら、地震などの災害が発生した際に、被害を最小限にできるように準備を進める組織です。

【自主防災組織の機能構成例】



平常時にすべきこと

① 自主防災組織への参加

地区役員、自主防災会、防火防犯組合などにより、地域には自主防災組織が結成されています。日頃より、地域の自主防災組織へ参加し、もしもに備えた準備をしておきましょう。

自主防災組織の活動（平常時）

- ア. 講習会開催などによる防災知識の普及
- イ. 防災用資機材の準備・点検
- ウ. 地域内の防災環境チェック
- エ. 防災訓練の実施
- オ. 災害時要援護者などの把握と支援体制の整備 など



② 地域の人々との交流

もしものときに慌てず、被害を最小限とするためには、日頃から地域の人々が交流を深めていることが重要です。自主防災組織を結成するとともに、地域の人たちと協力し、少なくとも3日間は自分たちの力で生きのびる備えをしておきましょう。



③ イベントや防災訓練への参加

地域で開催される、地震に備えたイベントや防災訓練へは、是非参加してください。避難場所がどこか、消火活動はどのようなものかなど、実際に体験してはじめて分かることがたくさんあります。一度体験していると、地震のときにパニックにならず冷静な対応もできるようになります。



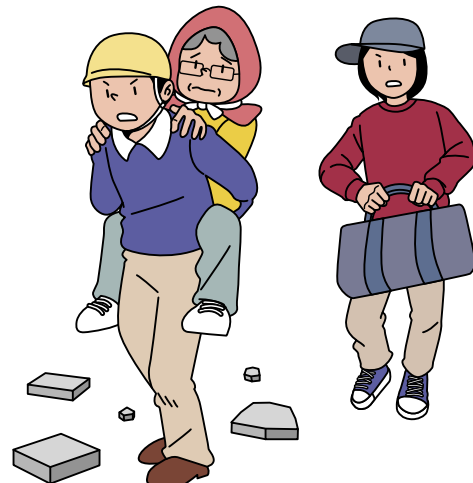
災害時にすべきこと

①みんなで力を合わせて救出・救護活動

もしも大きな地震が起きたときには、自主防災組織を中心に、地域の住民が協力して被害を最小限に留める努力が重要となります。

災害の発生直後は、消火・出火の防止活動が重要です。初期消火の実施により、火事による二次被害を防げます。火元の確認、電源ブレーカーの遮断などを各家庭に伝えることにより、倒壊した家屋などからの出火を防げます。

救出・救護活動も、地域の住民が自ら協力して取り組む必要があります。高齢者や要援護者などの救出を進めるとともに、在宅治療者などについては医療機器や薬も忘れずに持ち出しましょう。各家庭の救出状況も確認し、救出もれないようにしましょう。また、けがをした人には、応急手当を実施します。



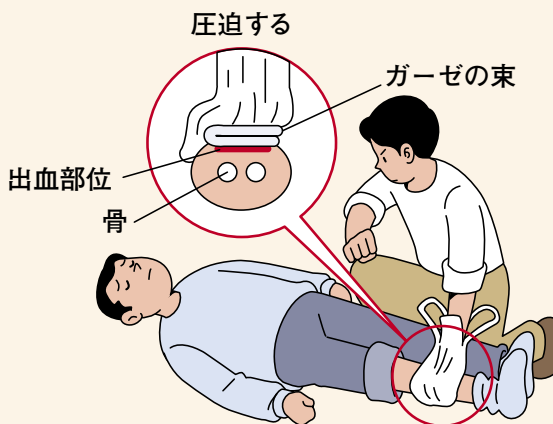
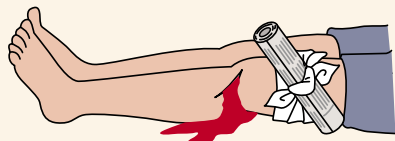
②覚えておきたい応急手当

<大出血時の止血法>

一般に、体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重い状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすといわれています。出血量が多いときには、止血手当を迅速に行う必要があります。大出血の止血法は、出血部位を直接圧迫する直接圧迫止血法が基本となります。

- 出血部位を圧迫し、包帯をする
- きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫する
- 片手で圧迫しても止血できないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血をする

※感染防止のため血液に直接触れないよう注意する
※ビニール・ゴム手袋の利用。なければ、ビニールの買物袋などを利用

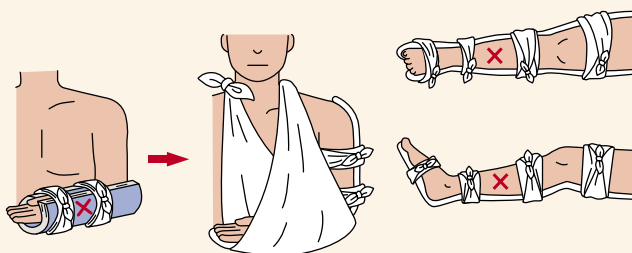


<骨折に対する応急手当>

骨折しているところを固定

- 骨折しているところを支える
- 副子を当てる
- 骨折部を三角巾などで固定する

※副子は、骨折部の上下の間接が固定できる長さのものを準備する
※固定するときは、傷病者に知らせってから固定する
※ショックに注意する



<心肺蘇生法とAED>

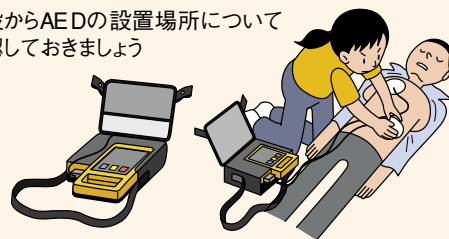
心肺蘇生法

- 「もしもし」などと呼びかけ意識を調べる
- 何も反応がない場合は、「意識なし」と判断
- 呼吸があるかどうかを確認し、「呼吸がない」場合は人工呼吸を
- 心肺蘇生法について学んだ人に助けを求める



AED

- 自動体外式除細動器のこと
- ※普段からAEDの設置場所について確認しておきましょう



◆消防署などで実施されている講習に参加して、具体的な方法を身につけましょう。

③災害時、要援護者を地域ぐるみで支援

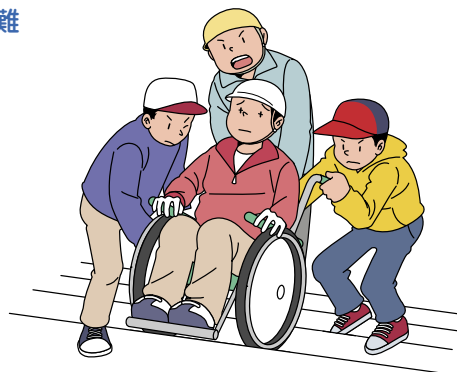
災害が発生したときには、地域ぐるみで要援護者（一人暮らしや寝たきりの高齢者、障がい者など）を援助することが重要です。災害に関する情報把握や避難、生活の確保などを、迅速に行いにくい立場にあるためです。お互いに協力し合い、地域ぐるみで支援できるように心がけましょう。

<高齢者、傷病者>

- 援助が必要なときは、複数の人で対応
- 急を要するときは、ひもなどで背負い、安全な場所まで避難

<肢体の不自由な人>

- 車いすで階段を移動する場合は3～4人で援助する
- 上がるときは前向きに、下がるときは後ろ向きにして、恐怖感をあたえないように
- とっさの脱出には、2人以上いるとは限りません。ひもなどで背負い、救援者の両手は自由がきくように



<耳が不自由な人>

- 話をするときは、まっすぐに顔を向け、口はなるべく大きく動かして話す
- 筆談（筆記法）は、手のひらに指先で文字を書くやり方でも可能



<目の不自由な人>

- 杖を持った方の手はとらない
- 手先や手首を持たないで、ひじのあたりに軽く触れ、ゆっくり歩く
- 方向や目の前の位置などは、時計の文字盤の位置を想定して伝える



<外国人・旅行者>

- とっさのときは、身振り、手振りで話しかけ、孤立させないようにする

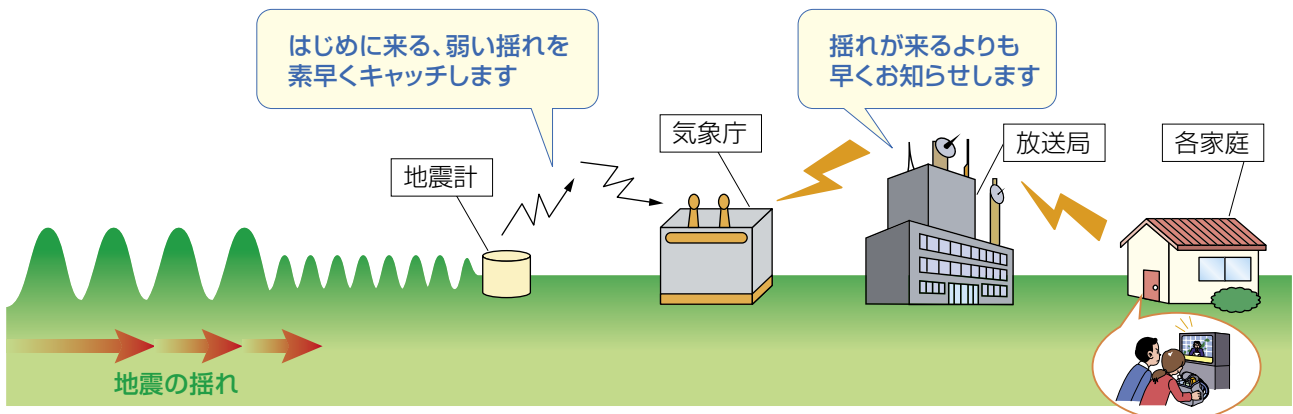


緊急地震速報

地震では、P波と呼ばれる小さな揺れの後、S波と呼ばれる大きな揺れが来ます。緊急地震速報は、このP波をとらえ、地震の規模や震源地を予測し、大きな揺れのS波が来る数秒から数十秒前に発表するものです。震度4以上の揺れがあると予測された地域に、気象庁が発表します。

この緊急地震速報は、震源の近くでは大きな揺れに間に合わないこともあります。予測震度で、プラスマイナス1程度の誤差もあります。わずかな時間をいかし、地震の被害を減らすことができるものとして、開始されました。

諏訪広域では、200箇所以上の公共施設で高度利用者向け緊急地震速報を利用できるようになりました。この高度利用者向け緊急地震速報では、地震の発生時刻や発生場所、震度4以上が予想される地域名など、一般向けよりも詳細な情報が得られます。



※場所によっては、揺れの方が早く来る場合もあります。

緊急地震速報を聞いた時

緊急地震速報を聞いたときには、あわてず、周囲の状況に応じて、まず身の安全を確保。緊急地震速報を見聞きしてから、実際に強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒しかありません。この短い時間の間に、身を守るための行動を取ってください。

<家庭では>

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる
- あわてて外へ飛び出さない
- 無理して火を消さない



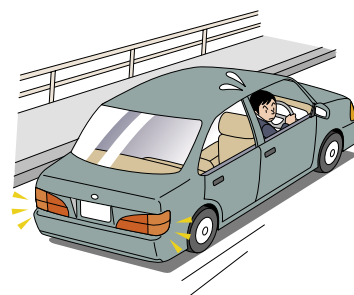
<人がたくさんいる施設では>

- 係員の指示に従う
- 落ち着いて行動する
- あわてて出口に走り出さない



<自動車運転中は>

- あわててスピードを落とさない
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す
- 緩やかに速度を落とす
- 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止



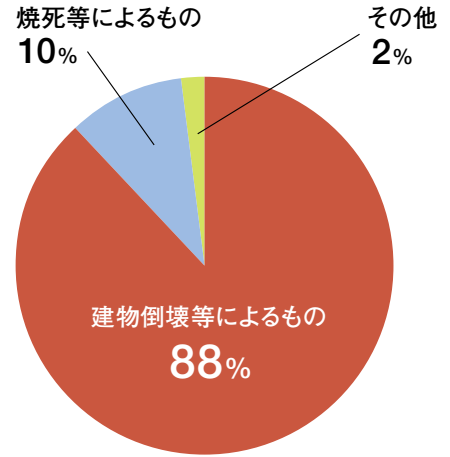
住宅の耐震診断と耐震補強

住宅の耐震診断

阪神・淡路大震災では、古い建築基準で建てられた建物の倒壊等により、多くの犠牲者が出ました。この教訓を基に、大きな地震の際に住宅が倒壊しないよう、まずは耐震診断を実施し、必要な場合には耐震補強を行いましょう。



写真は2007年7月に発生した「中越沖地震」の状況です。(写真提供:消防庁)



阪神・淡路大震災の死亡原因
資料:平成7年6月30日現在 警察庁調べ

住宅・建築物耐震改修促進事業

大規模地震に備え、住宅・建築物耐震改修促進事業(旧すまいの安全「とうかい」防止対策事業)が、平成27年度まで実施されます。

<事業の流れ>

<p>簡易耐震診断の希望提出</p>	<p>「簡易耐震診断意向確認票」に必要事項を記入し、市町村窓口へ提出。 <対象> ●昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した住宅 ●一戸建ての住宅(店舗併用住宅などの併用住宅を含みます。) ●在来工法の木造住宅(ツーバイフォー工法や非木造の住宅は含まれません。)</p>
<p>専門家(長野県木造住宅耐震診断士)による簡易耐震診断(無料)</p>	<p>簡易耐震診断を希望された先に、市町村が耐震診断士を派遣し、簡易診断を行います。 より正確な評価を行うため、必要に応じて聞き取り調査などを行いますので、調査当日は立ち会いをお願いします。</p> <p style="text-align: right;">ステップ 1</p>
<p>専門家による精密耐震診断(無料)</p>	<p>簡易診断の結果、耐震性に不安があるため(総合評点が1.0未満)、補強(改修)工事を行うため、さらに精密な診断を希望された先には、市町村が再度耐震診断士を派遣し、精密診断を行います。 診断は、住宅内部や天井裏、床下の調査も必要となりますので、調査当日は立ち会いをお願いします。</p> <p style="text-align: right;">ステップ 2</p>
<p>耐震補強(改修)工事</p>	<p>住宅の耐震補強(改修)工事に、市町村が補助し、長野県が助成します。 精密耐震診断の総合評点が1.0未満の住宅に、耐震性を向上させるための耐震補強(改修)工事を行った場合、補強費用の一部を補助します。(補助対象工事費の1/2、限度額60万円、収入制限あり) 耐震補強(改修)工事を含む増築・改築・リフォーム工事に対しては、住宅金融公庫のリフォームローンによる融資もあります。</p> <p style="text-align: right;">ステップ 3</p>

防災拠点広域図

○緊急交通路確保のための交通規制 (警戒宣言発令時)

東海地震の警戒宣言が発令した場合や、大規模な災害が発生した場合、一般の車両は緊急輸送路を通行できなくなります。

輸送経路を確保し、救急活動、救急搬送、消火活動、応急対策活動などを、迅速、的確に実施するためです。緊急通行車両の通行を確保するため、交通規制が行われます。

飲料水や食料、生活必需品などの応急物資は、陸路、空路により「広域物資輸送拠点」に搬送されます。その後、各市町村の「物資輸送拠点」に振り分けられます。

救急活動や消火活動、応急物資の搬送などを優先するための交通規制について、ご理解とご協力をお願いします。



災害対策用拠点ヘリポート

- 諏訪広域拠点
 - ・茅野市運動公園陸上競技場
- 岡谷市
 - ・市宮岡谷球場
 - ・岡谷東部中学校
 - ・岡谷工業高等学校
 - ・岡谷市民湖畔広場
- 諏訪市
 - ・諏訪中央公園
 - ・清水町野球場
 - ・城南小学校校庭
 - ・諏訪湖ヨットハーバーランド
 - ・諏訪西中学校校庭
- 茅野市
 - ・茅野市運動公園陸上競技場
- 下諏訪町
 - ・下諏訪町陸上競技場
- 富士見町
 - ・富士見高等学校校庭
 - ・富士見高原中学校校庭
 - ・南中学校校庭
- 原村
 - ・樫の木荘ランド
 - ・原小学校校庭
 - ・原中学校校庭

凡例

- 東海地震防災対策強化地域
- 緊急輸送路(第一次:高速道路)
- 緊急輸送路(第一次)
- 緊急輸送路(第二次)
- その他県管理道路
- 国土交通省出張所・建設事務所
- 市町村役場
- 災害拠点病院
- ⊕ 医療拠点
- H 広域拠点ヘリポート
- H 災害対策用拠点ヘリポート
- △ 広域物資輸送拠点
- △ 物資輸送拠点

わが家の防災メモ

氏名		電話	-	-
住所				

家族の緊急データ

氏名	生年月日	電話	血液型	アレルギー	かかりつけの病院/常備薬	保険証番号/免許証番号

もしもの時に落ち合う場所
お互いの伝言先
●もしもの時に連絡を入れる地域外の親戚や友人など

避難カード

住所

氏名

生年月日

性別 血液型

連絡先

勤務先

緊急連絡先(親戚、知人等)
(氏名)

(電話)

避難場所

各市町村 防災関係機関 連絡先一覧

岡谷市

岡谷市役所	23-4811
岡谷消防署	22-0119
岡谷警察署	23-0110
岡谷病院	23-8000
岡谷塩嶺病院	22-3595
岡谷郵便局	22-2284
JR岡谷駅	22-0543
諏訪瓦斯(株) 岡谷下諏訪営業所	22-7666

富士見町

富士見町役場	62-2250
富士見消防署	61-0119
茅野警察署 富士見町交番	62-2034
茅野警察署	82-0110
富士見高原病院	62-3030
富士見郵便局	62-2077
JR富士見駅	62-2069

諏訪市

諏訪市役所	52-4141
諏訪消防署	52-0119
諏訪警察署	57-0110
諏訪赤十字病院	52-6111
諏訪郵便局	52-3700
JR上諏訪駅	52-0236
諏訪瓦斯(株)	52-2511

原村

原村役場	79-2111
原消防署	79-2442
原村警察官 駐在所	79-2806
茅野警察署	82-0110
原村国保診療所	79-2716
原郵便局	79-3976

茅野市

茅野市役所	72-2101
茅野消防署	72-0119
// 北部分署	78-2001
// 南部支署*1	79-2842
// 西部分署*2	82-9119
茅野警察署	82-0110
諏訪中央病院	72-1000
茅野郵便局	72-8500
JR茅野駅	72-2242

防災関係機関(6市町村共通)

諏訪地方事務所	53-6000
諏訪建設事務所	53-6000
諏訪保健所	53-6000
諏訪バス(株)	72-7141
中日本高速(株) 松本保全・サービスセンター	0263-47-7515
関東農政局 長野農政事務所	0265-72-3178
NTT東日本 松本営業支店	0263-34-9170
諏訪瓦斯(株)	52-2511

下諏訪町

下諏訪町役場	27-1111
下諏訪消防署	28-0119
下諏訪町警部交番	27-0110
諏訪警察署	57-0110
下諏訪郵便局	27-8034
諏訪瓦斯(株) 岡谷下諏訪営業所	22-7666
JR下諏訪駅	27-8671
JRバス関東諏訪営業所	27-8673

(社)長野県 エルピーガス協会	026-229-8734
エルシービー(株)	53-3833
国土交通省 関東地方整備局 長野国道事務所 岡谷維持修繕出張所	23-5500
国土交通省 関東地方整備局 富士川砂防事務所 釜無川出張所	62-2116
中部電力(株) 諏訪営業所	27-8282

※1 茅野消防署南部支署は平成20年10月閉署予定
 ※2 茅野消防署西部分署は平成20年10月閉署予定