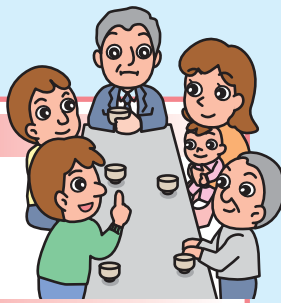


“もしも”の時こそ冷静に



誰もが安心して暮らせる地域づくり4つのポイント

- 1 日ごろから災害時要援護者との交流を密にする
- 2 災害時要援護者の身になって防災環境を点検する
- 3 災害時要援護者も参加できる防災訓練を実施する
- 4 地域での支援・協力体制を具体的に決める

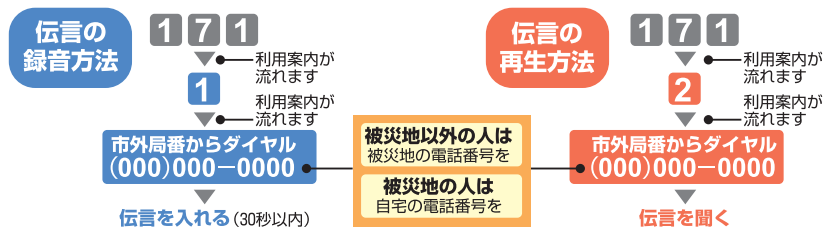
覚えておきたい応急手当

阪神・淡路大震災でも、家具の転倒などで怪我をする人が続出しました。医師に診てもらうまでの処置が適切であるかどうか生死を分けることもあります。とっさの場合にあわてないように、基本的な応急手当の方法をマスターしておきましょう。

<h3>出血</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 清潔なガーゼやハンカチを当て、強く圧迫する。 2. 骨折などで圧迫できないときは止血帯を巻く。 3. 止血帯を巻いた時間を控えておく。 	<h3>骨折</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 患部を動かさないようにして傷や出血の処置をする。 2. 添え木を当てて固定し、早めに医療機関へ行く。 	<h3>やけど</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 急いで水道水などの流水で十分冷やす。 2. 衣服の上からやけどをした場合は、無理にぬがさず、そのまま冷やす。水ぶくれができたときはつぶさない。 3. 冷やした後は清潔なガーゼなどで軽く包む。
--	--	---

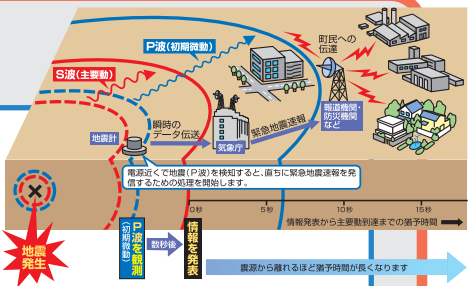
災害伝言ダイヤル「171」の利用方法

災害発生時（震度6弱以上の地震など）には、NTTの災害用伝言ダイヤルサービスが稼働します。事前契約などは一切不要です。家族や友人などが被災した場合の安否の確認や連絡などに活用できます。171番へダイヤルすると、利用案内が流れますからそれに従って伝言してください。



※災害用伝言ダイヤルサービスの開始はテレビ・ラジオなどで通知されますが、判定会招集時からご利用になります。
●大震災の際は携帯電話は使えないと考えた方がよく、公衆電話を利用するのがよいでしょう。
●家族が離ればなれになった時に備えて、緊急時の連絡方法を家族全員でよく話し合っておきましょう。事前に遠隔地の親類や友人などの連絡網を作っておき、連絡先の電話番号をメモしておくとい良いでしょう。

緊急地震速報について



緊急地震速報について

気象庁では、もうじき揺れることをお知らせする「緊急地震速報」の一般向け提供を開始しました。地震は、初期微動での小さな揺れ（P波）と、主要動での大きな揺れ（S波）の2つの揺れから構成され、P波はS波よりも速く伝わる特性があります。「緊急地震速報」はこの差を利用したもので、主要動が到達する数秒～数十秒前にテレビやラジオ、一部の携帯電話などで情報提供がされるものです。緊急地震速報が発表された場合は「周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保する」ことが重要です。地震が発生したときと同じように、机の下に隠れたり、コンロの火を消したりするなど慎重な行動に心がけましょう。

家族の命を守るために



我が家の地震対策について話し合おう

地震は必ずしも家族が一緒にいる時に起こるとは限りません。家族の状況も違います。もしもの時を想定して家族で地震対策について話し合みましょう。話し合う必要があるのは次のような内容です。

<h3>地震についての基礎知識</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●警戒宣言はどのような状況で発令されるか ●警戒宣言が発令されると私たちの生活はどんな規制を受け、何が困るか 	<h3>家族の連絡のとり方</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●家族が離ればなれになった場合の連絡方法 ●災害伝言ダイヤル「171」の使い方をマスターする
<h3>家の危険箇所点検</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●家の耐震対策 ●家具転倒防止・落下物防止対策 ●家の周囲の対策(ガラスの飛散・ブロック塀) 	<h3>非常持出品と家庭の備蓄品</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●それぞれの家庭に必要な量と品目の確認 ●賞味期限のチェック ●非常持出品の置き場所の確認
<h3>地震に備える場所について</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●警戒宣言が発令された場合の家族の集合場所の確認 ●地震が起こった場合の避難場所の確認と避難ルートの確認(複数準備する) ●避難の方法の確認 	<h3>その他</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児・高齢者のいる家庭の対応 ●児童を学校へ迎えに行く方法の確認 ●家族みんなの役割を分担しよう ●防災訓練に積極的に参加しよう

自分たちのまちを自分たちで守ろう



大地震のような災害時には、交通網の寸断、通信手段の混乱、同時多発の火災などで、すぐには消防や警察の救援が期待できない可能性があります。そのような時は、地域住民自ら消火・救出・救護に従事しなければなりません。あなたも自主防災組織の活動に積極的に参加しましょう。

避難する時にはこんな援助を

- 高齢者・病人**
複数の人で対応する。急を要するときは、ひもなどを使って背負い、安全な場所へ避難する。
- 目の不自由な人**
「お手伝いしましょうか」などと、はっきりゆっくり、大きな声で話しかける。誘導するときは、杖をもっていないほうのひじあたりを軽く触れるか、腕をかって、半歩前くらいをゆっくり歩く。
- 外国人**
いろいろな国の外国人に対しては、言葉が通じない場合が多いので、地図を示して避難場所へ誘導する。
- 肢体の不自由な人**
それぞれの人に適した誘導方法を確認する。車椅子の場合、階段では必ず3人で協力し、上がるときは前向きに、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮する。
- 耳の不自由な人**
話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かす。口頭で分からないようであれば、紙とペンで筆談する。紙やペンがなければ、相手の手のひらに字を書いて筆談する。