

避難時の心得

- 動きやすい服装で避難する
- 徒歩で避難する
- 隣近所どうし助けあい避難する
- 避難する時には、家族の安否や避難先を書き残す
- 電気・ガスの元栓を閉める
- 危険な場所を避ける
- 誘導員の指示に従う

避難ポイント

- 洪水時**
- マンホールや側溝、穴に注意する。
 - 杖などで足元を確認しながら歩く。
 - 逃げ遅れた場合は、頑丈な建物の上階へ移動する。
- 土砂災害時**
- 土砂災害警戒区域からすぐに離れる。
 - 逃げ遅れた場合は、頑丈な建物の上階へ移動し、がけから離れる。
- 地震時**
- 倒壊の危険があるものから離れる。
 - 落下物に注意する。

要配慮者への協力

高齢者

- ・腕を貸す、背負うなどをして避難。
- ・複数人で協力する。



妊婦・乳幼児

- ・体調に気を配る。
- ・状況に応じ、必要な支援をする。



外国人

- ・日本語でいいので、声をかける。
- ・身振り手振りで情報を伝える。
- ・孤立させない。



目の不自由な人

- ・手の空いている側にまわり、腕を貸し、ゆっくり歩く。
- ・盲導犬にはふれない。



耳の不自由な人

- ・口を大きく動かして、話す。
- ・筆談をする。
- ・身振り手振りで情報を伝える。



車いすの人

- ・坂道を上る時は前向き、降りる時は後ろ向き。
- ・階段では可能な限り3人以上で協力する。



応急手当

災害時は救急隊の到着が遅れる場合があります。意識を失って倒れている人がいる場合、救急隊の到着まで適切な処置を行うことで生存率を大きく上げることができます。

出血

1. 傷口の上から強く圧迫する。その際、清潔な布等を当てて感染防止のためビニール手袋やビニール袋を使用する。
2. 傷口を心臓より高くする。



骨折

1. 患部を固定する。
2. 副木を当て（身近なものを代用）、骨折部分の上下関節を固定する。
3. なるべく早く医療機関を受診する。



やけど

1. 患部を早急に冷やす。衣服を着用していたら、そのまま冷やす。
2. 水泡は破らず患部を清潔な布等で覆う。

心肺蘇生法

意識・呼吸の確認

1. 声をかけ、意識があるかを確認する。
2. 誰かにAEDの搬送をお願いする。



3. 胸と腹の動きがなければ呼吸なしと判断して、胸骨圧迫と人工呼吸に移行する。



胸骨圧迫と人工呼吸

1. 胸の中央に両手を重ね、胸が5cm沈む程度の強さで圧迫する。
2. 1分間に100回のテンポで圧迫する。
3. 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回のサイクルを続ける。
4. AEDが到着したら、音声の指示に従って使用する。



人工呼吸の方法

1. あごを上げて気道を確保する。
2. 額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみながら1秒ほど息を吹き込む。



自分たちの地域は自分たちで守る

自主防災組織の活動（平常時）

- 防災知識の普及
- 地域の災害危険箇所の把握
- 防災訓練の実施
- 火気使用設備器具等の点検
- 防災資機材の備蓄と整理・点検

自主防災組織の活動（災害発生時）

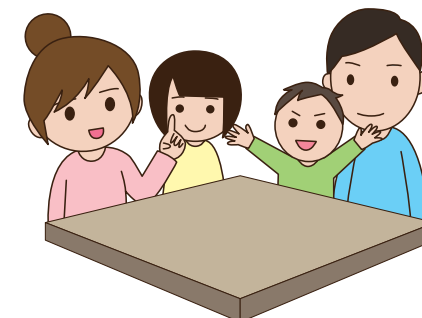
- 災害情報の収集、住民への迅速な伝達
- 出火防止と初期消火
- 避難誘導、避難所の管理・運営
- 被災住民の救出・救護
- 給食・給水

マイタイムライン

マイタイムラインを作成しましょう

マイタイムラインとは台風の接近によって河川の水位上昇が予想される時などに、自分自身がとる防災行動を時間ごとに整理した個人防災行動計画です。

台風を想定したタイムラインでは、台風が直撃する「3~2日前」「1日前」「5~3時間前」など、時間ごとにどのような行動をとるか整理します。



STEP1

洪水ハザードマップと避難場所、避難の合図となる情報を確認

避難指示（緊急）などの避難情報や土砂災害警戒情報など、どの情報が出たら避難を開始するか確認します。

STEP2

洪水発生前までにとるべき基本行動を考える

今後の台風を調べ始める、川の水位を調べ始める、非常用持ち出しバッグをチェックする、避難しやすい服装に着替える、安全なところへ移動を始める、など基本的な行動とその順番を考えます。

STEP3

家族や家庭の特徴を加味する

車を持っている、祖父母と同居しているなど、自分の家庭にのみあてはまる状況を確認し、自分たちに必要な行動を考えます。

STEP4

時間ごとに整理してタイムラインの完成

基本的行動と家族のために必要な行動を上記の時間ごとに並べます。

※上記はマイ・タイムライン作成の一例です。

☆国土交通省のサイト「webでマイ・タイムライン」(<https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/mytimeline/>)からも、手軽にタイムラインを作成することができます。

マイ・タイムライン作成例

緊急避難場所等：〇〇市立体育館
住んでいる場所の浸水深(m)：13m

警戒レベル1 台風が接近

台風直撃3日前
テレビ、インターネットで台風の進路をチェックする

警戒レベル2 雨風が強くなる

台風直撃2日前
付近の川の上流の雨量を調べる

川の水位が上昇

台風直撃1日前
付近の川の水位を調べる

川の上流から水が集まる

台風直撃半日前
避難するときにとっていくものを準備する

警戒レベル3 河川敷のグラウンドが水没

氾濫5時間前
避難しやすい服装に着替える
おじいちゃん、おばあちゃんが避難する

警戒レベル4 河の水があふれそうになる

氾濫3時間前
全員安全な場所に避難する

警戒レベル5 氾濫発生

氾濫発生
避難完了

