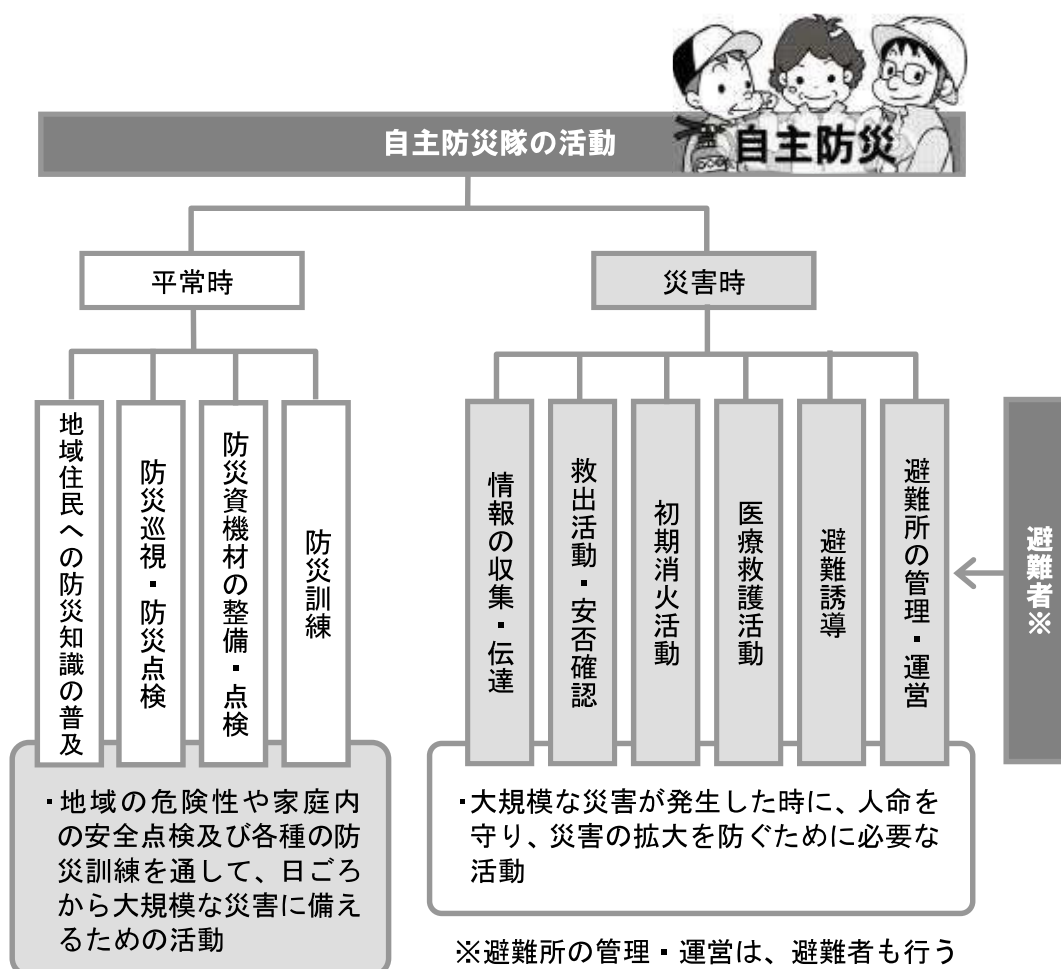


IV-3 地域での備え

IV-3-1 共助の基本的考え方

- ・災害発生時は隣近所による助け合いが大切です。阪神・淡路大震災ではおよそ 8 割の人が自力または家族や近隣住民により救助されました。
- ・地域活動に参加したり、隣近所でコミュニケーションを取り合って災害時要援護者を把握しておくなど、日ごろから地域のつながりを深めておくことが大切です。
- ・災害に備え、日ごろから地域の皆さんが力を合わせて防災活動に取り組むための組織として「自主防災隊」があります。
- ・自主防災隊は、大規模な災害が発生した場合、地域住民が的確に行動し、被害を最小限に抑えるため、平常時から地域内の安全点検や住民への防災知識の普及・啓発、防災訓練の実施など、地震被害に対する備えを行っています。また、実際に地震が発生した際には、初期消火活動、被災者の救出・救助、情報収集や避難所の運営といった活動を行うなど、非常に重要な役割を担います。



IV-3-2 地域での災害への備え

- ・自主防災隊では、いざという時のために平常時から以下のような活動を行っています。
- ・自主防災隊の活動に協力し、減災に向けた様々な自主防災活動に地域で取り組みましょう。



1 地域住民への防災知識の普及

- ・防災対策においては、まず住民一人ひとりが防災に関心を持ち、準備することが重要です
- ・例えば、避難行動計画を用いた説明会の開催や地域に防災知識を普及するため、みんなが参加できる楽しいイベントを開催してみましょう



2 防災巡視・防災点検

- ・防災の基本は、自分の住む地域をよく知ることです
- ・地域内の危険箇所や防災上の問題点、居住者の状況（ひとり暮らしの高齢者の有無など）などを把握しておきましょう
- ・改善すべき点があれば、対策を立てて解決していきましょう



3 防災資機材の整備・点検

- ・防災資機材は災害発生時に活躍します。地域の実情に応じて、必要な資機材を準備しておき、日ごろから資機材を点検しましょう
- ・防災訓練時は資機材の使用方法を実際に体験しておきましょう



4 防災訓練

- ・防災訓練は、いざという時に的確な対応をとるための大変重要な活動です
- ・地域の人たちの参加を積極的に呼び掛け、地域一体となって災害時要援護者とともに防災訓練を行いましょう



IV-3-3 地域での災害発生時の対応

- ・災害時には地域の皆さんが協力して助け合うことが重要です。
- ・まずは自分の身の安全を確保した上で、地域一丸となって災害に対処しましょう。

1 情報の収集・伝達

- ・浜松市やテレビ・ラジオからの正しい情報を集め、住民に伝達します
- ・地震発生後は、地域内の被害状況を区役所や避難所に連絡しましょう
- ・風水害や土砂災害時は、河川の水位やがけ地の状況に危険を感じたら地域住民に伝え、自主避難を呼び掛けます



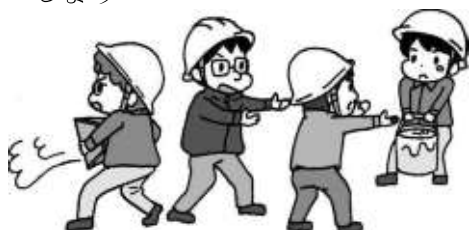
2 救出活動・安否確認

- ・地震発生後は、自主防災隊が中心となり、負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動を行います
- ・救出作業は危険を伴う場合があるため十分注意しましょう



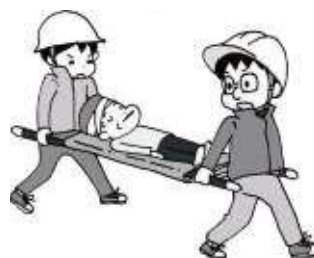
3 初期消火活動

- ・地震発生後、出火防止のための活動や初期消火活動を行います
- ・消防署員や消防団員が到着するまでの間、火災の拡大延焼を防ぐことが基本になります。消防署員や消防団員が到着したら指示に従いましょう
- ・決して無理せず可能な範囲で行いましょう



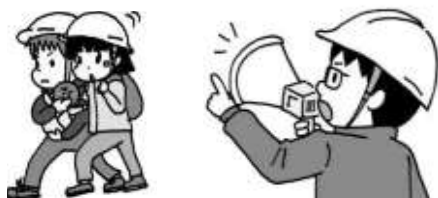
4 医療救護活動

- ・大災害時には大量の負傷者が出るため、医師による治療がすぐに受けられないことが予想されます
- ・家屋倒壊などによる負傷者は、まず地域で応急手当し、必要があれば応急救護所へ搬送しましょう
- ・長時間、体を家具などに挟まれていた人を救出する時はクラッシュ症候群に注意が必要です（クラッシュ症候群については、4-55ページを参照）



5 避難誘導

- ・自主防災隊が中心となって、住民を地域で指定した一時的な避難先や避難所など安全な場所へ誘導します
- ・特に、災害時要援護者については、全員が避難できるように自主防災隊の中で担当者を決めておきましょう
- ・避難経路は災害の状況により異なってくるため、複数の経路を検討しておくことが必要です



6 避難所の運営・管理

- ・避難所の運営・管理は避難者により行うものとしています
- ・大規模な地震発生後など、長期間の避難が必要な時は、自主防災隊が中心となり地区防災班や学校職員の皆さんとともに運営にあたります
- ・食料や水、緊急物資などを配分します。また、必要に応じて炊き出しなどの活動を行います

IV-3-4 災害時要援護者の避難

(1) 災害時要援護者の定義

- ・必要な情報を早く的確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなどの一連の行動を取るのに支援を要する人をいい、高齢者、障がいのある人、乳幼児（5歳未満）、妊産婦、傷病者、日本語が理解できない外国人、介護度の高い人などのことです。



例えば・・・

- 介護・支援が必要な高齢者
- 知的障がいのある人
- 肢体不自由のある人
- 精神障がいのある人
- 体の内部に障がいのある人
- 妊産婦、乳幼児のいる親や家族
- 視覚に障がいのある人
- 保育園児・幼稚園児・小学生
- 聴覚に障がいのある人
- 日本語が不自由な外国人
- 音声・言語機能障がいのある人

(2) 家族や地域の心得

① 家族の心得

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・災害時要援護者本人を家族の誰がどのように援助するか、役割分担を決めておく ・また、災害時要援護者本人が災害時にとるべき行動を熟知しておき、適切な援助ができるようにしておく ・防災訓練へは家族も本人と一緒に積極的に参加する
地震などが発生した場合	<ul style="list-style-type: none"> ①災害発生直後は、周囲の安全を確認しながら災害時要援護者の安否を確認する ②地震が発生したら素早く座布団などで頭部を保護させ、転倒、落下物に注意し、安全な場所へ誘導する ③揺れがおさまったらまず声を掛け、火気などの安全確認や出口を確認し、周囲の状況を伝える ④その後、ガラスなどの破片や落下物など足元に注意しながらドアや窓を開け、出口を確保する ⑤災害時要援護者と離れている時は災害用伝言ダイヤル「171」などを利用して安否を確認する
火災が発生した場合	<ul style="list-style-type: none"> ・消火器などで初期消火をし、すぐに「119番」に通報する ・逃げ出すタイミングを失わないように注意する
避難する場合	<ul style="list-style-type: none"> ・非常持出品などの持ち物は必要最小限にする ・丈夫な履物を用意し、動きやすい服装で避難する ・避難経路の安全を確認し、災害時要援護者を避難所などへ誘導する

②地域（隣近所・自主防災隊）の心得

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none">・安全対策や非常持出品の準備が自分でできない人や家庭には、プライバシーや本人の希望・意思に配慮しながら援助するように心掛ける・日ごろから隣近所の災害時要援護者と積極的に交流を持ち、いざという時には遠慮なく援助を申し出てもらうように伝えておく・単身生活の人には、警戒宣言が出たことや、避難の指示、周囲の状況などを詳しく伝えるため、日ごろから伝達方法などを決めておく・隣近所と自主防災隊が連携した体制をつくっておき、情報の提供、日ごろの備えの協力、安否確認や避難の手助けなどができるようにしておく・回覧板などで地域住民や災害時要援護者にその地域の防災対策を知らせておく・精神の障がいがある人でも、日常生活に支障のない人から、障がいの重い人まで程度は様々であるため、地域に住む障がいのある人の保護者や家族と、隣近所の人にはプライバシーに配慮しながら日ごろから交流を持ち、災害時にはどのような支援が必要であるかを話し合っておく（具体的には、避難する時の援助や、避難所でどのような支援・援助が必要になるかなど）
地震などが発生した場合	<ul style="list-style-type: none">・災害時要援護者を見かけたら声掛けし、介助しながら安全な場所へ誘導する・本人の依頼があったり、異常があった時は緊急連絡先を聞いて、医療機関や家族へ救急連絡する・聴覚に障がいのある人や音声・言語障がいのある人から援助を求められたら、相手の言葉を丁寧に聞き取るようにする・聞き取りが困難な時は、相手にことわってから筆談をしたりメモをとり、必要な情報の提供や援助をする・隣近所の災害時要援護者やその家族へ声を掛け、孤立しないようにする

(3) 避難するときの注意点

①介護・支援が必要な高齢者

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・自力で動けない人のため、避難時用のおんぶ紐を準備しておく ・助けを呼ぶために、笛（ホイッスル）、ブザー、非常ベルなどを準備しておく ・援助者は、部屋の整理整頓をして、安全な空間を確保しておく
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・援助者は、出口、避難経路を再確認し、障害物などは取り除いておく ・非常持出品の確認をする ・援助者は不安を取り除くように声を掛ける ・情報から取り残されないように隣近所に声を掛け、援助を依頼する
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・援助者はまず声を掛け、安否確認を行う ・火の始末を確認する ・非常ベルが鳴るなどの援助の求めがあった時は、すぐに駆けつけ、必要に応じて初期消火や緊急避難の協力をする
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・一人で避難させることが困難な場合は、隣近所や自主防災隊などと協力し、複数の人で避難させる ・複数の人がそろえる時は、担架などで移動させる ・一人で移動させる場合は、シーツや毛布の両端を結んで、これにくるむように乗せ、そのまま引っ張ったり、おんぶ紐で背負って避難する

②肢体不自由のある人

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・つえや歩行器などを使用している人は、いつも身近に置くようにする ・車いすなどの補助具が、転倒した家具の下敷きにならないように部屋を整理し、ゆとりを持った空間を確保しておく
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・家族がいる時は出口、避難経路を再確認してもらい、障害物などは取り除いてもらう ・車いす利用者は家具類などが転倒、落下する恐れのある所から離れる ・外出中の場合は、帰宅経路の状況など正しい情報を得て行動する
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・地震の揺れがおさまるまでは、車いすのブレーキをかけ、近くにある座布団や枕などで頭部を保護する ・屋外にいる時は、ブロック塀や門など倒壊するおそれのあるものから離れ、近くに人がいる時は安全な場所へ誘導を依頼する ・街が混乱して移動が危険な状況の時は、最寄りの防災関係機関（交番、消防署など）に保護を申し出る ・火災が発生したら、物を叩いたり、大声で付近に火災を知らせるなど助けを求める
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒に避難場所へ避難し、人手が足りない時は隣近所などにも応援を依頼する

③体の内部に障がいのある人

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・通常の非常持出品に加え、日ごろ服用している薬、装具やその薬品名や装具の説明を書いたメモ、かかりつけ医療機関を書いたメモを準備しておく ・災害が発生した時や通院できなくなった場合の当面の医療的な対処について、かかりつけの医療機関（主治医）から事前に助言を受け、適切な行動がとれるようにしておく ・常用薬や特殊な治療食の蓄えについても、かかりつけの医療機関に相談して、準備しておく ・在宅療養中で人工呼吸器を装着している人は、災害時の非常用電源を確保するため、人工呼吸器の非常用外部バッテリーや発動発電機を準備しておく (購入する費用の助成制度・・・【問い合わせ先】区役所 社会福祉課) ・常に就床を要する身体に重度の障がいのある人は、介護用ベッドに防護フレームをつける (購入する費用の助成制度・・・【問い合わせ先】区役所 社会福祉課) <p>※制度の詳細は、4-51 ページを参照</p>
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関に連絡し、対処について指示を受ける
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・帰宅できない状態で差し迫った治療の必要のある場合は、最寄りの医療機関などに相談する (人工透析が必要な人には、透析可能施設の情報がNHKラジオなどの公共放送から提供される)
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの人に自分の障がいのことを知ってもらい、遠慮せずに必要な手助けを依頼する

④視覚に障がいのある人

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・災害情報をすぐに入手するため、常にラジオを身近な所に置く ・通常の非常持出品に加え、白杖、点字器なども身近に準備しておく ・笛(ホイッスル)、ブザーなどを携帯しておく ・特定の人を決めて、重要な情報を伝えてもらうようお願いしておく ・家族がいる時は部屋の整理整頓をして、安全な空間を確保してもらう
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・家族がいる時は出口、避難経路を再確認してもらい、障害物などは取り除いてもらう ・テレビ、ラジオや行政機関からの情報を注意して聞く ・近所の人には、家にいることを伝えておき、情報や援助を得られやすいようにしておく ・屋外にいる場合は、周囲の人に帰宅経路などの状況を教えてもらうようにする。駅や街路が混乱している時は周囲の人に援助を依頼する
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・揺れがおさまってから、周囲の人に火気を確認してもらう ・落下物やガラス片などでケガをしないよう周囲の状況を教えてもらう ・屋外にいる場合は、持ち物や両手で頭部を落下物から保護する
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・家族へ避難場所への誘導を依頼し、家族がいない時は隣近所などにも応援を依頼する

⑤聴覚に障がいのある人

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・通常の非常持出品に加え、補聴器用の電池、筆談用のメモ用紙、筆記用具などを準備し、笛(ホイッスル)、ブザーなどを携帯する ・情報を入手したり、自分から状況を連絡できるよう文字情報が受信・発信できる携帯電話やFAXを活用する ・災害時に情報を入手するためにFネット(FAX一斉同時サービス※)に申し込みしておく ・特定の人を決めて、情報を伝えてもらうよう依頼しておく ・単身生活の人は、隣近所の人から地震の状況や周囲の様子、避難の必要などを教えてもらえるように日ごろから依頼しておく
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビなどで注意情報を知った時は、周囲の人にその後の重要な情報を提供してもらえるよう依頼しておく ・屋外にいる時は、周囲の人や関係機関の人に筆談などにより、状況や帰宅経路の状況などを伝えてもらう
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・火災が発生した時は、手近に消火器などがあれば、可能な範囲で初期消火する ・失敗した時は、煙に巻かれないよう低い姿勢で移動し、脱出する ・音を立てたり、合図などで火災の発生を知らせ、援助を求め「119番」通報してもらう ・周囲の人に筆談などで、周りの状況などを教えてもらい、安全な場所への誘導を依頼する
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・非常持出品などを持ち、単身で生活している人もできるだけ周囲の人と複数で避難する

※FAX一斉同時サービス (Fネット)

災害時において、聴覚に障がいのある人などに対して様々な情報を提供するために、FAXによる緊急一斉同時通報を行っています。

【対象者】聴覚または音声言語の身体障害者手帳を所持している人

【内容】9月1日の防災訓練、東海地震の警戒宣言の発令、地震発生後の各種情報

【費用】無料

【窓口】各区役所社会福祉課

・詳しくは、4-50 ページを参照

⑥音声・言語機能に障がいのある人

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・通常の非常持出品に加え、筆談用のメモ用紙、筆記用具などを準備し、笛(ホイッスル)、ブザーなどを携帯する
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビ、ラジオや行政機関などから正しい情報を得るようにする ・屋外にいる場合は、帰宅経路の正しい情報を得て行動する ・周囲の人や関係機関の人に筆談などで、周囲の状況や帰宅経路の状況などについて伝えてもらう
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・火気を使用している時は、落ち着いて火の始末をする ・初期の火災で手近に消火器などの備えがある時は、初期消火を心掛ける ・初期消火に失敗した時は、煙に巻かれないよう低い姿勢で移動し、外へ逃げる
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・非常持出品などをもち、単身で生活している人もできるだけ周囲の人と複数で避難する

⑦知的障がいのある人と援助者

- ・知的発達に障がいのある人は、日ごろ家族や施設、学校などの援助、支援の下で生活しています。しかし、施設などの行き帰りや家に一人である時などに災害が起きると、自分で状況を正確に理解したり、危険を判断することができないことがあります。このような時には保護者や家族、地域の皆さんが協力して災害時要援護者を援助、支援することが必要です。

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・援助者は災害時の行動を日ごろから繰り返し話して聞かせ、ブロック塀や自動販売機など外での危険な場所も伝えておく ・援助者は部屋の整理整頓をし、安全な場所を確保しておく、家具などの転倒や落下しやすいものは部屋に置かないようにする ・自宅の住所や連絡先の書かれた身分証明などを携帯させる ・緊急連絡先やかかりつけの医療機関、服用している薬などを記入した「緊急連絡カード」を備えておく ・知的障がいがある人でも、日常生活には支障のない人から、障害の重い人まで程度は様々であるため、地域に住む障がいのある人の保護者や家族と隣近所の方は、プライバシーに配慮しながら日ごろから交流を持ち、災害時にどのような支援が必要であるかを話し合っておく
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の身を守る行動や、周りの状況を判断できない場合があるので、周囲の人は慌ててケガをしないよう声を掛けて落ち着かせ、安全なところへ誘導するか、自宅へ帰宅させる
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・一人で外出している時に地震が発生したら、自分の身を守る行動や周りの状況を判断できない場合があるため、周囲の人は声をかけて落ち着かせ、安全な所へ誘導する ・家族などの緊急連絡先が分かる場合には代わりに連絡する ・知的障がいのある人がひとりである時に危険が迫った場合は、恐怖感を与えないよう、常に話しかけるなどの配慮をしながら緊急保護する
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉で理解してもらえない場合は、手を取って安全な場所へ誘導する

⑧精神障がいのある人

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・精神の障がいがある人は、日常生活には支障のない人から障がいの重い人まで様々であるため、家族や援助者は、プライバシーに配慮しながら、災害時には、どのような支援が必要なのか話し合っておく ・災害が発生した時や通院ができなくなった場合の医療的な対処について、かかりつけの医療機関(主治医) から事前に助言を受け、適切な行動がとれるようにしておく ・通常の非常持出品に加え、日ごろ服用している薬やそのメモを準備しておく
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの状況を判断できなかつたり、不安感が強い時には声を掛けたり、見守り、落ち着かせるように配慮する ・動揺が激しい場合は、本人の了解を得て、緊急連絡先へ代わりに連絡する
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いて行動するように声掛けする ・動揺が激しい場合は、本人の了解を得て緊急連絡先へ代わりに連絡する
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・孤立してしまうことのないよう、家族や周囲の人と一緒に避難する ・日ごろ服用している薬やそのメモを忘れずに持っていく

⑨妊産婦、乳幼児のいる親や家族

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・非常持出品、備蓄品の準備 (4-23～4-25 ページを参照)
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・隣近所の人に避難誘導を支援してくれるよう、援助の依頼をしておく
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・自分や乳幼児の安全を確保し、落ち着いて行動する
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦の場合はできるだけ家族や周囲の人と一緒に避難する ・乳幼児はおんぶ紐などで背負い、できるだけ両手はあけておく

⑩保育園児・幼稚園児・小学生や保護者

日ごろの備え	<ul style="list-style-type: none"> ・各施設や学校の防災体制を確認しておく ・いざという時の避難行動について日ごろから子どもと話し合っておく ・子どもと一緒に安全な場所(避難所など)まで歩き、避難経路を確認しておく
東海地震に関連する情報が出された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもを安全な部屋(場所)に移動させ、出入口までの経路上で落下してくるようなものや障害になるようなものがないか確認する ・子どもの不安を取り除き、落ち着かせる
災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ・慌てさせないよう声掛けするなどして、子どもに落ち着いた行動をとらせる
避難する時	<ul style="list-style-type: none"> ・避難する時は、乳幼児は背負い、歩ける子どもははぐれないように手を引くか、ロープでつなぐ

⑪日本語が不自由な外国人

<p>日ごろの備え</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・外国語パンフレット（英語、ポルトガル語版「暮らしと地震」）があるため、日ごろから災害に対する知識を得ておく （問い合わせ先：浜松市危機管理課または各区役所区振興課、国際課、（公財）浜松国際交流協会） ・在住外国人向け携帯電話サイトにアクセスし、災害時の情報伝達方法を確認したり、必要な情報を入手しておく ・各地域で防災訓練をしているため、積極的に参加する （問い合わせ先：浜松市役所危機管理課または各区役所区振興課）
<p>東海地震に関連する情報が出された場合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地震の発生が予知された場合は、警戒宣言が発令される ・テレビやラジオのニュース、市の広報車、サイレン（45秒鳴り、15秒休むサイクルを繰り返す）などで皆さんにお知らせする ・外国語パンフレット（上記）を参考に必要な対策をとる
<p>災害発生時</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地震を感じたら、まず身を守る ・家にいる時は、慌てて外に飛び出さず、机の下などに入って揺れがおさまるのを待つ ・玄関を開けて、避難経路を確保する
<p>避難する時</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家を離れる時は、二次災害を防ぐため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る ・避難する時は、車は使わず、徒歩で避難する ・近所の人と安全を確かめ合い、協力して避難する

■浜松市ホームページ（English Version）



浜松市ホームページは英語、ポルトガル語、中国語、韓国語に翻訳する機能があります。

浜松市防災ホットメールも英語とポルトガル語に対応しています。
（右図は登録画面）

浜松市防災ホットメールの登録画面

(4) 災害時要援護者を支援する時の注意点

① 支援者のマナー

■ 礼儀正しくする

援助の押し売りにならないよう心掛ける

■ いつでも笑顔で接する

不安感を少しでも和らげることが大切

■ 相手を尊敬する

相手の立場に立って接する

■ 相談し、助け合う

話しかけたり、相手の問いかけに耳を傾ける

■ 継続して行う

援助に最も必要な信頼関係は継続してこそ生まれる

■ 秘密を厳守する

援助で知りえた秘密は厳守する

■ 能力を超えた援助はしない

無理な援助は信頼と希望を失わせる結果になる

■ 医療行為はしない

緊急時の止血などの行為を除き、援助する人の判断で薬を飲ませるなどの医療行為はしない

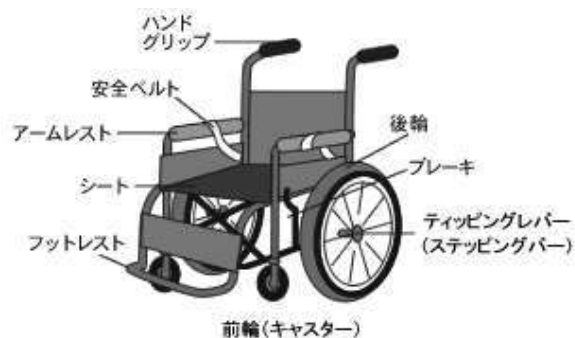
■ 動きやすい服装で行う

援助活動は機敏な対応が必要

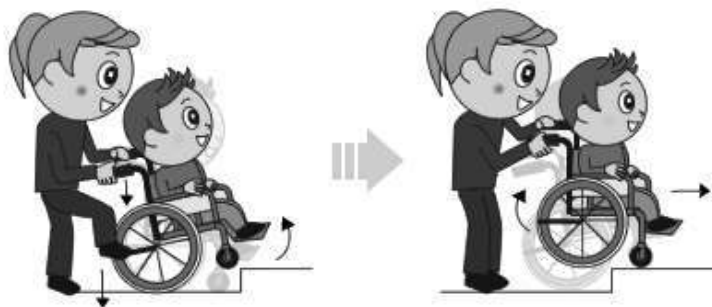
(資料:静岡県 大規模災害時における災害弱者対応マニュアル)

②車いすの介助方法

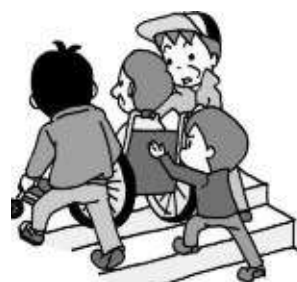
- ・車いすを押す時は、ハンドグリップをしっかりと握り、周りに注意してゆっくりと押します。
- ・車いすから離れる時にはブレーキをかけます。



- ・上り坂の時は進行方向に前向き、急な下り坂の時は進行方向に後ろ向きになって進みます。
- ・緩やかな下り坂は車いすを前向きにし、軽くブレーキをかけながらゆっくり降りるようにします。
- ・段差を上る時は、ティッピングレバー（ステッピングバー）を踏み、ハンドグリップを押し下げて、前輪（キャスター）を段の上に乗せてから、後輪を段の上に押し上げます。前輪（キャスター）を上げる時は声を掛け、上げすぎないように注意します。



- ・段差を降りる時は、後ろ向きになって、まず後輪を降ろし、次に前輪を浮かせながら後ろに引き、前輪を降ろします。
- ・階段では、3～4人で運ぶのが安全です。上がる時は車いすを前向きに、降りる時は車いすを後ろ向きにするのが安全で恐怖感を与えません。いずれもブレーキをかけます。



- ・人手がない場合はおんぶ紐などを使って一人で背負います。この際、両手には物を持たないようにして、両手をあけておきます。



③援助する時の注意点

【視覚障がいのある人を援助する場合】

- ・視覚に障がいのある人を援助する時は、本人には援助する人の姿が見えないので、まずこちらから優しく声を掛け、自分の存在を知らせましょう。
- ・助けを呼ぶために、笛(ホイッスル)、ブザー、非常ベルなどを準備しておきましょう。
- ・一緒に歩く時は、相手より半歩程度前に出て、ちょうどよい高さの所(肘の少し上あたり)に軽く触れてもらい、相手の歩くスピードに合わせて歩きます。この時常に目の前の状況を知らせ、路上に障害物などがある場合は、どうよけたらよいかを具体的に伝えましょう。
- ・階段を誘導する時は、階段に向かってまっすぐ進み、階段の隣でいったん止まり、上りか下りかを説明します。その後誘導する人が一段先を歩くように誘導します。階段が終わったら立ち止まり、階段の終わりを伝えます。
- ・位置や方向を説明する時は、その方向を向かせて、前後左右、この先何歩、何メートルなど具体的に伝えます。
- ・白杖を持って誘導することは本人が歩きにくくなるので基本的には避けますが、本人が希望する場合には白杖を持って誘導します。
- ・狭い通路では誘導する人がつかませている腕を背中にまわし、目の不自由な人が背後に来るようにして進みます。
- ・盲導犬を伴っている人に対しては、方向を説明し、直接盲導犬を引いたりさわったりしないようにして誘導します。
- ・東西南北の方角を示したり、物の位置を知らせる時には、時計の文字盤の位置で伝えると分かりやすいです。



【聴覚障がいのある人を援助する場合】

- ・聴覚に障がいのある人を援助する時は、口の動きで伝えることもできます。顔をまっすぐに向け、自然なリズムでゆっくりはっきり口を動かして伝えるようにしましょう。
- ・手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝えるようにしましょう。



(5) あんしん情報キットの活用（緊急医療情報キット）

- ・浜松市では、大切な情報を入れておく「あんしん情報キット」を65歳以上の人のみの世帯や障がいのある人（個人台帳[※]掲載者）に配布しています。
- ・キットは、かかりつけの医師、持病、緊急連絡先などを記入した情報カードを入れて、冷蔵庫に保管するようになっています。
- ・キットのある家庭は、目印として冷蔵庫の扉にマグネットシールが貼ってあります。

※個人台帳：災害時要援護者のうち、自力では避難ができないひとり暮らしの人などを対象にした一人ひとりの避難支援計画のこと。個人台帳は、避難支援者、自主防災隊、民生委員・児童委員などに写しが提供されます。



キット本体



マグネットシール

(6) 災害時要援護者の支援制度

① FAX一斉同時サービス（Fネット）

制度概要	・災害時において、聴覚に障がいのある人などに対して様々な情報を提供するために、FAXによる緊急一斉同時通報を行います。	
対象	・聴覚または音声言語の身体障害者手帳を所持している人	
費用	・無料	
窓口	障害保健福祉課	FAX:457-2630
	各区役所 社会福祉課	

② 携帯電話のメールによる災害情報配信サービス

制度概要	・メールアドレスを事前に登録することにより、災害時における様々な情報を携帯電話のメールから受信できるサービスです。
対象	・視覚または聴覚の身体障害者手帳を所持している人 ※視覚に障がいのある人は、受信したメールを音声で読み上げる機能が付いた携帯電話が必要
内容	・気象庁発表の気象警報、地震情報（東海地震警戒宣言の発令など）、県・市からの災害関連情報
費用	・無料
窓口	各区役所 社会福祉課

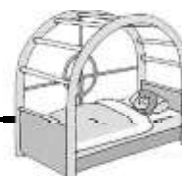
③ 外国語パンフレット

制度概要	・防災に関する外国語パンフレットを配布しています。 ・対応言語は、英語、ポルトガル語	
対象	・市内に在住または勤務する外国人	
窓口	危機管理課	TEL:457-2537
	中区 区振興課	TEL:457-2210
	東区 区振興課	TEL:424-0115
	西区 区振興課	TEL:597-1112
	南区 区振興課	TEL:425-1120
	北区 区振興課	TEL:523-1112
	浜北区 区振興課	TEL:585-1143
	天竜区 区振興課	TEL:922-0013
	国際課	TEL:457-2359
	(公財)浜松国際交流協会	TEL:458-2185

④人工呼吸器の非常用外部バッテリー及び発動発電機購入費用の助成

対 象	・呼吸器機能障害または筋萎縮性側索硬化症（ALS）患者等の身体障がい者であって、在宅で人工呼吸器を使用している人 など	
窓 口	中区 社会福祉課	TEL:457-2058
	東区 社会福祉課	TEL:424-0176
	西区 社会福祉課	TEL:597-1159
	南区 社会福祉課	TEL:425-1485
	北区 社会福祉課	TEL:523-3111
	浜北区 社会福祉課	TEL:585-1697
	天竜区 社会福祉課	TEL:922-0024

⑤介護ベッド用防護フレームの購入費用の助成



対 象	・常にベッドが必要な身体に重度の障がいがある人 ※昭和56年5月31日以前に建築した木造住宅で、倒壊の危険が高い住宅（耐震評点1.3未満）に居住する者に限る	
窓 口	中区 社会福祉課	TEL:457-2058
	東区 社会福祉課	TEL:424-0176
	西区 社会福祉課	TEL:597-1159
	南区 社会福祉課	TEL:425-1485
	北区 社会福祉課	TEL:523-3111
	浜北区 社会福祉課	TEL:585-1697
	天竜区 社会福祉課	TEL:922-0024

IV-4 いざというとき役立つ知識

IV-4-1 火災発生時の対応

- ・地震後の被害が拡大する原因の1つに火災による延焼があります。大規模な地震が発生した場合、消防車がすぐには駆けつけられないことが予想されます。
- ・まずは自宅から火を出さない対策が必要となります。また、出火した場合はできるだけ早く近所に知らせ、無理のない範囲で初期消火活動にあたりましょう。

(1) 初期消火

①通報する

- ・大きな声で「火事だ!」と叫び、隣近所に知らせる
- ・声が出ない場合は手元にある音の出るもの（鍋など）をたたいて知らせる
- ・小さな火でも 119 番通報する

②消火する

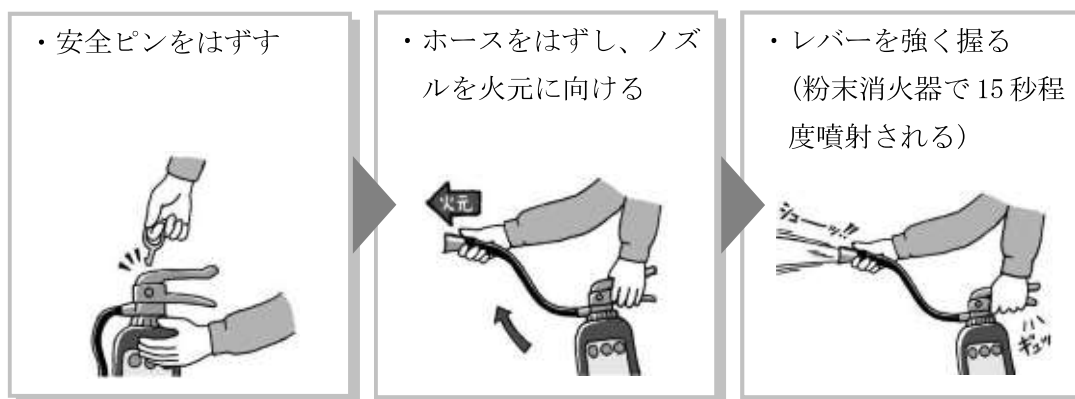
- ・消火器のほか、水やぬらした毛布など、身近なものを活用して消火する

③避難する

- ・火が天井に届いてしまったら、迷わず避難する
- ・空気を遮断するため、避難する時は可能なら、燃えている部屋の窓ガラスやドアを閉める

(2) 消火器の使い方と留意点

【使い方手順】



【噴射のポイント】

- ・姿勢を低くし、火元をねらい、5～6m手前からレバーを握る
- ・ほうきで掃くように、左右にノズルを振りながら薬剤を噴射する

※天ぷら火災は火元に噴射すると油が飛散して危険です。

天ぷら油に火が入った場合は、濡らしたシーツで天ぷら鍋を覆い、空気を遮断して消火します。

【室内で消火器を使用する場合】

- ・ 出入口を背にして、ドアなどを開けて逃げ道を確保した上で噴射する



【屋外で消火器を使用する場合】

- ・ 自分の身を守り効果的に噴射するために、風上から噴射する



(3) 火の始末

- ・ 地震後の火災の発生を防ぐため、避難時は火の始末を行いましょう。

【ガスコンロ】

- ・ ガスコンロの周囲には燃えやすいものは置いておかないよう心掛けましょう。
- ・ 避難時はガスの元栓を閉めましょう。

【ガス・石油ストーブ】

- ・ ストーブはカーテンなど燃えやすいものの近くに置かないようにしましょう。
- ・ 避難時はストーブの火を消しましょう。

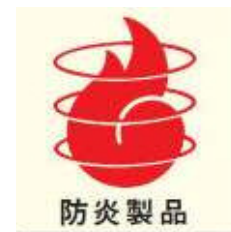
【電気機器】

- ・ 通電火災※を防ぐため、自宅を離れる際は電気のブレーカーを切りましょう。
- ・ 地震が発生すると自動的に電気のブレーカーを落としてくれる装置も販売されています。便利なグッズを利用して通電火災を防ぎましょう。

※通電火災：停止した送電が復旧した時に、家屋内の断線箇所やスイッチが切られていない家電製品が原因で出火することがあり、これを通電火災といいます。

【その他】

- ・ 住宅火災では、布団やカーテンに燃え移り、火が燃え広がります。最近は防災素材のカーテンなどもあります。カーテンは、閉めてあれば地震の際のガラスの飛散を防止する役割もあるため、厚手の防災素材のものを選ぶようにしましょう。
- ・ また、布団は素材によっては有毒ガスを発生する物（ウレタン系やアクリル系の化学繊維）もあります。寝具を選ぶ時は、燃えにくい「難燃繊維」の布団カバーや、有毒ガスを出さない「防災マークラベル付」の毛布などを選びましょう。



防災製品を示すラベル

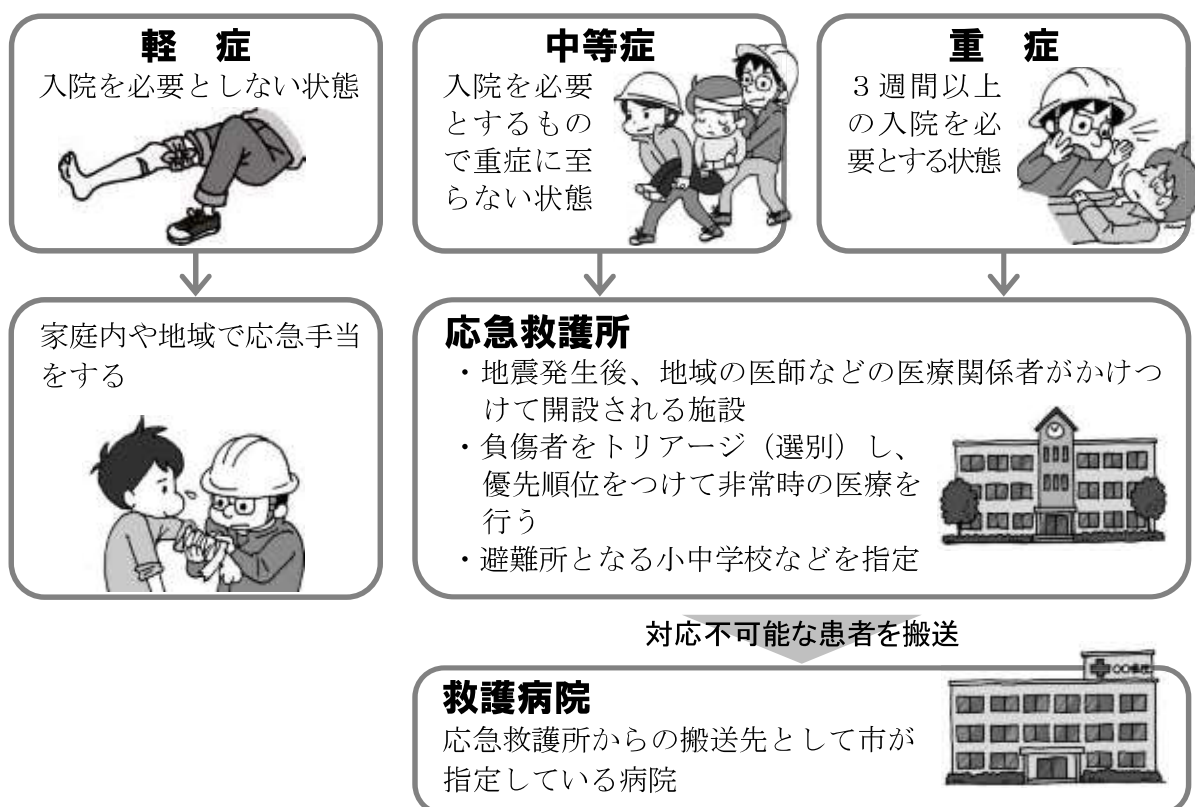


防災物品ラベル

IV-4-2 応急手当や救護の方法

(1) 地震時にケガをしたときの対応

- ・地震発生後に負傷者がいる場合は、軽い切り傷や打ち身などの「軽症」であれば家庭内や自主防災隊などで応急手当をすることが基本となります。
- ・「中等症」や「重症」と思われる人がいる場合は、最寄りの「応急救護所」へ搬送します。応急救護所では、医師らが負傷者をトリアージ（次頁参照）し、優先順位をつけて治療にあたります。応急救護所で対応不可能な患者は「救護病院」に搬送されます。
- ・応急救護所が開設される避難所を平常時から確認しておきましょう。また、混乱を招かないよう、「救護病院」に直接搬送せず、まずは「応急救護所」に搬送するようにしましょう。



【参考】トリアージ

トリアージとは、災害時の医療現場で負傷者を重症度に応じて選別することです。

災害時には同時にたくさんの負傷者が出ることが考えられますが、それに対して治療にあたるスタッフや器具・薬剤などが圧倒的に不足します。そこで、負傷者をそれぞれ重症度に区分して、より多くの負傷者の治療を可能とするためにトリアージが行われます。



トリアージタグ：トリアージする際に用いる識別票のことを言います

【参考】クラッシュ症候群（圧挫症候群）

阪神・淡路大震災では、長時間建物などの下敷きになっていた人が、助け出された後、急に状態が悪化し、亡くなることが多くありました。

これは、長時間にわたり体が圧迫されたことにより体内で発生した毒素が、救助によって圧迫から開放された後に全身にまわり発生する様々な症候で「クラッシュ症候群（シンドローム）」と呼ばれています。



(2) 応急手当の方法

- ・災害時、応急救護所の混乱を招かないため、「軽症」と思われる場合は家庭内や自主防災隊など地域での応急手当が基本となります。

①出血時の止血法

【出血部位を確認する】



【出血部位を圧迫する】

- ・きれいなガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて傷口に当て、その上を手で圧迫する
 - ・出血している場合で、片手で圧迫しても止血しない時は、両手で体重を乗せながら圧迫止血する
- ※止血手当を行う時は、感染防止のため血液に直接触れないように、できるだけビニール製やゴム製の手袋またはビニール袋を使用する



②骨折

【部位の確認】

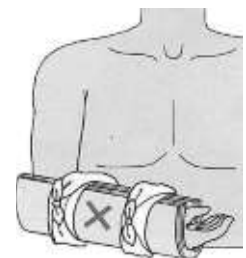


- ・痛がっている所を聞く
 - ・可能であれば痛がっている所に変形、出血がないか確認する（痛がる所は動かさない）
- ※骨折の症状：激しい痛みや腫れがあり、動かすことができない、変形が認められる、骨が飛び出しているなど

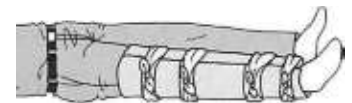
【固定（添え木、三角巾など）】

- ・変形している場合は無理に元の形に戻さない
- ・協力者がいれば、骨折している所を支えてもらう
- ・傷病者が支えることができれば自ら支えてもらう
- ・添え木を当てる（適当な添え木がない場合は、板、雑誌、ダンボール、傘などが利用できる）
- ・三角巾などで添え木に固定する

【最寄りの応急救護所へ行く】



雑誌による固定



ダンボールによる固定



傘による固定

(資料: 応急手当講習テキスト、(財) 救急振興財団)

③やけど

- ・流水で冷やす（10～15分）

※靴下や衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やす

- ・冷やした後、清潔な布で保護し、症状（水ぶくれができる、皮膚が真っ白になる、黒くこげるなど）により最寄りの応急救護所へ行く



④ねんざ

- ・患部を冷水や氷水などで冷やし、内出血や腫れを軽減する
- ・長時間冷やすと皮膚や神経を痛める可能性があるため、20分以上続けて冷やさない
- ・靴をはいている場合は、無理に脱がさず靴の上から三角巾や布で固定する



（資料：応急手当講習テキスト、（財）救急振興財団）

応急手当講習会

- ・浜松市消防局では、市民を対象とした「救命講習」や「応急手当普及員講習」を定期的で開催しています。講習会では、応急手当の方法、心肺蘇生法、AED（次頁参照）の使い方などが学べます。
- ・いざという時に慌てず適切な行動が取れるよう、一度は体験しておくことが大切です。
- ・詳しくは、お近くの消防署へ問い合わせてください。



【参考】AED（自動体外式除細動器）の使い方

- ・自動体外式除細動器（AED）とは、心筋梗塞や不整脈といった心疾患などが原因で起こる心室細動（心臓が小刻みに震えるだけで血液ポンプとしての機能を失った状態）を、電気ショックによって除去（除細動）し、心臓を正常な状態に戻す装置です。
- ・一般の人でも使用できるように、機材には使用手順や音声案内がっていますが、いざという時に慌てないためにも防災訓練などで一度は体験してみることが大切です。



■AEDの使用手順

① AEDを傷病者の近くに置く

- ・AEDを傷病者の近くに置き、ケースから本体を取り出す。

② AEDの電源を入れる

- ・AEDのふたを開け、電源ボタンを押す（ふたを開けると自動的に電源が入る機種もある）。
- ・電源を入れたら、以降は音声メッセージと点滅するランプに従って操作する。

③ 電極パッドを貼る

- ・傷病者の衣服を取り除き、胸をはだける。
- ・電極パッドの袋を開封し、電極パッドをシールからはがし、粘着面を傷病者の胸の肌にしっかりと貼り付ける（機種によっては電極パッドケーブルをAED本体の差込口（点滅している）に入れるものもある）。

④ 心電図の解析

- ・電極パッドを貼り付けると「体に触れないでください」などと音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まる。この時、誰も傷病者に触れていないことを確認する

⑤ 電気ショック

- ・AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まる。（充電には数秒かかる）
- ・充電が完了すると「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが出て、ショックボタンが点灯し、充電完了の連続音が鳴る。誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押す。

⑥ 心肺蘇生の再開

- ・電気ショックが完了すると「ただちに胸骨圧迫を開始してください」などの音声メッセージが流れるので、これに従って、ただちに胸骨圧迫を再開する。
- ・心肺蘇生を再開して2分ほど経ったら再びAEDが自動的に心電図を解析するため、傷病者から離れる。
- ・以降は繰り返し。

（資料：応急手当講習テキスト、（財）救急振興財団）



■AEDの設置場所

- ・浜松市消防局のホームページ「浜松 AED マップ」より、AEDの設置場所が検索できます。GPS機能のある携帯電話については、直近の設置場所が表示されます。

浜松 AED マップ

検索

IV-4-3 停電時の対応

- ・夏から秋にかけては台風被害による停電の発生が多くなります。風水害・土砂災害の備えに加え、停電時の備えを行っておきましょう。

(1) 停電時の対応

■家電のスイッチを切る

- ・電気を使用中であった場合は、スイッチを切り、コンセントからプラグも抜く
- ・アイロンや電気ストーブなどの電熱機器は、電気が復旧した時に気付かずに火災の原因になる

■外出は控える

- ・夜間は街路灯や信号機なども消えてしまうため、屋外に出るのは危険
- ・浸水のおそれがある地域では、暗くなる前、大雨になる前に避難所などへ向かう

■水（飲料水、生活用水）を確保する

- ・高い建物に住んでいる場合、停電により水道が止まるおそれがある（上水道を上階にあげるために給水ポンプで加圧しているため）
- ・特に高い建物に住んでいる人は、飲料水の他、水洗トイレのための生活用水などを確保（浴槽に水をためるなど）しておく必要がある

■冷蔵庫の開閉は控える

- ・夏場は長時間の停電により冷蔵庫の中のものが腐りやすいため、停電後はなるべく冷蔵庫の開閉を控える
- ・日ごろから冷蔵庫に保冷剤を多めに入れておくことで、多少の停電では冷蔵庫の中のものが腐りにくくなる

(2) 事前の備え

- ・自宅の分電盤の位置を把握しておきましょう。
- ・停電になった際の防災グッズを備えておきましょう。

停電対策として備えておきたいもの

<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (手回し充電式携帯ラジオが便利)	<input type="checkbox"/> 予備の乾電池
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (充電式LEDライトが便利)	<input type="checkbox"/> 非常用のろうそく、マッチ
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 携帯電話などの充電器 (乾電池式充電器や手回し充電器)
<input type="checkbox"/> 水洗トイレ用などの生活用水	<input type="checkbox"/> カセットコンロ

【参考】停電時の便利グッズ

- ・コンセントに差しおけば停電時に自動点灯する保安灯（ほあんとう）が便利



参 考 資 料

■北区版避難行動計画（保存版）の策定経緯

- ・北区版避難行動計画（保存版）「いざという時に」は、平成24年度に自治会連合会代表、自主防災隊、消防団、女性団体などの市民委員と行政が協働で作成しました。
- ・北区版避難行動計画（保存版）は、具体的で分かりやすい内容を目指し、策定会議を開催して市民委員の意見を取り入れながら作成しました。
- ・策定会議の開催概要は以下のとおりです。



北区版避難行動計画(保存版)の策定経緯

開催日時	検 討 内 容	開催時の様子
第1回 H24年5月11日(金) 午後2時～午後4時	1策定会議の目的とスケジュールの確認 2避難行動計画の冊子に掲載したい内容について ・避難行動計画（保存版）の冊子に掲載したい内容などについて検討	
第2回 H24年6月5日(火) 午後2時～午後5時	1現地調査 ・釣橋川（三ヶ日地区岡本）、急傾斜地崩壊危険箇所（引佐地区狩宿）を視察 2避難行動計画の冊子の内容について ・冊子への掲載項目の優先順位や冊子のサイズなどについて検討	
第3回 H24年7月4日(水) 午後2時～午後4時	1避難行動計画の冊子の構成と内容について ・冊子(素案)について、構成と内容を確認し、改善点や工夫すべき内容について検討 2避難行動計画のタイトルについて ・親しみの持てる冊子タイトルについて検討	
第4回 H24年9月13日(木) 午後2時～午後4時	1避難行動計画の冊子の構成と内容について(その2) 2防災マップについて ・冊子(案)と防災マップを確認し、改善点や工夫すべき内容について検討 3メインタイトルの決定	
第5回 H24年10月12日(金) 午後2時～午後4時	1避難行動計画と防災マップについて ・冊子と防災マップの最終確認と改善点について検討 2避難行動計画の今後の活用について ・冊子と防災マップを使ってもらうために地域ができることなどを検討 3参加者の感想	

■北区版避難行動計画 策定会議 委員名簿

役 職	所 属	氏 名
市民委員	都田地区自治会連合会 会長 (都田地区)	鈴木 明甫
〃	豊岡町自治会 会長 (三方原地区)	菅原 一男
〃	元自主防災隊 隊長 (新都田地区)	村松 勝
〃	元細江地区自治会連合会 副会長 (細江地区)	縣 一男
〃	元西四村自主防災隊 隊長 (引佐地区)	戸田 達也
〃	三ヶ日地区自治会連合会 会長 (三ヶ日地区、北区協議会)	堤 京
〃	浜松市消防団北区支団 支団長	小野 茂樹
〃	北区災害ボランティアコーディネーター連絡会 代表	山岡 美須永
〃	北区民生委員・児童委員協議会 会長 (北区協議会避難行動計画検討委員会委員長)	本間 一則
〃	女性団体 (北区協議会避難行動計画検討委員会委員)	大野 登志江
〃	観光協会、交通安全協会 (北区協議会避難行動計画検討委員会委員)	小野寺 秀和
〃	奥浜名湖商工会 (北区協議会避難行動計画検討委員会委員)	鴨藤 靖憲
委員	区長	山下 隆治
〃	副区長 (兼 区振興課長)	内山 良彦
事務局	区振興課	山本 末男
〃	区振興課	高橋 英樹
〃	消防局北消防署	鈴木 洋一

用語集

下線：その語句の解説が書かれたページを表す

あ行		関連ページ
液状化	地震の揺れによって地中の地下水と砂が分離し、地盤がゆるくなる現象。その結果、建物が傾いたり、地面から泥水や砂が噴き出したりすることがある。	1-4、2-3 2-5、 <u>2-6</u> 2-7、3-4
応急危険度判定	大地震により被災した建築物を調査し、その後に発生する余震などによる危険性を判定すること。余震などによる倒壊や外壁・窓ガラスの落下、付属設備の転倒など、人命にかかわる二次災害を防止するために行われる。	<u>3-9</u>
応急救護所	地震発生後、地域の医師などが駆けつけて開設される施設のこと。地域でけが人が発生した場合、軽症の人以外（軽症者は自分たちで応急手当）は、まず応急救護所へ搬送し、負傷者をトリアージ（選別）した上、非常時の医療を行う。	3-20、3-21 3-22、3-23 4-54
応急手当	けが人などがいた場合、医師による本格的な治療を受けるまでに行う一時的な手当のこと。	4-54 <u>4-56</u> ～ <u>4-58</u>
大雨警報	大雨によって、重大な災害が起こるおそれがあることを警告するため、気象庁が発表する予報のこと。	3-12、3-13 <u>3-14</u> 、3-18
大津波警報	津波の予想高さが3mを超える場合に気象庁から発表される情報のこと。（平成25年3月から運用開始予定）	<u>3-6</u>
AED(エー・イー・ディー)	Automated External Defibrillatorの頭文字で、自動体外式除細動器のこと。心室細動を起こした人に電気ショックを与え正常なリズムに戻すための医療機器をいう。	<u>4-57</u> 、 <u>4-58</u>
Fm Haro!(エフ・エム・ハロー)	浜松市における地域密着型のFM放送局のこと。災害発生時は地域の情報発信源となる。	3-6、3-16 3-19、 <u>4-1</u>
か行		関連ページ
外水はん濫	河川の堤防が壊れたり、水が堤防を越えて市内に浸水すること。 洪水ハザードマップはこの外水はん濫を想定して作成されている。	2-14、2-15 <u>2-16</u>

がけ崩れ	雨で地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、斜面が突然崩れ落ちる現象のこと。前ぶれもなく突然起こることが多く、スピードも速いため、人家の近くで起こると逃げ遅れる人が多く、死者の割合も高くなる。 地震が原因で起こることもある。	1-4、2-3 2-8、2-18 <u>2-20</u> ~ <u>2-24</u> 3-18、3-19 4-14、4-16
帰宅困難者	災害発生時に交通機関の不通により自宅へ帰宅できない人のこと。	<u>4-26</u> 、 <u>4-27</u>
急傾斜地崩壊危険箇所	がけ崩れの危険性があり、人家や学校、病院などの公共施設に被害が出ると想定される区域のこと。静岡県が指定している。	2-8 2-20~2-22 <u>2-23</u>
救護病院	災害時に、中等症患者や重症患者の搬送先として市が指定している病院のこと。	<u>3-20</u> 、 <u>3-22</u> 3-23、4-54
緊急医療情報キット	万一の救急時に救急隊員などが迅速な究明活動などを行えるため、かかりつけの医師や持病、緊急連絡先などを記入し用紙と専用容器セットのこと。浜松市では「あんしん情報キット」の名称で一定の条件を満たす人に配布している。	<u>4-49</u>
緊急地震速報	地震発生直後、関連地域へ揺れの到達時刻や震度を予測して通知する予報・警報のこと。気象庁がテレビ・ラジオなどを通じて発表するが、震源に近い地域では、強い揺れの前の発表が間に合わないこともある。	3-3、 <u>3-5</u>
緊急速報メール (エリアメール)	携帯電話向け（無料）の災害・避難情報伝達サービスのこと。配信エリア内の全ての携帯電話（対応機種のみ）に配信される。 配信情報は、緊急地震速報、津波情報、避難情報などがある。	3-6、3-16 3-19、 <u>4-4</u> 4-6
クラッシュ症候群	長時間（4～8時間）にわたり建物などの下敷きになり、体が圧迫され、その開放後に起こる様々な症候をいう。	4-37、 <u>4-55</u>
警戒宣言	東海地震発生のおそれがある時に内閣総理大臣が行う宣言のこと。	<u>3-4</u> 、 <u>3-5</u>
警報	重大な災害発生のおそれがある時、警戒を呼びかけて行う予報こと。気象庁から、大雨警報、洪水警報、浸水警報、暴風警報、波浪警報（高い波）、高潮警報、津波警報などが発表される。	3-5、3-6 3-12~3-14 3-18

決壊(破堤)	堤防が切れること。	2-14~2-16
広域避難地	地震などにより延焼火災が発生した場合に、大火から身を守るための避難場所のこと。	北区に指定地はない
洪水	河川の水位や流量が異常に増大することにより。平常の河道から河川敷内に水があふれること。破堤または堤防からの溢水(川の水が堤防をあふれる)が起こり、河川敷の外側に水が溢れること。	2-14~2-16 3-12~3-14
洪水時緊急避難施設	天竜川がはん濫した時は深く浸水するため避難所としては開設されないが、逃げ遅れた人が緊急的に避難することはできる。その際は2階以上に避難する必要がある。	北区に本施設の位置づけはない
個人台帳	災害時要援護者のうち、自力では避難ができないひとり暮らしの人などを対象にした一人ひとりの避難支援計画のこと。個人台帳は、避難支援者、自主防災隊、民生委員・児童委員などに写しが提供される。	<u>4-49</u>

さ行

関連ページ

災害時要援護者	必要な情報を早く的確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなど一連の行動を取るのに支援を要する人のこと。	3-4、3-14 3-15、3-23 <u>4-38~4-51</u>
災害図上訓練(DIG) ^{ディグ}	Disaster Imagination Gameの頭文字で、参加者が地図を使用して防災対策を検討する訓練のこと。	3-2、 <u>4-34</u>
災害対策本部	災害時に対策を決定し、指揮をとる本部のこと。市本部、区本部、地域本部が設置される。	<u>4-6</u>
災害用伝言ダイヤル「171」	震度6弱以上の地震発生時などに開設されるNTTの災害用伝言サービスのこと。被災した時、家族や知人の安否確認に役立つ。	<u>4-8</u> 、4-32
サイポスレーダー	静岡県が運営する「静岡県土木総合防災情報サイト」のことで、気象情報、防災情報、雨量・水位情報などをリアルタイムで提供している。	3-16、3-19 <u>4-5</u>
時間雨量	正時と正時の間(例えば、9~10時)の1時間の雨量のこと。10時の時間雨量は9~10時の時間雨量を表す。	<u>2-18</u> 、3-12 3-16~3-18

自主防災隊	災害に備え、日ごろから地域の皆さんで力を合わせて防災活動に取り組むための組織のこと。	4-6、4-7 <u>4-35～4-37</u>
静岡県第3次地震被害想定	静岡県が平成13年5月に発表した東海地震に関する被害予測のこと。	2-1、2-5 2-7～2-10
地すべり	斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象のこと。	2-3、2-8 <u>2-24</u>
地すべり危険箇所	地すべり発生の危険性があり、人家や道路、河川、官公署などの公共施設に被害が出ると想定される区域のこと。静岡県が指定している。	<u>2-24</u>
地すべり防止区域	地すべり発生の危険性があり、人家や道路、河川、官公署などの公共施設に被害が出ると想定される区域のこと。国が指定している。	<u>2-24</u>
集中豪雨	短時間のうちに狭い範囲に集中して降る大雨のこと。	<u>1-2</u> 、2-14 2-15、3-12
重要水防箇所	堤防の大きさが不足している箇所、洪水が堤防や地盤を浸透して湧き出る箇所、堤防の斜面が崩れるおそれがある箇所など、洪水時に危険が予想され重点的に巡視点検が必要な箇所のこと。水防上の重要度によってランク分けされる。	<u>2-16</u>
浸水	もの（住宅など）が水に浸ったり、水が入り込むこと。	1-7 2-14～2-16 3-12、3-17
浸水想定区域図	洪水予報指定河川（浜松市では、天竜川、安間川、都田川など14河川が該当）において計画で想定している洪水が発生した時、被害が想定される川沿いの地域を対象として、万が一破堤した場合の浸水が予想される区域とその深さを示した図のこと。	<u>2-14</u> 、 <u>2-15</u>
震度	地震が発生した場合のその地点における揺れの大きさを数値化したもので、日本では気象庁により0から7まで（5と6は強弱の2段階）の10段階で設定されている。	1-7 <u>2-1～2-3</u>
水位	川の水面の高さのこと。多くは川底からの高さで表現される。	<u>3-14</u> 、3-16

た行		関連ページ
高潮	台風や低気圧などによる気圧の急変や暴風によって海面が平常値よりも著しく高くなる現象のこと。	2-17
竜巻	積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻きのこと。多くは柱上の雲を伴う。	1-2 、 2-17 3-13
津波警報	津波の予想高さが1～3mの場合に気象庁から発表される情報のこと。(平成25年3月から運用開始予定)	3-3 、 3-6 3-8
津波浸水深・津波浸水域	津波により浸水する水深と区域のこと。	2-11
津波注意報	津波の予想高さが0.2～1m程度の場合に気象庁から発表される情報のこと。(平成25年3月から運用開始予定)	3-6
津波避難ビル	突然起きた地震の津波に対して緊急的に避難する施設として、津波の危険が予想される地域内にあらかじめ指定されている建物。3階以上に避難する。	北区に 指定された 建物はない
東海地震	近い将来、駿河トラフ（駿河湾海底の細長い溝状の地形）周辺を震源域として発生が予想される大規模な地震（マグニチュード8程度）のこと。	2-4 、 3-4 3-5
同報無線	同時通報無線システムのこと。 屋外に設置された拡声スピーカーから放送内容が流れる屋外子局タイプと、避難所や自主防災隊などに配備されていて室内で放送を聞くことができる戸別受信機タイプがある。	4-2 、 4-6
土砂災害	土石流、がけ崩れ、地すべりなどの土砂移動を伴う災害のこと。	2-8 2-20 ～ 2-22 2-23 、 2-24 3-18 、 3-19 4-14 、 4-16
土砂災害危険箇所	既存の地形図を用いて、土砂災害の地形的条件を満たした範囲を図上で簡便的に示したもの。	2-20 ～ 2-24

土砂災害警戒区域	急傾斜地の崩壊、土石流などが発生した場合に住民などの生命または身体に危険が生じるおそれがあると認められる区域のこと。静岡県が指定している。	2-20～2-22 2-23 、4-7
土砂災害警戒情報	大雨により土砂災害の危険性が高まった時に県と気象庁が共同で発表する情報のこと。	3-18、3-19 4-5
土石流	山腹、谷底にある土砂が、長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象のこと。 流れの先端部に大きな石があることが多いため、破壊力も大きく、スピードも速いため甚大な被害を及ぼすおそれがある。	2-20～2-22 2-23 、3-18 3-19
土石流危険区域	土石流によるはん濫のおそれがある範囲のこと。静岡県が指定している。	2-20～2-22 2-23
土石流危険溪流	土石流発生の危険性があり、人家や学校、病院などの公共施設に被害が出ると想定される溪流のこと。静岡県が指定している。	2-20～2-22 2-23
トリアージ	災害時の医療現場で負傷者を重症度に応じて選別すること。	4-54、 4-55

な行

関連ページ

内水はん濫	大雨で河川の水位が上がり、市内に降った雨が河川に排水できずにそのまま溜まり、側溝や下水道・排水路だけでは流すことができなくなってあふれること。	2-16
南海トラフ	日本の四国、南方海底に静岡から九州近辺まで延びている長い溝（トラフ）のこと。平成24年8月29日に国から「南海トラフ巨大地震」による被害予測が発表された。	2-1、 2-4 2-11

は行

関連ページ

浜松市防災ホットメール	浜松市が、登録した人の携帯電話などに「防災情報」、「地域情報」、「気象情報」などを電子メールで配信するサービスのこと。	3-6、3-8 3-16、3-19 4-3 、4-6
はん濫危険水位	洪水により、家屋浸水などの重大な被害を生じるはん濫のおそれがある河川の水位のこと。	3-14 、3-16

はん濫注意水位	避難準備情報などの発表判断や、住民へのはん濫に関する注意喚起の目安となる河川の水位のこと。	<u>3-14</u> 、 <u>3-16</u>
はん濫平野	河川がはん濫を繰り返し、流路を変えて運ばれた土や砂によってつくられた平野のこと。	他区に 該当あり
非常持出品	災害発生時などの避難する時のために各家庭で備える食料品や日用品などの生活用品のこと。	<u>4-23</u> 、 <u>4-24</u> 4-30
備蓄品	災害発生後の救護物資が届くまでの数日間を過ごすために蓄えておく生活用品のこと。	<u>4-25</u> 、 <u>4-30</u>
避難勧告	災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、避難のための立ち退きを勧告すること。	3-12、3-13 <u>3-15</u>
避難指示	災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、地域外に立ち退くよう強く求めること。	3-13、 <u>3-15</u>
避難準備情報	避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人などの災害時要援護者を早めに避難させるため、市長、区長が避難勧告や避難指示に先だつて発令するもの。	<u>3-15</u>
避難所	自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に使う施設のこと。	3-9、3-12 3-15、3-18 3-20、3-21 3-23、3-24 4-31
避難情報	自治体が住民に避難をうながすために発令する情報のことで、「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」の3段階に区分される。	<u>3-15</u> 、4-3
避難場所	身の安全を確保するため、一時的に避難する場所のこと。建物の倒壊や火災から避難するための場所や津波から避難する津波避難ビルなど、災害の種類や時と場合によって適切な場所を判断する必要がある。	3-3、3-7 3-12、3-13 <u>3-15</u> 、3-18 4-30～4-32
避難判断水位	避難勧告などの発令判断の目安となる河川の水位のこと。	3-12、 <u>3-14</u> 3-16

福祉避難所	避難所での生活が困難な災害時要援護者のために開設される避難所のこと。 通常の避難所に集まった災害時要援護者の状態に応じて順次開設する。	3-23
プレート	地球の表面を覆った固い岩石の層(厚さ数10～200km)のこと。プレート境界では、プレート同士が押し合う力で地震が発生する。	2-4
防災ヘリポート	道路が損壊し、他に交通の方法がなくなった場合に、ヘリコプターにより必要最小限度の輸送を行うために、あらかじめ指定した離発着スペースのこと。	3-20、 3-22
P波、S波	P波(Primary Wave)は、地震初期の小さい揺れ、S波(Secondary Wave)は、地震の主要動で大きな揺れのこと。 緊急地震速報は、早く伝わる地震波であるP波を感知し、大きな揺れ(S波)の到達を予測する仕組みである。ただし、直下型地震の場合や震源に近い地域の場合、P波とS波の到達時間に差がほとんどないため、大きな揺れが到達する前に緊急地震速報が伝達されない可能性がある。	3-5

ま行

関連ページ

前ぶれ	土砂災害の前に発生する溪流や斜面などの日常とは異なる現象のこと。 注意深く観察することで土砂災害の発生を早期に予測して避難につながることもある。	2-23 、 2-24 3-18
マグニチュード(M)	地震のエネルギーの大きさを数値化したもの。	1-7、 2-4 3-5

や行

関連ページ

Yahoo!ブログ	Yahoo! ブログに最新の災害情報を提供しており、インターネットで閲覧できる。	3-6、 3-16 3-19 、 4-5
-----------	--	---

ら行

関連ページ







礫(れき)	直径2mm以上の岩石の破片のこと。	1-4
-------	-------------------	-----

北区版避難行動計画（保存版）の「いざという時に」も浜松市ホームページで公表しています。

浜松市 区版避難行動計画 検索



北区版避難行動計画(詳細版)

-  平成24年12月発行
-  制作：浜松市
-  問い合わせ先：浜松市 危機管理課
-  住所：〒430-8652 浜松市中区元城町103番地の2
-  TEL：053-457-2537（直通）／FAX：053-457-2530
-  Eメール：bosai@city.hamamatsu.shizuoka.jp

編集：株式会社オオバ
