

これに備えよう！ こんなことが起きるかも？

大地震・大津波
大型台風
異常気象（ゲリラ豪雨・竜巻）
火山噴火
インフルエンザ 等



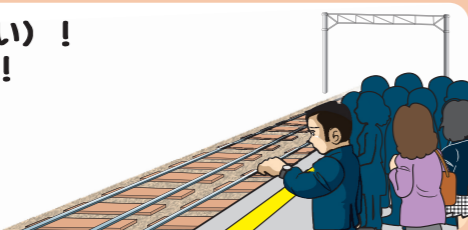
家庭では

断水・停電・ガス漏れ・火災！
家屋が損壊！
家族と連絡がとれない！
けが人・体調不良発生！
避難命令が出た（どうするの？）！
（冬場）暖房器具が使えない！ 等



学校や職場では

電車が止まった（帰れない）！
橋やトンネルが通れない！
トイレが使えない！
電話が通じない！
飲料・食糧がない！ 等



地域では

避難先・ルートがわからない！
隣り近所（の人達）を知らない！
欲しい救援物資がない！
年寄の面倒を見る人がいない！
お金をおろせない！ 等



被害を減らすために

対応行動と、その優先順位の決定
緊急備蓄品・情報機器の確保
地域の組織固め（町会・自治会）
地歴（昔の災害）の散策・学習
防災フェスティバル開催
ボランティア活動充実 等



これに備えよう

その時、何が...！ 自分の身は自分で守る！

発生日約三日

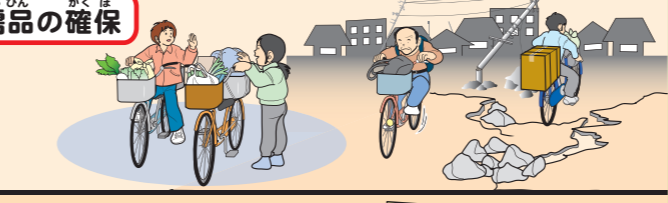
安否確認



避難生活



生活必需品の確保



生活関連情報の収集



学校や職場への対応



健康づくり



暮らしの再建



強い地域づくり



約三日約二週間

約二週間数ヶ月

数ヶ月半年以降

100 土木学会
2014年に百周年 JSCE

お役立ちレシポ
いざというときの
為せば成る



地域を守るために
家族・



公益社団法人 土木学会 安全問題研究委員会
<http://www.jsce.or.jp/committee/csp/csp1.htm>

日頃からの心掛け～みんなで覚えておこう！

災害から地域住民や交通機関を守った 土木構造物の例

津波の遡上を防いだ普代水門（岩手県）



津波を止めた仙台東部道路（宮城県）



軽微な損傷にとどまった東北新幹線高架橋（福島県）

コミュニケーション・コミュニティ作り

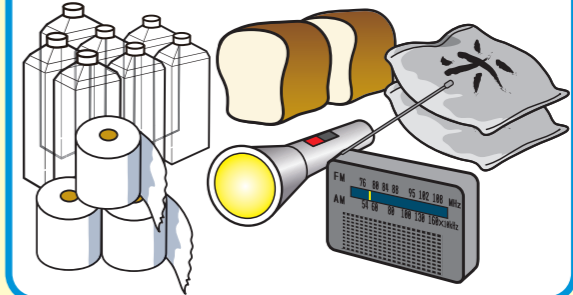
共助

- 避難所・避難ルートはどこだろう？
気をつける危険個所を「ハザードマップ」を確認しておこう！
- 住んでる地域で、昔あった災害を知ろう！
（地名・言い伝え等）
- 地域で想定される災害の事前学習
- 「防災訓練」に参加しよう！
- 隣り近所・町内会・自治会を知ろう！
（自治会や町内会に積極的に参加しよう！→日頃からの声掛け）
- 遠隔地の親戚・知人の連絡先は？

水・食糧等の備蓄

自助

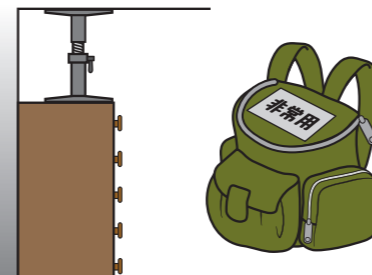
- 飲み水・食糧（国の推奨は7日分）
- 衛生用品・常備薬・衣類（着替え）
- 懐中電灯ラジオ・乾電池
- 浴槽に水を貯めよう
- 携帯コンロ・ランプ
- 車の燃料は常に半分以上に



住まいの工夫

自助 公助

- 自宅の耐震診断、耐震補強
（自治体支援等の把握）
- 大きな家具（タンス・冷蔵庫等）の転倒防止
- ガス器具・ストーブ類の耐震対策
- 非常用「持ち出し品」、携帯避難グッズ準備
- 使えるものが使えなくなったときへの知恵
- マンション等でエレベーター停止した時の対応



生活・仕事との係わり

自助 共助 公助

- 金融機関の停止に備え、最低限の現金は常に準備
- 周辺生活道路通行不可に備え、代替ルートの把握
- 高齢者・要介護者への支援の備え
- 被災した児童への心のケア
- 精神的疲労・失業等による困窮への備え
（行政サービス等の情報把握）
- 地域ボランティアの取組み
- 地震保険・共済への加入検討

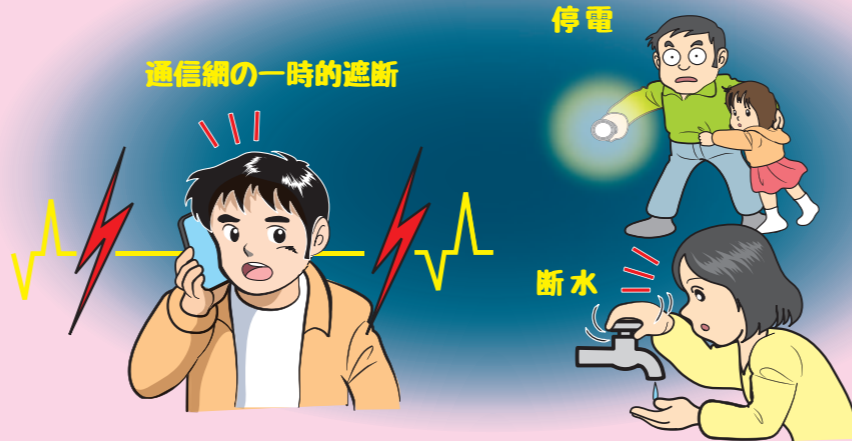
はっせいとうじつ やく
発生当日～約3日

こんな困ったことが起こる

●近所の住民が負傷



●ライフラインが使えない 避難所生活



知っておくと便利なこと

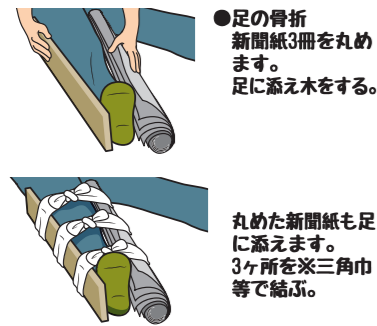
●新聞紙と布で骨折の応急処置

用意するもの
新聞紙(2~3冊)、※三角巾(なければ包帯・
シーツ・ネクタイなど)



●腕の骨折
2冊ぐらいの新聞紙で腕を包み、骨折した部分から上下2関節を※包帯等で結ぶ。

関節の動きを制限し、無理な力をかけないように身体に固定する。



●足の骨折
新聞紙3冊を丸めます。足に添え木をする。

丸めた新聞紙も足に添えます。3ヶ所を※三角巾等で結ぶ。

NHKそなえる防災
http://www.nhk.or.jp/sonae/douga/inochi_0004.html

●水を手軽に運ぶ方法

箱の底と側面を布製のガムテープでしっかりと補強し、ごみ袋を2つ筒のようにセットする。



ポリ袋の口を縛れば、運搬中でも水がこぼれません。

NHKそなえる防災
http://www.nhk.or.jp/sonae/douga/hinanseikatsu_0025.html

●水を使わないトイレ活用術



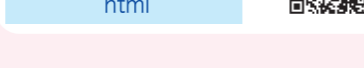
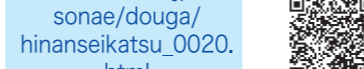
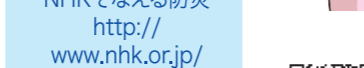
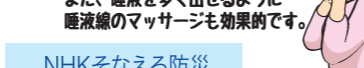
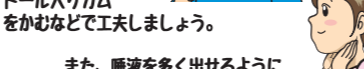
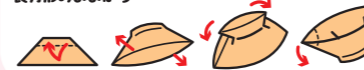
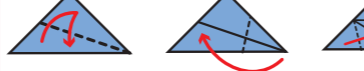
段ボール箱に穴を開ける。大きめのポリ袋を入れる。その中にくしゃくしゃにした新聞紙を入れる。

NHKそなえる防災
http://www.nhk.or.jp/sonae/douga/hinanseikatsu_0026.html

用が済んだら、中の空気を抜き口をしぼり指定の場所に捨てる。

●新聞紙を用いた食器作り

ポリ袋でカバーをして、食べた後捨れば洗いが不要



●お椀を作ろう
長方形のままから

●コップを作ろう

新聞紙で正方形を作ってから



●歯ブラシ無しでも虫歯にならない方法

虫歯予防のためには、出来る限り水でうがいをする。

水がない場合は、清潔なガーゼを水に浸して拭いたり、キシリトール入りガムをかむなどで工夫しましょう。

また、唾液を多く出せるように唾液腺のマッサージも効果的です。

NHKそなえる防災
http://www.nhk.or.jp/sonae/douga/hinanseikatsu_0020.html

●配給食材でクッキング

●おにぎりでチャーハン作り

用意するもの

・おにぎり 4個
・卵 2個
・ちりめんじゃこ
・油
・塩、コショウ
・万能ネギ
・のり

ポリ袋に冷えたおにぎりと、卵を入れよく混ぜ合わせる

フライパンに油を入れ、ちりめんじゃこを炒め、ごはんがパラパラになるまで炒める

万能ネギをはさみで切ったのりを散らして完成

NHKそなえる防災
http://www.nhk.or.jp/sonae/douga/hinanseikatsu_0036.html

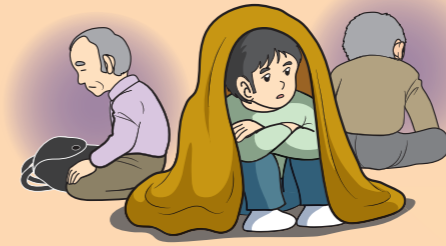
さいがい はっせいとうじつ やく
災害発生時から約3日

やく しゅうかん
約3日～約2週間

救援物資調達 学校休校 職場閉鎖

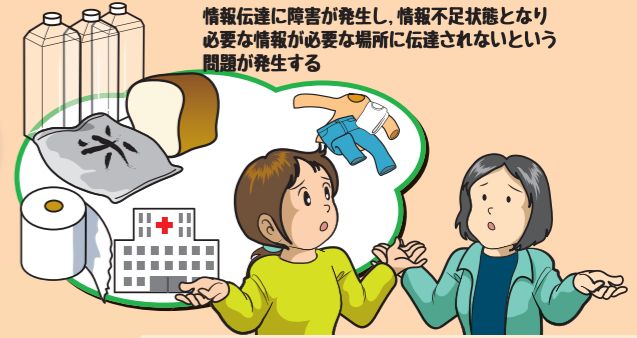
こんな困ったことが起こる

●プライバシー確保困難



●生活関連情報不足

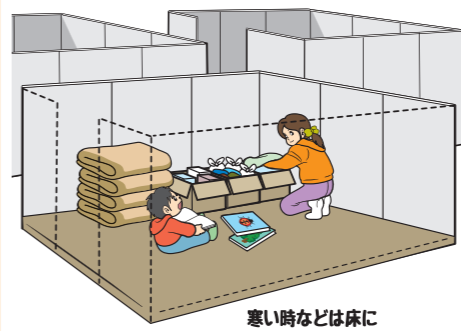
情報伝達に障害が発生し、情報不足状態となり必要な情報が必要な場所に伝達されないという問題が発生する



知っておくと便利なこと

●段ボール活用のパーテーション

底冷えのする体育館での避難生活では、段ボールのついたてが、冷たい風から守ってくれます。また、プライバシーを守ることに役立ちます。



寒い時などは床に発砲スチロールを敷く事で厳しい寒さを和らげてくれます。

●災害発生時の安否確認方法

●災害用伝言ダイヤル(171)とは?

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

※発信地から被災地電話番号間の伝言の録音・再生にかかる通話料はお客様負担です。なお、伝言の録音・再生に伴うサービス料は、無料です。

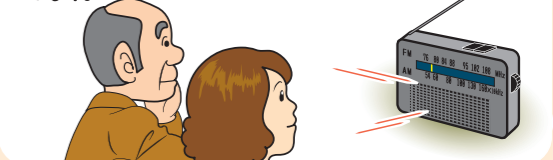
●災害用伝言板(web171)とは?

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。インターネットを経由して災害用伝言板(web171)にアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報(テキスト)を登録できます。



●地域ラジオ情報

被災者にとってラジオが一番頼りになるメディアです。〇〇町FMといった地域ラジオでは、周辺の災害状況や町の復興計画、生活支援の情報などをこまめに配信しています。



やく しゅうかん すう かげつ
約2週間～数ヶ月

こんな困ったことが起こる

●ストレス・体調不良

被災した人には無理に体験を聞き出さず、まず心を落ち着けてもらいます。コントロールできない興奮と生き延びた事への自責の念を和らげることが、心のケアにつながります。



インフラの復旧

●生活不安・雇用喪失

被災して休業した企業の従業員への手当は、まず雇用調整助成金を積極的に活用することで職を失うことから始まります。その後は、復興の需要を被災者の恒常的な生計に結び付けることが課題です。

知っておくと便利なこと

●避難所でのコミュニティ作り

被災者は感情がデリケートになっています。最初は顔や名前を覚えてもらうことから始め、孤立者が出ないようにしましょう。



●健康問題を予防するための運動

独立行政法人国立健康・栄養研究所
http://www.linkdiediet.org/hn/modules/pico/index.php?content_id=550



●生活再建支援金制度確認

2. 制度の対象となる自然災害
10世帯以上の住宅全壊被害が発生した市町村等(別添参照)

3. 制度の対象となる被災世帯
上記の自然災害により
① 住宅が全壊した世帯
② 住宅が半壊、又は住宅の敷地に被害が生じ、その住宅をやむを得ず解体した世帯
③ 災害による危険な状態が継続し、住宅に居住不能な状態が長期継続している世帯
④ 住宅が半壊し、大規模な補修を行わなければならない状態が生じている世帯(大規模半壊世帯)

4. 支援金の支給額
支給額は、以下の2つの支援金の合計額となる
(※ 世帯人数が1人の場合は、各該世帯の金額の3/4の額)
① 住宅の被害程度に応じて支給する支援金(基礎支援金)

住宅の被害程度	全壊 (3/4に該当)	半壊 (3/4に該当)	全壊世帯 (3/4に該当)	大規模半壊 (3/4に該当)
支給額	100万円	100万円	100万円	50万円

② 住宅の再建方法に応じて支給する支援金(加算支援金)

住宅の再建方法	建設・購入	賃貸	賃借 (公営住宅以外)
支給額	200万円	100万円	50万円

※一旦住宅を賃借した後、自ら居住する住宅を建設・購入(又は補修)する場合は、合計で200(又は100)万円

申請期間
①基礎支援金: 災害発生日から13月以内
②加算支援金: 災害発生日から37月以内

申請に必要な書面
・支援金支給申請書
・住民票等
・被災証明書等
・預金通帳の写し
・その他関係書類
契約書(住宅の購入・賃貸、借家の賃貸等)

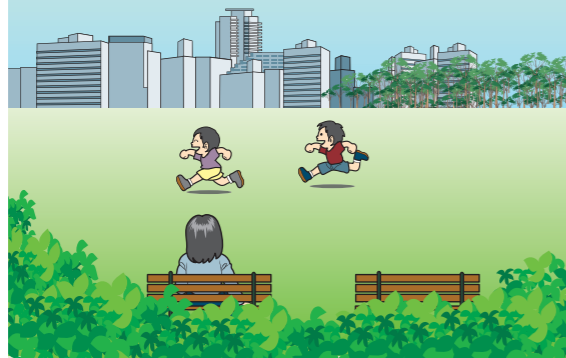
内閣府 防災情報のページ
<http://www.bousai.go.jp/taisaku/seikatsusaiken/pdf/140612gaiyou.pdf>

災害発生時から約3日～半年以降

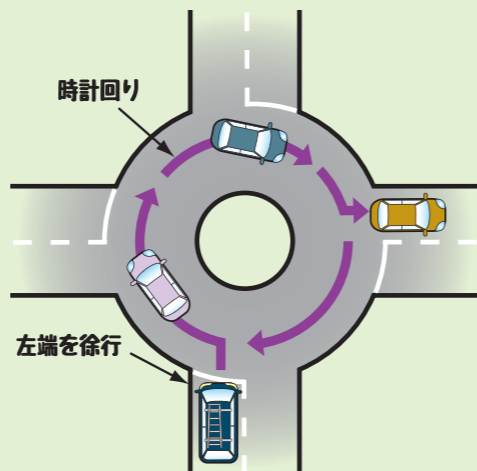
すう かげつ はんとしい こう
数ヶ月・半年以降

元の生活への復帰・復興への取り組み

●災害に負けない地域づくり
・オープンスペースの確保



●信号機のない交差点の整備



これも、ぜひ読んでみよう!



出典:土木学会
国民の防災意識向上に関する特別委員会 編集

<http://www.jsce.or.jp/publication/detail/detail.asp?id=2055a>



出典:総務省
消防庁ホームページ

http://www.fdma.go.jp/html/life/survival/pdf/h27/survival2703_all.pdf



こちらにもアクセスしてみよう!

防災情報提供センター
国土交通省が持つ防災情報を集約し提供しています。

出典:国土交通省
防災情報提供センター ホームページ

<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

まさかのときの…連絡メモ

	住所1	住所2	住所3
住所			
氏名	氏名1	氏名2	氏名3
電話	電話1	電話2	電話3
携帯	携帯1	携帯2	携帯3
メールアドレス	メールアドレス1	メールアドレス2	メールアドレス3
勤務先	勤務先1	勤務先2	勤務先3
学校	学校1	学校2	学校3
家族の集合場所(避難先)	避難先1	避難先2	避難先3
親戚・親しい友人	友人1	友人2	友人3
その他メモ	メモ	メモ	メモ