

自助の力

身につけよう!



いつかより今がその時 地震の備え

大都市がはじめて大地震に襲われた阪神・淡路大震災の犠牲者の約9割が家屋の下敷きで亡くなり、80年前の関東大震災では火災で多くの方が犠牲となっています。

このような惨劇を二度と起こさないためには、一人ひとりが身の周りで起こる災害について考え、自らの命は自らが守る「自助の力」を高めることが防災の基本です。

「いつかより 今がその時 地震の備え」(東京消防庁 防災標語) 8月30日～9月5日は防災週間です。この機会に備えの再点検を行い「自助の力」を高めましょう。

1 わが家の安全点検をしよう

- (1) 自宅周辺の特性や危険性を調べ、対応を考えましょう
- (2) 家の耐震診断と耐震補強
- (3) 家の耐震診断を受け、必要に応じて補強を行いましょう
- 窓ガラスには、飛散防止フィルムなどを貼りましょう
- 家具などの転倒防止
- 震度5(強)以上になると、書棚の本が落下したり、テレビやタンスなどの重い家具が倒れる可能性があります。家具類は、L字金具などの転倒防止器具で固定しましょう。
- 扉や看板などが落下・転倒しないように補強しましょう。

2 火災を出さないために

- 地震による被害を少なくするためには、火災を発生させないことが重要です。そのため、日ごろから小さな地震でも揺れを感じたら「地震火を消せ」と声をかけあい家族全員が火を消す習慣を身に付けましょう。
- 消火の備えとして消火器や消火バケツなどを準備し、防災訓練などで使い方を覚えておきましょう。もし、出火した場合は、隣近所に協力を求めるなどで消し止めましょう。



地震 その時10のポイント

- 「グラッ」ときたら身の安全
- 確かめおもう わが家の安全 隣の安否
- すばやい消火 火の始末
- 協力し合って救出・救護
- 窓や戸を開け 出口を確保
- 避難の前に安全確認 電気・ガス
- 落下物 あわてて外に飛び出さない
- 門や扉には近寄らない
- 室内のガラスの破片に気をつけよう
- 正しい情報 確かな行動

3 非常用品を備えよう

- ◆地震時の火災を防ぐには3回のチャンスがあります。
 - ◇チャンス1 揺れを感じたとき 『グラッ』ときた時、その瞬間をとらえ、使っているガスの火などを消します。
 - ◇チャンス2 揺れがおさまったとき 大きな揺れの時は、まず机の下などに身を隠して、揺れがおさまってから消します。
 - ◇チャンス3 出火したとき もし、出火しても1～2分はあまり燃え広がらないので、近くにある消火器具などで十分に消すことができます。ただし、自力での消火は、火が天井に燃え移るまでが限度です。
 - ◆地震時の火災を防ぐには3回のチャンスがあります。
 - ◇チャンス1 揺れを感じたとき 『グラッ』ときた時、その瞬間をとらえ、使っているガスの火などを消します。
 - ◇チャンス2 揺れがおさまったとき 大きな揺れの時は、まず机の下などに身を隠して、揺れがおさまってから消します。
 - ◇チャンス3 出火したとき もし、出火しても1～2分はあまり燃え広がらないので、近くにある消火器具などで十分に消すことができます。ただし、自力での消火は、火が天井に燃え移るまでが限度です。
- 大きな地震が起きると、電気、ガス、水道などのライフラインに被害が発生する恐れがあります。その時のために、みなさんのご家庭や職場でも非常用品を備えましょう
- ◆非常持出品 両手が使えないリュックサックなどに避難のとき必要なもの(飲料水、携帯ラジオ、衣類、食料品、マッチやライター、貴重品、懐中電灯、救急セット、雨具、ちり紙、電池など)生活に欠かせない用品をまとめて、目につく所に置いておきましょう。
 - ◆非常備蓄品 地震後の生活を支えるもの、1人3日分程度
 - 停電に備えて…懐中電灯(予備の電池)
 - ガス停止に備えて…簡易ガスコンロ、固形燃料
 - 断水に備えて…飲料

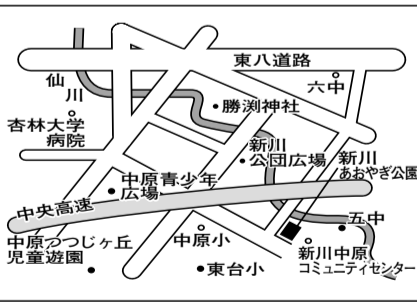


9月7日(日)

新川中原地区

会場：新川あおやぎ公園ほか
時間：午前10時～11時30分
主催：新川中原地区災害対策連合会 三鷹市

＜訓練項目＞
出火防止、初期消火、可搬ポンプ運用、避難誘導、消防活動、救出救助、応急救護、医療救護、トリアージ、本部設置運営、避難所設置、避難所設営、給食給水、情報伝達、無線通信、伝言ダイヤル

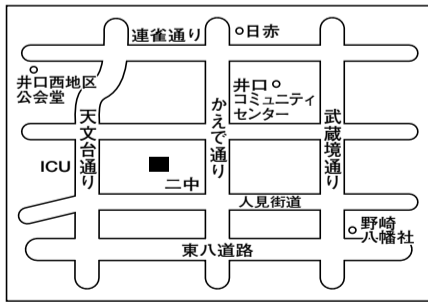


9月1日(月)

西部地区

会場：第二中学校
時間：午前10時30分～午後0時30分
主催：三鷹市西部地区住民協議会 三鷹市

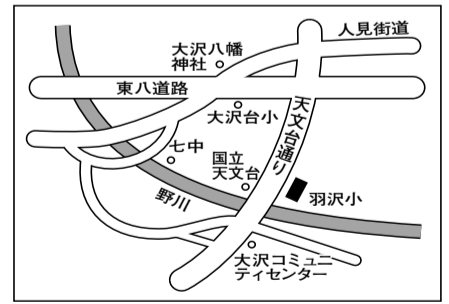
＜訓練項目＞
出火防止、初期消火、可搬ポンプ運用、避難誘導、消防活動、応急救護、本部設置運営、給食給水、情報伝達



大沢地区

会場：羽沢小学校
時間：午前10時～正午
主催：大沢地域防災対策本部 三鷹市

＜訓練項目＞
出火防止、初期消火、可搬ポンプ運用、避難誘導、消防活動、救出救助、応急救護、本部設置運営、給食給水、情報伝達



動けないでいます。「大丈夫？」という声から少量の出血ですが、柱にはさまれた足には大量の出血がみられます。急がなければ、マモルは救急車を呼ぼうとしましたが、電話も携帯電話もつながりません。大声で自宅にいる両親と妹を呼び、パールやシャッキなどの工具と救急箱を持ってくるよう言いました。工具と救急箱はいつも家の車の中に置いてあります。工具を利用し、4人でどうにか柱の間隙をつくり、おばあちゃんを助け出しました。

次にマモルは救急講習で学んだ止血法などを必死に思い出し、三角巾と包帯で額と足の応急手当を行いました。「マモルちゃんありがとう」とおばあちゃんの一言にマモルはようやく安堵感を覚えました。

みんなの地域はみんなを守る

周りを見ると、まだ救出や消火活動が続いています。200軒先では数軒の家が倒壊しています。その1軒から煙が出て、出火元の2軒先の角からバケツリレーの列が火の元に連なるのが見えます。

マモルたちは自宅の外壁にあった街頭消火器を手助けして駆け寄りました。すると隣の部屋では、下敷きになった人を助け出そうとしていました。



消火と救助、4人は二手に分かれます。みんな声を掛け合いながらも必死の形相です。しばらくして火が消え、続いて下敷きの人も助け出すことができました。

この時マモルの腕時計は10時を過ぎたばかりで、地震発生からまだ1時間しか経過していませんでした。

役に立った防災訓練

マモルは、防災週間に開催する地域の防災訓練に毎年参加しており、今回の地震ではその時学んだことが大変役立ちました。

訓練で得た防災の知識や技術は、災害時のいざという時はばかりか、普段の生活でも大いに役立ちます。一度身に付けた技術は、たとえ忘れかけても体は覚えていきます。全く知らないのとは比較になりません。

また、日常生活で使うものでも、ちょっとした工夫で災害時にも役立ちます。

マモルは「毎年、防災訓練に参加していた良かった」としみじみ思いました。