

体験して学ぶ、  
災害への対処法

# 総合防災訓練に参加しましょう

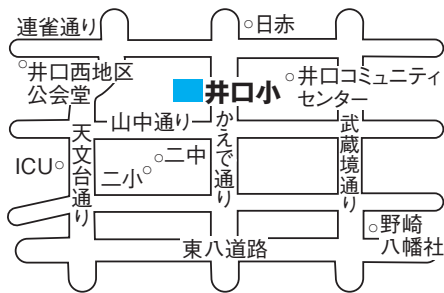
防災訓練では、いざという時に役立つ知識や技術を実際に見て、体験して学ぶことができます。メイン会場では、避難所と災害時医療救護所を開設するほか、災害時要援護者や外国籍市民の方への対応訓練、自衛隊による炊き出しなども行います。お子さんも含め、家族そろってご参加ください。

☎ 防災課 ☎ 内線2283



## ①メイン会場 9月2日(日)西部地区

会場:井口小  
時間:午前10時～正午  
(9時45分集合)  
主催:三鷹市西部地区住民協議会  
三鷹市



〈参加・協力団体〉  
陸上自衛隊、三鷹警察署、三鷹消防署、三鷹市消防団、東京都多摩府中保健所、東京都水道局、三鷹市赤十字奉仕団、NTT東日本-東京、東京電力、東京ガス、三鷹市医師会、東京都三鷹市歯科医師会、三鷹市薬剤師会、三鷹市接骨師会、三鷹市助産師会、三鷹商工会、三鷹市建設業協会、三鷹市管工事業協同組合、東京都自動車整備振興会武蔵野支部、三鷹市電設防災協会、東京都獣医師会武蔵野三鷹支部、東京コカ・コーラボトリング、武蔵野三鷹ケーブルテレビ、三鷹市障がい者福祉懇談会、三鷹市西部地区包括支援センター、三鷹市社会福祉協議会、三鷹国際交流協会(MISHOP)、サカイ・ヘルスケア

## 主な体験訓練



◆**応急手当体験**  
三角巾の使い方や止血法を学びましょう。



◆**救助工具使用体験**  
一般的な工具を救助に使う方法を学びましょう。



◆**給食・給水**  
陸上自衛隊による炊き出し(カレー)を試食できます。

◆**野外入浴セット(非常用風呂)見学**  
被災地で実際に使用された野外入浴セット(非常用風呂)を見学できます。



◆**初期消火体験**  
訓練用の消火器を使って実際に火を消してみよう。

上記のほか、煙体験、医療救護所体験、災害用伝言ダイヤル体験、ロープ結索、車いす・担架搬送、パケツリレーなど、さまざまな体験訓練を実施します。  
また会場では、三鷹国際交流協会(MISHOP)が、訓練内容を英語などに訳す通訳ボランティアを実施します。

## ②ご存じですか? 避難所での生活ルール

避難所生活を円滑に行うため、市内の避難所では平常時から、生活時間や運営組織などの共通ルールをはじめ、トイレ設置やごみ出し場所などを定めています。これらは、災害発生から3日間程度は全員が守ることとしていますが、避難所生活が長期化する場合は、避難者などで組織する「避難所運営委員会」で必要に応じて見直していきます。

### 【初動3日間の生活時間】

午前6時:起床→7時:朝食→9時:清掃(入所者が協力して行う)→正午:昼食→午後6時:夕食→9時:消灯(携帯電話の通話は控える)



避難所の設置・運営訓練の様子

## ③災害時の医療の受け方「災害時医療救護体制」

### 震度6弱以上の地震発生時は診療所を閉院し、災害時医療救護所と病院に医療を集中します

市内で震度6弱以上の地震が発生した場合、限られた医療スタッフや医薬品を最大限に活用し、効率的な医療活動を行うため、市内7カ所の災害時医療救護所と7つの病院に医師や看護師などが集まり、医療活動に従事します(診療所は閉院します)。

命に関わる重傷者は病院へ、それ以外の方は最寄りの医療救護所で治療を受けてください。

### ☒ 災害時医療救護所

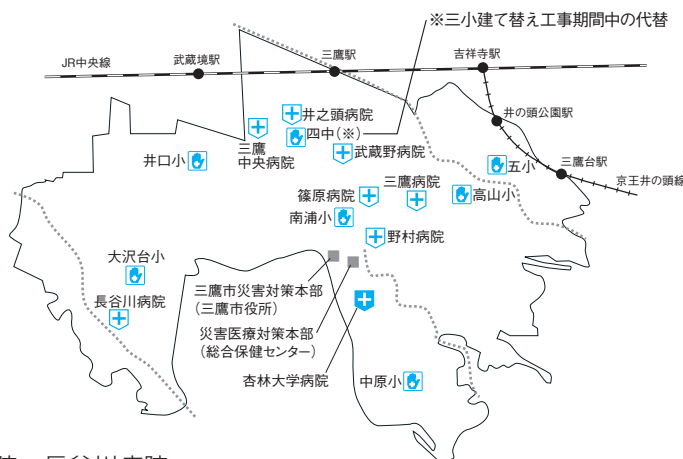
五小・大沢台小・高山小・南浦小・中原小・井口小・四中(※)

※三小の建て替え工事期間中(平成25年3月まで)は、同小の一時避難場所・医療救護所指定を解除し、四中に医療救護所を設置します。

### ☒ 医療拠点(病院)

武蔵野病院・三鷹病院・篠原病院・野村病院・井之頭病院・三鷹中央病院・長谷川病院

☒ 杏林大学病院は東京都の災害拠点病院に指定されるとともに、重症者を収容して治療を行う医療施設として位置付けられています。



## ④家族の安否を確認したいときは

### ◆災害用伝言ダイヤル171

加入電話・公衆電話から声で伝言を録音し、他の電話から伝言を確認できます。

【利用方法】171をダイヤルし、音声案内に従ってご利用ください。  
※総合防災訓練(メイン会場)の特設公衆電話で体験利用できます。

### ◆災害用伝言板

携帯電話・PHSから文字で伝言を登録し、他の端末(パソコンも可)から伝言を確認できるシステムです。いずれか1社にアクセスすればすべての事業者に登録された伝言を検索することができます。

【通信事業者】NTTdocomo、au、SoftBank、WILLCOM、EMOBILE  
【利用方法】各社携帯・PHS公式サイトトップページから「災害用伝言板」をクリックし、画面の案内に従ってご利用ください。

### ◆災害用ブロードバンド伝言板(web171)

パソコンなどから文字・動画・静止画・音声で伝言を登録し、他のパソコンなどから確認できるシステムです。

【利用方法】<https://www.web171.jp/top.php>へアクセスし、利用規約に同意の上、画面の案内に従ってご利用ください。

### 操作を体験しておきましょう

上記の災害用伝言板サービスはいつでも毎月1日・15日と防災週間(8月30日～9月5日)、1月1日～3日、防災とボランティア週間(1月15日～21日)に体験利用できます。サービス内容や操作方法については、総務省ホームページ [HP](http://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html) [http://www.soumu.go.jp/menu\\_seisaku/ictseisaku/net\\_anzen/hijyo/dengon.html](http://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html)でもご覧いただけます。