

6月1日(土)防災訓練特集、在宅避難を想定する

大きな地震が発生し、1週間に渡って電気・ガス・水道が使えない状態を想定

命を守る行動が最優先！

揺れを感じたり、地震速報アラームが鳴るなどしたら、机の下に隠れる、布団や毛布などで頭を守るなど、まずは身を守ることを第一に行動します。

揺れが治ったら、余震や火災に備える

- ・火の始末(ガスの栓を閉める)
- ・ドアや窓を開けて逃げ道を確認
- ・居室内家族の安全確認、余震が来ても安全な場所を確認
- ・動きやすく、すぐに避難できる服装・履き物に着替える

停電や断水の長期化に備える

- ・懐中電灯などの灯りと予備電池の準備
- ・乾電池式や充電電池式のラジオを準備し、情報収集ができるように
- ・携帯電話やスマートホンの充電と予備バッテリーの準備
- ・通電による出火やガス漏れ・水漏れ防止対策(それぞれのコンセントの緩みをチェック、電気のスイッチは切るだけでなくコンセントから抜く)

1週間、自宅で避難生活ができる準備を

水や食料をはじめとした災害時用の備蓄は、**1週間を目安に！**

これまで最低3日間の備蓄が必要とされていましたが、大規模災害では、避難所での物資配布も数量に限りがあります。特に首都圏広範囲の大規模災害では、他地域からの支援は見込めません。自分たちで乗り切る覚悟が必要です。

1週間は、自宅で持ちこたえられる備えが必要です。

トイレが使えない！に備える

断水や排水管の損傷でトイレが使えない場合にも備えます。災害用備蓄品を準備しておきます。

渋滞時にも使える車載用兼用もあります。



ホームサバイバルのすすめ

災害時は、電気・水道・ガスといった生活インフラが**長期間復旧しない**ことも十分考えられ、そのような状況を踏まえた備えも重要になります。

家庭において電気・水道・ガスを制限した状態を作り出し、**疑似被災体験**に挑戦する「ホームサバイバルトライアル」をおすすめしています。自宅で、今備えているもの(日用品や備蓄品)を、災害時にも普段と同じように使用できるか実践してみます。

まず1時間やってみる、一部のインフラだけ止めてやってみる、といったやり方からでも、疑似体験することで、必要な防災対策とは何かということがより明らかになってきます。



日用品を少し多めに..

日頃からいつも使う日用品を少し多めにストックしておくことも、災害用備蓄です。備蓄品として別の場所に用意するのではなく、日頃使う場所に少し多めに確保します。

ゴミ袋(複数の大きさで)、ティッシュペーパーやトイレットペーパー、ラップやアルミホイル、食品保存袋、乾電池etc..



被害の写真を撮る！

災害で住まいが被害を受けたとき最初にすること、まずやっておきたい重要なことがあります。家の被害状況を写真に撮っておくことです。市区町村から罹災証明書を取得して支援を受ける際や、損害保険を請求する際などに役に立ちます。



携帯電話からの119番通報訓練

- 携帯電話では一番近い基地局を経由するため、基地局のある位置を管轄する**消防指令センター**に繋がります。
- 通話中、119番側から聞かれたことには、わからない場合はわからないとはっきり応えます。曖昧に応えることは避けます。
- 火の出ている建物の階数や地下の有無、危険物貯蔵の有無などで出動する消防車両が異なります。分かる範囲で伝え（応え）ます。
- 通話中から消防車がすぐに出動しています。慌てず、しっかり119番側とやり取りします

消火器使用訓練

- ※炎が天井の高さに達したり、広範囲にわたり燃え広がった時点で消火器による初期消火はできないと判断してください。その場合は速やかに避難してください。
- ※消火器は15秒程度で放射が終了します。
- ※室内で消火活動をする時は、逃げる方向を背にして放射して下さい。
- ※マンションに備え付けられているのはどの火災にも対応した粉末消火器です。迷わず使用してください。

- ①大きな声でまわりの人に知らせる。火事だ！火事だ！
- ②消火器を火元の場所まで移動
- ③黄色の 安全栓を上方に完全に引き抜きます。
- ④ノズルの先端を持ち、火元に向けます。
- ⑤レバーを強く握って、できるだけ火元に近づき、炎ではなく火元をねらって消火薬剤を放射してください。



階段を使った上階からの避難訓練

- 4階の南棟東側外階段付近に1名怪我人がいます。
- 救助者(あらかじめ要請済み)は、集会室から車椅子を南棟西側階段を使い怪我人の場所まで移動します。そこからは車椅子の座面に6階のエレベータ前エントランスの収納庫にある簡易担架を敷き、怪我人を乗せて西側の南棟外階段まで移動します。そこからは簡易担架のみを使って階段を降ります。
- ※火元が南棟東側階段付近のため、南棟東側階段は使えない想定です。

6階と11階には、担架(布製折りたたみ式)を南棟西側エレベータ前通路に設置しています。各2セットあります。4名から8名で救護者を搬送するタイプです。

担架使用方法と注意点

- できるだけ多人数で
- 掛け声（いち に～のさん）をかける人を決め、その声に合わせ
- 頭の方を少し高くなるように、上げる時も移動の際も足の方へ進む
- 足の方からゆっくり降ろす



車椅子の使用方法と注意点

- 少しの間の停止でも、ハンド・グリップを離す場合は、必ず両方のブレーキをかけましょう。
- 1. 車椅子の横に立ち、片手はハンドグリップをしっかりと握る。
- 2. もう一方の手でブレーキをかける。
- 3. 反対側のブレーキをかける。
- 使用者が座ってからフットレストを下げ、足にマヒのある人の場合は、一声かけて必要に応じて足を乗せるサポートを。

11階設置の自前消火栓使用訓練

11階には消防ホースが接続済の独自の消火栓が設置されています。(1階からの送水管出口(消防ホースをつなぐ)も設置されています。)

使用方法や使用時の注意点を学びます。

上階の方は是非参加してください。

