

地震発生時の安全確保について

2023年11月 青葉台町会

1. はじめに

地震発生時に住民の皆様がご自身の生命・財産を守り、安全で安心な生活を確保する目的で、安全確保に関する資料をまとめました。

日頃からの備え、地震発生時の行動などについて、皆様ご自身で確認いただきたくお願いいたします。

本資料は、項目ごとに概略内容を記載しています。

詳細内容は、自治体などがHPに掲載していますので、そのリンクを記載しています。

リンク先のHPには動画やWEB講習も掲載されています。

是非、リンク先のHPも確認いただきたくお願いいたします。

No	項目	本資料 掲載ページ
(1)	安全確保行動（シェイクアウト）	2 ページ
(2)	安否確認、声かけ （持ち出し品の確認、ブレーカー切断、 隣近所への声掛け、避難行動要支援者への支援、など）	2 ページ
(3)	避難所への自主避難	2 ページ
(4)	在宅避難対応（避難所に行かずに在宅で対応できるための 事前準備）の確認	4 ページ
(5)	避難所開設・運営の概要	4 ページ
(6)	応急救護	5 ページ
(7)	AED取り扱い	5 ページ
(8)	心肺蘇生	6 ページ
(9)	初期消火	6 ページ
(10)	市原市防災情報メール受信登録方法	7 ページ

2. ご自身の行動を確認いただく項目

(1) シェイクアウト（安全確保行動）

緊急地震速報（Jアラート）を聞いたたら、身の安全を確保する行動（「姿勢を低く」「頭を守り」「動かない」）を1分間行います。



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

詳細は、自治体のHPなどをご参照ください。（下記リンクは京都市、千葉市の例です。）

< [京都市：京都市シェイクアウト訓練（一斉防災行動訓練）について \(kyoto.lg.jp\)](https://www.city.kyoto.lg.jp/somu/kikikanri/bosai/documents/r4shkeoutadsheet.pdf) >

< <https://www.city.chiba.jp/somu/kikikanri/bosai/documents/r4shkeoutadsheet.pdf> >

(2) 安否確認（声かけ）

- 1) 身の安全を確保したら、持ち出し品確認、ブレーカー切断、隣近所への声かけ、避難行動要支援者への支援（声かけなど）を実施します。

地震発生時の行動の詳細は、HPなどをご参照ください。

（下記リンクは消防庁のHPです。）

< https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence110.html >

2) 無事ですカードの掲示

身の安全を確保したら、玄関などの目立つ場所に「無事ですカード」を掲示します。

無事ですカード掲示の目的などは、自治体HP（下記リンクは名古屋）をご参照ください。

< <https://www.city.nagoya.jp/minato/cmsfiles/contents/0000066/66835/manyuaru.pdf> >

安否確認の方法は町会によって異なり、町会ごとに決められていますので、実際の具体的方法は各町会に確認してください。

(3) 避難所への自主避難

避難所への避難ルート、避難方法などを確認します。

指定緊急避難所、指定避難所は、1～5丁目、畑木は「**青葉台小学校**」です。

6～8丁目、ダイヤパレスは「**姉ヶ崎東中学校**」です。

詳細は市原市HPのリンク < [あ.きあ” \(windows.net\)](#) > などをご参照ください。

地震発生時集合場所は町会ごとに決められています。

青葉台4丁目： 地震発生時集合場所、避難所ともに青葉台小学校です。

指定緊急避難所、指定避難所の詳細は、市原市HPのリンク [< a_#a" \(windows.net\) >](#) などをご参照ください。

**地震発生時に、避難する場合、情報を入手したい場合は、
「青葉台小学校」に集まってください。**



- 地震発生時集合場所（旧一時避難所）を指定避難所と同じ場所にした主な理由は以下です。
- ・災害発生時にすべての情報が青葉台小学校に集まるので、行動がシンプルになること。青葉台小学校に司令塔ができて安否確認、情報収集・提供などを行います。
 - ・青葉台はコンパクトであり、青葉台小学校は、地震発生時集合場所の役割の「近所の人が集まって様子を見る場所」「身近な集合場所」としても適当であること。
 - ・青葉台小学校以外の町内の地震発生時集合場所の候補場所は、集まるタイミングが個人によって異なるため集まって点呼して集団で避難所に移動することが現実的でないこと。
 - ・冬季雨天時などに町内の屋外に長時間留まることが現実的でないこと、など。

地震などの災害発生時に避難する場合の避難ルート・避難方法を、事前に確認しておいていただきたくお願いいたします。

- (4) 在宅避難の勧め（避難所に行かずに在宅で対応できるための事前準備の確認）
避難所は決して快適ではなく、インフラにも限界があります。
そのため、避難所に行かずに済むようにする対応（在宅避難）が勧められています。
在宅避難できるかを確認され、在宅避難できるように準備されることをお勧めいたします。

1) 住まいの防災対策

- ・家の耐震補強
- ・家具転倒防止
- ・避難ルートに物を置かない、など

2) 必要物品の備蓄（避難所や町会の備蓄は最小限しかありません。基本は自助です。）

- ・食料、飲料水（3～7日分以上）
- ・生活用水
- ・簡易トイレ
- ・ラジオ、懐中電灯、など

詳細は自治体HPなどをご参照ください。

三鷹市HPの例 <[三鷹市 | 在宅避難のすすめ \(mitaka.lg.jp\)](http://mitaka.lg.jp)>

東村山市HPの例 <[在宅避難のすすめ / 東村山市 \(city.higashimurayama.tokyo.jp\)](http://city.higashimurayama.tokyo.jp)>

(5) 避難所開設、運営

在宅避難が勧められていますが、避難所について理解するとより安心できます。
避難所について理解を深めていただくことをお勧めいたします。

<避難所の機能（運営）>

- ①生活の場所（必要最小限の生活の維持）
 - ②物資（食料、水、毛布など）の提供、医療・保険の巡回サービス、など
 - ③情報の提供
- ②③は在宅避難者も対象ですので、避難所開設、運営について概要を確認いただければより安心できます。

<避難所開設>

- ・施設の安全点検 → 避難所開設準備（家族の生活スペースの準備など） → 開設 → 運営

詳細はいちはら青葉台HP <リンク先：[いちほら青葉台 \(aoba39.com\)](http://aoba39.com)> 内の「防犯防災の情報 / 防災回覧」などをご参照ください。

「青葉台地区の避難所開設運用マニュアル」は有用な資料なので是非ご一読ください。

(6) 応急救護

詳細はHP（下記リンク、次ページ以降のリンク）などをご参照ください。
リンクには動画やWeb講習もあります。視聴していただければ理解が深まると思います。

政府広報オンラインHPの例。応急手当のWEB講習もあります。

[<いざという時のために 応急手当の知識と技術を身につけておきましょう | 暮らしに役立つ情報 | 政府広報オンライン \(gov-online.go.jp\) >](#)

病気や事故で急変した人を救命し、社会復帰させるために必要な一連の流れを「救命の連鎖」といいます。

救命の連鎖を構成する4つの輪が素早くつながると救命効果が高まります。
鎖の1つ目の輪は「心停止の予防」、
2つ目の輪は「心停止の早期認識と通報」、
3つ目の輪は「一次救命処置（心肺蘇生とAED）」、
4つ目の輪は救急救命士や医師による高度な救命治療を意味する「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」です。

(7) AED取り扱い

詳細はHPなどをご参照ください。

AEDの使い方 **動画** の例

[< AEDの使い方 | AEDとは | AEDはフクダ電子 \(fukuda.co.jp\) >](#)

AEDの使い方の説明資料の例

日本光電

[< 【厚生労働省からのお知らせ】新型コロナウイルス感染症を踏まえた市民による救急蘇生法について | 新着情報 | AEDライフ by 日本光電 \(aed-life.com\) >](#)

(8) 心肺蘇生法

突然人が倒れたら～119番通報

- (1) 周囲の安全を確認する。
- (2) 傷病者に近づき、反応（意識）を確認する。
- (3) 傷病者に反応がなければ、大声で叫び応援を呼ぶ。
- (4) 119番通報およびAEDを現場に届けてもらうよう協力を求める。

大声で応援を呼んでも誰も来ない場合は、自分で119番通報をします。

AEDがあることが分かっている場合には、AEDを取りに行きます。

119番に通報すると、通信指令員が電話を通じて、バイスタンダーが行うべきことを指導してくれます。

- (5) 呼吸を見る。

胸とお腹の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認します。

「普段どおりの呼吸」かどうか分からない場合は、胸骨圧迫を開始してください。

- (6) 胸骨圧迫を30回（胸が約5cm沈む程度の強さで1分間に100～120回のテンポで押す）
- (7) 人工呼吸2回。

（成人に対しては人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫だけ続ける。

子供に対しても人工呼吸を行うことができなければ省略可）

上記（6）（7）を絶え間なく続けてください。（7）は子供に対してのみ。

詳細はHPなどをご参照ください。

下記リンクは消防庁HPの動画（WEB講習）です。

<[一般市民向け 応急手当WEB講習 \(fdma.go.jp\)](#)>

(9) 初期消火（消火器）

詳細はHPなどをご参照ください。

神戸市HPの例 **動画**

<[消火器の使用方法（訓練指導用） - YouTube](#)>

ALSOK HPの例

<[火災を防ぐ初期消火の方法 | ALSOK](#)>

舞鶴市HPの例

<[初期消火について \(maizuru119.com\)](#)>

・ 初期消火 : 119番通報→消火器による消火→3分以上たっても鎮火が無理なら即退避

・ 消火器の操作

- ① 消火器上部の安全栓を抜き燃えている物に近づく（約3～5m）
- ② ホース、ノズルを火元に向ける
- ③ レバーを強くにぎり、炎・煙に惑わされず燃えている物に直接放射する

(10) 市原市防災メール受信登録方法

< <https://www.city.ichihara.chiba.jp/article?articleId=60237401ece4651c88c182eb> >

詳細は市原市HP（上記リンク）をご参照ください。

災害の被害を軽減するためには、地齋などの災害の情報受け取ることが重要です。まだ登録されていない方は登録されることをお勧めします。

TVのdボタン*)などいくつかの情報入手手段がありますが、ここでは

携帯電話に市からメールを受信する登録方法を紹介いたします。

手順1

携帯電話・スマートフォンのカメラ機能、またはQRコード用アプリで、以下のQRコードかURLから登録サイトにアクセスできます。

「空メール送信」画面が表示されたら、「メールを送信する」を選び、メール本文や件名は入力せず、そのまま送信します。



登録サイト

※QRコードを読み込めないときは、「t-ichihara@sg-m.jp」宛に空メールを送信してください。

手順2

仮登録完了のメールが届いたら、メールを開き、本文に書かれているURLから本登録サイトにアクセスします。

手順3

「利用者登録」画面が表示されたら、利用規約を確認し、同意いただける場合は、「メール配信に同意する」を選択します。

手順4

「配信内容選択」画面が表示されたら、配信を希望する内容にチェックを入れ、「次の画面に進む」を選びます。

手順5

「利用者情報確認」画面が表示されたら、「入力内容を登録する」を選びます。

手順6

「利用者登録完了」画面が表示されたら、登録完了です。なお、完了すると登録をお知らせするメールが届きます。

*) NHK総合テレビ・千葉テレビにチャンネルを合わせ、リモコンのdボタンを押し『地域の防災・災害情報』→『避難情報』で情報確認ができます。