

いざという時のために

高齢者・障害者を地震災害から守るための
本人・家族・地域社会の行動マニュアル



世田谷区



まえがき

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、私たちが未だかつて経験したことのない大震災でした。「マグニチュード9.0」という日本観測史上最大の地震により、東北地方に甚大な被害をもたらしました。

一方、世田谷区では、首都直下地震等の発生が懸念されており、東京都から発表された新たな被害想定に対する取り組みを進めて行く必要があります。

大きな地震が発生したとき、「自分の身は自分が守る」、「自分たちのまちは自分たちで守る」という心がまえと行動が基本です。地震の被害をより小さくするには、家庭やとなり近所で災害への備えをし、災害発生初期に適切な対応をする必要があります。

突然大きな地震などに襲われたとき、寝たきりのおとしよりや障害のある方などは、対応することが難しくなり、被害を受けやすい状態に置かれます。

こうした方々の身の安全を確保するためには、ご本人やご家族、地域の皆さんなどが地震に対する理解を深め事前の備えを心がけることが大切です。

本書では、その手引きとして、日ごろの準備や災害時の行動など具体的な防災の知識を掲載しています。皆様のご参考になれば幸いです。

平成24年11月

世田谷区

- 本書に記載されている内容は、原則として平成24年11月現在のものです。
- 世田谷区では、本書のほかに、災害時区民行動マニュアルなども発行し、出張所、まちづくりセンターや災害対策課などで配布しています。あわせてご覧ください。



目次

第1章 地域との交流

- 1 自らの働きかけ ……………2
- 2 隣近所など地域のみなさんは ……………3

第2章 大切な日ごろの備え ①

- ケガをしないために ……………4
- ～コラム～ ……………6

第3章 大切な日ごろの備え ②

- 1 非常持ち出し品の用意 ……………7
- 2 飲み水・食料などの備え ……………8
- 3 消火用水や生活水の備え ……………8
- ～コラム～ ……………9

第4章 大切な日ごろの備え ③

- 1 情報の把握 ……………10
- 2 避難の備え ……………10
- 3 防災訓練への参加 ……………11

第5章 地震！そのときの行動 目の不自由な方のために

- 1 家にいるとき ……………12
- 2 外出しているとき ……………14

第6章 地震！そのときの行動 耳の不自由な方のために

- 1 家にいるとき ……………16
- 2 外出しているとき ……………18

第7章 地震！そのときの行動 音声言語障害のある方のために

- 1 家にいるとき ……………20
- 2 外出しているとき ……………21

第8章 地震！そのときの行動 肢体が不自由な方のために

- 1 家にいるとき ……………22
- 2 外出しているとき ……………24

第9章 地震！そのときの行動 内部障害のある方のために

- 1 日ごろの心がまえ ……………26
- 2 地震の後 ……………26

第10章 地震！そのときの行動 知的障害等のある方のために ……………28

第11章 地震！そのときの行動 寝たきりの高齢者のために ……………29

第12章 「緊急連絡カード」のひな型 ……………31

第13章 避難に備えて

- 1 いつ避難したらよいか ……………33
- 2 避難するときには ……………34
- 3 避難のしかた ……………35

第14章 世田谷区の災害対策

- 1 耐震支援制度 ……………36
- 2 家庭用防災用品のあっせん ……………36

第15章 情報入手の方法

- 1 地震情報・避難情報入手の方法 ……37
- 2 防災に関する啓発物 ……………38
- 3 家族の安否情報 ……………39

第16章 地震の知識

- 1 地震発生メカニズム ……………40
- 2 マグニチュードと震度 ……………40



第1章 地域との交流

1 自らの働きかけ

●地域(ご近所や町会・自治会など)との交流を!

ふだんから地域との交流を保つように心がけ、隣近所など地域の人に、避難するときの援助などを頼んでおくようにしましょう。

また目や耳などの不自由な方は、特定の人を決めて、重要な情報を伝えてもらうようお願いしておくことも大切です。



●援助を依頼する

寝たきりの高齢者・障害のある方のいる家庭や高齢者または障害のある方のみのご家庭では、ふだんから隣近所など地域のみなさんと交流を持ち、いざというときに避難の援助などをしてもらうようにしましょう。



2 隣近所など地域のみなさんは

地域ぐるみの支援態勢づくりを

●高齢者や障害のある方など災害時の対応が困難な方々のために、隣近所など地域のみなさんが支援体制を整えておき、情報の提供・日ごろの備えなどの協力ができるようにしておく必要があります。



●寝たきりの高齢者・障害のある方のいるご家庭や高齢者または障害のある方のみのご家庭には、地域で決めた相談先や連絡先をふだんから知らせておき、緊急時には遠慮なく連絡するように勧めましょう。



●近くに住む高齢者や障害のある方には、ふだんから積極的に働きかけて交流をはかり、いざというときは遠慮なく援助を申し出てもらうように伝えておくことが大切です。



ケガをしないために

●家具類の転倒、落下防止

けがをしないよう室内ではたんすや食器戸棚、冷蔵庫などの大きな家具類の転倒防止を必ずしておきましょう。また、レンジなど高い位置に置きがちな物の固定や落下防止も大切です。

大きな揺れでは戸棚の扉も開いて中のものが飛び散ったりしますので、開かないように止め金具で固定したいものです。

また、二段重ねの家具は、固定金具やロープで固定しましょう。

これらのことが自分では難しい場合は、身近な人にしてもらったり、近所の方をお願いして大工さんなどの専門の人を紹介してもらうなどしましょう。〔区の支援については第14章を参照〕

●置き物などの落下防止

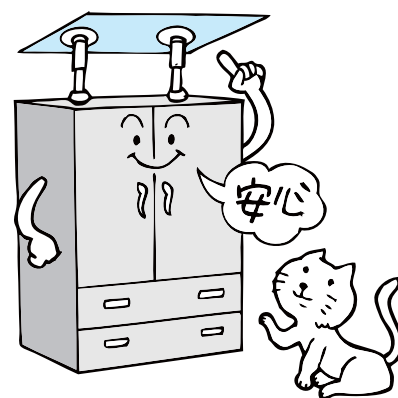
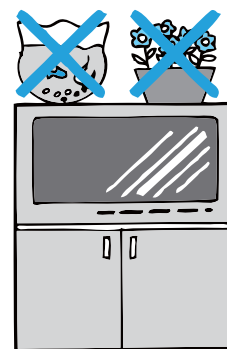
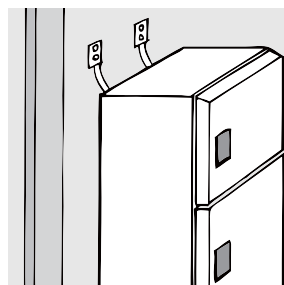
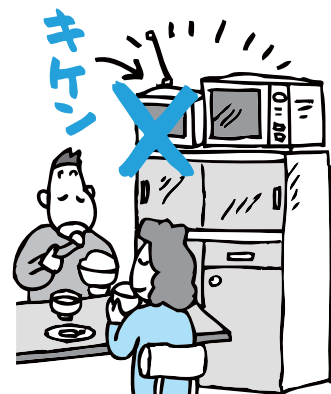
置き物、アイロン、水槽などは滑り止めをつけるか上の方に置かないようにしましょう。また、照明器具の落下防止をしましょう。

●ガラスの飛散防止

窓や戸などのガラスには、飛散防止フィルムを貼るか、薄手のカーテンをいつもひいておくなどして飛び散るのを防ぎましょう。

●履物の用意

ガラスや陶器などの破片でのけがを防ぐために、スリッパなどの履物を身近に用意しておきましょう。



援助者は

●安全確保の協力

隣近所など地域のみなさんは、高齢者や障害のある方のご家庭に、家具類の転倒、落下防止を勧め、実際の措置にも進んで協力するようにしましょう。

●室内を安全にする工夫

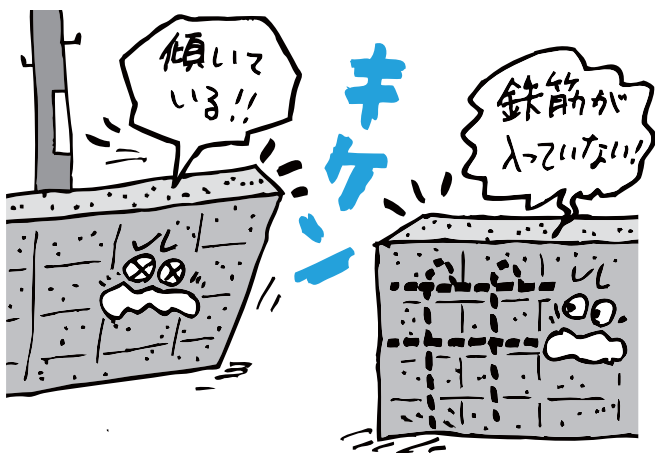
寝起きする部屋やいつもいる部屋には、なるべく大型の家具を置かないようにしたいものです。とくに、寝たきりの方や障害のある方の居住空間は家具や道具類が転倒、散乱しない工夫をしておきましょう。

●火気器具の安全

ストーブなどは障子やふすま、カーテンから離し、火傷や火災を予防するため人の動作や移動の邪魔にならない、一定の場所に置いておくようにしましょう。

●室外の安全

ブロック塀などの倒壊は非常に危険ですし、避難や消火活動の妨げになるので安全の確認や補修が大切です。ぐらつきや傾きなどを調べて対策を講じましょう。その他、瓦や壁の落下の危険やアンテナや看板などの安全も点検しておきましょう。



援助者は

●安全確保の協力

高齢者（とくに寝たきりの方のいる高齢者世帯）や目の不自由な方の世帯などについては、近隣の人々の協力が必要です。室内空間や外回りの安全、火の用心について進んで点検に協力しましょう。



住まいの耐震化と家具転倒防止はこんなに重要！

平成7年の阪神・淡路大震災では、犠牲者の8割以上が建物倒壊や家具類の転倒による圧死・窒息死で亡くなっています。倒壊した建物は火災が発生しやすく、道路をふさぎ消火・救助活動の妨げともなります。

また、多くの家庭で食器棚の扉が開いて床に食器類が散乱し、冷蔵庫は倒れ、テレビや電子レンジが飛ぶ、といった現象が起きました。

落下物や割れた食器類、ガラス等でケガをしたり、逃げ道や出入り口が家具でふさがれることがあります。

住まいの耐震化、家具類の転倒防止はもちろん、寝る場所の近くに倒れやすい家具は置かないなど、配置にも工夫しましょう。

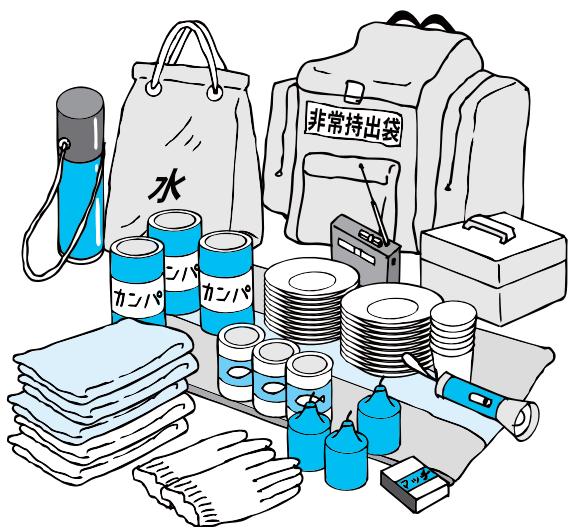


1 非常持ち出し品の用意（一次避難用品）

●いざ避難！というときに備えて非常持ち出し品を用意し、取り出しやすいところに保管しておきましょう。

非常持ち出し品の一例

飲料水／食料（ビスケットや缶詰など）／懐中電灯／携帯ラジオ／入れ歯／眼鏡／補聴器／衣類（下着類やタオル）／雨具／マッチやろうそく／救急用品・常備薬／貴重品（おおよび多少の現金）／保険証のコピー／ヘルメット／くつ／筆記用具／笛（ホイッスル）など



●目の不自由な方は「緊急連絡カード」（第12章参照）、耳の不自由な方は筆談や連絡用のメモ用紙などを用意しておきましょう。

●とくに内部障害のある方は、かかりつけの医療機関や主治医その他の必要事項を記入したものや処方せん、常用の医療品なども用意しておきましょう。

援助者は

●寝たきりの高齢者・障害のある方のいるご家庭では、紙おむつ、担架、おぶい紐、警報ブザーなど緊急時に不可欠と思われるものを用意しておきましょう。また、身元や連絡先となる身近な人を記入した「緊急連絡カード」（第12章参照）なども用意しておきましょう。



●家族のだれが、どのように援助するか、家庭内で役割分担を決めておくことが大切です。



第3章 大切な日ごろの備え ②

2 飲み水・食料などの備え（二次避難用品）

●飲料水の備え

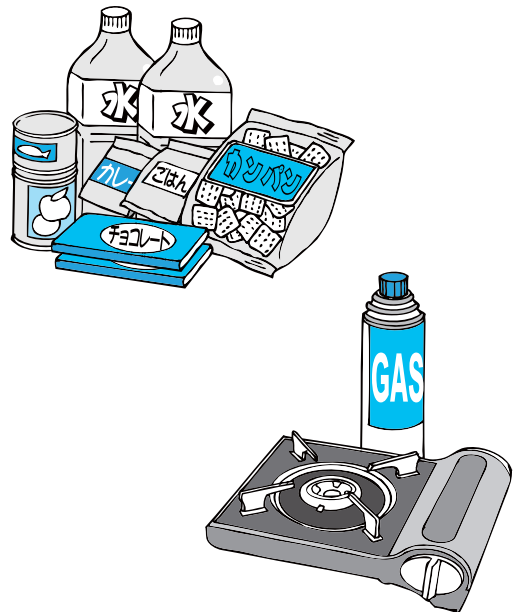
家族の人数×1日3リットル×最低3日分以上を用意します。

一般に市販されているペットボトルの水でも十分です。期限が来る前に新しいものを買って、古いものを消費しましょう。



●食料の備え

家族の人数×最低3日分以上の缶詰やレトルト、フリーズドライなどのご飯や副食品、アルファ米など保存のきくものを定期的（年に1～2回）に点検し、消費期限が来る前に取り替えながら備えましょう。



●燃料の用意

燃料は水の煮沸など、生活維持には必要不可欠です。カセットコンロとガスボンベなどを備えておきましょう。

3 消火用水や生活用水の備え



●水と消火器

ふろの残り湯はすぐには捨てず、ためておきましょう。

バケツは初期消火には非常に重要です。三角バケツの水は5～6回に分けてかけることができ、消火以外に飲料水保存タンクとしても使用できます。また、水洗トイレもバケツの水で流せます。

消火器を身近に、すぐに取り出せるようにして用意しておきましょう。

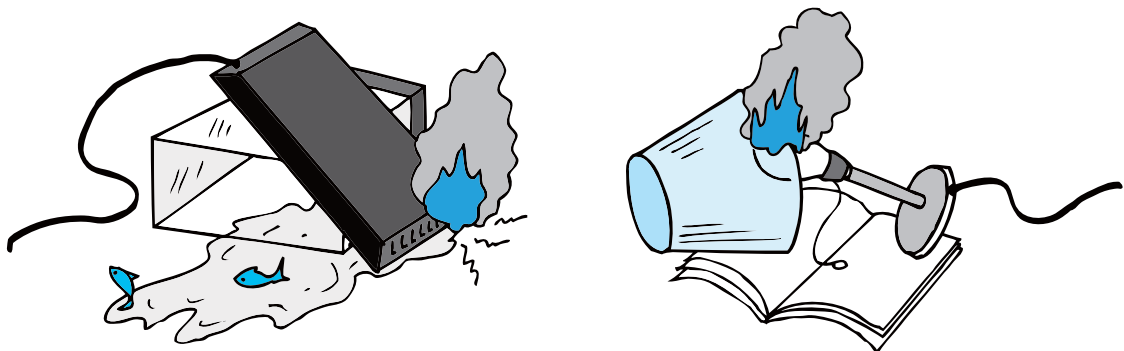
地震による火災を防ぎましょう！

東日本大震災では、都内でも地震の揺れによると考えられる火災が32件発生しました。出火原因は、地震の揺れで落下物が偶然機器に触れ、スイッチが入ったものが複数件あります。

また、留守にしている時間帯であったため、発見が遅れた傾向が認められました。水槽や家具類は固定することに加え、お出かけの際は、暖房器具や照明スタンドはコンセントを抜く、ガス器具は元栓を閉める、などの対策を講じることで、出火を減らすことが出来ると言えます。

主な出火原因別内訳（東京消防庁管内）

出火原因	件数	火災概要
電気ストーブ	9	屋内の落下物等がスイッチに触れ可燃物に触れ出火。
配電用変圧器	5	変圧器内の接続部が緩み、発熱し出火。
観賞魚用ヒータ	3	水槽が転倒し、ヒータが衣類に触れ出火。
ガステーブル等	2	棚が倒れ、スイッチに触れ点火。棚の上のタオルがコンロ部分に落下して出火。
白熱灯スタンド	2	スタンドが倒れ、布団に触れ出火。
その他	11	電気コンロが落下し、スイッチが入り床板から出火。
合計	32	



1 情報の把握

●状況に正しく対応するために

携帯ラジオや緊急連絡カード（第12章参照）の用意、非常ベルの設置などをしましょう。〔区内の災害情報は、防災行政無線やエフエム世田谷83.4MHzでもお知らせします〕

●耳の不自由な方の情報把握

近所の複数の特定の方に、緊急の情報をすぐに教えてもらうようにしておきましょう。とくに、夜間就寝時の緊急連絡は非常に重要ですので、具体的な連絡方法を決めておきましょう。



援助者は

●隣近所など地域のみなさんは、近所の高齢者世帯や障害のある方の世帯の情報把握に協力し、情報そのものを伝える支援を心がけましょう。とくに、耳の不自由な方への配慮は重要です。



3 防災訓練への参加

●防災訓練への参加

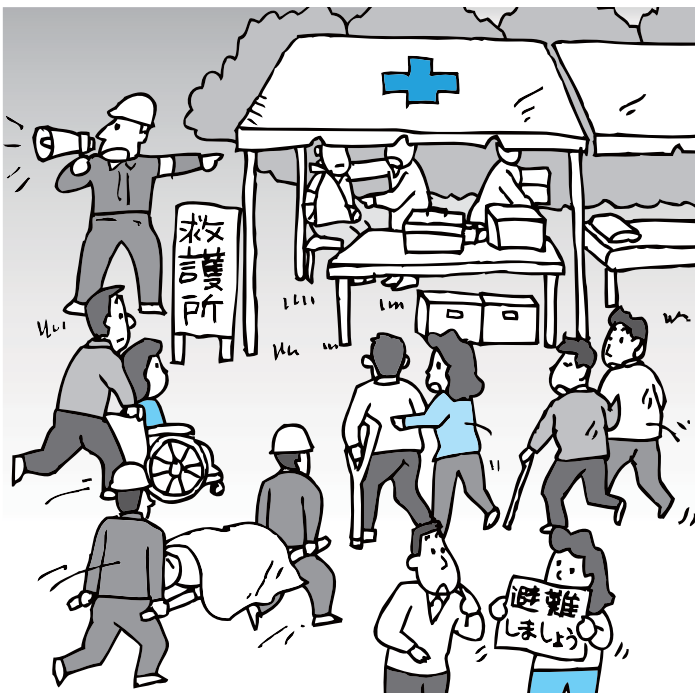
家族と一緒に（あるいは近所の方の助力で）防災訓練に参加しましょう。消火訓練や避難訓練等を体験して、日ごろの備えに役立てましょう。



2 避難の備え

●早めの行動を

高齢者や障害のある方は、日ごろから近所や自主防災組織に申し出ておき、避難の手助けをしてもらいましょう。いざという時すばやく避難できるように日ごろから具体的に準備をしておきましょう。



援助者は

●環境の整備を

家族間では役割分担をきめておきましょう。また、避難経路や出口の安全を確保するため、日ごろからの整頓を心がけましょう。

●すばやく駆けつける

避難勧告や避難指示が出たら、自主防災組織や近所の方々は、高齢者や障害のある方の世帯へ駆けつけて援助しましょう。

●用具の備えを

家族はもちろん自主防災組織でも、避難を容易にするための用具を整備しておきましょう。

援助者は

●防災訓練への参加の呼びかけと手助け

自主防災組織のメンバーや近所の人たちが積極的に誘い、手助けして実際に体験してもらって、日ごろのよりよい備えに役立てるようにしましょう。

- ・高齢者や障害のある方などの消火器での消火訓練の手助け
- ・背負ったり、車いすや担架、リヤカーなどでの避難の実地体験
- ・避難情報の伝達訓練など

※防災訓練についてのお問い合わせは、総合支所地域振興課地域振興・防災担当へ（電話番号は裏表紙参照）



1 家にいるとき

●身の安全を守る

揺れを感じたらすぐにたんす、戸棚、冷蔵庫などから離れ、ざぶとんなどあるいは両手で頭を保護しましょう。

テーブルや机などの下にもぐり、転倒物や落下物の直撃を避けましょう（テーブルの脚をにぎって押さえましょう）。

あわてて外へ飛び出すのは、落下物や塀などの倒壊でかえって危険です。ただし、倒壊の危険性の高い建物の場合は、すばやい判断で外へ逃げ出すことも必要となります。

●揺れがおさまったら

ガラスの破片などによるけがをしないために、いきなり動き始めないようにしましょう。

家族がいるときは、「火の始末」「火の用心」を大声でアピールしましょう。一人の場合は、遠慮や躊躇をしないですぐに近所の方に火気の安全点検を頼みましょう。



●出火を感じたら

「火事？」と感じたら、すぐに大声で知らせましょう。



援助者は

●家族による安全の確保

揺れを感じたらすぐに身体の保護のための介助をしたり、テーブルの下などの安全な場所に誘導しましょう。

揺れがおさまったら、火の始末の確認、出口の確保をしましょう。危険な場合は、安全な場所から動かないように言いましょう。

●火が出ていたら

大声で近所に知らせながら119番通報してもらい、初期消火にあたりましょう。

初期消火が困難な場合や煙が増えてきたら、障害のある方の安全を優先してすばやく脱出しましょう。脱出するときは、姿勢を低くし、煙に巻かれないように注意しましょう。



●近所の方は

揺れがおさまったら、かけつけて安全を確認し、必要な援助をしましょう。

火の始末など火の用心を確認して、出入口を確保しましょう。障害のある方が散乱物の中でも安全に動けるように履物を用意しましょう。負傷があればさらに近所の応援を求めて適切に対処しましょう。



2 外出しているとき

●身の安全を守る

持ち物、あるいは両手で、頭を守りましょう。白杖を手放さないようにしましょう。

●安全な場所への誘導を頼む

まわりの方に、安全な場所か最寄りの警察（交番）、施設（駅など）の事務所などにつれて行ってもらうようお願いしましょう。



●情報の把握

たとえば自宅までの位置などがどんな状況になっているかわからないので、なるべくよく情報を集めるようにしましょう。そのためには、まわりの方に遠慮なく声をかけ、警察などの適切な機関に接触できるようにしてもらいましょう。また、電話が不通でなければ自宅などへの電話をまわりの方に頼みましょう。



援助者は

●積極的に支援しましょう

声をかけ、希望に応じて援助しましょう。

電柱や塀の倒壊、道路の亀裂など、危険な場所を説明しましょう。

目の不自由な方が自宅から遠くにいる、電話も不通などの場合、警察などの公共機関に案内しましょう。

●誘導のしかた

誘導のしかたは、こちらが相手の腕をとるのではなく、相手にこちらのひじや袖口をとってもらうのが基本です。

相手の歩調でゆっくり歩きましょう。

白杖や白杖を持った腕を引いたり、背中など押ししたりしないようにしましょう。

階段では上がるのか下がるのかを、階段の手前で止まって伝え、階段が終わったら再度止まって終わりを伝えましょう。

位置や方向を教えているときは、その方向を向かせて、この先何歩、何メートルなどと具体的に言いましょう。

路上に障害物や段差などがある場合は、その様子を簡潔に伝え、よけかたなどを具体的に伝えるようにしましょう。

盲導犬を連れた人の場合は、盲導犬の紐を引いたり、犬にさわったりしないようにしましょう。方向を説明するか、こちらの腕を取ってもらって誘導するかしましょう。



1 家にいるとき

●まず身の安全を守る

揺れを感じたらすぐにたんす、戸棚、冷蔵庫から離れ、ざぶとんなどあるいは両手で頭を保護しましょう。

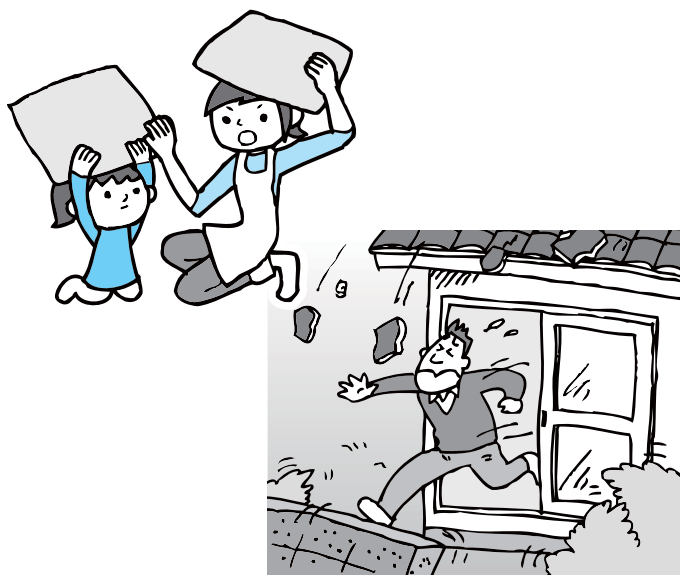
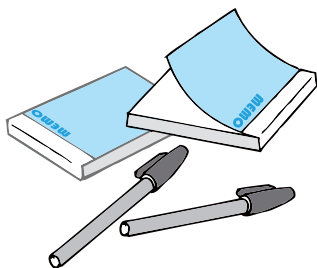
テーブルや机などの下にもぐり、転倒物や落下物の直撃を避けましょう（テーブルの脚をにぎって押さえましょう）。

あわてて外に飛び出すのは、落下物や塀などの倒壊でかえって危険です。ただし、倒壊の危険性の高い建物の場合は、すばやい判断で外に逃げ出すことも必要となります。



●情報の把握

家族がいない場合や単身生活の場合、被害状況などいろいろな状況、避難の指示などに関する情報を教えてもらうよう、近所の方にお願ひしましょう（そういう決め事を日ごろから近所の方としておきましょう）。また、筆記用具や用紙を常日ごろから所持しておきましょう。



●火の始末を！

揺れがおさまったら、火気器具の元栓を閉めるなど火の始末を行いましょ。電気・ガスの供給が止まったら、供給が再開されるまで電気器具のコンセントを抜き、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょ。

●出火していたら

大急ぎで家族に知らせ、水、消火器で初期消火をましょ。

一人のときは、急いで近所に知らせ、消防への通報や消火の応援を求めましょ（出火に備えて、日ごろから近所との間で方法を決めておきましょう）。

脱出するときは、姿勢を低くし、煙に巻かれないように注意ましょ。



援助者は

●子どもには

日ごろから安全行動を徹底しておきましょう。

火の始末、脱出口の確保など全体の安全確保をすばやくすませてから子どもをしっかり保護しましょう。非常持ち出し品を持たせるなど、なんらかの役割を持たせることも効果的です。

●積極的に情報を伝える

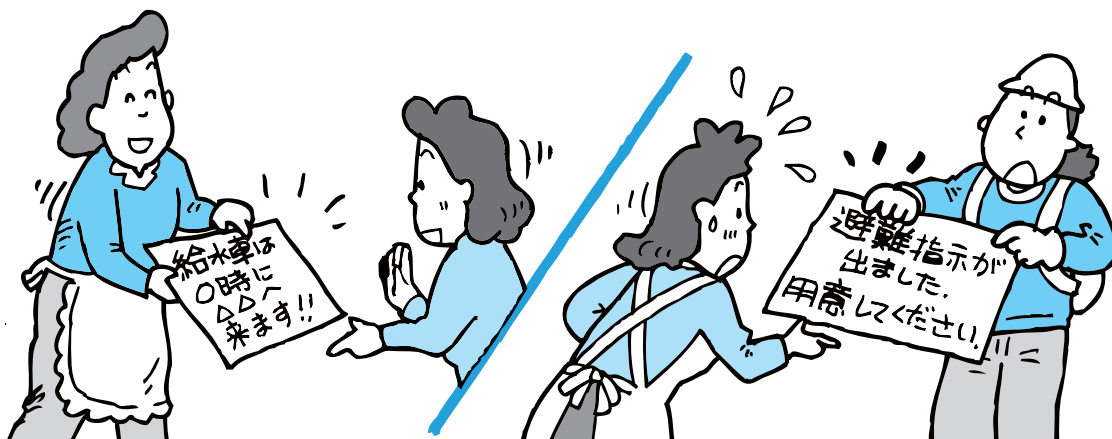
耳の不自由な方のいるご家庭に対して、近所や自主防災組織では日ごろから交流を深めて、みんなに共通して必要な情報を進んで知らせるようにしましょう。



●支援のポイント

- ❖ 近くの火災発生や避難勧告・避難指示（鎮火や解除）を知らせる。
- ❖ 給食給水などの救援活動の状況を教える。
- ❖ 区の広報や地域のまとまった方針などをそのつど知らせる。

- ❖ 依頼されたことからは、可能なかぎりその場ですませる。
- ❖ プライバシーを守る。
- ❖ 筆談が中心になるので、筆記用具や紙の用意をしておく。



2 外出しているとき

●身の安全を守る

頭を持ち物か両手で保護しながら、安全と思われる場所に移動しましょう（やみくもに人のあとについて動かないこと）。

ブロック塀や建物、自動販売機のそばからすばやく離れましょう。

●状況を知る

駅やデパート、ホールなどの施設では、どういう誘導や案内をしているのか、近くの係員に筆談などで質問しましょう。

交通機関の情報を知りましょう。

混乱が大きい場合は、警察や消防など防災関係機関に保護を求めましょう。

周囲の人に依頼するときは、ゆっくり伝えるようにしましょう。



●電話連絡

電話が不通でなければ、まわりの方や施設の係員に電話をかけてもらうよう依頼し、自分の安全や今後の行動について家族に連絡してもらいましょう。



援助者は

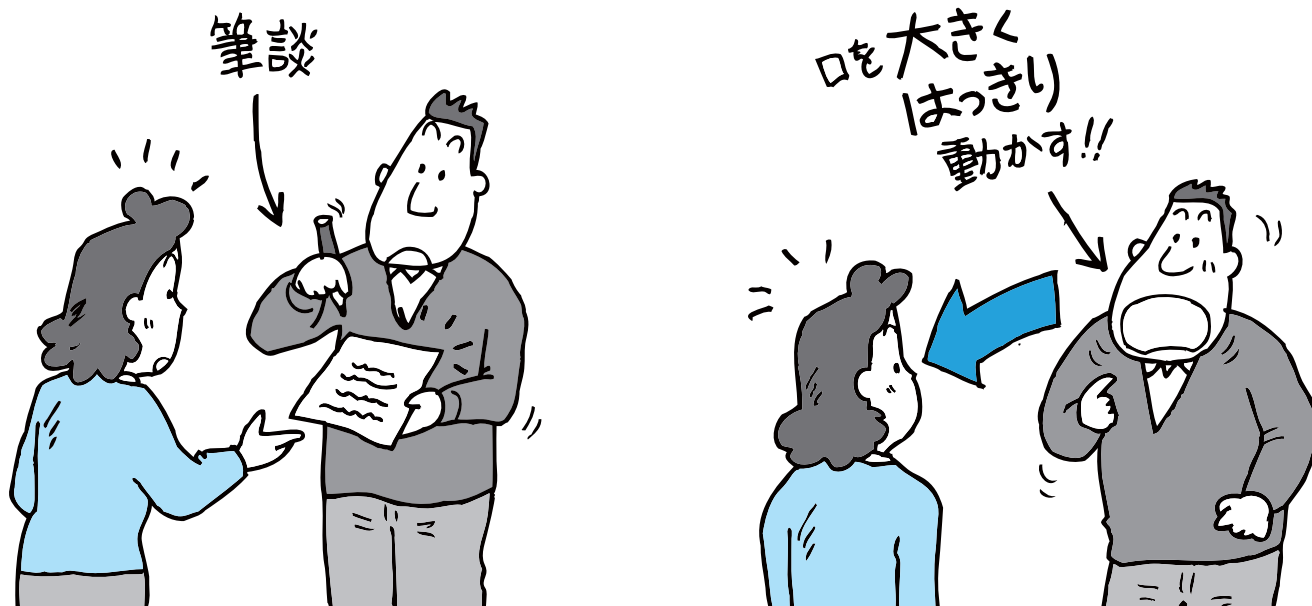
●適切に支援する

援助の依頼を受けたときは、筆談ばかりにこだわらず、顔を相手に向け口を大きくはっきり動かして言葉で言っても伝わる場合があります。

手のひらに指先で字を書くという伝達方法もあります。

不確かなことを言ったり、曖昧に言ったりしないようにしましょう。

電話の依頼を受けたときは、電話の相手との通話内容や伝言を確実に依頼者に取り次ぎましょう。



1 家にいるとき

●身の安全を守る

揺れを感じたらすぐにたんす、戸棚、冷蔵庫などから離れ、ざぶとんなどで、あるいは両手で頭を保護しましょう。

テーブルや机などの下にもぐり、転倒物や落下物の直撃をさけましょう（テーブルの脚をにぎって押さえましょう）。

あわてて外へ飛び出すのは、落下物や塀などの倒壊でかえって危険です。ただし、倒壊の危険性の高い建物の場合は、すばやい判断で外へ逃げ出すことも必要となります。



●正しい情報を聞く

テレビ、ラジオの放送や防災関係機関の広報をよく聞き、正しい情報に接して、デマにまどわされないようにしましょう。



一人のときなどには、近所の方から必要な情報を教えてもらうようにしましょう。
〔区内の災害情報は、エフエム世田谷83.4MHz〕

●火の始末

揺れがおさまったら、火気器具の元栓を閉めるなど火の始末を行いましょう。電気・ガスの供給が止まったら、供給が再開されるまで電気器具のコンセントを抜き、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。

●出火していたら

大急ぎで家族に知らせ、水、消火器で初期消火をしましょう。

一人のときは、急いで近所に知らせ、消防への通報や消火の応援を求めましょう（出火に備えて、日ごろから近所との間で方法を決めておきましょう）。

脱出するときは、姿勢を低くし、煙に巻かれないように注意しましょう。

