

あなたの命を守るのは、あなた自身です！

緊急時、そのときあなたは……

もしも、大地震が突然起こったら…、大災害が襲ってきたら…、あなたは落ち着いて行動できますか？対策はできていますか？

地震などの災害は、いつ・どこで・どんなことが発生するか分かりません。そこで今回は「防災」に関することをもう一度見直してみるとともに、もしものときに皆さんの確かな行動をとることができるよう、さまざまな防災対策をご紹介します。

今回の特集を機会に、家族みんなで話し合うなど日ごろから「防災」について考えてみましょう。

市では、災害に強い安全なまちづくりを目指し、土浦市地域防災計画に基づいて防災体制の強化を図っています。大規模な災害が予想される場合または発生したとき、災害対策本部を設置し、救援・救護活動を行います。さらには防災関係機関との相互連携により、迅速で適切に対処できる体制を整えています。

災害発生時、特に大地震後は、情報の混乱が予想されます。このため、スムーズで迅速な情報の収集や伝達を図るため、避難所となる小・中学校をはじめ自衛隊、警察、消防、医師会、ライフライン施設などの防災関係機関を結ぶ地域防災無線を整備しています。

また、避難所には、防災倉庫（飲料水・

食料・資機材などを保管する倉庫）を設置し、乾パンやミネラルウォーター（約10万人分の飲み水）、発電機・ろ水機（プールの水を飲料水として活用できる機械）・担架・簡易トイレなどの資機材、毛布などの生活必需品の充実に努めています。

毎年9月1日の「防災の日」の前後に、市民の皆さんと一緒に防災訓練を実施しています。自主防災組織または町内会で訓練に参加したり、消防本部が行っている講習会で応急手当や初期消火方法を学び、地域同士の助け合いの精神を育て、お互いに協力し合いながら、いざというときに備えましょう。

私たちの地域を守る

自主防災組織と消防団

自 自主防災組織は、町内会・自治会を中心として自主的に結成された、自発的な防災活動を行なう組織です。現在142団体が組織されていて、日ごろから地域防災訓練などにおいて、災害時の通報・初期消火などの訓練を行っているほか、火災の防止（火の用心など）にも努めています。

消 消防団は、消防・防災に関する知識や技術を習得し、火災発生時における消火活動、地震や風水害といった大規模災害発生時の救助・救出活動、警戒巡視、避難誘導、災害防ぎよ活動などを行います。現在24ヶ分団（部）があり、日ごろから地域住民の生命や財産を守るために活動しています。

※近年、団員数が減少傾向にあります。一緒に活動していただける方の入団をお待ちしています（18歳以上で市内に居住または勤務する方）。

地震などに備えて…。あなたの命を守るポイント

相談



日ごろから家族で避難先や連絡方法をどうするか相談しておくことが大切です。



安否情報確認のための災害用伝言ダイヤルも覚えて活用しましょう。

備える



非常持出し品や非常食を家に用意して、リュックやバックなどに入れておきましょう。



飲料水は最低3日分、1人1日3ℓが目安です。

避難



家庭などでは、ブレーカーを切り、火の元をしっかりと確認してから窓やドアを開けてすばやく避難し



ましょう。施設などでは館内放送や係員の指示に従ってください。

協力・助け合い



地域の防災活動などに積極的に参加し、町内の人と防災について話し合っておきましょう。



身体の不自由な方や高齢者がいるときは、みんなで協力して助け合いましょう。

情報



避難途中や避難場所では、警察や市の広報、テレビ・ラジオから正しい情報を得



て、デマに惑わされないよう心掛けましょう。緊急地震速報も始まりました。

確認する



勤務先などから歩いて帰る訓練を試みたり、帰宅地図を作っておくと良



いでしょう。外出先の施設内では、非常口・避難場所を必ず確認しておきましょう。

知識の習得



講習会などに参加して応急手当や消火器、AED



(自動体外式除細動器)の使い方を学んだり設置場所を確認しておきましょう。

予防対策



大地震に備え、寝室の中にはなるべく背の高い家具



などを置かないでください。家具などの上には物を置かず、倒れないように壁や天井に固定しておきましょう。

あわてない



大災害が起きても冷静に、騒がず、状況確認を。身勝手な行動はつ



つしみの確かな行動をとるようにしましょう。

※情報を発信してから揺れが発生するまでの時間が極めて短く、震源に近いところでは情報が間に合わないこともあります。また、予測された震度に誤差を伴うなど限界もあります。緊急地震速報を適切に活用するために、このような特性や限界をご理解ください。

緊急地震速報は、情報を発信してから揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません。その短い間に身を守るための行動をとる必要があります。周囲の状況に応じて、あわてずにまず身の安全を確保してください。

速報は一般的に
テレビ・ラジオ
で流れます

気象庁が開始した緊急地震速報。この速報は、震源近くで地震（P波：初期微動）をキャッチし、位置・規模・想定される揺れの強さを自動計算。最大震度5弱以上と推定された地震が発生する直前に、その揺れが予測される地域にお知らせするものです。

緊急地震速報

10月1日から始まりました！

知っておこう！

「避難所」のこと

災害が発生し、避難勧告が出されたときは避難が必要です。

皆さんの避難場所は、基本的にはお住まいの町内や最寄りの施設になります。各町内会または自主防災組織の定める所となることもありま

すので、日ごろから避難経路も含めて確認しておきましょう。

避難所は共同生活です。マナーとルールを守り、みんなで支え合いましょう。

＜避難場所＞

1	土浦小学校	19	斗利出小学校
2	下高津小学校	20	山ノ荘小学校
3	東小学校	21	土浦第一中学校
4	穴塚小学校	22	土浦第二中学校
5	大岩田小学校	23	土浦第三中学校
6	真鍋小学校	24	土浦第四中学校
7	都和小学校	25	土浦第五中学校
8	荒川沖小学校	26	土浦第六中学校
9	中村小学校	27	都和中学校
10	土浦第二小学校	28	新治中学校
11	上大津東小学校	29	土浦第一高校
12	上大津西小学校	30	土浦第二高校
13	神立小学校	31	土浦第三高校
14	右羽小学校	32	土浦工業高校
15	都和南小学校	33	土浦湖北高校
16	乙戸小学校	34	つくば国際大学高校土浦校舎
17	菅谷小学校	35	土浦日大高校
18	藤沢小学校	36	常総学院高校

＜広域避難場所＞

37	亀城公園	41	市民運動広場(佐野子)
38	川口運動公園	42	乙戸沼公園
39	神立公園	43	新治地区公民館
40	霞ヶ浦総合公園(水郷公園)		

※広域避難場所とは、延焼火災が発生したときに、火から身を守るために避難する場所です。

● ゆずりあいの心をもって生活しましょう。

● 共同生活の和を乱さないように、決められたことを守りましょう。

● お互いのプライバシーを尊重し、おやみに他人の場所に立ち入らないようにしましょう。

● 室内は原則として火気厳禁・禁煙です。

● ゴミの分別収集を徹底し、ゴミ集積場は清潔に保ちましょう。

● 高齢者や身体の不自由な方、乳幼児を抱えた方などへの気配りを心掛けましょう。

● 救済物資の配給が始まったら、秩序ある配分を心掛けましょう。

もしも、

こんな時は!?

Q エレベーターの中にいたら…

A 最寄りの階のボタンを押し、停止したらすぐに降りて非常口へ

Q 電車やバスに乗っていたら…

A つり革・手すりなど固定されたものにしっかりつかまり、乗務員の指示に従う

Q 自動車を運転中だったら…

A ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意しながらゆっくり左側に寄せて停車させる

Q 屋外にいたら…

A ブロック塀、大きなガラス、看板などから離れる。頑丈な建物がそばにあれば、建物の中へ避難する

Q 山やがけ付近だったら…

A 落石やがけ崩れに注意する

Q 人が大勢いる施設にいたら…

A あわてて非常口に殺到しない。館内放送や係員の指示に従って落ち着いて行動する

備えておこう！
緊急時の非常持出し品

大 災害に備えて、非常持出し品や脱出用の道具などをあらかじめ備えておくことが大切です。

リストを参考にチェックして、必要なものを常にそろえておきましょう。そしてそれらは、両手が自由になるリュックサックなどに入れて、すぐに持ち出せるところに置き、家族全員が分かるようにしておきましょう。

● 非常持出し品チェックリスト

非常食(飲料水、缶詰、チョコレート、レトルト食品など)
懐中電灯、携帯ラジオ、電池
救急セット(包帯、ばんそうこう、医薬品など)
雨具
現金、貴重品、身分証明書、印鑑
マッチ、ライター、ローソク
衣類(下着、セーター、ジャンパー、靴下など)
タオル、ティッシュ、ウエットティッシュ
軍手、マスク
ロープ、多機能ナイフ、ハサミ

※そのほか、必要と思われるものを用意してください。

1分1秒を争う、いのちのために

AED

もしもあなたの身の回りや、誰かが突然、心肺停止状態になってしまったら...

AED(自動体外式除細動器)とは?

心臓が突然けいれんを起こし、全身に血液を送るためのポンプ機能が働かなくなってしまうとき(心室細動)、心臓に電気ショックを与えて正常なリズムに戻す(除細動)ための機器がAEDです。



～勇気を持ってあなたの手で～

土浦市消防本部
救急救命士 船串 勉



心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、救命処置が遅れるごとに減っていきます。しかし、ただ単にAEDを使えば「命が助かる」と思わないでください。救急車が到着するには平均で5分以上かかります。その間に、居合わせた人によるAEDを含めた心肺蘇生法を施すことが、命を救う「カギ」となります。先月、市内で初めて一般市民の方がAEDを使用。周囲の方との「救命リレー」によって一人の命が救われました。

現在、市では小・中学校や公共施設など59か所にAEDを設置しています。操作は音声に従うだけなので、誰でも簡単に確実にできます。

消防本部では、講習会も行っています。10人以上の申込みで施設などへ消防署員が出張しますので、ぜひ受講してください。

大切なのは皆さんの勇気と行動です!



- ① 反応の有無を確認する。
- ② 助けを呼ぶ。
「119番に通報してください! AEDを持ってきてください!」



- ③ 頭を後ろにそらし、あご先を上げ気道を確認。
- ④ 呼吸の確認。
- ⑤ 正常な呼吸がなければ人工呼吸を2回行う。



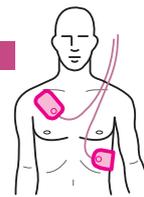
- ⑥ 胸骨圧迫(心臓マッサージ)を30回行う。
※このとき、手は組み、腕をまっすぐにして垂直に圧迫する。

- ⑩ すぐに胸骨圧迫(30回)と人工呼吸(2回)を繰り返す。
※傷病者が動き出したり、普段どおりの息をし始めたときは中断する。



- ⑨ 傷病者から離れ、電気ショックのボタンを押す。

- ⑧ 2つのパットを心臓が間になるように貼る。



- ⑦ AEDが届いたら、電源を入れる。以降、音声案内が流れるので、それに従い順次操作をする。

災害用伝言ダイヤル

災害発生時は、安否確認、問合せなどの電話が増加し、つながりにくくなります。このような状況を防ぐため、音声で安否情報を伝達できる「災害用伝言ダイヤル」を利用しましょう。

★使い方



をダイヤルする。

音声案内が流れます。

伝言の録音

1

を押す

伝言の再生

2

を押す

録音

再生

被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。
(○○○) - ××× - △△△△

※大災害発生時のみ利用できます。