

資料編 第2章

【マニュアル】

災害が起こってから
役立つ知恵や工夫



- | | | |
|---|---------|-------|
| 1 | 応急対応 | p.191 |
| 2 | 情報収集・連絡 | p.197 |
| 3 | 避難生活 | p.201 |
| 4 | 役立つもの | p.205 |
| 5 | 支援制度 | p.211 |

1 応急対応

消火の方法

消火器の使い方

①

黄色い安全ピンを上
に引き抜く



②

火元に向けて
かまえる



③

レバーを握り
火に吹き付ける



POINT
火の根元をめがけて
ホースを左右に
ふりながら消す

天ぷら油の消火

消火作業を開始する前に(困難であれば消火作業後すぐに)ガスを遮断しましょう。
最も手近で効果的な消火手段は「消火器」です。

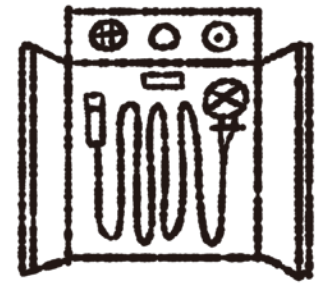
ATTENTION

燃えている油に水をかけると
水が一気に沸騰して水蒸気になり、
はずみで油が飛び散るため危険



屋内消火栓の使い方

1号消火栓の使い方を例に説明します。
※易操作性1号消火栓や2号消火栓は
1人で操作できます。



① 扉を開き、起動ボタンを押す

② ホースを伸ばし、ノズルを火元に向ける

③ バルブ全開、放水開始



POINT
ホースの折れ、ねじれに注意し、
放水中はノズルを手放さない



① 応急対応

けが人の応急手当

直接圧迫法による止血

ガーゼや清潔なハンカチなどをあてて強く押さえる



POINT
感染を防止するため、押さえるときはポリ袋などで手を覆う

止血ができたら 包帯で固定する
包帯がない場合はラップやハンカチが代用できる

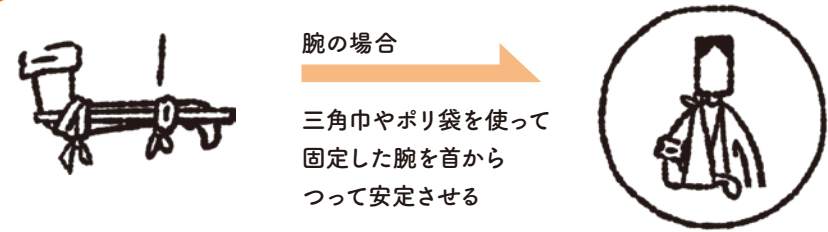
骨折やねんざの固定

① 折れた骨を支える添え木になるものを用意



POINT
新聞紙やラップの芯、傘などで代用できる

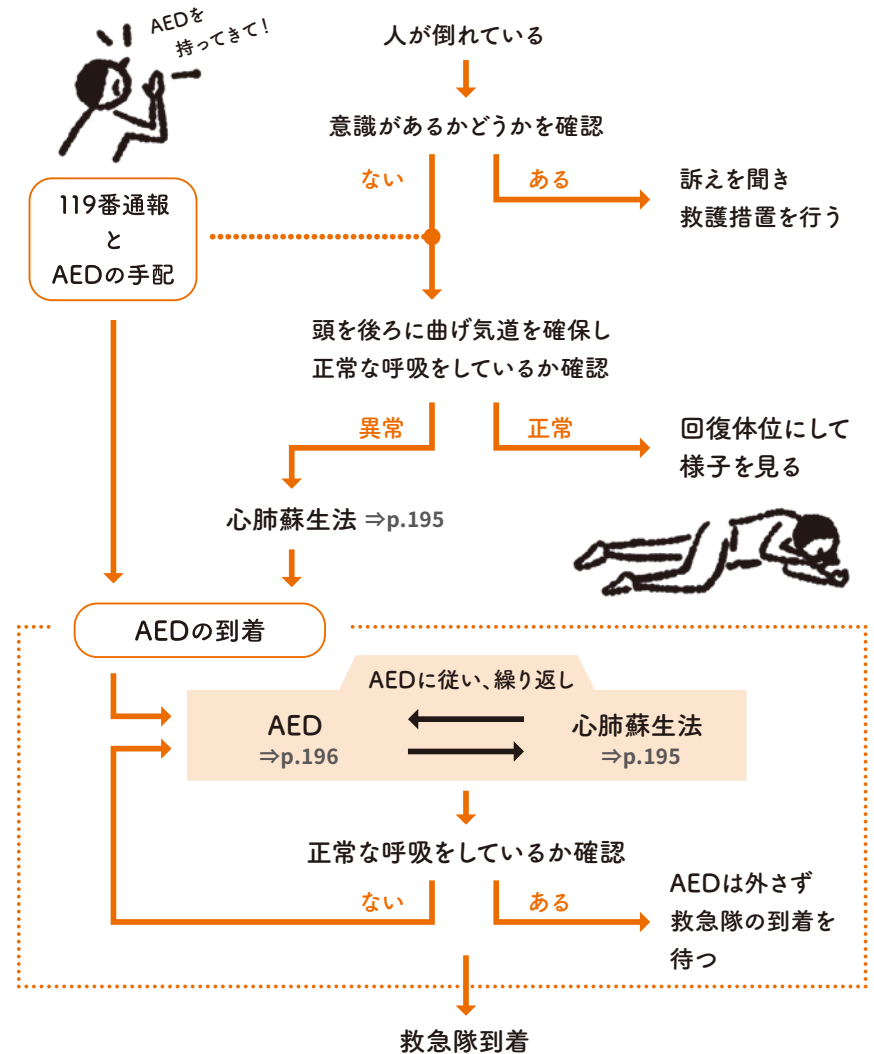
② 折れた骨の両側の関節と添え木を布などで結び固定



救命処置

基本的な流れ

要救護者の様子を観察しながら連続的な流れで行うことが大切です。



① 応急対応

心肺蘇生法

AEDが近くにない場合は、AEDの到着まで心肺蘇生法を施します。

- ① 呼びかけへの反応と呼吸の有無を確認



反応がなく呼吸がない場合

気道を確保し、手順②へ

- ② 胸骨圧迫1分間に100回



※人工呼吸と組み合わせる場合は、
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を
繰り返し行う



AEDが到着したら、速やかにAEDによる処置を開始する

AEDの使い方

音声メッセージに従って操作を進めれば、誰でも簡単に使用できます。

- ① AEDに電源を入れて
電極パッドを貼り、
診断を待つ



- ② 「電気ショックが必要」という
音声メッセージがあった場合のみ、
電気ショックのボタンを押す



② 情報収集・連絡

防災アプリケーション

大阪市防災アプリ

左上隅の≡マークから安否情報、配信を受ける災害情報、避難計画作成のための情報など、自分用の条件を登録して利用しましょう。訓練にも利用して備えましょう。



NHKニュース・防災アプリ

右上隅の⚙️マークから自分用の災害情報にアクセスしやすくなるようセットしておきましょう。日ごろからの備えに活用できるページもあります。



アプリケーションの選択

防災アプリケーションを使うと、災害情報・避難情報・交通情報・安否情報などの情報を得ることができます。いろいろな種類があるため、行政や防災NPOなど信頼できるサイトで調べて試してみて、自分に合ったものを使いましょう。災害時にアクセスが集中してつながりにくなる地域機関の情報などが掲示されている可能性があります。

防災関連ウェブサイト

サイト名	URL
内閣府防災情報	http://www.bousai.go.jp/
総務省消防庁	http://www.fdma.go.jp/
気象庁防災情報	http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html
国土交通省防災情報提供センター	http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/
財務省地震保険	http://www.mof.go.jp/financial_system/earthquake_insurance/jisin.htm
日本赤十字社大阪府支部	https://www.osaka.jrc.or.jp/
おおさか防災ネット	http://www.osaka-bousai.net/pref/
大阪府警察	http://www.police.pref.osaka.jp/
大阪市危機管理室	http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/
大阪市消防局	http://www.city.osaka.lg.jp/shobo/
大阪市建設局降雨情報	http://www.ame.city.osaka.lg.jp/pweb/
大阪市ボランティア・市民活動センター	http://www.osakacity-vnet.or.jp/
大阪市北区役所	http://www.city.osaka.lg.jp/kita/
大阪市北区役所Facebook	https://www.facebook.com/kitakuyakusyo.osakashi
NHKそなえる防災	http://www.nhk.or.jp/sonae/
J-anpi安否情報まとめて検索	https://anpi.jp/
(財)自治体国際化協会 災害時多言語情報	http://dis.clair.or.jp/

防災関連 Twitterアカウント

アカウント名	ユーザーID
首相官邸(災害・危機管理情報)	@kantei_saigai
大阪市危機管理室	@kikikan_osaka
大阪市北区役所	@kitaku_osaka

② 情報収集・連絡

==== 災害時の連絡 ====

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

被災地域の加入電話や携帯電話などの電話番号をキーとして、安否など伝言の録音・再生ができます。



「171」をダイヤル

◎ 録音の時

- ① 「1」をダイヤル
- ② 自分の番号をダイヤル
- ③ 録音する

▶ 再生の時

- ① 「2」をダイヤル
- ② 相手の番号をダイヤル
- ③ 再生する

POINT

災害用伝言ダイヤル(171)で使用する電話番号を互いに決め、事前に共有しておく



災害時のみに提供されるサービスですが、無料体験日(毎月1日・15日ほか)が設定されています。ぜひ体験しておきましょう。

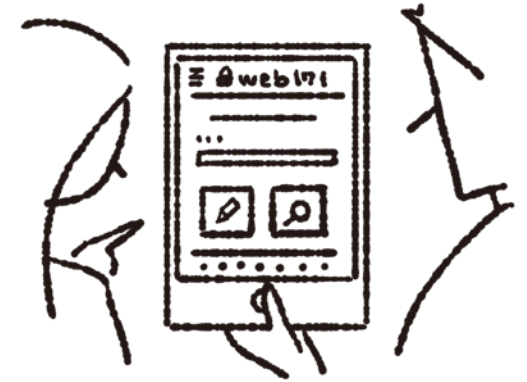
災害用伝言板(web171)

普段使っている電話番号をキーとして登録や登録内容の閲覧、追加伝言登録ができます。災害用伝言ダイヤル(171)同様、毎月1日・15日ほか無料体験日が設けられています。

災害用伝言板(web171)

[web171]で検索!

<https://www.web171.jp/>



災害用伝言サービス

携帯電話会社が提供するサービスで、会社によって使い方が少しずつ異なります。あらかじめ確認しておきましょう。



トイレ

簡易トイレのつくり方

用意するもの



45L程度のごみ袋

- 1個あたり1～2枚使用
- 1人あたり7日間で15枚程度必要



新聞紙

- 1個あたり2～3枚程度使用
- 1人あたり7日間で朝刊2日分程度必要
- し尿の水分を吸わせて保管時の水分漏れを防ぐ
- 新聞紙の代わりに、紙おむつを代用してもよい

POINT

水分を固める「吸水ポリマー」があるとよりよい

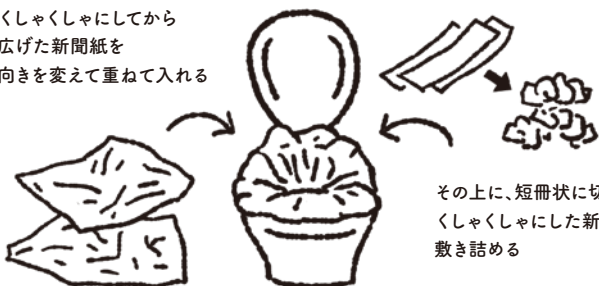
- 1 便座を上げ、ごみ袋をかぶせたあと、便座の上から2枚目のごみ袋をかぶせる

- 2 新聞紙をごみ袋の中に敷き詰める

POINT

便器の代わりに、段ボール箱でもできる

くしゃくしゃにしてから広げた新聞紙を向きを変えて重ねて入れる



その上に、短冊状に切ったくしゃくしゃにした新聞紙を敷き詰める

汚物の保管方法

- 1 消臭効果があるものを上からかける



- 2 内側のごみ袋だけ取り出し、空気を抜いて口を固くしばる



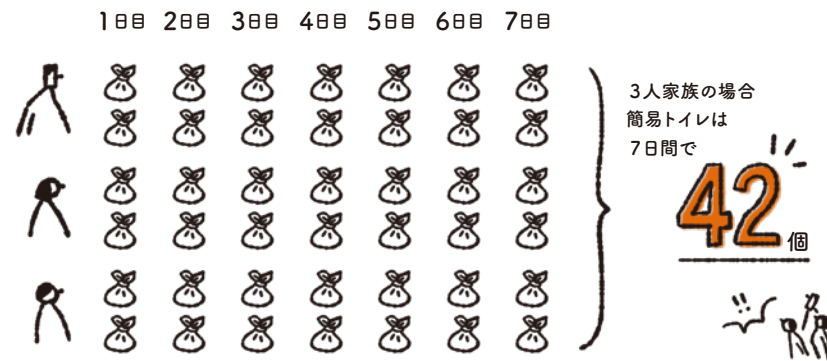
POINT

衛生対策のため、臭いと水分が漏れないように密閉できるバケツなどで保管する

簡易トイレの必要量を把握しておこう

簡易トイレの交換は、大便なら1回、小便なら3回程度が目安になります。トイレの回数は1人1日3～6回といわれています。

例えば 1人1日で簡易トイレを2個使うとすると・・・



水と食事

水の運び方—ポリ袋を使う

- ① 段ボールやバケツにポリ袋をかぶせる
- ② 水を入れ、ポリ袋の口をしぼって運ぶ

ATTENTION
段ボールを使う場合は、底や側面をガムテープでしっかり補強して使う



階段の上り下りがある場合

リュックの中にポリ袋を2枚重ねに入れ、その中に水を入れて運ぶと便利



節水の工夫

食器や紙食器にラップをかぶせて使うと、洗浄水の節約になります。



食事の温め方—ポリ袋を使って湯せん

- ① おかずやご飯などをそれぞれ耐熱性のポリ袋に入れ口をしぼる
- ② 鍋の中のお湯に入れて弱火で温める



ポリ袋でご飯を炊く方法

【材料(1人前)】
米1/2カップ
水1/2カップ



【作り方】

- ① 耐熱性のポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を出して口をしっかりしぼる
- ② お鍋のお湯に入れて落しぶたをして25~30分ゆでる

POINT
米は洗わなくても1時間ほどつけておくとぬか臭さが少なくなる

カセット式コンロのボンベは1本で約60分

1日1本使うとすると1週間で7本のガスボンベが必要になります。



4 役立つもの

ポリ袋

スーパーのレジ袋から大きなごみ袋まで、ポリ袋があると色々な用途に活用できます。耐熱性のポリ袋があれば、料理などにも活用できます。

例えば 簡易おむつをつくる

用意するもの

大きめのレジ袋
清潔なタオルや布

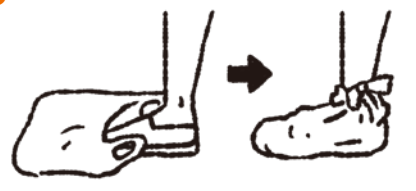
レジ袋の持ち手の端と両脇を切って開き、
その上に清潔なタオルなどをたたんでおく

- 1 タオルや布の上に赤ちゃんのお尻がくるように寝かせ、上側になった持ち手部分を赤ちゃんのおなかの前で結ぶ
- 2 下側の持ち手部分をお尻からおなかの前に入れ込み、余った部分を下に折り返す



例えば 足やくつを水から守る

- 1 くつの上からポリ袋をかぶせる
- 2 くるぶしあたりで持ち手を結ぶ



- 他にも
- ✓ 骨折やねんごの固定 ⇒p.193
 - ✓ 水を運ぶ ⇒p.203
 - ✓ 止血するときの手袋代わり ⇒p.193
 - ✓ 食事を温める ⇒p.204
 - ✓ 簡易トイレをつくる ⇒p.201

布

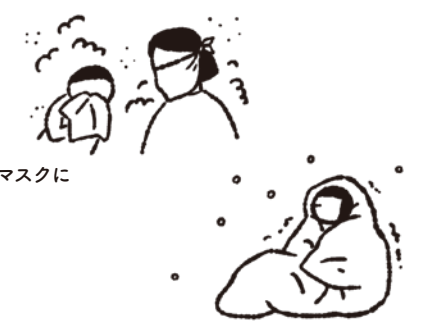
大判のハンカチやスカーフ、毛布など、大きめの布が役に立ちます。

例えば 患部を保護する ⇒p.193

用意するもの 大判ハンカチ、スカーフ → 包帯の代わりや止血後の患部の保護に

例えば マスクの代わり

用意するもの 大判ハンカチ → 鼻や口元を覆って緊急のマスクに



例えば 寒さをしのぐ

用意するもの スカーフ、毛布 → 一時避難時など、屋外で長時間待機するとき

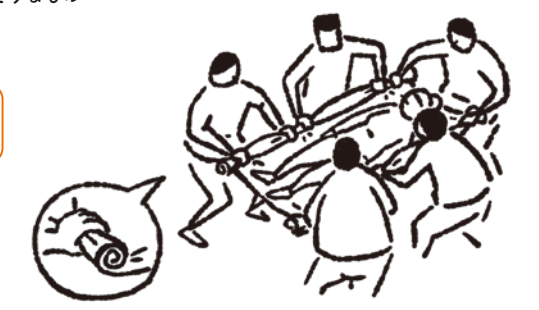
例えば けが人を運ぶ

用意するもの 毛布 ・ 破れなどがない丈夫そうなもの

両側から毛布を巻き込んで
外に引っ張りながら担架のように
持ち上げ、4~6人で運ぶ

POINT
毛布の端を丸めて持つ

- 他にも
- ✓ 止血するときの当て布 ⇒p.193
 - ✓ 骨折の固定 ⇒p.193



4 役立つもの

新聞紙

新聞紙も工夫次第でいろいろなことに役立ちます。

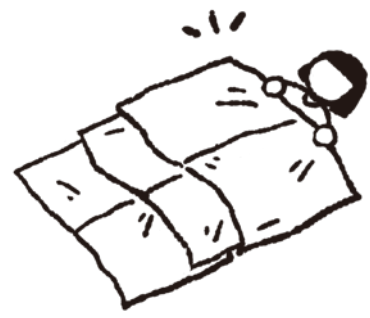
例えば **寒さをしのぐ**

POINT
空気の層をつくって暖かくする

上着と下着の間に新聞紙を入れる



掛布団の代わりにする



新聞紙をくしゃくしゃに丸めてごみ袋などに入れ、
その中に足を入れて、袋の口を軽く閉じる



他にも

✓ 骨折やねんごの固定 ⇒ p.193

✓ 簡易トイレをつくる ⇒ p.201

ウェットティッシュ

水が不足する被災時に、大変重宝します。

例えば **身体を清潔に保つ**

手の消毒や顔、首筋などを拭いて身体を清潔に保つ

例えば **歯を磨く**

水が使えなかったり、歯ブラシがない状況では、ウェットティッシュで歯を拭くだけでも衛生上効果がある



例えば **食器を拭く**

水が使えない状況のとき、食器やお箸を拭いて汚れを落とす



例えば **マスクの代わり**

火災の煙や、粉塵の飛散がある場合、鼻や口元にあててマスク代わりに

例えば **おしりふき**

専用のおしりふきがない場合に代用できる



POINT
ウェットティッシュの代わりに、赤ちゃんのおしりふきを他の用途に使うこともできる

④ 役立つもの

ラップ

食品を包む以外に、いろいろなことに活用することができます。

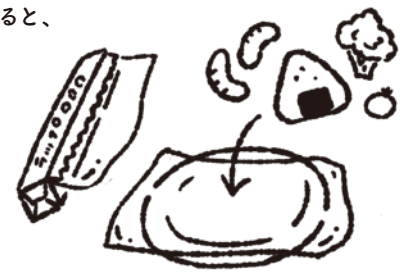
例えば **患部を保護する** ⇒p.193

包帯の代わりに、止血後の患部を保護するときに使う



例えば **食器にかぶせて食事する** ⇒p.203

食器をラップで包んで使用すると、洗い物を減らすことができる



例えば **寒さをしのぐ** ⇒p.207

新聞紙をおなかに巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃すことなく保温できる



ガムテープ

粘着性をいかして、いろいろなことに活用することができます。

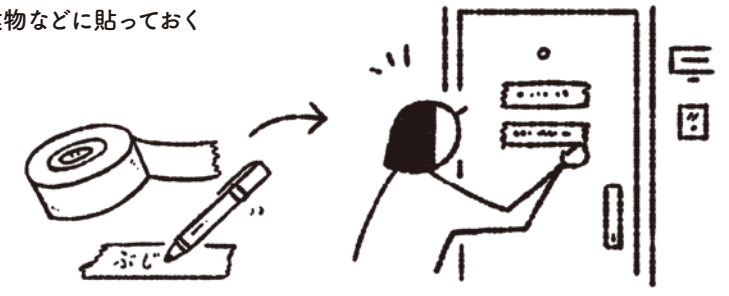
例えば **飛散したガラスなどの掃除**

粉々になったガラスなどをガムテープの粘着を使って、掃除する



例えば **伝言用の貼り紙として使う**

布ガムテープに油性ペンで伝言を書き、建物などに貼っておく



例えば **骨折やねんざの固定** ⇒p.193

包帯の代わりに、患部を固定するときに使う



5 支援制度

生活再建にかかわる制度や手続き

状況	制度
住宅が被害を受けた	罹災証明書
	被災証明書
	応急危険度判定
	災害見舞金
住む場所を確保したい	市営住宅などの一時使用許可
	民間賃貸住宅の斡旋・協力要請
	応急仮設住宅
住宅の建て直し・修理したい	被災住宅の応急修理
	災害復興住宅融資
災害による死亡やけが	災害弔慰金
	災害障害見舞金
当面の生活資金や生活再建の資金が必要	義援金品の配分
	災害援護資金の貸付
	生活福祉資金の貸付
	市税の減免など
	被災者生活再建支援金

概要
自然災害によって住宅が被害を受けた場合に住宅の被害程度を証明するもの。
自然災害によって不動産、動産などに被害を受けた場合にその事実を証明するもの。
建築士などの応急危険度判定士が、応急的に住宅や建築物が安全に使用できるかどうか判定する。判定結果は赤「危険」・黄「要注意」・緑「調査済」の3色のステッカーで表示される。
住宅の被害に応じて、見舞金を支給する。
市営住宅などの空き家を活用し、災害によって住宅を失った方に住まいを提供する。
災害によって住宅を失った方のために、大阪市が不動産関係団体などに斡旋や協力の依頼を行う。
応急仮設住宅を建設し、災害によって住宅を失った方に住まいを提供する。
住宅が半壊、半焼の被害を受けた場合、生活に必要な居室の応急修理を大阪府または大阪市が行う。
住宅金融支援機構の災害復興住宅融資を受けてマンションを購入する際に、低利融資を行う。
災害により亡くなった方の遺族に対し、弔慰金を支給する。
災害により心身に著しい障がいを受けた方に対し、見舞金を支給する。
被害の状況などに応じて、全国などから寄せられた義援金や義援品を配分する。
被害の程度や世帯の状況に応じて、災害援護資金の貸付を行う。
所得の低い方や障がいのある方、高齢者の方で、災害により臨時に必要となった経費に対し貸付や相談支援を行う。
災害による被害の状況により、市税の減免または納税を猶予する。
災害により住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受け、経済的に生活再建が困難な方に対し、支援金を支給する。