

自主防災かわら版

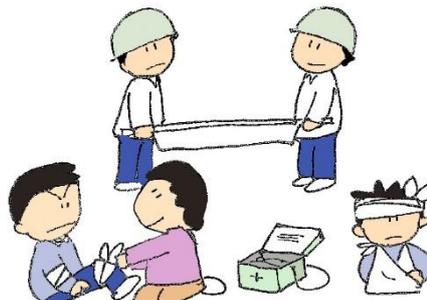
2017・11号

応急処置講習会のご案内

3月18日(日) 10時~12時  
はるひ野黒川地域交流センター

「日常生活における**事故防止の知識**」と「**思わぬ事故や災害**にあった人、**急病**になった人について、**医師や救急隊員に引き継ぐまでの手当の仕方**」を学びます。

**交通事故や運動中の事故、夏の猛暑による熱射病など、応急処置が必要な機会に遭遇することは決して珍しいことではありません。そんな時、自信を持って行動する為に必要な知識を身につける講習会**です。開催場所も近く、気軽にご参  
ご検討ください。**ご家族とご一緒に！**  
**小さなお子さんがご一緒でも、大丈夫。**  
**どなたでも大歓迎です。**



【日時】2018年3月18日(日) 午前10時~昼12時

【会場】はるひ野黒川地域交流センター

【定員】40名(先着順)

【ご指導】国土館大学防災・救急救助総合研究所

【申し込み先】 [bousai@town-haruhino.join-us.jp](mailto:bousai@town-haruhino.join-us.jp)

- ① 「応急処置講習会参加希望」と明記
- ② 参加人数並びに参加者名(全員)
- ③ 参加代表者メールアドレス

【申し込み締め切り】2018年3月15日(木)

【講習内容】

講習会では、次のような日常起こり得る内容を、ご指導頂ける予定です。  
(内容は当日の状況により若干変更があるかも知れません)

- ① 外傷(切り傷、捻挫・脱臼、骨折、やけど、動物にかまれた等)
- ② 熱中症、脳卒中、痙攣/ひきつけ、中毒等
- ③ 包帯、三角巾使用方法、止血などの方法

## 避難所開設講習会の報告

1月27日(日)に、はるひ野・黒川の町内会の関係者をはじめ、避難所立ち上げにかかわる方々を対象に「避難所開設講習会」を開催しました。今回も防災関連の講習会でご協力を頂いている国土館大学 防災・救急救助総合研究所の皆様にご指導頂きました。

内容はゲーム感覚で避難所運営の難しさを学べる HUG（避難所(H)運営(U)ゲーム(G)）という体験型の演習でした。7、8人でチーム作り避難所を運営します。避難者として名前や各人の状態（ケガをしていたり、インフルエンザにかかっていたり）が記入されたカードが次々チームのメンバーに渡され、それを避難所マップ上に配置（案内）していきます。インフルエンザの方は部屋を分け



講師の皆様

て案内する、ケガをしている方は医務室で、医療関係の避難者の方にご協力頂いて対処するなど、チームで相談し限られた時間の中で対応を決めていかなければなりません。また、その間に家族をさがしている人が現れたり、区役所から避難者の人数など問い合わせがあったりと、いろいろなイベントも同時に発生します。

実際に体験してみると、とにかく迅速な判断、決断が求められ、時間が足りずストレスのかかる演習でした。演習後には「疲れた」といった感想や、「災害時には、避難者に意思や感情があるのでさらに大変だと思う。」「炊き出しなど、やらなければならないことも多いし、長時間になるため疲れも出てくる。」といった意見が上がっていました。事前に災害時にどうするか、どうなるかを想像する機会を持つことができ、いざと言う時に大変役立つ講習会でした。次回は、多くの方々にもご経験頂ける様に企画致しますので、ぜひご参加下さい。



当日の講習会の様子

## 2017年間かわら版テーマ 自宅避難

### その9 帰宅困難

自主防災かわら版では一年を通して、「自宅避難」をテーマにしています。今月は「帰宅困難」です。



大規模災害や自然災害時に首都圏では鉄道やバスなどの交通機関が円滑に運行されない事態が起きます。その結果、これらを使って通勤・通学している人々の帰宅手段が閉ざされ、帰宅困難者が多数発生します。災害により通行止めとなり、長時間車両内で過ごす必要がある帰宅困難なども発生します。このような帰宅困難者がするべき行動や、備えると良い物などを紹介します。

#### ■ 「むやみに行動を開始しない」一斉帰宅の抑制

すぐに行動を開始すると、火災や落下物によりケガをする恐れがあります。また、多くの人があいて帰ると、道路に人が溢れ、救急車などの緊急通行車両の妨げになります。

#### ■ 家族との連絡手段を複数確保するなどの事前準備

安心して職場に留まれるよう、あらかじめ家族と話し合って連絡手段を複数確保するようにする。[災害用伝言ダイヤル 171](#) [携帯電話災害用伝言サービス](#)  
安全確保後の徒歩帰宅に備え、あらかじめ帰宅経路を確認しておくと共に、歩きやすい靴などを職場に準備しておく。

#### ■ 事業者の取組 従業員向けの備蓄例

##### ① 3日分の備蓄の量の目安

水：1人当たり1日3リットル、計9リットル

主食：1日3食、計9食 毛布：1人当たり1枚

##### ② 備蓄品の例 ペットボトル入り飲料水、アルファ化米、クラッカー

#### ■ 車両での長時間滞在、避難に備える

極度の渋滞などにより、長時間過ごさざるを得ない場合に活用できる保存可能な食品・水、非常トイレなどを備える。

## 東京都帰宅困難者対策ハンドブックのご紹介

3月11日は東日本大震災が発生した日です。内閣府による推計では当日、首都圏で515万人に及ぶ帰宅困難者が発生したと言われていています。当時は正しい情報がいきわたらず、多くの企業が早期の帰宅を促したことで震災直後にたくさんの方が移動し、大変な混乱が発生しました。また、帰宅者を支援する取り組みも、十分ではありませんでした。

このような反省を受けて、帰宅困難者についての対策指針がまとめられています。前頁で主要なポイントをご紹介しますが、**詳細は東京都が発行している「東京都帰宅困難者対策ハンドブック」をご覧ください。**このハンドブックは**下記のHPよりダウンロードできます。**はるひ野の皆様も首都圏に通勤されている方が多くいらっしゃると思いますので、大変参考になります。是非ご一読ください。

東京都防災 HP)

[http://www.bousai.metro.tokyo.jp/kitaku\\_portal/1000672/index.html](http://www.bousai.metro.tokyo.jp/kitaku_portal/1000672/index.html)

