

防災通信第6号は「大地震で帰宅困難者になったときに……」をテーマにしました。

ドリームハイに住んでおられる方で、遠方に通勤されている方々も数多くおられると思われます。そこで災害にあった時、帰宅するための注意点をお知らせした方が良くと思いますので以下まとめて見ました。

地震活動がある程度収まり、道路などの安全情報もえられた、10 km以上離れた自宅に徒歩で帰る、などのケースを前提としています。

### 自分の身は自分で守る もしもの時の心がけ

#### 1. オフィス出発前に……

- ① 身の安全確保の最優先としてオフィス備え付けのヘルメットを被って頭部を守る
- ② 身動きをよくして体力温存するため服装は出来るだけ軽快にする。普段からウォーキングシューズをはいて慣れておくとうい。無理な場合はそうした服装・シューズをオフィスに常備することを心掛けたい。

#### 2. 帰宅時の持ち物で絶対に欠かせないものは……

- ① 携帯電話。帰宅途中の休憩時に、災害伝言ダイヤルで自分の現在の位置を報せたりする。普段からペンダントタイプのストラップで首から下げて身に付けておくのがベスト。
- ② ホイッスル「笛」環境として騒然として声が通りにくい。危険に遭遇した時は自分の居場所を報せるのに役立つ。
- ③ 現金で、途中のコンビニでの食料・水などの買い物や公衆電話の利用のために、千円くらいの小銭も含め総額一万円程度は用意したい。

#### 3. 帰宅時に、持っておきたい物は……

- ①小型ラジオ②防塵マスク（仕様に注意）③滑り止め付軍手（グリップ手袋）④携帯電話の充電器（乾電池型）⑤絆創膏⑥ビニールのレインコート（携行品の入れも物は、リュックサックが一番良い、ショルダーベルト付バッグ等）⑦水（ペットボトル 500ml 入り適宜状況に応じ2本程度）⑧自宅までの地図（震災時帰宅支援マップ 昭文社版）

#### 4. 帰宅ステーションの活用は……

ガソリンスタンド・コンビニ・郵便局各本局

（戸塚郵便局、泉郵便局等）

- ①行く手の被災状況に関する情報の入手②食料・水等の摂取・補給③携帯電話の充電④ケガの応急処置⑤トイレの利用等

### 帰宅困難者の心得10箇条

- 1.事前に家族に帰宅ルートを報せておく事が安否確認の基本
- 2.帰宅ルートは、情報が多く、安全性の高い幹線ルートを選択。
- 3.道路は、危険が多く歩行中は油断をしない事が肝要。橋や歩道橋が落下している場合は、必ず迂回路を選択。
- 4.帰宅ルート上のトイレ対策を万全に。
- 5.疲労は足許から、毎日一万歩を目安に日頃の健康管理を万全に。
- 6.自分流の“帰宅困難者グッズ”を身近に常備しておく。
- 7.通勤路線沿線上の危険な地域（山崩れ・がけ崩れ・津波・洪水・液状化等）を事前に把握しておく。
- 8 災害は、地震・火災・風水害・大雪等が複合的に来る場合もあるので、あわてずに状況判断を。
- 9.緊急連絡先のネットワークリストを作り、頼れる先を確保する努力をしておく。
- 10.災害時には、携帯ラジオで、報道機関や警察署・消防署等からの正しい情報を入手して、決してデマ情報では動かない。

### 会社のロッカーに次のものを用意し、リュックサックに入れておく携行品の総重量は約3kg位まで

1. ラジオ（百円ショップで売っている物）
2. 懐中電灯、乾電池
3. 笛
4. 小銭（10円玉 30枚ほど）
5. 手袋
6. 地図
7. レインコート
8. 古着
9. シャツ（Tシャツ・長袖シャツ）
10. ヘルメット（防災頭巾）
11. 飲料水
12. 保存食料
13. 歩行用杖
14. 外傷用薬・医療用具及び持病用薬
15. 運動靴（厚底の軽い）

参考資料：県のたより 2003年8月号、帰宅  
難民の心得 帰宅難民の会、サバイバル・ブッ  
ク 柘植久慶著 集英社文庫、三井住友海上  
リスクレポート 2006年3月号、帰宅支援マ  
ップ首都圏版 昭文社

### ★災害発生時の「声の伝言板」サービス

災害用伝言ダイヤル局番なしの171

安否確認の伝言を録音できるNTTのサ  
ービスです。ダイヤル後、音声ガイダンスに  
従ってご利用下さい。 ※そのほか携帯電話  
にも「災害用伝言板サービス」があります。  
携帯電話会社へ予め登録が必要です。

## 防災訓練のお知らせ

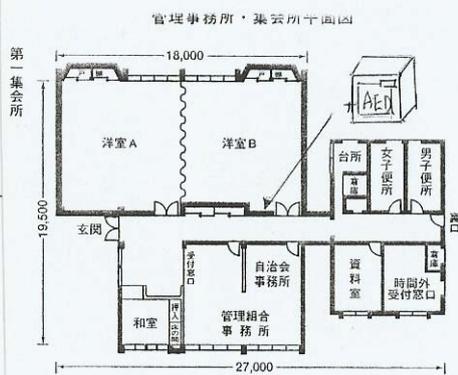
★秋季防災訓練が10月28日(日)10時より行わ  
れます。サイレン吹鳴が訓練開始の合図です。各  
号棟の棟長、防災幹事、階段班長さんの誘導に従  
い住民の方々は身の安全、火の始末を行い避難し  
てください。一時避難場所解散後11時前頃から管  
理事務所前広場にて横浜市消防局指導による  
「煙体験訓練」「初期消火訓練」「応急処置訓練」  
が、防災隊主催による「ベランダ仕切り板打破訓  
練」等が実施されますので、各班より5名程度の  
参加をお願い致します。

### ★ハイツのAED設置場所を確認しておきましょう!

AEDとは、自動体外式除細動器のことで“心室細動”  
状態のときに、電氣的ショックにより心肺蘇生を施す機  
器です。集会所(管理事務所)の通路、下駄箱の上に置  
いてあり施錠はしてありません。日常的に活用できます  
ので、使用訓練を受けることをお勧めします。

AEDの使用法及び人工呼吸等の心肺蘇生訓練の日  
程は、その都度お知らせします。

「左図 AED設置場所」



★住宅用火災報知器が設置義務化となります。☆どうして? 近年、住宅火災による死者が  
急増しており、死に至った原因として「逃げ遅れ」が常に高くなっています。また、住宅での火災  
の死者の半数以上が65歳以上の方です。今後、高齢化の進展に伴い、更なる増加が懸念されます。  
米国等では、住宅用火災報知器の設置が義務化されており、その普及に伴い死者数が半減していま  
す。このことから、日本でも火災の早期発見に有効な住宅用火災報知器の設置が義務付けられまし  
た。☆いつから義務化になるの? 新築住宅は、平成18年6月1日から、既存住宅は、平成23年  
6月1日になるまでに設置が必要です。

☆ 設置しなければならない場所は? 寝室・子供部屋・台所等です。 ☆住宅用火災報知器とは  
どんなもの? 「煙式警報器」と「熱式警報器」があります。(いずれも電池・AC100V方式あり)  
住宅用火災報知器には法令により、一定の基準が設けられています。日本消防検定協会が鑑定し、  
合格した「NSマーク」の付いた警報器を設置しましょう。悪質訪問販売にご注意下さい。後日  
自治会、防災隊等が斡旋を案内致します。

### ★地震時通電火災防止のための「地震ブレーカー」のおすすめ

— 地震後の通電火災から命と財産を守るために—

阪神淡路大震災で、原因が判明した火災の中で最も多かったのは「通電火災」によるものであることが  
判りました。地震ブレーカーは、震度5以上の揺れで → 2分間警報を出して → 家全体の電源をカッ  
トします。 ※ 漏電ブレーカー設置済み家屋専用です=取り付けは簡単です

防災通信は防災ファイルへ綴じておいてください