備えあれば憂いなし
～防災は日ごろの準備が大切～

今年5月に中国・四川大地震、6月には岩手・宮城内陸地震など国内外で大規模地震が相次いでいます。「いつ」「どこで」起こるか分からない自然災害の被害を最小限にするには、日ごろから一人ひとりが防災に関心を持ち、対策を進めていくことが大切です。自分や家族、自分の住む地域を守るために、災害への備えを再確認しましょう。

みんなの力で地域を守ろう
西区市民総合防災訓練に1200人が参加

区は防災機関相互の連携と地域防災力の強化を図るため、姪浜小学校で5月29日、西区市民総合防災訓練を開催しました。

西警察署、西消防署の署員や市土木建設協同組合の人たち、地域住民、同小学校の児童など約1200人が参加しました。

この日は、福岡県西方沖地震と同規模の地震発生を想定した訓練で、町内ごとに集まった地域住民と校舎から全児童が運動場へ避難するところから始まりました。

緊急車両が出動し、白バイやパトカーによる被災状況の情報収集や住民への避難広報、はしご車による倒壊家屋からの負傷者救出など、本番さながらの訓練が行われると、会場は緊張感に包まれました。

的を狙って消火

地域住民と児童は水消火器などを使った初期消火訓練を行い、消防隊員から教わった操作方法の一つひとつを確認しながら的を狙っていました。

地域住民は、600人分のご飯を約20分で炊きあげる陸上自衛隊の野外炊事車を使った炊き出し訓練や、安否確認に有効なNTTの災害用伝言ダイヤル訓練などにも参加し、防災関係機関の役割も学びました。

同校区自主防災推進会会長代行の余公秀夫（よこう）さん（70）は「災害はいつ起こるかわからない。被害を最小限に抑えるため、行政だけに任せず地域でも日ごろから防災訓練などを重ね知識を深めていきたい」と意気込みを語っていました。

地域での防災活動
あなたの勇気が命をつなぐ
応急手当の講習会を開催

城原公民館

城原公民館は、今年5月にAED（自動体外除細動器）設置を機に6月9日、応急手当の講習会を開催しました。

公民館を定期的に利用するサークルなどに呼び掛け、30歳代から90歳代までの28人が集まり、西消防署や西消防団の指導で心肺蘇生法（心臓マッサージや人工呼吸）とAEDの操作方法を学びました。

参加者たちは、同署員から「救急車は通報から現場に到着するまで約6分。その間、心肺停止状態になった人の近くにいた人が勇気を持って応急手当をすれば命が助かる可能性は高まります」との説明を受け、人形を使った実技練習では操作方法などを細かく尋ねながら、真剣に取り組んでいました。

回数を数えて心臓マッサージ

同公民館長の小宮信行さん（67）は「公民館利用者は多いときは1日100人以上。高齢者も多いため、いつ緊急事態に遭遇するか分からない。今日学んだことをよく理解し、いざというときに備えたい」と意欲的でした。

避難所や避難経路の確認

災害発生時に家族が一緒にいるとは限りません。あらかじめ連絡方法や集合場所（避難所）を決めておき、自宅から避難所まで実際に歩いて、安全な複数の避難経路を確認しておきましょう。区内の避難所や、河川水路危険想定箇所などを掲載した「防災マップ」＝**写真**＝を区総務課で配布しています。問合せは同課（☎895-7003 F882-2137）へ。

防災メールへ登録

●福岡市防災・危機管理情報ホームページ（パソコンからhttp://bousai.city.fukuoka.lg.jp/　携帯電話からhttp://bousai.city.fukuoka.lg.jp/i/へアクセス）

気象に関する注意報や警報、災害対応の基礎となる防災知識のほか、雨量や河川水位情報などを提供しています。また、「**防災メール**」に登録（無料）すると大雨、洪水、暴風警報や基準値を超える場合の雨量、危険水位を超えたときの河川水位、避難勧告などの緊急情報、震度3以上の地震情報や津波注意報・警報などが受信できます。

建物の耐震性能を確認

警固断層帯南東部で地震が発生したら、平成17年に発生した福岡県西方沖地震の時よりもはるかに多くの建物が倒壊し、多くの犠牲者が出ると予想されています。被害を防ぐには建物の耐震対策が有効な方法の一つです。市は、この地震が発生した場合、各地域の揺れがどの程度予想されるかを表した「揺れやすさマップ」＝**写真**＝を区市民相談室などで配布しています。建物の耐震性能を確認しましょう。問合せは市住宅都市局住宅政策部耐震・安全推進課（☎711-4580 F733-5589）へ。

家庭でできる防災対策

非常持出袋の準備

避難するとき慌てないよう、必要最低限のものを非常持出袋などに入れ、準備しておきましょう。

★一次持出品（避難のときに持ち出すもの）

貴重品：現金、預金通帳、印鑑、権利証書など
非常食品：カンパン、缶詰、ミネラルウオーターなど
照明器具：懐中電灯（できれば一人にひとつ。予備電池も忘れずに）
救急医薬品：ばんそうこう、傷薬、包帯、常備薬など

情報収集用品：携帯ラジオ（予備電池は多めに）
その他：下着、上着、タオル、紙おむつ、生理用品など

★二次持出品（避難後、災害復旧までの生活物資：最低3日分）

食　品：米、缶詰、レトルト食品、菓子類など
飲料水：水（一人1日3リットルを目安）ペットボトルや缶入りのミネラルウオーターなど
燃　料：卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料など
その他：毛布、ドライシャンプー、各種アウトドア用品など

家具の転倒や落下の防止

地震の際には、タンスや食器棚など大きな家具が思わぬ方向へ倒れ一転して凶器となったり、避難路をふさぐことがあります。次の点に注意して、家具の転倒や落下を防ぎ安全を確保しましょう。

○出入口や通路に、倒れやすいものを置かない。
○重いものは下に、軽いものは上に収納する。
○転倒防止器具（L字金具や支え棒など）や落下防止器具（チェーンなど）を活用し固定する。
○家具の下に転倒防止板を挟む。
○開放防止金具で引き出しや扉が開かないようにする。
○家具類のガラスの外側に飛散防止フィルムを張る。

豆知識　避難時のポイント

地震編

○避難する前に、もう一度火の元を確かめる。
○玄関に行き先を書いたメモを残す。
○避難は徒歩で。
○長袖、長ズボンなどを着用し、ヘルメットなどで頭を保護する。
○子どもや高齢者はしっかり手を握り誘導する。
○狭い道、塀ぎわ、川べりなどには近づかない。

洪水編

○周囲がすでに水深が50cm以上あるようなら高所で救援を待つ。

○はだしや長靴は危険。ひもで締められる運動靴を履く。
○長い棒をつえ代わりにして水面の下を確認しながら歩く。
○はぐれないようにお互いの体をロープで結んで避難する。特に子どもからは目を離さないように。
○高齢者や病人などは背負う。幼児は浮き袋、乳児はベビーバスを利用して安全を確保する。

食中毒に注意を

○調理前にはきちんと手を洗いましょう　○調理後は早めに食べましょう
○まな板、包丁、ふきんなどはよく洗い、清潔にしましょう

問区衛生課（☎851－6609 F822－5733）