

▲2024年能登半島地震に伴う藤沢市消防職員派遣の様子



防災 むらおが 手帳

発行：村岡地区自治町内会連合会・藤沢市
事務局：村岡公民館 (TEL:0466-23-0634)
協力：村岡地区社会福祉協議会
参考資料：総務省消防庁 (応急手当WEB講習)
<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/>
参考文献：ふじさわ防災ナビ(藤沢市)
救命講習テキスト (NPO法人 ふじさわ救命普及推進会)
改訂6版 応急手当講習テキスト 救急車がくるまでに (一般財団法人 救急振興財団)

村岡地区にお住まいの方に必要な防災情報を一冊にまとめました。
身近な場所で保管をお願いします。

2024年3月発行

自分の命は自分で守る
大切な人の命も守る

保存版

防災むらおが 第8号



m e m o



防災むらおか手帳

自分の命は自分で守る 大切な人の命も守る

目次

会長 あいさつ ————— 03



第1章 備え

災害に備えて日ごろから準備! ————— 04

どのくらい備蓄するか考えよう! ————— 06



第2章 災害発生から避難まで

【地震発災時】 ————— 08

【風水害時】 ————— 10



第3章 情報

応急処置：倒れている人を発見した場合 ————— 12

一次救命処置のフローチャート 12

胸骨圧迫～人工呼吸～AED 13

応急処置：けがの手当て ————— 16

擦り傷や切り傷、やけどの手当て 16

骨折・捻挫の手当て 16

災害時の知恵：消火器の使い方 ————— 18

災害時の知恵：ロープワーク ————— 19

災害時の知恵：新聞紙を利用する炊き出し ————— 20

村岡地区地域団体の防災 ————— 21

村岡地区自治町内会連合会 21

村岡地区災害ボランティアコーディネーター会 22

村岡地区社会福祉協議会 23

その他の防災情報 ————— 24

避難所での生活における注意 ————— 26

あなたの避難場所・一時避難場所の記入欄 — 27

あなたの情報記入欄・家族の情報記入欄 — 27

あいさつ

今、大地震や巨大台風、線状降水帯が発生してしまったり、あなたはどのような行動を取りますか？

電気、水道、ガス、電話等は使えなくなる可能性があります。公的な支援や救援物資、ボランティアはすぐに来ません。避難所に水や食料などの物資が届くのは3日後か？1週間後か？

その時のために、事前に何を備え、どのように行動するか。それを“自分事”として考え、家族とそしてあなたの地域(自治会町内会)の皆さんと話し合いましょう。

この「防災むらおか手帳」が“あなたや大切な人の命を守る”ための一助となることを願っています。

なお、「防災むらおか手帳」の作成にあたっては、村岡地区社会福祉協議会から多大なご支援をいただきました。



村岡地区自治町内会連合会
会長 渡場 清治

第1章



備え 災害に備えて日ごろから準備!

いざというときに備え、家の中の安全を点検し、必要な対策を行いましょ。

室内の安全確保

地震による負傷者の約半数は、家具等の転倒や落下が原因です。家具の固定やガラスの飛散防止など「自宅にいれば安心」といえるような対策を行いましょ。

チェック項目

- 照明器具
- テレビ
- 棚
- エアコン
- キャスター付きのもの
- 食器棚
- 窓ガラス
- タンス
- 冷蔵庫

災害時は、電気・ガス・水道の停止や物資の不足が想定されます。自宅には食料や生活用品を備蓄しましょ。

防災備蓄品

自宅が無事な場合は、防災備蓄品が活躍します。被災後の生活のために最低3日間、できれば7日間分備蓄しておきましょ。

- 食料(レトルト・缶詰等)
- 飲料水(1人1日3ℓ)
- 給水容器
- ラップ・アルミホイル
- 皿・コップ
- 箸・スプーン・フォーク
- マスク
- ドライシャンプー
- 簡易トイレ
- アルコール等消毒液・除菌シート
- ビニール袋

普段の生活で使っているものも活用します。以下はその一例です。

- 石けん・台所用洗剤
- トイレトペーパー
- 生理用品
- 卓上コンロ・ガスボンベ
- 毛布・寝袋
- 予備メガネ・コンタクトレンズ
- 雨具・長靴
- 普段使いや慣れているおもちゃや絵本 など
- (幼児や知的・発達障がい者がいる場合、心のケアのための安心グッズとして。)
- 歯磨きセット
- ティッシュ
- 新聞紙
- 工具セット

その他に備蓄品として下記の表を参考にしながら、各家庭にあったものを備蓄しておく安心です。

対象者	品目	メモ
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆなどのレトルトやフリーズドライ食品 <input type="checkbox"/> 食べなれた乾物 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 老眼鏡 <input type="checkbox"/> 補聴器と予備のバッテリー(乾電池) <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤	
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> パンティライナー <input type="checkbox"/> 化粧品 <input type="checkbox"/> ストッキング・タイツ <input type="checkbox"/> 防犯ブザー	
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク(アレルギー対応) <input type="checkbox"/> 離乳食(アレルギー対応) <input type="checkbox"/> 哺乳ビン <input type="checkbox"/> 紙コップ、使い捨てスプーン <input type="checkbox"/> 多めの飲料水 <input type="checkbox"/> 保温ポット <input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき <input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本 など	
ペット	<input type="checkbox"/> ペットフード <input type="checkbox"/> ペットシーツ	
アレルギーの方	<input type="checkbox"/> アレルギー対応の食品(レトルトや缶詰 など)	

- ペットを飼っている場合は、名札やマイクロチップをつけておく安心です。
- 被災時は必要なものが手に入らない可能性があるため、常時多めに備蓄しておきましょ。



備 え どのくらい備蓄するか考えよう!

備蓄の食料は最低3日分、できれば7日分必要です。

下の表を参考に、どのくらい備蓄すべきか家族分も含めて考えてみましょう!

< 例 > ※例は成人一人暮らしで1日3食の場合です。

食品名	1食分目安	在庫	3日分	7日分
米	100g	約1kg	900g	2.1kg
食品名	1食分目安	在庫	3日分	7日分

避難する際に必要な最小限の品物を非常持出袋に納めておきましょう。

非常持出品

危険を感じたらすぐに避難ができるよう、普段から非常持出品を納めたリュックサック等を用意しておくことが重要です。

- | | | |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料(乾パン・缶詰 など) | <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1.5ℓ) | <input type="checkbox"/> 多機能ナイフ | <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑・保険証 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> タオル類 | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> 救急セット・常備薬 | <input type="checkbox"/> スリッパ |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器・予備電池 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | 感染症対策用品 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 防寒着 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> アルコール等の消毒液 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> レジャーシート | |
| | <input type="checkbox"/> ガムテープ | |

以下のものも、非常持出品と合わせて用意しておくより安心です。

- | | | |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金
(お札と電話用の小銭) | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 |
| | <input type="checkbox"/> ベビー・高齢者用品 | <input type="checkbox"/> 防災笛(ホイッスル) |

また、外出時に災害が起き、帰宅困難になることも考えられます。
下の表を参考に、必要なものを携帯しておくで安心です。

分類	品目	備考
水・食料	<input type="checkbox"/> 飲料水	500ml
	<input type="checkbox"/> 携帯食	チョコレート、飴、栄養補助食品 など
道具類	<input type="checkbox"/> ホイッスル	
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	ミニライト
	<input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器 など)	
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(乾電池)	
	<input type="checkbox"/> 連絡メモ・筆記用具	
	<input type="checkbox"/> 本人確認書類	運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証 など
	<input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む)	公衆電話は10円玉など硬貨が必要
救急	<input type="checkbox"/> 救急セット	絆創膏、消毒液、脱脂綿、包帯、三角巾 など
	<input type="checkbox"/> 常備薬、お薬手帳	普段服用している薬
衛生	<input type="checkbox"/> マスク	
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	
	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール	除菌ウェットティッシュ
	<input type="checkbox"/> ハンカチ・手ぬぐい	
その他	<input type="checkbox"/> 生理用品	
	<input type="checkbox"/> 介護保険証・障がい者手帳	
	<input type="checkbox"/> 粉ミルク、離乳食	
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	
	<input type="checkbox"/> 母子手帳	
	<input type="checkbox"/> だっこ紐	
	<input type="checkbox"/>	

第2章



災害発生から避難まで 【地震発災時】

自宅で被災した場合の避難の流れを確認し、大地震へ備えましょう。
自分の避難先などがわからない場合は、加入している自治会・町内会または
村岡公民館におたずねください。





災害発生から避難まで 【風水害時】

風水害への備え マイ・タイムラインを作りましょう

台風等の風水害は、事前の気象情報をもとに災害の発生をある程度予測できます。そのため、住んでいる場所の危険性や状況等を確認し、マイ・タイムライン(私の行動計画)を作っておくことが適切な避難行動に繋がります。

お住まいの危険性・避難行動の検討フローチャート

(村岡地区防災マップをご用意ください)

お住まいは洪水浸水想定区域または土砂災害警戒区域の中ですか？



はい

いいえ

マンション等の頑丈な建物にお住まいですか？



はい

ハザードマップの最大浸水深(浸水する高さ)より高い階に避難できますか？



いいえ

はい

いいえ

屋内待機

垂直避難

建物の2階以上の安全な場所

水平避難

「指定緊急避難場所:洪水・崖崩れ」や安全な親戚・知人宅など

※実際の災害では想定を上回る浸水や土砂災害が起こる可能性もあります。「屋内待機」または「垂直避難」となった方も水平避難を想定した備えをお願いします。

検討結果を踏まえ、風水害時のマイ・タイムラインを作りましょう!

指定緊急避難場所:洪水・崖崩れ

あなたの「指定緊急避難場所:洪水・崖崩れ」はどこですか？

「村岡地区防災マップ」を確認して、避難先を決めましょう

マイ・タイムライン(私の行動計画)

想定時間	警戒レベル	行政の避難情報等	その他の情報・行動の目安
3日前	レベル1 		・大雨の予報 ・台風接近の予報 ・早期注意情報 <input type="checkbox"/> 気象情報や防災マップの確認(以後継続して確認) <input type="checkbox"/> 家の周りの点検 <input type="checkbox"/> 非常持出品や防災備蓄品の確認 私の行動計画
1〜3日前	レベル2 	注意の呼びかけ 自主避難の案内 ※必ず呼びかけや案内があるものではありません	・大雨注意報、洪水注意報等 <input type="checkbox"/> 避難先の確認・相手先への連絡 <input type="checkbox"/> 避難に支援が必要な方は、家族や支援者と避難手段やタイミングを再確認 <input type="checkbox"/> ペットと避難する方は、避難先・預け先と必要物品の確認 私の行動計画
半日前	レベル3 	高齢者等避難 ※レベル4・5の前に発令されない場合もあります	・氾濫警戒情報 ・大雨警報、洪水警報等 ・「指定緊急避難場所:洪水・崖崩れ」の開設 <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者等避難に時間がかかる場合は避難を開始 私の行動計画
5時間前	レベル4 	避難指示 ※レベル3の発令がなくてもレベル4が発令されることがあります	「レベル4」までに危険な場所から 全員避難!! ・氾濫危険情報 ・土砂災害警戒情報 <input checked="" type="checkbox"/> 危険な場所から全員避難 私の行動計画
災害発生	レベル5 	緊急安全確保 ※必ず発令されるものではありません	「レベル5」は既に災害が発生している状況です!! 洪水や崖崩れが発生しており、屋外での行動は非常に危険です。屋内のより安全な場所への避難など、命を守る最善の行動を取ってください。

※指定緊急避難場所:洪水・崖崩れの場所は別紙で配布している「村岡地区防災マップ」でご確認ください。

第3章



情報 応急処置：倒れている人を発見した場合

防災について役立つ情報を紹介していきます。
日ごろの防災活動や被災時などの状況に合わせて参考にしてください！

一次救命処置のフローチャート



胸骨圧迫～人工呼吸～AED

1 倒れている人を発見したら、周囲の安全確認を行いましょう。
倒れている人に意識があるか確認のため、肩を軽くたたき声を掛けます。
返事や反応がなかった場合は少しずつ強く確認を行います。

Point 寝ているなど意識がある場合もあるため、最初は優しく肩を叩きましょう。



2 反応がなかった場合は、大声で近くの人に協力を求めます。
また、協力者にAED（自動体外式除細動器）と119番通報をお願いします。

Point AEDと119番通報をお願いする場合は、「誰か」ではなく名指しでお願いしましょう。



3 倒れている人の胸とおなかを約10秒間しっかり見て、呼吸の有無を確認します。
呼吸がなかった場合、胸骨圧迫を行います。



4 片方の手の付根部分を胸骨の下半分に置き、他方の手を重ね、指を互いに組みます。胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を圧迫します。膝を立て、両肘と背筋をまっすぐに伸ばし、腰から上体を前に屈ませて、傷病者と腕が垂直になる体制をとります。

胸が約5センチ（倒れている人が1歳以上15歳未満の場合は胸の厚みが1/3）沈み込むように強く圧迫し、1分間に100～120回のテンポで絶え間なく圧迫します。

圧迫と圧迫の間の力を緩めるときは、胸が元の高さに戻るまでしっかり圧迫を解除します。

※協力者がいる場合は、およそ1～2分間を目安に交代してもらいます。



Point 胸骨圧迫は「強く」「早く」「絶え間なく」繰り返します。



胸骨圧迫は、疲れを感じてきたら早めに周囲の協力者と交代してください。

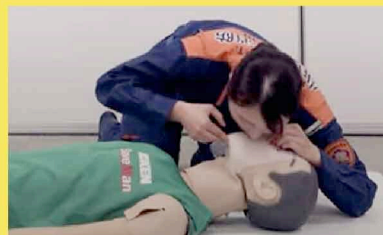
5 人工呼吸を行います。片方の手を額に置き後屈させて、もう一方の手をあご先にそえ上方に引き上げ、気道を確保します。

額にある手で空気が漏れないように鼻をつまみ、普段どおりの呼吸の要領で胸を見ながら胸が軽く上がる程度吹き込みます。

上手く入らなくても2回までとし、再び胸骨圧迫を行います。



傷病者の口周辺に血液の付着や感染を防ぐ道具がないなど口対口をためらう場合は、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫を行ってください。



6 協力者がAEDを持ってきたら、準備と操作を依頼します。AEDのふたを開ける、または電源ボタンを入れると音声案内が始まります。

音声案内に従って準備を行い、ショックが必要な場合（必要ない場合は胸骨圧迫を再開します）はショックボタンを押します。

ショック完了後再び胸骨圧迫を開始します。



小学生以上の傷病者に未就学児用パッドは使用することができません。

Point AEDは濡れている場所では使用できません。傷病者の体が濡れていた場合は、タオルなどで拭き取ります。



皮膚が盛り上がっていて固い物（ペースメーカー等）が植え込まれている場合は、避けて電極パッドを貼ります。

胸部に貼り薬などが貼ってあればはがします。貼る場所に下着がある場合は、配慮してずらして貼ります。



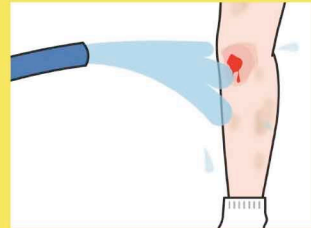


情報

応急処置:けがの手当て

擦り傷や切り傷、やけどの手当て

- 1** 汚れた傷口をそのままにしておくとは膿し、傷の治りに支障をきたす場合があります。まずは、傷口についている汚れをきれいな水で洗い流します。



- 2** 出血している場合は、滅菌ガーゼなどで保護して、包帯を巻きます。



やけどした場合は、すぐ流水で冷やします。
水ぶくれは、傷口を保護する効果を持っているため潰さないようにします。

骨折・捻挫の手当て

骨が折れて痛みがある場合は、むやみに動かさないで下さい。
変形している場合は無理に元の形に戻さず、骨折しているところを支えます。
そえ木や重ねた新聞紙、段ボールなどをあて三角巾で固定します。
今回は腕と足関節の二つを紹介します。スカーフや風呂敷等でも代用できます。

+ 腕の場合

- 1** 三角巾の一端をけがをしていない側の肩にかけ、基底部分が地面と垂直になるようにします。
頂点はけがした側の肘に置き、けがした側の手のひらは胸に当てるか上側または下側に向けます。



- 2** 足の方に垂れ下がっている三角巾をけがした側の肩にかけ、両端を首の後ろで結びます。
吊った三角巾を体に固定して安定させます。



- 3** 八つ折りの三角巾でけがした部位を避けて結びます。指先は血液の循環を確認するため、若干出しておくようにします。



+ 足関節の場合

- 1** 靴を履いたまま、八つ折りの三角巾を足底に当て、両端を足首の後方に引き上げて交差します。



- 2** 両端を足の甲にまわして交差させ、側面の三角巾の内側を通します。



- 3** 両端を引き締めてから結びます。





情報 災害時の知恵: 消火器の使い方

火災は小さなうちに消火することが大切です。
あわてず、適切に初期消火を行うことができるよう、消火器の使い方を覚えましょう！

消火器の使用方法は
こちらから
ご覧いただけます

藤沢市消防局公式YouTube
「消火器について学ぼう！」



1 黄色の安全ピンを抜く



2 ホースを外し火元に向ける



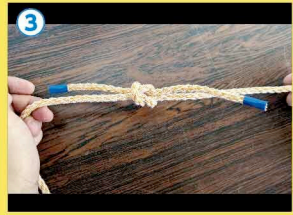
3 レバーを強く握る



災害時の知恵: ロープワーク 情報

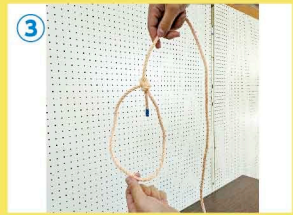
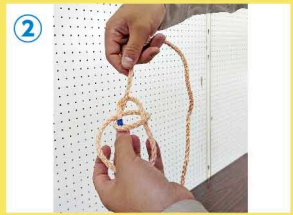
1 本結び

同じ太さのロープ同士を結ぶやり方です。
簡単に解け、強度が強いのが特徴です。太さや材質が
違うロープでは解きやすく、太いロープ同士は
不向きです。



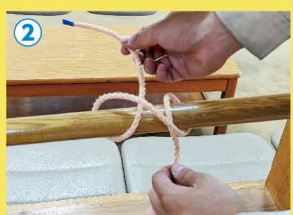
2 もやい結び

ロープの端に固定した輪を作る結び方です。
強度が強く、ロープの太さに関係なく結びやすく
解けにくいです。
幅広い用途に用いられます。



3 巻き結び

物にロープを繋ぐやり方です。
一度縛ったら解けにくい結び方です。





情報 災害時の知恵:新聞紙を利用する炊き出し

用意するもの

- | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 無洗米 | <input type="checkbox"/> クレンザー | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 清掃用トング | <input type="checkbox"/> 洗剤 |
| <input type="checkbox"/> 鍋 | <input type="checkbox"/> 着火ライター | <input type="checkbox"/> たわし、スポンジ など |
| <input type="checkbox"/> しゃもじ | <input type="checkbox"/> コンクリートブロック 3つ | |
| <input type="checkbox"/> 計量カップ | <input type="checkbox"/> トタン板 (地面を焦がさないようにするため) | |

1 地面にトタン板を敷き、右の写真のようにコンクリートブロックを配置する。



2 鍋の底にクレンザーを塗り、無洗米と水を2:3の割合で入れる。

<例>

無洗米2合に対して、水3号(450ml)を入れる。



3 新聞紙で薪(1窯×30~40本)を作り、コンクリートブロックの中に入れて、火で燃やす。



4 水分がなくなったら火を消し、20分蒸らす。

Point 鍋の底が焦げないように必ずクレンザーを塗ります。



新聞紙を燃やして炊き出しを行うため、炊き出し終了後は、必ずトングやほうきなどを使用して掃除を行います。



村岡地区地域団体の防災 情報

村岡地区自治町内会連合会

主な防災事業紹介

村岡地区総合防災訓練

毎年11月に避難施設である小中学校を会場に同時開催しています。

大規模災害を想定して、各自治町内会で役割分担を決めて訓練を行います。



村岡地区防災リーダー講習会

災害時に実践的・効果的な活動が行えるように自主防災組織の指導者を育成する講習会を行っています。



村岡地区防災視察研修

防災意識の向上や知識の習得を目的として防災に関する施設に行き研修を行っています。



その他にも、「防災講演会」や防災だより「防災むらおか」の発行などを行っています。
興味がある方はぜひご参加ください!

村岡地区災害ボランティアコーディネーター会

災害ボランティアコーディネーター会とは？

大規模な地震や風水害により、誰かに助けてほしいと思ったとき、そのお困りのお宅と災害ボランティア活動者との間に立って、両者の調整役となる人が「災害ボランティアコーディネーター」です。

災害ボランティア活動者に頼めることは？

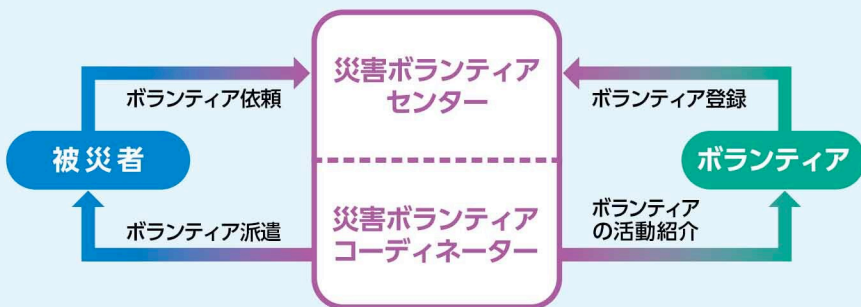
- (例) ● 被災した物資の片づけや運搬、清掃
 ● 高齢者や障がい者など要配慮者への支援
 ● 日常生活としてのサービスや支援
 ● 話し相手として“心のケア” など

日ごろから災害への備えはできていますか？

ご家族で“身の安全のための避難方法”や“飲料水や食料の備蓄”など話し合っ
 て準備しておいてください。

あなたも「災害ボランティアコーディネーター」になりませんか？

今後もコーディネーター会の養成講座の開催をご案内できた際には、皆様から
 の受講の応募をお待ちしております。



村岡地区社会福祉協議会

本協議会は、村岡地区の地域 福祉の推進を図ることを目的として活動して
 います。要援護者等が地域から取り残されたりしないように自治町内会連合会
 などの諸団体と連携・協力し、安心とつながりを保つ地域社会をつくります。

また、過去に起こった柏尾川の氾濫に関する勉強会などを行い、村岡地区に
 おける災害の歴史を学ぶことにより「防災」という観点から も活動をして
 行きます。

「福祉のまちづくり」は、「防災のまちづくり」にもつながると考えてい
 ます。

災害時の対応

災害時には要援護状態となりうる世帯の安否確認を民生委員とともに行い
 ます。

村岡地区社会福祉協議会から皆様へ

「助け合う」「支え合う」関係をつくるために、日頃から近隣とあい
 さつをして、コミュニケーションを取りましょう。

助け合える心のつながりが大切です。

関係性を築くことは災害時に自分を守る“自助”にもつながります。

普段のあいさつや声掛けなどを通して、お互いを思いやる心を育て、自主的
 な助け合い“共助”ができる関係づくりをしていきましょう。





情報

その他の防災情報



災害時福祉ボランティア募集中

現在、市では福祉避難所（一次）等の運営をお手伝いしていただく「災害時福祉ボランティア」として、保健福祉や語学に関する資格や経験をお持ちの方を募集しております。

「災害時福祉ボランティア」は、保健福祉や語学の分野で資格や経験を有する方で、災害時のボランティア活動にご協力いただける方が、事前に登録をさせていただくことで、大規模災害発生時に福祉避難所（一次）等にお集まりいただき、受入れをした要配慮者に対して、介助等のお手伝いや市の職員への助言を行うなど、福祉避難所（一次）等の運営の補助をお願いするものです。

詳細は、藤沢市HP又は藤沢市危機管理課にお問い合わせください。

藤沢市HP 災害時福祉ボランティア募集
<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kikikanri/bosai/saigai-fukushi-volunteer.html>



171 災害用伝言ダイヤル

初めに171をダイヤルする。

伝言登録

「1」をダイヤル
 被災地の方の番号を市外局番からダイヤルし伝言を残す(30秒以内)

伝言再生

「2」をダイヤル
 被災地の方の番号を市外局番からダイヤルし伝言を聞く



災害時の市政情報

1 防災むらおか WEB

「村岡地区防災マップ」や「防災むらおか」等、村岡地区の防災情報を確認できます。
https://chiiki-bosai.jp/hp/bosai_muraoka



2 ふじさわ防災ナビ～防災インフォメーション

藤沢市の災害情報や避難所等に関する情報を確認できます。
<http://bosaiinfo.city.fujisawa.kanagawa.jp/>



3 防災アプリ「ハザードン」

藤沢市の防災情報がプッシュ通知で届くサービスです。
 災害への備えとして、ぜひご利用ください。



4 防災行政無線／ふじさわ防災ナビ「X」

屋外でスピーカーの放送が聞き取りづらかったときは、「X」で内容が確認できます。
https://twitter.com/Bousai_Fujisawa



5 ラジオ・テレビ

- レディオ湘南 (FM83.1MHz)
- NHKラジオ第1放送 (AM594kHz)
- CATVジェイコム湘南 (デジタル11ch)



6 メールマガジン／ふじさわメールマガジン配信サービス

登録時に「ふじさわ防災ナビ～防災・気象情報」を受信するように設定してください。
<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kouhou/shise/koho/sonota/m-magazine/index.html>



7 全国版救急受診ガイドQ助

症状の緊急度を素早く判定して、救急車を呼ぶ目安になります。



8 Live119 映像通報システム

映像で素早く伝える119番通報。

<https://www.dawn-corp.co.jp/service/live119/>





避難所での生活における注意

食 事

- 普段と同じくらいの量の食事、水分を摂取する。
- 栄養があって食べやすいものを摂取する。
- 食事の量が多すぎるとき無理に食べない。



身体の清潔と感染予防

- トイレは我慢しないようにする。
- 便秘予防のため、できるだけ運動を行い、野菜・果物類があれば積極的に食べる。
- 手洗いや手の消毒、うがいを行う。
- 歯磨き、入れ歯の手入れを朝・晩行う。
※ウェットティッシュ、おしりふきを利用する。
- 一人で着替えや身体が拭けない時、周囲の人に手伝ってもらう。



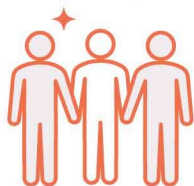
健康と運動

- 避難所の「健康相談」や「仮設診療所」を利用して、定期的に健康チェックを行う。
- 同じ姿勢をとり続けしないで、こまめに身体を動かす。
※特に足首を動かす。
- 外出の機会をつくり、散歩や体操を行う。



気持ちの落ち込みについて

- 避難所内で顔なじみ・話せる相手を見つける。
- 思いや悩みを一人でかかえこまない。



あなたの避難場所・一時避難場所の記入欄

指定避難所

災害により住宅に住めなくなった方が一定期間避難生活を送るための施設です。食料や生活物資等の配給場所にもなります。

指定緊急避難場所 【洪水・崖崩れ】

風水害や土砂災害から一時的に身を守るために避難する施設です。

指定緊急避難場所 【大規模火災】

大規模火災が発生した際に一時的に身を守るために避難する場所です。

一時避難場所

あなたの情報記入欄

フリガナ			
氏 名			
電話番号(携帯)			
電話番号(自宅)			
緊急連絡先			
住 所			
勤務先・学校	住 所		
	勤務先名 学校名	電話番号	
血 液 型	A	B	O AB Rh + -
アレルギー・持病			
服用している薬			
家 族 氏 名			
そ の 他			

家族の情報記入欄 ①	フリガナ						
	氏名						
	電話番号(携帯)						
	電話番号(自宅)						
	緊急連絡先						
	住所						
	勤務先・学校	住所					
		勤務先名 学校名	電話番号				
	血液型	A	B	O	AB	Rh	+ -
	アレルギー・持病						
服用している薬							
その他							

家族の情報記入欄 ②	フリガナ						
	氏名						
	電話番号(携帯)						
	電話番号(自宅)						
	緊急連絡先						
	住所						
	勤務先・学校	住所					
		勤務先名 学校名	電話番号				
	血液型	A	B	O	AB	Rh	+ -
	アレルギー・持病						
服用している薬							
その他							

家族の情報記入欄 ③	フリガナ						
	氏名						
	電話番号(携帯)						
	電話番号(自宅)						
	緊急連絡先						
	住所						
	勤務先・学校	住所					
		勤務先名 学校名	電話番号				
	血液型	A	B	O	AB	Rh	+ -
	アレルギー・持病						
服用している薬							
その他							

家族の情報記入欄 ④	フリガナ						
	氏名						
	電話番号(携帯)						
	電話番号(自宅)						
	緊急連絡先						
	住所						
	勤務先・学校	住所					
		勤務先名 学校名	電話番号				
	血液型	A	B	O	AB	Rh	+ -
	アレルギー・持病						
服用している薬							
その他							