

事後対応 は赤色

6 災害時伝言ダイヤルやiモード災害用伝言板の使い方 カード9 カード10 カード11

災害時伝言ダイヤル操作法

1 7 1 をダイヤル

音声ガイド
1 録音 2 再生

録音ガイド
被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を市外局番からダイヤル。

再生ガイド
録音・再生 (録音 30秒以内)

録音ガイド
事前に下記を見ておくこと
<http://www.ntt-east.co.jp/aigal/>

災害時伝言ダイヤルや、iモード災害用伝言板のことを知っていても、実際の使い方を知っている方は少ないでしょう。今回の東日本大震災で初めて利用した方も多いと思います。



iモード災害用伝言板

利用方法①【ドコモのみ】

- サービスの開始
震度6弱以上の地震等の災害が発生すると「Menu」のトップに「災害用伝言板」が追加される。
- メッセージの登録
「無事です。」「被害があります。」「自宅に居ます。」「避難所に居ます」の4つの中から選択。その他、全角100文字以内のコメント登録可能
【メッセージ登録可能件数】
1携帯電話番号で10件、10件を超えるメッセージは古いものから順次上書きされる

iモード災害用伝言板

利用方法②【ドコモのみ】

- メッセージの確認
「災害用伝言板」から、安否情報を確認したい人の携帯番号を入力し、メッセージを確認する。iモードサービスまたはインターネットで全国から確認可能
【メッセージ保存時間】
登録から最大72時間
- その他PHSやパソコン等からメッセージを確認する場合は、<http://dangan.docomo.ne.jp/top.cgi> 下記で概要を確認しておくこと

iメニュー>9.お知らせ>
iモード災害用伝言板

8 災害発生時にかかりやすい電話の順番 カード14

災害時には電話、その他の通信機器が混雑して使いにくくなります。そのため、災害発生時にかかりやすい電話の順番が書かれています。



災害発生時にかかりやすい電話の順番

混雑してかかりづらいが、あきらめず時間をかけてかけること

- 病院の内線と内線相互 (停電時不可)
- 公衆電話 (停電時はレコーダが壊れないので10円玉を用意)
- PHS
- 一般の電話
- 携帯電話
災害時は電話がかかりにくいのはあたりまえ。電話、安否確認システム、Eメール、HP/FP表示板等の複数手段をあきらめずに連絡。ドコモであれば、FOMAよりMOVAが繋がりがいい。(ただし2012年3月でMOVAは廃止)

7 災害が発生した場合の行動指針 カード12 カード13

災害が発生したら

- 地震発生直後は、慌てずまず身の安全を図り、火気使用時には火を消し、電気コンセントを抜き、出口を確保。
- 火災が発生した場合は、消火器等で初期消火を行い、119番通報。
- 職場に携帯メール等を利用して安否・参集までの時間見込み、余裕があれば周囲の被災状況をMETHANEにそって簡潔に報告
- 自分と家族の安全を確保したら、余裕ある限り、周囲の火災に対する消火活動や、倒壊建物からの救出等、地域で協力して災害の拡大防止及び二次災害防止活動にあたる。

災害時報告の仕方

METHANE 報告法

M: my call-sign (自分の所属と名前)
E: exact location (自分がいる正確な場所)
T: type of incident (どんな災害がおこっているのか)
H: hazards present (その場所に危険があるのか)
A: access to site (その場所までのアクセス)
N: number and severity of casualties (被災者の数と重症度)
E: emergency service present and required (現在の対応状況と必要な人、物)
MIMMS (Major Incident Medical Management and Support) コースに準拠

災害が発生した場合のまず行うべき行動指針が記載されています。1)地震発生直後は、慌てずまず身の安全を図り、火気使用時には火を消し、電気コンセントを抜き、出口を確保する。2)火災が発生した場合は、消火器等で初期消火を行い、119番通報する。3)職場に携帯メール等を利用して安否・参集までの時間見込み、余裕があれば周囲の被災状況をMETHANE(メタン)にそって簡潔に報告する。4)自分と家族の安全を確保したら、余裕のある限り、周囲の火災に対する消火活動や、倒壊建物からの救出等、地域で協力して災害の拡大防止及び二次災害防止活動にあたる、としています。ここでのMETHANEとは、英国の災害医療対応の国際コースMIMMS (Major Incident Medical Management and Support:ミムズ)で提唱され、災害医療では普遍的な報告内容の形式です。順番に報告することによって、より正確にして必要十分な報告ができます。

9 国民保護 あれこれ カード15

国民保護 あれこれ

国民保護法により武力攻撃やテロの際には、市町村から防災行政無線のサイレンを使用し、警報が発令される。

①屋内にいる場合
- ドアや窓を全部閉める
- ガス、水道、換気扇を止める。
- ドア、窓、窓ガラスから離れて座る。

②屋外にいる場合
- 近隣の堅牢な建物や地下街など屋内に避難
- 車を運転している場合、できる限り道路外の場所に停車させる。やむを得ず道路において避難する際には道路の左側端にそってキーをつけたまま駐車。
*サイレン音は、国民保護ポータルサイト www.kokuminhogo.go.jp にてサンプル音が聴ける。

最後に、カード15に「国民保護あれこれ」と題して書かれています。武力攻撃事態やテロに際して国民を守る法体系が国民保護法ですが、このカードを見るまで知りませんでした。皆さん、国民保護ポータルサイトを一度見てみましょう。テレビではありましたが、今回の地震で初めて災害時のサイレン音を聞きました。

まさに、災害時に自分と家族、地域、被災者を守るための必要最小限のサバイバル情報がサバイバルカードです。早速、自分のカードを作り、定期券入れ、財布などに入れておきましょう。今回の寄稿にあたりその多くを、日本内科学会雑誌(99:1376~1378, 2010)の奥村徹氏(内閣官房副長官補、安全保障・危機管理担当、付NBC災害対策専門官)の文献より引用しました。



事前準備 は青色

1 4つの大原則 カード2

災害初動時4大原則

- 火災を出さない
- 被害を拡大させない
- 自らの命、家族の命は自ら、家族が守る
- 自らの地域の安全のために協力し合う

の4つの大原則が記載されています。以下、事前に準備すべき項目は青でタイトルが記載され、事後対応に関しては、赤色でタイトルが記載されています。

3 家族の情報 カード5

家族避難場所・連絡先

- ・避難所名:
- ・TEL番号:
- ・親戚連絡先1:
・TEL番号:
- ・親戚連絡先2:
・TEL番号:
- ・親戚連絡先3:
・TEL番号:

日頃から家族で話し合い、自宅から避難しなければならない時の避難先や連絡先を決めておくことは大切なことです。

近所の公園や学校など

5 日頃からの準備 カード7 カード8

日頃からの行動

- 最低でも3日間分、できれば2週間分の飲水、食料、電池備蓄
- 地域の一時避難場所・広域避難場所を把握
- 医療機関では、携帯メール等を利用して安否・参集までの時間見込み等を収集できる簡易なシステムをつくる。
- 寝所の回りには家具を置かず、靴を置いておく
- 避難用簡易呼吸防護具の備蓄を考慮(家庭、職場)

家庭内で備蓄すべきもの

最低でも3日間、できれば2週間分は備蓄する

- 携帯用飲料水(3リットル×3日分)
- 食品(アルファ米、カップ麺、ビスケット、チョコレート、缶詰等)
- 貴重品(預金、印鑑、現金等)
- 避難免許証、パスポートなどの身分証明書類
- ヘルメット、防災ずきん
- 懐中電灯
- 衣類(セーター、ジャンパー類)
- 下着
- 毛布
- 携帯ラジオ、予備電池
- マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 筆記用具

非常持ち出し品

- 携帯用飲料水(3リットル×3日分)
- ビスケット(1~2箱)
- 板チョコ(2~3枚)
- 缶詰(2~3缶)
- 下着(2~3着)
- 衣類(スエット上下、セーター、フリース等)

カード7・8では、より実践的な、日頃からの準備が記載されています。なかなか機会がないと、このような準備に取り組まないものです。今回の東日本大震災を機会に積極的に準備に取り組んでいただきたいと思います。

日頃からの行動では、最低でも3日間、できれば2週間分の飲水、食料、電池を備蓄すること、地域の一時避難場所・広域避難場所を把握すること、寝所の回りには家具は置かず、靴を置いておくことなどが書かれています。また、

2 自分自身の情報 カード3 カード4

私の情報

なまえ(ふりがな)
名前

住所

勤務先

緊急電話番号
①
②
③

私の医療情報

今、治療中の病気

現在服用している薬剤

通院している病院とカルテ番号

アレルギー
食物(+ -)
薬剤(+ -)
血液型

自分自身の情報(私の情報、私の医療情報)を記載してください。このような記載は、災害時だけでなく、事故や疾病で意識を失った際にも大いに役立つものと思われます。

4 医療機関についての情報 カード6

私の病院の情報

名称

代表電話番号

災害拠点病院かどうか
 はい いいえ

救命救急センターかどうか
 はい いいえ

直属の上司の電話番号

地域の災害拠点病院リスト

①

②

③

自分が勤めている会社に当てはめて記載してください。近隣の災害拠点病院を把握しておくことは重要です。

どんな病院?

医療機関では、携帯メール等を利用した安否・参集までの時間見込み等を収集できる簡易なシステムの必要性が示されています。そして、カード8には、家庭内で備蓄すべきもの、非常持ち出し品のリストが提示されています。

連絡用の簡易なシステムについては、会社や当院でも構築されつつあります。携帯メール登録者に一斉にメールを送信し、安否と、病院までに参集するのにどれほどの時間がかかるかなどの問いを送ります。実際には、「災害が起きました。安否を無事なら1、無事でなければ2、病院に30分以内に参集できる方はA、1時間以内に参集できる方はB、2時間以内に参集できる方はC、当分参集できない方はD、でこのメールに返事してください」などが考えられます。

寝所の回りには家具を置かず、靴を置いておく、というのは、阪神・淡路大震災の被災者の多くが教訓として語っているものです。言うまでもなく寝所に家具が倒れて負傷された方は多く、屋内はガラスが飛散し、素足では避難できないからです。避難用簡易呼吸防護具の備蓄が考慮されていますが、火災の際に亡くなる方の多くは、火に巻かれて亡くなったのではなく、一酸化炭素、青酸ガスなどの有毒ガスで死亡しています。現在では、火災避難用、NBC(核兵器・生物兵器・化学兵器)テロ対策用、両者に対応するものなど、多くの避難用簡易呼吸防護具が数万円で販売されています。この機会に、職場や家庭への導入を考慮してはどうでしょうか。