

大震災等の大規模災害時における行動マニュアル

はじめに

平成23年3月11日に発生した大地震及び津波の被害により関東以北の地域において甚大な被害が発生したのは記憶に新しいところです。

訪問介護サービスは、在宅で寝たきり、もしくは行動に制限のあるお客様がサービス対象となる場合が多く、通常の異常事態時には容態の確認、事務所への連絡、現場の状況次第で救急搬送依頼等の手順を踏んで頂く形となっておりますことは、ご承知の通りです。

しかしながら、**災害は時も場所も人も選んではくれません**。通信回線遮断、電気・ガス・水道等のライフラインが切断される大災害が発生した場合には、無理な行動はせず、訪問のための移動時では各自の身の安全を第一に、在宅サービス提供時には自身及びお客様の身の安全の確保を第一に考え、災害発生状況の把握に努めて冷静に行動して下さいますようお願いいたします。

繰り返しになりますが、**連絡手段等が遮断されるような大災害の場合は、まずは身の安全を第一に考えて行動して下さい。**

1. 大規模災害発生時の対応（大地震等の場合）

まず身の安全と出口の確保

素早く机やテーブルの下、落下物や転倒物を避けられる所に入り身を守って下さい。また、出口の確保(扉を開ける)など避難通路の確保も大切になります。

火の始末

落ち着いたら、火を消して下さい。初期消火のチャンスは3回です。①地震の揺れ始め、②揺れがおさまった時、③出火直後です。①の時は無理をせずに安全確保を優先します。

あわてて外に飛び出さない

むやみに屋外に飛び出さないでください。ガラスや看板、塀など落下物や倒壊物の危険もあります。

危険な物から身を避ける

ブロック塀や門などに近寄らない。頭はヘルメットやカバンなどで保護して下さい。

スーパーでは、買い物かごをかぶるのも有効です。垂れ下がった電線には絶対に触れないでください。

指示に従い速やかに非難場所へ移動する

板橋区や当該地域の自治会（マンションなどにおいては独自の防災対策がある場合があります）にはそれぞれ防災対策があります。可能な限り避難指示などに従って行動して下さい。お客様が寝たきりの場合や歩行が困難な場合は、その旨を伝えて救援を受けるようにして下さい（1人で何とかしようとはせずに協力を仰いで自身の身の安全も確保して下さい）。

無理に会社や自宅へ戻ろうとはせず、一旦避難場所にて状況を把握してから次の行動に移して下さい。

デマに注意を正しい情報で行動すること

災害が起こると、心理的な動揺からデマなどが発生します。憶測まじりの情報を鵜呑みにせず、むやみに他人に伝えないこと。携帯ラジオなどで正しい情報を把握して下さい。

安否の連絡を

落ち着いた段階で（連絡手段の確保できたら）、自身の家族と安否の連絡を取ると共に、事務所にも連絡を入れて下さい（事務所は後日でも構いませんが、なるべく早い段階で連絡をお願いいたします）。

2. 日頃からの心がけ

家具類の転倒防止

家具や大型家庭電気製品などの転倒によって、下敷きになって死亡することもあり得るため、転倒防止に向けた対策を施すことが必要となります。

物の落下防止

家具の上などに重い物を置かないよう普段から心掛けましょう。また、置く場合は、落下防止対策を施すことが必要となります。

ガラスの飛散防止

食器棚などガラスが割れ飛散しないよう、粘着テープや透明フィルムを貼りましょう。

火気器具周辺の整理整頓

コンロやストーブなどの火気を使用する物の周辺では、燃えやすい物を置かないよう心掛けましょう。また、灯油などの燃料は、缶に密閉して保管しましょう。

ブロック塀の転倒防止

ブロック塀や門柱などの倒壊により死亡者・負傷者がでないように補強する等の措置を講じてもらいましょう。

役割等についての話し合い

災害発生時の役割や消化用具等の使用方法の確認、避難場所や安全な避難経路の確認（年寄りや乳幼児、病人などの災害弱者の避難方法）や非常持ち出し品のチェックなど、日頃から災害発生時の話し合いを行いましょう。

3. 災害時の準備品や非常持ち出し品等（参考まで）

災害に備えた準備品（最低限必要）

非常食：3日分程度（火を通さなくても食べられるもの）

飲料水：1.5リットルのペットボトル2本（1人1日分）

携帯ラジオ：AMとFM両方聞けるもの

救急薬品：持病のある場合は常備薬も

懐中電灯：予備電池も用意

その他：小銭、ドライシャンプー、ウェットティッシュ、ラップ、ろうそく（マッチ、ライター）、
笛（ホイッスル）など

非常持ち出し品

貴重品：現金、権利証書、預貯金通帳、免許証、印鑑、健康保険証など

非常食品：乾パン、缶詰（缶切り）、飲料水など

応急医薬品：消毒薬、常備薬、胃腸薬、目薬、救急絆創膏、三角巾など

衣類：下着、上着、タオルなど

照明器具：懐中電灯（電池）、ろうそく（マッチ、ライター）など

携帯ラジオ：予備電池は多めに