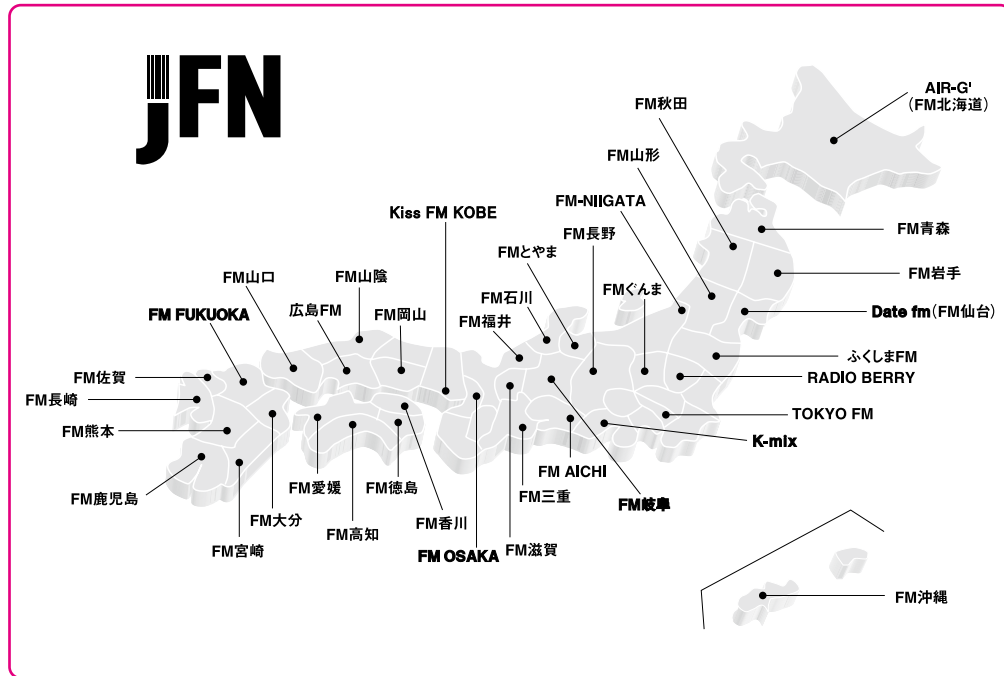
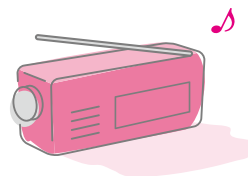


JFN38局ネットワークとは?

JFN(全国FM放送協議会)38局ネットワークとは、全国を網羅するラジオ最大のネットワークです。
お近くのFM局の周波数は <http://www.jfn.jp/Stations/all> へ



JFN38局はさまざまな情報を
発信しています。
災害時には、ラジオで情報収集を。
車の中で、自宅で、外出中にも♪台所にも♪
お近くの放送局をお聴きください!



スマートフォン・PCでもラジオが聴けます♪

radiko.jp
IP Simulcast Radio
(PC/iPhone/Android)

対応局のみ、放送エリア内のラジオ局の放送が、
無料でお聴きいただけます。

ドコモFM
ドコモ スゴ得コンテンツ
会員は無料で使い放題
全キャリア対応

LISMO WAVE
auスマートパス会員は
無料で使い放題
auの方にオススメ

全国のFM局の放送が、地域を問わず、
お聴きいただけます。

※インターネットラジオはサービスの特性上、遅延が発生するほか災害時には輻輳が発生し利用しづらくなることがあります。電池式のFMラジオを震災対策としてあわせてご用意ください。

LOVE & HOPE

防災 HANDBOOK

2014



はじめに

東日本大震災から3年。被災された方々は現在も、懸命に復興を進めています。
 忘れないために、伝え続けていくために——。

TOKYO FMをはじめとするJFN全国38局では、
 東日本大震災直後に開始した番組「LOVE&HOPE～ヒューマン・ケア・プロジェクト」を通じて、
 被災地の様々な姿や力強く生きている方の声、そして東北の力を伝え続けています。
 3年にわたる東北取材の中で、いま私たちは強く感じることがあります。

それは、南海トラフ地震・津波や首都直下地震をはじめとする
 巨大地震がいつどこで起きてもおかしくないなか、
 【被災地の方々の声に学ぶことこそが、これからを生き抜く力につながる】ということ。
 そこでこの度、番組で取り上げた内容や、新たに被災地から寄せて頂いた経験・アドバイスを
 「LOVE&HOPE～防災ハンドブック」という形にまとめ、全国にお届けすることになりました。
 皆様の防災・減災の一助となることを心から願っています。
 最後に、発刊にあたりご協賛・ご協力を頂いた皆様に厚く御礼申し上げます。

LOVE&HOPE～防災ハンドブック 制作スタッフ一同
 2014年 4月

CONTENTS

はじめに.....	1	大切な人の命をあなたが守るために.....	11
防災ハンドブックナビゲーターと監修者紹介.....	2	安否確認のために知っておきたいこと.....	13
地震、そのとき～まずは身の安全を確保!.....	3	ペットの飼い主さんへ.....	14
津波、そのとき～とにかく高台に避難!.....	5	FM放送局の取り組み～「LOVE&HOPE」.....	15
備え、していますか?.....	7	FM放送局の取り組み～災害時情報連携の協定.....	18
被災地で役に立ったアイデア集.....	8	郵便局・ゆうちょ銀行の取り組み.....	19
気力・体力を取り戻すための食事とは.....	9	我が家の備忘録.....	21

企画・制作:TOKYO FM 協力:Date fm(FM仙台)、FM岩手、ふくしまFM 監修:東北大学 災害科学国際研究所 教授 今村文彦

「LOVE&HOPE～防災ハンドブック」ナビゲーター

東日本大震災が発生して1ヵ月後。私は取材で石巻を訪れ、一人の女性に話を伺いました。なんとか津波被害は免れたというその女性は、町会にまとめて届く配給物資を自宅倉庫で引き受け、各世帯に配る作業を連日行っていました。「でも、私は…」話を伺っているうち、その方の表情が曇りました。いつ物資が届くか分からず、その場をなかなか離れられないこと。そのため、温かい炊き出しに行き遅れ、食事はいつも冷え切っていること。何より、炊き出しの情報や地震・津波情報を得るためのラジオがなく、不安な中、孤立していること…。私は丁度その時、予備の携帯ラジオを持っていました。それを差し上げたときの女性の泣きそうな表情と「今まで生きてきた中で一番嬉しいプレゼントです」という言葉に、ラジオが被災地でどのような存在なのかを本当の意味で知りました。一方、被災された方々の経験や想いを広く伝えることによって、同じようにつらい思いをする方を一人でも減らせるようにするのらラジオが担う大きな役割です。この防災ハンドブックでは被災した東北のJFN3局のパーソナリティから体験談を寄せてもらい、防災について考えていきたいと思います。



TOKYO FM
 アナウンサー/防災キャスター
 古賀 涼子



Date fm(FM仙台)
 パーソナリティ
 井上 崇



FM岩手釜石支局
 パーソナリティ
 阿部 志穂



FM岩手釜石支局
 釜石支局長
 千葉 東也



ふくしまFM
 パーソナリティ
 古賀 徹



〈監修〉今村 文彦 (東北大学 災害科学国際研究所 教授)

東日本大震災を経験して、我々は沢山の教訓や知見を得ましたが、その多くが過去の災害でも指摘されていたことに驚かされます。自然災害の多発地域である我が国であっても、日常の中で忘れられたり伝えることが出来なかつたりしているのです。加えて、くらしや文化の変化により、新たな災害像も浮かび上がってきました。大震災から3年を経過した今であるからこそ、災害についても一度知り、具体的な備えをしなければならないと思います。この防災ハンドブックには、忘れてはならない知識が収められています。

地震、そのとき

2011年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生。

岩手、宮城、福島のパersonalityがそのときに感じた揺れの状況とは？

釜石市の海から約2キロメートルの商店街で車に乗っていました。例えるなら、橋の上で停車していてトラックが通った時に感じる揺れの数十倍大きいものでした。すぐに車外に出ましたが、車は縦にバウンド…。立ってることが出来ませんでした。まずは慌てず身の安全を確保し、「ラジオ」の情報に耳を傾けることが大切。いつ地震が起きても慌てないよう、特に条件の厳しい真冬の深夜を想定するなどして、事前の準備をしておくことも重要です。(FM岩手釜石支局 阿部)



今まで体験した事のない、立っているのも辛いぐらいの揺れでした。実際私は何も出来ず、ペットを抱きかかえて家具を押さえていました…。その後の余震では、棚の上の物の落下や家財の転倒を避けるため、テーブルの下に隠れました。避難用持ち出し袋の準備と、避難経路の確認をしておくべきだと思います。(Date fm 井上)

スタジオの外を見ると、歩道橋などが揺れているのが見えました。まず頭を守る、机の下に入る。倒れてきそうな棚のそばから離れる。もし靴を脱いでいる状況であれば、スリッパの確保や靴など履物をすぐに履くことが重要。割れたガラス、落ちてきたものなどを踏んでけがをしないよう、靴をはいて行動しましょう！また、被災後のご近所の様子の確認や声かけをすることも大切です。(ふくしまFM 古賀)



まずは身の安全を確保！

揺れに襲われている最中はほとんど身動きできないのが実情。そんな中で身を守る行動とは？

	NOW! 揺れている最中	AFTER 揺れが収まったら
自宅・オフィス	<ul style="list-style-type: none"> ● キッチンにいる場合は、火のそばや食器棚などから離れる。 ● タンス、本棚、ロッカー、コピー機など倒れてくるものや重いものそばから離れる。 ● 高層階にいる場合は、窓ガラスのそばからできるだけ離れて柱などにつかまる。 ● 机の下などにもぐり、床にお尻をしっかりと付け、机の足を両手で握る。 <p>【通電火災】電気がストップした後、供給が復旧しますが、その時に起こる火災を「通電火災」と言います。倒れた電気器具に通電して火災が発生したり、ガスが漏れているところに通電して発火したり、原因はさまざまです。(監修：今村)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 火の始末をし、ガスの元栓を締める。 ● 通電火災予防のため、避難する場合は必ず電気のブレーカーを落とす。電気が復旧した後は、コンセントを一旦全部抜いてから、ブレーカーを上げる。 ● 余震で閉じ込められることもあるので、揺れが小さいうちに、窓やドアを開けて出口を確保。揺れが大きい場合は身の安全を優先する。 ● 原則、慌てて外に飛び出さない。ただし1981年以前の建物の場合は倒壊する恐れもあるので、避難も考える。
運転中	<ul style="list-style-type: none"> ● ハザードランプをつけてゆっくり減速、車を道路の左に寄せる。 ● 橋の上やトンネルは倒壊の可能性があるのでさらに注意が必要。出口が近い場合は通りぬけるほうが安全なこともあるので、慎重に判断。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 緊急車両の通行を邪魔しないよう、コインパーキングなどに移動し、ラジオで情報収集。 ● 車を置いて避難する場合は、緊急移動に備えて鍵はつけたまま、ドアロックは解除。車内に連絡先を残しておく。
街中	<ul style="list-style-type: none"> ● ブロック塀や自動販売機が倒れてきたり、上からコンクリートの破片が落ちてくるなどの可能性があるため、ビルや建物のそばから離れる。 ● バッグや雑誌、上着や買い物かごなどで頭を守る、その際に手首は内側にして保護。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 公園や広域避難所などに移動する。施設の場合はスタッフの指示に従う。 <p>【避難場所と避難所】類似した名称ですが、定義は違います。避難場所は、緊急に命を守る為の場所です。一方、避難所は住宅を失った場合に一定の期間避難生活をする場所で、小中学校や公民館など公共施設が多くあります。(監修：今村)</p>
地下街	<ul style="list-style-type: none"> ● 地上より揺れが小さいこともあるが、出口に駆け寄りせず、落下物から頭を守りながらその場にしゃがむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 煙やガスの臭いを感じたら、なるべく姿勢を低くして速やかに地上へ避難。 <p>B1</p>

津波、そのとき

近くの高台へ避難していました。遠くの空を見ると白い煙のようなものが…。どンドン水が押し寄せ、渋滞していた車が流されてきて、私が避難していた高台の真下で止まりました。津波発生時に大切なのは、何がなんでも近くの高台へ逃げること。何を持っていたとしても、全てを捨てて逃げる！
また、自分の行動エリア内の避難場所や高台を調べておき、より高い所へ逃げるといふ心構えをしておくこと。初めて訪れた場所で津波が発生することもあり得る、と考えておくことが重要です。(FM岩手釜石支局 阿部)



海沿いの沿岸部を初めて訪れる時、現在の三陸地区のように防波堤が破壊されている状況では地震の発生場所により、早く津波が到達する場合があります。そのことを認識しておくことが重要です。(FM岩手 スタッフ)

あっという間に水かさが増し、ほんの数分で海沿いの町並みが津波に飲まれていきました。できるだけ高い場所、またはビルなどの高い建物へ逃げるのが重要。遠方から来た人でもわかりやすく避難できるよう、地元の人や建物の管理者が誘導することが必要。(FM岩手釜石支局 千葉)



～知っていますか？津波に関する標識～



<津波注意(津波危険地域)の標識>
地震が起きた場合、津波が来襲する危険性のある地域を示す



<津波避難場所の標識>
津波に対して安全な避難場所・高台を示す



<津波避難ビルの標識>
周りに高台がない場合、津波からの避難が可能なビルを示す

とにかく高台に避難！

津波の伝わる速度や大きさは、水深や海岸付近の地形などによって変化します。津波が海岸にやってくるのを見てから避難をし始めたのでは間に合いません。ラジオで正しい情報を収集することも大切です。

地震！ 海岸付近で地震の揺れを感じたら・・・

揺れの大きさに関わらず、すぐに高台へ避難

揺れの大きさ=津波の大きさではありません。実際に津波が見えなくても、揺れたら避難を！



「遠く」ではなく、「高く」に避難

津波の押し寄せるスピードはとても速く、普通の人には逃げ切れません。高台が近くにない場合は、できるだけ丈夫そうな建物(鉄筋コンクリート製)の「より高い階」に避難しましょう。



車は使わず徒歩で避難、荷物は最小限にとどめる

車での避難は、渋滞によって逆に身動きが取れなくなることがあります。両手が使えるよう、荷物はリュックなどに最小限まとめ、徒歩で避難します。携帯ラジオは必ず持っていきましょう。忘れ物や貴重品を取りに戻るの厳禁です。

繰り返し襲ってくる津波に警戒する

津波は最初に到達する波よりも、第2波、第3波の方が高くなる場合があります。大津波警報や津波警報・注意報が解除されるまでは海に近づかないで下さい。

川沿いでも津波に警戒を、マンホールも要注意

津波は川を遡上することもあります。川からできるだけ離れましょう。また、マンホールから水が噴き出すこともあるので、注意が必要です。

「通常の海の波の高さ」と「津波の高さ」は別物

通常の海の波は表面だけがうねっていますが、津波は海底から海面までが全て移動するので大変なスピードとエネルギーです。波の高さが同じ30cmでも、津波では立ってられません。

避難場所や防潮堤、過去の浸水域を過信しない

東日本大震災では避難場所となっていた場所にも津波が押し寄せ、多くの命が失われました。状況を把握し、その時々での確かな判断をしましょう。



備え、していますか？

状況の変化を考慮し、2段階での防災グッズの準備をしておくことをお勧めします。あれもこれもと揃えて重くなりすぎると避難に差し支えるので、自分の家庭には何が必要かをじっくり考えて荷造りするのがポイントです。

自宅での地震に備える～非常持ち出し袋として用意

玄関などに置いておき、避難するときにまず持ち出すものです。

<input type="checkbox"/> 現金(硬貨と1000円札を多めに用意)	<input type="checkbox"/> 長袖シャツ・長ズボン	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> 預金通帳・健康保険証・免許証(コピーでも可)	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> コンタクトレンズ・めがね	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋(コンパクトになるものがお勧め)
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ	
<input type="checkbox"/> 予備の乾電池	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 食品用ラップ	
<input type="checkbox"/> 非常食(栄養補助食品や缶詰、おかしなど3日分)	<input type="checkbox"/> 防寒グッズ(フィルム型ブランケット、カイロ)	<input type="checkbox"/> 新聞紙(骨折した際の添え木や防寒グッズにもなる)	
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 常備薬・おくすり手帳	<input type="checkbox"/> 新聞紙(骨折した際の添え木や防寒グッズにもなる)	
<input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> メモ帳と筆記用具(油性マジック含む)	
	<input type="checkbox"/> 生理用品(止血用ガーゼや包帯にもなる)	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	
		<input type="checkbox"/> ビニール袋	

+

子どものいる家庭では PLUS!
〈3日分を目安に用意〉

ベビーフード、スティックタイプの粉ミルクと哺乳瓶、おやつ、おむつ(圧縮袋に入れて準備)、おしりふき(体も拭ける、アルコール入りのウェットティッシュは刺激が強いことも)、母子手帳。
※母乳はストレスで出なくなることがあります。粉ミルクを飲ませる練習もしておきましょう!

避難生活に備える～備蓄品として用意するもの

後で取りに行くことを想定。車などに積んでおいても便利です。

<input type="checkbox"/> 1週間分の食料(インスタントや缶詰以外にも、乾麺や乾物、野菜や果物を調理して食べる)	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 1週間分の水(飲料用と調理用あわせて成人1人あたり1日3リットルが目安)	<input type="checkbox"/> 食器・箸・フォーク・スプーン	<input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ(予備のボンベも準備)	<input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー	<input type="checkbox"/> ロープ(洗濯物を干すのにも利用)
	<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	<input type="checkbox"/> 長靴
	<input type="checkbox"/> 除菌用アルコール	<input type="checkbox"/> のこぎり
	<input type="checkbox"/> 基礎化粧品	<input type="checkbox"/> 小型のテント

+

子どものいる家庭では PLUS!

ベビーフード、粉ミルクと哺乳瓶、おやつ、おむつ、おしりふきなどを、1週間分を目安に準備。子どものものが配給されるまでにはかなりの日数がかかることもあります。また、絵本やおもちゃがあると、いざというときに役に立ちます。

被災地で役に立ったアイデア集

身の回りにあるものも、アイデア次第で思わぬ役に立つことがあります。被災地からの知恵を参考に、あなたも周りを見回してみてください。

放射式ストーブ(石油ストーブ)の上は様々な用途がありました。お湯を沸かすこともできるし、料理することもできます。炊き出しで頂いたおにぎりに変化を出すため、焼きおにぎりにしたりもしていました。また、乾燥する冬だったため、加湿器の役割も果たしていました。また、思いのほか新聞紙が暖かく、ブランケットの役割をしてくれました。(FM岩手釜石支局 阿部)

ダンボールと**新聞紙**がとても役に立ちました。避難所はダンボールで仕切り床に直に座る。毛布の配布はあるもののあの時期は寒かった。床に新聞紙を敷き、その上にダンボールを敷く。それだけでも少し防寒になりました。(ふくしまFM 古賀)

新聞紙は防寒具としても利用できるほか、クッション代わりや目隠し、骨折したときには添え木の代わりにもなりますよ。すぐに捨てずに保管しておくことをお勧めします!



食品用ラップをお皿の上に敷き、その上に食事をよそって食べていました。そうすることによって、水がなくてもお皿を洗う必要がありませんでした。(FM岩手釜石支局 阿部)

ラップも体に巻きつけると防寒対策になりますし、怪我をしたときの三角巾としても使えます。普段から大きいサイズを購入するようにしておくと便利です!

こんなアイデアも

ネコのトイレ用の砂を簡易トイレに利用!
トイレに大きなゴミ袋をかぶせて、ネコ砂を敷く。用を足したらネコ砂をまた上からかけ…を繰り返す。一杯になったら可燃ごみへ。ネコ砂は水分と臭いを吸収するので、災害時に重宝!

停電したら、昔の「氷冷蔵庫」を作る!
冷凍庫の物を全て、冷蔵庫の最上段に移動。扉をガムテープなどで開かないように封印。2～3日後に開けると、冷凍品は程よく解凍され、冷蔵品も傷まずに保存されています。カセットコンロなどで調理し、温かく美味しい食事をとって、活力を取り戻しましょう!

トイレのタンクの水を利用!
タンク内は流すたびに新鮮な水道水に入れ替わります。日頃からタンクを掃除しておけば、いざというときは何リットルもの飲み水を確保できることに。断水後、うっかり流してしまわないよう、レバーを固定しておくのがポイントです。

気力・体力を取り戻すための食事とは

被災地を取材する中で痛感したのが、食事の大切さでした。気が張り詰めた最初の数日間は、非常食やインスタント食品、冷たいおにぎりやカンパンでも「何か口にできる」ということが重要だったという被災者の方々。一方で、時間経過とともに「どれだけ温かく普段食べていたような食事をとることができるか」が気力・体力の回復に大きく影響するという事実を、目の当たりにしました。昆布、切干し大根、梅干…何気ない食べ物こそが、日常を取り戻していく感覚につながります。だからこそ大切なのが【各家庭での食材の備蓄】と【アイデア】。

こども、お年寄り、病気の方。災害時だからこそ、食べられる内容も量も本当に様々です。守りたい大切な人の顔を思い浮かべながら、あなたも食の備えをはじめませんか？



DAY 1

震災の直後、何を食べていた？

- 避難した場所がスーパーの近くだったため、おにぎりと飲み物を頂きました。(FM岩手釜石支局 阿部)
- 避難所でもらったおにぎり、レトルト食品、保存食など。(FM岩手釜石支局 千葉)
- 残っていたご飯、家にあったお菓子類。(Date fm 井上)

DAY 3-7

震災の数日後、何を食べていた？

- おにぎり・パン・カップラーメンなど。沿岸の避難所では、貯蔵していた海産物も食べました。(FM岩手釜石支局 阿部)
- 被災を免れた自宅で冷凍していたご飯やレトルト食品など。余計な洗い物を出したくなかった。(FM岩手釜石支局 千葉)
- 避難していた方には配給があったが、行き渡らなかった。流通がストップしているため、食料も少なかった。福島は特殊な状況で、食べ物や燃料がなかなか入ってこなかった。(ふくしまFM 古賀)

こんな声も

コンロとガスボンベ、3日間分くらいの非常食と水、反射式ストーブを用意しておけばよかった。温かいお味噌汁とご飯が食べられた時は、ひと時の幸せを感じました。やはり温かい食事は必要だと思います。震災から数週間が経過した際、生野菜を食べたいと仰っていた方も多かったです。(FM岩手釜石支局 阿部)

ふりかけのようなものも重要。おにぎりだけ、という状況が続くときでも、少しでも味を変えられるものがあれば、飽きずに食べられる。スナック菓子を粉々にしておにぎりにつけて食べていたことも。(ふくしまFM 古賀)

ガスコンロは必須。とにかく温かい食事が必要。一部の駅弁でも使用している、紐を引っ張れば温かい弁当が食べられる技術を応用した保存食の弁当があれば嬉しい。(FM岩手釜石支局 千葉)

缶詰やレトルト食品をアレンジして温かい食事をするための「サバメシ」のレシピを習得しておくことが必要です！(Date fm 井上)

次のページでご紹介します！

Date fm サバメシの活動

Date fmでは防災企画として「災害時に必要な非常食を、より美味しく楽しく」をテーマに2006年から2010年まで、カセットコンロで45分以内に作れる「サバメシ※」コンテストを実施していました。※サバメシ=サバイバル・メシ、非常食。

〈栄養〉避難生活の中では、ご飯、パン、カップラーメンなどが中心になり、栄養が偏りがちになります。様々なレシピを考え、必要な栄養素を取りましょう。(監修:今村)

水	火	包丁	缶詰	短時間	鍋1つ
<p>震災時に実際に食べたもの</p> <p>【材料】 高野豆腐 ……2枚 玉ねぎ ……1個 切り干し大根 ……10g トマトホール缶 ……1缶 中濃ソース ……大さじ3 塩・こしょう ……少々 チューブんにく ……少々 パスタ ……200g バジル ……お好みで</p> <p>【作り方】 ①お湯を沸かし、水筒の中にパスタを半分に折って入れる。その中に沸騰したお湯を注ぐ。 ②パスタを袋に書いてあるゆで時間分放置。その間に玉ねぎをみじん切りし、高野豆腐を1枚すりおろす。 ③パスタのゆで汁は捨てずにそのお湯で高野豆腐と切り干し大根を戻す。 ④戻した高野豆腐は手で細かくちぎる。切り干し大根はみじん切りにする。 ⑤玉ねぎ、切り干し大根を炒め、色が変わってきたらトマト缶とすりおろした高野豆腐を入れ、調味料で味を整え、お好みでバジルをふって完成。</p> <p>【材料】 野菜チップス・歌舞伎揚げ ……適宜 水 ……適宜 ココア ……鍋一杯 味噌 ……適宜 他その時手に入るもの(豆腐等)</p> <p>【作り方】 ①鍋にお湯を沸かす。 ②野菜チップスと歌舞伎揚げを入れる。(豆腐等はちぎって入れる) ③味噌で味を整える。(②で味がついているものもあるので、味噌は加減をする) ④味噌を溶いたら、すぐ火を止める。(野菜チップスや菓子類はそのままでも食べられるので余熱で十分。ただし、その時にあった食材で火を通す必要があるものが入っている場合はしっかり熱を通す)</p>					
<p>【材料】 キャベツ・ニンジン・ダイコン・ジャガイモ等→そのとき手に入る野菜なんでも スパム ヤキソバ麺 レトルトハヤシ</p> <p>【作り方】 ①水を入れた鍋に刻んだ野菜を入れて煮る。 ②柔らかくなったらスパムとレトルトハヤシを入れ、塩・こしょうで味を整える。少量のレトルトハヤシを薄めてスープにすることで、多くの人に配給できるようにする。 ③ビニール袋のままヤキソバ麺を包丁で細かく刻み、鍋に加える。油コーティングしているヤキソバ麺をパスタ代わりに使用する事で麺がとけにくい。また、ヤキソバ麺を、袋のままカットすることでまな板や包丁が汚れない。</p>					
<p>【材料】 ホットケーキ ミックス ……150g ココア パウダー ……大さじ5 板チョコ ……2枚 溶き卵 ……1個 プレーン ヨーグルト ……100g</p> <p>【作り方】 ①溶き卵に「A」、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。 ②①に粗く割ったチョコを加えてざっと混ぜる。 ③フライパンに生地(1/2の量)を入れ、ヘラで約12cm四方に整えて火にかける。(弱火で5分) ④フライ返しで裏返しさらに焼く。(弱火で5分) ⑤火を止め、ふた(アルミホイル)をして5分おく。 ⑥粗熱がとれたら、約4cm四方に切って完成。</p>					

水 水を使用。 火 火を使用。 包丁 包丁を使用。 缶詰 缶詰を使用。 短時間 短時間でできます。 鍋1つ 鍋ひとつでできます。

大切な人の命をあなたが守るために

大切な人の命を自分で守るために、心肺蘇生法や応急措置の方法を知っておきましょう。


<心肺蘇生法>

- 1 肩をたたきながら声をかける。
- 2 反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼。
- 3 呼吸を確認する。

→胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているかを確認。


- 4 普段どおりの呼吸がなかったら、固い床面で胸骨圧迫を30回行う。

→心臓マッサージをする場所は胸の真ん中(目安は乳首と乳首を結んだ線上の真ん中)両手を使って、胸が少なくとも5cm沈むように。テンポは1分間あたり少なくとも100回、絶え間なく行って中断は最小にとどめる。

 幼児は片手または両手で、胸の厚さの1/3くぼむ程度。
乳児は中指と薬指で、胸の厚さの1/3くぼむ程度、押し下げる。圧迫のテンポは成人と同じ。


- 5 人工呼吸ができる場合は、まず気道を確保。

→片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げる。

 子どもの首は柔らかいので、後方に傾け過ぎないようにする。

- 6 人工呼吸を2回行う。

→気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込む。


 子どもは肺容量が少ないので、吹き込む量の目安は、子どもの胸が上がるのが分かる程度に。
小児は口対口、乳児の場合は口と鼻の両方から吹き込む。

※ただし、人工呼吸がためられる場合や、血液・嘔吐物などで感染の危険がある場合は人工呼吸は行わず、胸骨圧迫を続ける。
窒息、溺水、小児の心停止などの場合は人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされる。

<AEDの使い方>

- 1 電源を入れ、電極パッドを胸に貼る。

→貼る位置は、電極パッドや本体に書かれている(傷病者の胸の右上と左下)。体が濡れていたならタオルなどで拭き取る。

 おおよそ6歳くらいまでは小児用電極パッドを使用しますが、なければ成人用を代用する。

- 2 電気ショックの必要性はAEDが判断する。

→心電図の解析中は傷病者に触れない。

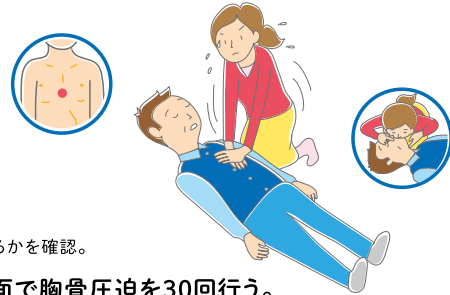
- 3 電気ショックが必要と判断されたら、ショックボタンを押す。

→電気ショックを行う際は傷病者に触れない。

- 4 以後はAEDの音声メッセージに従う。

→蘇生完了もしくは再び電気ショックが必要等、音声で教えてくれる。

※心肺蘇生法とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答の出現、普段どおりの呼吸の出現まで続ける。



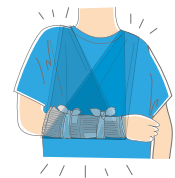
<骨折>

大地震が発生すると、転んだり、建物の倒壊や落下物によって骨折するケースが多く発生します。折れた骨がずれることで大きな痛みを感じるので、まず固定することが重要。添え木や三角巾がない場合に備え、新聞紙と食品用ラップを使用した応急処置の方法をご紹介します。

腕を骨折したら

- 1 新聞紙を適度な大きさに折りたたみ、骨折した部分を包み込む。
- 2 上からラップをぐるぐると巻きつける。添え木代わりに新聞がずれて動かないようにしっかり固定する。
- 3 三角巾で肩から腕を吊るす要領で、ラップを肩からたすきがけにして数回巻きつけ、腕を体にしっかり固定する。

新聞紙の代わりに雑誌やダンボール、傘、食品用ラップの芯、バット、ラップの代わりにハンカチや風呂敷、シーツ、ネクタイ、ガムテープも使えます！
足を骨折して固定する場合、膝・足首・かかとの部分にタオルなど柔らかいものをいれるとよりしっかりと固定できますよ。



<止血法>

人間の全血液量は体重1kg当たり約80mlで、一時にその1/3以上失うと生命に危険があります。傷からの大出血は直ちに止血をしなければなりません。

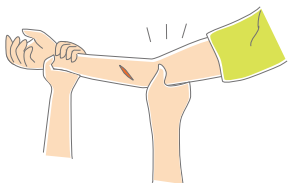
直接圧迫止血

出血しているきず口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します。この方法が最も基本的で確実な方法です。包帯を少きつめに巻くことによっても、同様に圧迫して止血することができます。まず直接圧迫止血を行い、さらに医師の診療を受けるようにします。
※感染防止のために、ビニール袋やビニール手袋などを使用することが推奨されています。



間接圧迫止血

傷口より心臓に近い動脈(止血点)を手や指で圧迫して血液の流れを止めて止血する方法です。止血は直接圧迫止血が基本であり、間接圧迫止血は、ガーゼやハンカチなどを準備するまでの間など直接圧迫止血をすぐに行えないときに応急に行うものです。直接圧迫止血を始めたなら、間接圧迫止血は中止します。



安否確認のために知っておきたいこと

「津波の影響で通信手段が途絶え、家族の安否確認は自分の足で回るしかなかった」
「近くの公衆電話に長蛇の列…3時間並んで家族に連絡した」
「携帯が水没し、安否確認のための唯一の情報源がラジオだった」…これらは、被災者でもある東北のパーソナリティたちが語った、安否確認にまつわる現実です。携帯電話やスマートフォン頼りの現代、見直さなくてはならないことも多いようです。

地域とのつながりを普段から大切にする

特に子供やお年寄りがある家庭では、学校や近所の方とのつながりが重要です。自分がすぐに帰宅できない状況のとき、避難所に連れて行ってもらうたり、子供の安否を友達のお母さんから知らせてもらったりした…という例もありました。



家族の避難場所をいくつか決めておく

電話が繋がらなくても、事前に避難場所を決めておけば、探し回らずに済むこともあります。ただし、津波や火災で避難場所を変更する可能性もあるので、あらかじめ複数の避難場所をルートも含めて確認しておくことが大切なポイント。

安否確認方法を複数持つておく

電話が繋がりにくくなる状況を想定し、「災害用伝言ダイヤル171」やインターネットでの「災害用伝言板」、SNS (TwitterやFacebook、LINEなど) を活用しましょう。なお、携帯電話の通信各社は大規模災害時、キャリアの垣根を越えて公衆無線LAN (Wi-Fi) を無料開放する予定です。

遠方に「安否確認の中継地点」を持つ

被災地域内での電話はつながりにくくても、被災地から全国に向けての電話はつながりやすいケースがあります。遠方に住む親戚など、「いざというときは家族それぞれがここに連絡する」と決めておき、災害時には情報をリレーしてもらうと、安否確認がスムーズにできます。

家族の電話番号やメールアドレスを控えておく

携帯電話やスマートフォンの充電が切れたり壊れたりした場合、連絡先が分からなくなることがあります。暗記していても、災害の動揺で思い出せなくなるケースも…。メモで控えておくことをお勧めします。

災害用伝言ダイヤル「171」とは

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。一般加入電話や公衆電話、携帯電話、PHSからの利用が可能で、音声ガイダンスに従って簡単に操作できます。被災地に住む人の【市外局番からの電話番号】を使って登録するので、自宅の電話番号など、どの番号を使うのか家族で事前に確認しておきましょう。



ペットの飼い主さんへ

国の指針としてペットの犬や猫は原則、一緒に避難所に避難することができるようになっていきます。しかし、種類や大きさなど受け入れには避難所ごとに条件があるほか、屋外専用スペースで飼育、ペットへの支援物資はない…、などの厳しい現実もあります。

🐾 予防接種を受けておく

他のペットもいるので、感染予防のため予防接種は事前に必ずしておきましょう。接種していない場合、避難所に入るのは困難です。

🐾 預け先を見つけておく

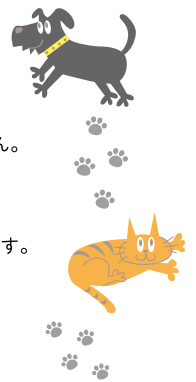
避難所での生活はペットにとってもストレスが溜まるもので、良い環境とは言えません。遠方に預かってくれる方を事前に見つけておく事をお勧めします。

🐾 迷子にならない対策を

災害時に迷子になったり、避難所内でもバラバラに避難したりすることが想定されます。保護されたときに身元がわかる名札や鑑札をつけておきましょう。

🐾 ペットの防災グッズ、持ち出し袋も用意しましょう

フードや水、首輪・ハーネス・リード、ビニール袋、食器、避難用のキャリーを基本に、ペットの体調や習慣に合わせて必要なものを準備します。ペットが迷子になったときのために特徴がはっきり分かる写真を用意しておくのも重要です。



FM放送局の取り組み

LOVE&HOPE～ヒューマン・ケア・プロジェクト

TOKYO FMをはじめとするJFN(全国FM放送協議会)38局が2011年3月11日の東日本大震災以降、被災された方の心と体のケアを目指して放送してきた番組「LOVE&HOPE～ヒューマン・ケア・プロジェクト」。震災から3年を迎える今も、朝の番組「クロノス」内で継続して、被災地の復興や課題、様々な支援活動を紹介しています。いつ起こるかわからないのが「自然災害」。今後へ向け、「防災」は大切なテーマです。番組で紹介した、実際に被災地で役に立った事例を紹介します。

1 「自分の命は自分で守る!!津波てんでんこ」

「てんでんこ」とは、「各自」「めいめい」など、自分自身を示す東北地方三陸沿岸のいっただえです。「津波てんでんこ」「命てんでんこ」とは、「津波が来たら、取る物もとりあえず、家族のことも構わず、各自てんでんばらばらに、1人で高台に逃げろ、自分の命は自分で守れ」という防災の教訓です。とっさの時に、あらかじめお互いの行動をきちんと話し合っておくことで、とっさの判断に迷うことなく、逃げ遅れることを防ぐ目的の行動指針です。東日本大震災での「釜石の奇跡」と呼ばれる事例では、岩手県釜石市では津波で大きな被害を受けたにもかかわらず、当日学校に登校していた小中学生約3000人のほとんどが自主的に避難し、無事でした。子供たちが「自分の判断で逃げている」ことを信じて、保護者も、津波に巻き込まれることなく、自分も逃げることができるのです。

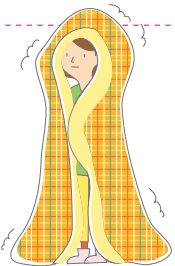


2 「低体温症から体を守ろう」

体が濡れて、強い風が吹くなどの条件が重なると体の熱が奪われると、誰にも起こる症状です。東日本大震災では、津波という原因だけではなく、停電などで暖房が使えない避難所や自宅でも低体温症になった事例が多発しました。

<チェックポイント>

- 体の熱が奪われ、**ぶるぶると震え**がはじまったら危険サイン。
- 乾いた衣服があれば着替えましょう。**濡れた服は体温を奪います。**
- 何より、**体温を上げる**ことが肝心です。温かい飲み物を飲みましょう。温かい飲み物がなければ脱水症状を防ぐ為に水分を取ってください。
- 着替えがない災害時に便利なのは、毛布やビニールシート、新聞紙を体にぐるぐると巻くこと。何でもいので、**乾いたものを体に巻きつけて救助を待ってください。**



3 「避難所生活では、健康管理がとても大切です!」

災害から助かったにもかかわらず、被災地での不自由な生活の中で健康が保てなくなります。出来ることは積極的に取り組みましょう。特に夏の避難所は衛生環境に気をつけ、健康を損なわないよう対策をしましょう。

<ポイント>

- 水分を充分にとろう。
- トイレを我慢しないようにしよう。
- 車生活する場合は、エコノミー症候群に気をつけ、定期的に体を動かすなどのストレッチをしよう。
- 多くの人が過ごす避難所では決められたルールを守り、ゆずりあい、助け合いの精神をもとう。
- 毎日少しでも体を動かし、血流を良くしよう。
- テントなどのキャンプ用品も役に立ちます。
- トイレ、水、ゴミ処理に気をつけよう。(夏)



避難所で張られたテントに入る子供たち

4 「あせらずゆっくり現実を受け止める～心のケアを考える」

災害によって強いショックを受けると、どんな人でも身体に変調をきたします。これはごく当たり前の反応です。過度に不安に思わず、被災している現実と無理せず少しづつ向き合っていくことで、心身ともに回復に向かっていきます。

<こんな症状があります>

- 眠れない ●頭痛がする ●耳鳴りがする ●食欲がない
- イライラする ●だるい ●吐き気がする



現実を受け止めるには時間がかかります。不安に感じるときは、専門医に相談しましょう。

<こんな対処法があります>

- 周囲の人に聞いてもらう ●もしあのととき考えない ●自分を責めない
- お墓参りなどをすると心が落ち着く ●周りの人と声をかけあう ●無理に忘れようとする

FM放送局の取り組み

LOVE&HOPE～ヒューマン・ケア・プロジェクト

災害時「ラジオ」の力を最大限に発揮するために



災害時における情報連携の協定

東日本大震災当時、ラジオを通じて被災地から届けられた声がとても重要な情報源になった、との評価を頂きました。TOKYO FMでは、震災直後、FM岩手からの要請を受けて、機材と技術スタッフを派遣し、釜石市内にサテライトスタジオを設置。さらに釜石市の要請を受けて、臨時災害FM局「かまいしさいがいエフエム」の開局も支援しました。これをきっかけに、これまで知られていなかった釜石市の被害状況が「かまいしさいがいエフエム」から発信され、県域放送のFM岩手、全国放送のJFN38局ネットワークを通じて全国に伝わりました。その結果、被災地から最も遠い沖縄のリスナーから、最も早く義捐金が寄せられる、という動きにつながりました。また、中越地震の被災体験をもつお母さんから、「避難所の子供向けの曲をかけて欲しい」というリクエストが寄せられ、「アンパンマンのマーチ」を放送したところ、「歌詞に勇気づけられる」と全国で話題になりました。

災害時こそ、地域放送・県域放送・全国放送を連携して情報の孤立化を防ぎ、被災地の方々の心に寄り添う放送が求められます。TOKYO FMをはじめとするJFN38局では、現在、様々な企業と、災害時における情報連携の協定を結んでいます。たとえば、全国に広がる郵便局やイオン、コミュニティFMなどに集まったきめ細かな被害情報を、JFN38局のネットワークを通じてお伝えしていく予定です。

- 2013年9月1日
日本郵便株式会社と「災害時における地域情報ネットワーク構築に関する協定」締結。
- 2013年11月1日
イオン株式会社と「災害時における総合防災ネットワーク構築に関する協定」締結。
- 2014年1月17日
日本コミュニティ放送協会と「災害時における地域情報ネットワーク構築に関する協定」締結。

【郵便局の災害に対する取り組み】

日本郵便株式会社 総務部 危機管理・震災復興対策室 室長 深山忠利さんにお話を伺いました。

まずは、「人命第一！安全確保を」

東日本大震災時に、残念ながら避難しきれずに犠牲になった社員がいました。こうした経験から、「人命第一」ということを強く認識しなおし、まずは「身の安全を確保」するための「避難」を重点に取り組んでいます。社員一人ひとりがどこに避難するべきかを確認するようにしています。郵便局での業務中に限らず、生活においても常に意識することが必要だと思います。

避難先へ郵便物をお届けします！

郵便局は、被災後も郵便の配達業務を確保し、地域の状況に応じて適切に窓口サービスを提供します。公共の避難所では、自分が避難していることを避難所の管理責任者へ伝えてください。知人の家などに避難しているときは、最寄りの郵便局で転居届を出してください。郵便は災害時の有効な通信手段です。何処に避難されているのかの情報があれば、避難先に郵便物をお届けすることができます。

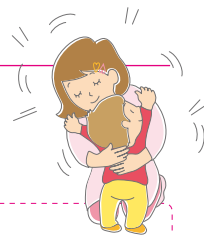


災害時に日本郵便とJFN38局が連携

災害時に、被災地の郵便局の周辺情報や郵便局の窓口・ATMの営業情報などを、JFNのFM局へ提供します。FM局は、その情報をリスナーに発信。情報連携することによって、「地域の皆様への、二次災害を防ぐ役割を担えれば」と考えています。

5 「子どもには安心感をあたえるようにしましょう」

災害を目の当たりにした子どもたちは、大人よりも現実を受け止めるのに時間がかかります。そのショックを優しく受け止めて、安心感を与えてあげることが大切です。



<こんな対処法があります>

- ずっとそばにいてあげる
- さびしい思いをさせない
- 根気強く話を聞いてあげる
- そばにいて語りかけてあげる
- 抱きしめてあげる
- 無理のない範囲で作業に参加させる
- 人に自分の経験を伝える場所を作ってあげる

6 「復興支援策を知っておこう」

大きな災害に対し、「災害救助法」が発令されると応急的に必要な救助が行われます。

<救助の内容>

- ①収容施設(応急仮設住宅を含む。)の供与
- ②炊き出しその他による食品の給与及び飲料水の供給
- ③被服、寝具その他生活必需品の給与又は貸与
- ④医療及び助産
- ⑤被災者の救出
- ⑥住宅の応急修理
- ⑦生業に必要な資金、器具又は資料の給与又は貸与
- ⑧学用品の給与
- ⑨埋葬
- ⑩前各号に規定するもののほか、政令で定めるもの

7 「災害に備えて、事前に復興策をたてておこう」

「事前復興」という考え方があります。それは、災害が起こる前に被害を想定し、復興のプランを事前に立てておくということです。プラン作りはまず町を歩くことからスタートします。災害が起きたら、町のどこにどんな危険がありそうか、事前にチェックしておく。そして、その復興プランまで考えておく。避難訓練だけではない、新しい防災の考え方です。

このほか、番組「LOVE&HOPE～ヒューマン・ケア・プロジェクト」では、**罹災証明書**の申請方法や、家族が災害で負傷したときに支給される給付金の案内、税金の減免方法、復興事業の紹介、被災地の医療など、被災地の様々な事例を取り上げてきました。番組ホームページには、取材をした様々な事例を紹介しています。

<罹災証明書>災害時には金融機関のサービスが停止するために、現金などが必要な場合があります。復旧・復興のために各種の支援制度が利用できますが、その時必要な証明書です。罹災・被災は同類の言葉ですが、証明書になると意味が異なりますので、自治体などで確認しましょう。地震保険などの加入も重要です。(監修：今村)



LOVE&HOPE～ヒューマン・ケア・プロジェクト

<http://www.tfm.co.jp/lh/>

ワイド番組「クロノス」内

月曜日～金曜日 6:31～6:40 オンエア/JFN全国38局ネット(2014年4月現在)

郵便局・ ゆうちょ銀行の 取り組み

広島県呉市での
活動レポート
(2014年3月)



海と歴史の町、呉

呉市は広島県南西部に位置し、瀬戸内海に面した自然豊かな町。明治以降、海軍そして海上自衛隊の拠点として発展し、「海軍の町」「造船の町」としても知られています。呉の海の歴史を伝える「大和ミュージアム」には、悲劇的な最期を遂げ、多くの小説の題材ともなった戦艦大和の精巧な10分の1模型が展示され、今も多くの歴史ファンが足を運んでいます。



故郷のためにできること

呉市の呉港近くにあるのが、呉宮原三郵便局。局長を務めるのは、堀之内洋さんです。「故郷に貢献したい」という想いから郵便局長になった堀之内さんにとって、東日本大震災は大きな衝撃でした。小さな町の郵便局にとって、地域のみなさまは、まさに家族同然。町の郵便局は住民同士が集い、情報交換をする場所でもあります。地域を見守り、住民同士をつなぐ郵便局の局長として、なにか自分にはできないか。そう考えた堀之内さんは、自発的に減災、防災の勉強を始めます。災害時に予想される通信やインフラの障害、避難所の運営について学び、救急救命や避難誘導の基礎知識も身に付けました。また、呉市と呉市内の郵便局は、以前から防災協定を結んでおり、災害時のサポート体制を整えています。

大切な人を守りたい

さらに、呉宮原三郵便局では、近隣の呉宮原七郵便局、呉宮原十一郵便局、ゆうちょ銀行呉店と共同で、地域住民の方々への「防災セミナー」を開催しました。セミナーでは、災害時に簡単にできる食事の作り方などをレクチャー。災害時の「郵便局の活用法」も伝えています。例えば、災害が発生したとき、被災地への義援金を無料で送金することができることなどは、あまり知られていません。もしもの時だけでなく日常にも役立つ「郵便局の活用法」を、広く住民に知ってもらおうという取り組みです。セミナーを共同で主催する「ゆうちょ銀行」呉店の小島孝仁店長も、「地域の住民の方は家族と同じ。お金のことだけでなく、減災、防災にも一緒に取り組んでいきたい。」と語っています。

豊かな自然に囲まれた呉の町。そこに暮らす住民は大きな意味での「家族」だと、堀之内さんと小島さんは考えています。「大切な人たちの命と暮らしを守りたい」。そんな強い想いが、取り組みを後押ししています。



呉宮原三郵便局 局長
堀之内 洋さん

ゆうちょ銀行 呉店店長
小島 孝仁さん

我が家の備忘録

救助や、避難に役立つ！
コピーして、家族全員が保管しておきましょう。

	あなたのこと		家族のこと		家族のこと		家族のこと	
氏名								
続柄								
性別								
血液型		型		型		型		型
身長・体重		cm kg		cm kg		cm kg		cm kg
携帯電話番号								
メールアドレス								
職場・学校名								
職場・学校の電話番号								

家族の
避難場所*

家族の
避難所*

親戚・知人の
氏名

親戚・知人の
電話番号

※(避難場所と避難所)類似した名称ですが、定義は違います。避難場所は、緊急に命を守る為の場所です。一方、避難所は住宅を失った場合に一定の期間避難生活をする場所で、小中学校や公民館など公共施設が多くあります。(監修:今村)

【MEMO】家族のかかりつけの病院(電話番号)や疾病歴・アレルギー、常備薬など記入しておきましょう。

あなたの知らないニッポンの「いいモン」さがしに行こう。

日本郵政グループ presents

47

ジャパモン

小山薫堂 & 柴田玲

TOKYO FM / JFN38 STATIONS
EVERY SUNDAY 13:00-13:55 ON AIR
(FM GUNMA 8:00-8:55)
<http://www.tfm.co.jp/japamon/>

TOKYO FM

三和シャッター

日々の暮らしを安全・安心・快適に。

スピード・施工技術・丁寧な対応で高い評価！
ご自宅のガレージやお店のシャッター、
オフィスの自動ドア、パーティションまで、
あらゆるニーズに対応。
修理はもちろんメンテナンスやリニューアルなど
何でもお気軽にご相談ください。

修理連絡先 フリーダイヤル
さんわさんわ いーな
0120-3030-17
年中無休・24時間対応
※緊急修理以外は
平日9時～17時になります。

三和シャッター工業株式会社 <http://www.sanwa-ss.co.jp/>