

報道関係各位

平成 25 年 8 月 29 日

来たる 9 月 1 日「防災の日」に向けて 「想像から始める“防災・減災”対策」をテーマにした番組を 8 月 22 日から政府インターネットテレビで配信開始 ～さらに「一人一人の防災対策」「応急手当の重要性」についても解説～

9 月 1 日「防災の日」を中心とした防災週間(8 月 30 日～9 月 5 日)に向けて、日頃からできる心掛けや、いざという時に役立つ防災・減災対策をご紹介します。これから台風シーズンなど自然災害が発生しやすい時期に入ります。いま一度自分自身の防災意識や身の回りの対策を見直せるように、「想像から始める“防災・減災”への取組」を政府インターネットテレビで 8 月 22 日から配信開始いたします。さらに、「一人一人の防災対策」や「応急手当の重要性」についても分かりやすく解説します。

もし自分が災害にあったら・・・

想像から始める防災・減災への取組を映像でご紹介

徳光和夫さんと木佐彩子さんのお二人がゲストとともに、様々な政府の取組などを紹介する政府インターネットテレビ番組「徳光 & 木佐の知りたいニッポン!」。今回取り上げたテーマは、防災の日に向けた「想像から始める“防災・減災”」です。

具体的には、東京大学大学院の目黒公郎教授の考案した災害時の状況やその時の自分の行動をイメージトレーニングするツールである『目黒巻』、被災者の体験談を継続的に後世に伝え続ける内閣府の『一日前プロジェクト』、さらに東京・有明にある防災体験学習施設「そなエリア東京」で首都直下大地震の発生から避難までをクイズ形式で体験できる『東京直下 72 時間ツアー』などについて、番組内で紹介しています。

<現在放映中の番組はこちらからご覧になれます>

想像から始める“防災・減災”

URL: <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg8318.html>

政府インターネットテレビ

<http://nettv.gov-online.go.jp/>

防災対策で大切なことは、自分の身の安全を守るために一人一人が取り組む「自助」

一番大切なのは、一人一人が取り組む防災

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」、一人一人が自分の身の安全を守ることです。特に災害が発生

したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。「自助」に取り組むためには、まず、災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外において地震や津波などに遭遇したときの、身の安全の守り方を知っておくことが必要です。また、身の安全を確保し、生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。また、自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの(非常用持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。



非常持ち出し品の一例

【災害時に備えた備蓄品の例】

飲料水(一人1日3リットルを目安に、3日分を用意)、食品(ご飯(アルファ米など一人5食分を用意)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、一人最低3日分の食料を備蓄しておきましょう。)、下着、衣類、トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットこんろ

※非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間分以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。

【非常持ち出し品の例】

飲料水、食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)、貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)、救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)、ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、衣類、下着、毛布、タオル、携帯ラジオ、予備電池、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、洗面用具

※乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、ほ乳びんなども用意

(資料:消防庁「わたしの防災サバイバル手帳」ほか)

防災対策には、十分とか絶対大丈夫というものはありませんが、一人一人が、自分の周りにどのような災害の危険が及ぶのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策を講じることが重要です。

<「家の中の安全対策」「地震発生時の身の守り方」「家族間での安否確認方法」など、その他のポイントはこちら>

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html>

そばに居合わせた人の応急手当で一命をとりとめる

応急手当を行うことが、救命率を大きく高めます

事故などで心肺停止になった人を救うには、救急車が到着するまでの間に、そばに居合わせた人が速やかに心肺蘇生(そせい)などの応急手当を行う必要があります。救急隊を待つ間に居合わせた市民が心肺蘇生などを行うと救命の可能性が2倍程度に保たれることがわかっています。日本では、119番通報があってから救急車が現場に駆けつけるまでに平均して8分以上かかります。事故などにあった人が心肺停止になったとき、その人を助けるためには、そばに居合わせた人が応急手当を行うことが重要となります。

事故や病気で急変した人を救命し、社会復帰させるために必要な一連の流れを「救命の連鎖」といいます。「救命の連鎖」を構成する4つの輪が素早くつながると救命効果が高まります。鎖の1つ目の輪は心停止の予防、2つ目の輪は心停止の早期発見と通報、3つ目の輪は一次救命処置(心肺蘇生とAED)、4つ目の輪は救急救命士や医師による高度な救命治療を意味する二次救命処置と心拍再開後の集中治療です。



心停止の予防 早期認識と通報 一次救命処置 二次救命処置

「救命の連鎖」における4つの輪のうち3つ目までは、現場に居合わせた市民によって行われることが期待されています。市民は「救命の連鎖」を支える重要な役割を担っています。

<「心肺蘇生法」や「AEDの使い方」など、応急手当の具体的な方法はこちら>

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html>

政府広報オンラインでは、ソーシャルメディアを活用して、より幅広い情報発信に取り組んでいます。さまざまな国の取組のなかから、「毎日の暮らしに役立つ情報」や「重要な施策の広報キャンペーン」などを日々ご紹介。ぜひ、こちらもご覧下さい。

▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : https://twitter.com/gov_online

国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、政府の「施策・制度」「取組」の中から、暮らしにかかわりの深いテーマ、暮らしに役立つ情報を、イラストや動画を使って分かりやすい記事でご紹介しています。このたびお届けする「お役立ち News Letter」では、毎号そのうちの一部をピックアップして、みなさまにお伝えしていきます。

▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

本件に関するお問合せ

内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)