

浜松市医師会防災アクションプラン 自宅用

作成日 年 月 日

被害の種類	事前対策	該当項目をチェックして下さい。
被災予測	ハザードマップの入手 区版避難行動計画の入手	<input type="checkbox"/> ハザードマップを入手している <input type="checkbox"/> 区版避難行動計画を入手している
家屋の倒壊	耐震性の向上	<input type="checkbox"/> 建物は1981年以後の建築である <input type="checkbox"/> 耐震診断や必要な耐震補強をしている
家具の飛散	家具の固定 ガラス飛散対策	<input type="checkbox"/> 家具等転の倒防止・固定をしている <input type="checkbox"/> ガラス飛散対策をしている <input type="checkbox"/> 寝室の安全対策をしている
出火	初期消火、出火防止	<input type="checkbox"/> 消火器を手に取り、使い方を確認している <input type="checkbox"/> 電気ブレーカーの場所を確認している
津波	避難	<input type="checkbox"/> 最寄りの津波避難場所を把握している <input type="checkbox"/> 避難訓練をしている
通報	防災無線等の充実	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電対策をしている <input type="checkbox"/> 無線などの用意と訓練をしている
情報収集と伝達	伝達網の整備	<input type="checkbox"/> 家族との伝達方法を決めている
安否確認	安否確認網の整備	<input type="checkbox"/> 家族との安否確認方法を決めている
避難誘導	避難誘導	<input type="checkbox"/> 家族の避難場所を確認している
要援護者支援	避難援助	<input type="checkbox"/> 要介護者の援助方法を決めている
避難所生活	地域、避難所の状況確認	<input type="checkbox"/> 家族の避難所生活を具体的に想定し、緊急持ち出し用品、防災グッズを決めている。 <input type="checkbox"/> 防災グッズは実際に使用したことがある
避難所の給食・給水	備蓄	<input type="checkbox"/> 避難所生活が長期に続くことを想定し、対策・備蓄を相談している <input type="checkbox"/> 試食・試飲を全員がしている
避難所の要援護者の生活支援	支援内容の把握	<input type="checkbox"/> 介護の必要な高齢者、乳幼児などの被災生活を想定し準備している
健康管理	健康管理マニュアル整備	<input type="checkbox"/> 家族の治療薬、食事療法などに関する情報を取りまとめている
自宅・車避難者の給食・給水	水、食料、災害時トイレの備蓄、 買い置きの推進、野外調理器具	<input type="checkbox"/> 長期にライフラインがない状況での自宅避難を想定し対策・備蓄を相談している。 <input type="checkbox"/> 水・食料の備蓄をしている <input type="checkbox"/> 簡易トイレを用意している <input type="checkbox"/> 試食・試飲を全員がしている <input type="checkbox"/> 野外調理具は実際に使用したことがある
帰宅困難、出社困難	出勤方法	<input type="checkbox"/> 方法について計画している <input type="checkbox"/> 徒歩通勤訓練をしている

浜松市医師会災害対策委員会 H27.6.30

浜松市医師会防災アクションプラン 医院用

作成日 年 月 日

被害の種類	事前対策	該当項目をチェックして下さい。
被災予測	ハザードマップの入手	<input type="checkbox"/> 入手している（自院） <input type="checkbox"/> 入手している（応急救護所）
建屋の倒壊	耐震性の向上	<input type="checkbox"/> 建屋は 1981 以後の建築である <input type="checkbox"/> 耐震診断している <input type="checkbox"/> 必要な耐震補強をしている
医療機器・設備の損壊	機器の固定 ガラス飛散対策	<input type="checkbox"/> ロッカーやラックなどの固定をしている <input type="checkbox"/> コンピューターの転倒防止をしている <input type="checkbox"/> 医療機器・事務機器の転倒防止をしている <input type="checkbox"/> ガラス飛散対策をしている
出火	初期消火	<input type="checkbox"/> 消火器を用意している <input type="checkbox"/> 消火訓練をしている
津波	避難	<input type="checkbox"/> 最寄りの津波避難場所を確認している <input type="checkbox"/> 避難訓練をしている
通報	防災無線等の充実	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電対策をしている <input type="checkbox"/> 無線などの整備と訓練をしている
情報収集と伝達	伝達網の整備	<input type="checkbox"/> 職員との伝達方法を決めている
安否確認	安否確認網の整備	<input type="checkbox"/> 職員との安否確認方法を決めている
帰宅困難	帰宅・避難方法	<input type="checkbox"/> 方法について計画している <input type="checkbox"/> 徒歩通勤訓練をしている <input type="checkbox"/> 帰宅困難者用の備蓄をしている
避難誘導	避難誘導	<input type="checkbox"/> 来院者の避難誘導訓練をしている <input type="checkbox"/> 非常口周囲の安全確保をしている <input type="checkbox"/> 院内避難経路の転倒防止・可燃物排除をしている
要援護者支援	避難援助	<input type="checkbox"/> 要介護者の避難援助方法を決めている
緊急避難場への避難	地域、避難場の状況確認	<input type="checkbox"/> 最寄りの緊急避難場を把握している <input type="checkbox"/> 緊急時持ち出し医薬品・医療用品を準備している <input type="checkbox"/> 防災ヘルメット・防災ベスト・雨天・防寒用衣料を用意している。
避難所・応急救護所への避難	避難所・応急救護所の状況確認と備蓄	<input type="checkbox"/> 最寄りの避難所を把握している <input type="checkbox"/> 最寄りの応急救護所を把握している <input type="checkbox"/> 徒歩避難訓練・出動訓練をしている <input type="checkbox"/> 応急救護所への持ち出し医療用品を準備している <input type="checkbox"/> 自身の非常用の水・食料を準備している
ライフラインの途絶	自院の備蓄	<input type="checkbox"/> ライフラインが無い状況を想定した対策会議を実施している <input type="checkbox"/> 簡易トイレを準備している <input type="checkbox"/> 簡易給水バックを準備している

		<input type="checkbox"/> 手書きのカルテ・処方箋を用意している <input type="checkbox"/> 非常用電源を用意している <input type="checkbox"/> 備蓄内容を定期的を確認している
感染症対策	標準感染予防 接触感染予防 飛まつ感染予防 空気感染予防	<input type="checkbox"/> 日頃から標準感染予防の徹底を図っている <input type="checkbox"/> 咳エチケットの指導をしている <input type="checkbox"/> 常用の感染症対策用品（マスク、グローブ、ゴーグル、消毒液等）は常に一定の在庫量を確保している <input type="checkbox"/> N95 やフェイスシールド、ガウンなど平時は使用しないものも含めて感染対策用品を備蓄している
業務再開	復旧計画・BCPの整備	<input type="checkbox"/> 方法について計画している <input type="checkbox"/> BCPを整備している <input type="checkbox"/> 業務再開時の連絡方法を決めている

浜松市医師会災害対策委員会 H27.6.30

浜松市医師会防災アクションプラン解説 自宅用

被害の種類	事前対策	説明
被災予測	ハザードマップの入手	ハザードマップは災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したものです。自宅や勤務先における地震（津波、震度、液状化）、洪水、土砂崩れなどの被害予想を知ることができます。また、危険個所の把握や避難路の確認にも役立ちます。ハザードマップはインターネット経由で浜松市や静岡県のホームページから入手できます。 http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/bosai/bosai/map/ 区版避難行動計画にも地域の危険な個所などの重要な情報が掲載されています。 http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/kiki/disaster/bousai/hinankoudoukeikaku/index.html
家屋の倒壊	耐震性の向上	1981年（昭和56年）6月から建物の耐震基準が強化され、阪神大震災以後の大地震においてもこの基準を満たした建物は倒壊が少ないことが確認されています。逆にそれ以前の建物、特に木造住宅に関しては耐震診断を受けることが強く推奨されます。浜松市においても「昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅」は無料で簡易耐震診断を受けられる助成制度があります。また耐震補強設計や工事にも助成金制度があります。是非耐震診断を行い、必要な耐震補強を実施して下さい。 浜松市ホームページ http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/kurashi-tetsuzuki/sumai/taishin/index.html 誰でもできるわが家の耐震診断 日本建築防災協会ホームページ http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/kodate/wooden_wagaya.html
家具の飛散	家具の固定 ガラス飛散対策	大地震における負傷者の30-50%が家具類の転倒落下によるとされています。家具の固定・ガラス飛散対策は最も身近で効果的な防災対策です。家具の固定はL字金具などで壁に直接ねじで固定する方法が最も効果が高く、ポール式は天井を突き破る可能性があり、マット式やストッパー式は単独での効果は小さいと言われています。 「家具類の転倒・落下防止対策ハンドブック」東京消防庁 http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/
出火	初期消火	各自治会等で行っている地域防災訓練に参加して消火器の使用法を学んでおきましょう。避難の際には電気ブレーカーをOFFにして避難後の出火を防止しましょう。
津波	避難	浜松市では津波避難ビルの指定が進んでいます。最寄りの避難所を確認してください。さらに徒歩での避難時間も知っておく必要があります。浜松では早ければ10分ほどで津波が到達すると予想されています。 http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/kiki/disaster/bousai/building/index.html
通報	防災無線等の充実	携帯電話の充電対策としては乾電池による充電器や大容量バッテリーによる充電器に加えてアウトドア用にソーラー発電による充電器等も市販されています。浜松市医師会ではアマチュア無線による災害時通信網を構築しています。ハンディー無線機により旧市内ほぼ全域で医師会本部との連絡が取れます。免許取得のための講習会の案内や無線機の貸し出しも行っています。医師会HPやウィークリーをご覧ください。

情報収集と伝達	伝達網の整備	家族との伝達方法は必ず決めておく必要があります。避難所の掲示板の利用やNTT災害伝言ダイヤルなども利用できます。浜松市医師会作成の災害用伝言ポケットガイドもご利用下さい。危険を冒して迎えに行く事態を避けるために保育園や幼稚園、介護施設などとも災害時の連絡方法や避難場所についても確認しておく必要があります。通話が繋がり難い時でもメールやSNSは繋がる場合があります。モバイルルータが有効な時もあります。
安否確認	安否確認網の整備	
避難誘導	避難誘導	自宅近くの避難所に加えて勤務先などの避難所も確認してください。災害の種類により避難所が異なる場合があります。区版避難行動計画（上記）で確認して下さい。
要介護者支援	避難援助	要介護者の避難方法を検討しておく必要があります。人手が必要な場合、あらかじめ近隣の方に助けを求めておく必要もあります。
避難所生活	地域、避難所の状況確認	命を守るための緊急持ち出し用品と、生活のための備蓄品とは明確に区別して下さい。備蓄品の全てを持ち歩くことはできません。避難所ではシートやスリッパなども必要になります。非常用持ち出し品には下記のようなものがあります。あらかじめナップサックなどに入れておくと便利です。（●懐中電灯、ヘッドランプ●雨具、防寒具、軍手●救急箱、常用薬、お薬手帳●ラジオ、携帯電話、無線機●メガネ、筆記用具、メモ用紙●万能ナイフ、ライター●水筒、ペットボトル、行動食●洗面用具、生理用品●防寒シート、スリッパ●ザック・バックパック）
避難所の給食・給水	備蓄	水の備蓄は一人1日3L×日数と言われています。しかし、緊急に無理なく持ち出せるのは1Lから1.5L程度と思われるので、残りは自宅に残しておくこととなります。避難所では自身で調理をすることは困難ですので持ち出す食品も限られることとなります。
避難所の要介護者の生活支援	支援内容の把握	乳児はミルクやおしめ、衛生消毒用品、高齢者はそれぞれの状態にあった食品や常備薬などが必要です。感染症予防や褥創対策などへの配慮も必要です。さらにペットを同伴する場合はペットフード、ペット用トイレなどが必要になります。
健康管理	健康管理マニュアル	家族の治療薬、食事療法、アレルギーなどに関する情報もお互いに把握しておくようにしましょう。
自宅・車避難者の給食・給水	水、食料、災害時トイレの備蓄、買い置きの推進	水の備蓄は保存水（有効期限5年）を利用する方法もありますが、ペットボトルを買い置きする、宅配のウォーターサーバーを利用して備蓄するなどの方法もあります。備蓄の食料品としては氷砂糖、缶詰、乾パン、アルファ米の賞味期限が5年程度と長く、カップ麺は半年程度です。アルファ米は山岳用にピラフやドライカレーとして調理されたものが比較的味が良くて水でももどせるので便利です。備蓄はなるべく普段から使用するものを買って置きするようにしてデッドストックをなくす工夫をすると実施しやすくなります。自宅で避難生活を送るためには簡易トイレが必要になります。ゴミとして出します。ペット用の吸水消臭剤を流用して簡易トイレを作ることもできます。調理にはボンベ式のガスコンロやアウトドア用の調理器具、バーベキュー用調理具などが使用できます。日頃から使い慣れていると安心です。
帰宅困難、出社困難	出勤方法	帰宅困難になったことを想定して勤務先にもある程度の備蓄が必要です。徒歩での帰宅経路などについてもハザードマップを使って検討しておく必要があります。