

災害対策推進・教育センター

VOL.28 2025 年 1 月号 かわら版

本年もよろしくお願いいたします

Topics マイ・タイムラインを作ってみましょう

マイ・タイムラインとは、洪水や津波といった災害の危険性が高まっていく中で、「いつ」、「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。自分の住んでいる地域の災害危険度や家族の状況を踏まえて、一人ひとりがとる行動をあらかじめ整理しておくことで、急な判断が迫られる災害時に役立てることができます。当センターでは、主に基礎疾患を持つ人に向けたマイ・タイムラインの例を作成しました。

みなさまも下記の例をご参考に、自分のマイ・タイムラインを作ってみてはいかがでしょうか。

家のマイ・タイムライン

もしもの前に、周りの人と話し合って作成してみましょう！

MEWS34 号にも掲載しているのでチェックしてみてくださいね！

行動チェックシート

年 月 日 作成

水位等の状況を把握しつつ避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期	平常時	早期注意情報	大雨・洪水注意報等	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
	三重県ハザードマップ(洪水・土砂災害)をもとに居住地域の災害発生危険性や避難行動を確認する 洪水浸水想定区域・土砂災害警戒区域に ☐ 該当 > 自宅外への避難を想定した準備をする ☐ 非該当 > 自宅待機を想定した準備をする ☐ 洪水浸水想定区域 > 想定浸水深 _____ 川・ _____ m ☐ 土砂災害警戒区域	災害情報を入手できるように準備する(防災みえ.jpメール配信サービスなど) 備蓄物品、非常用持ち出し物品を準備する 災害時の避難先、避難方法、連絡手段を確認する 天気予報を確認する マイ・タイムライン、避難のタイミングを確認する 災害発生に備え、医療機器作動状況や備蓄物品等の確認を行う 家族全員の今後の予定を確認する 緊急時の連絡先を確認(事前に計画があればそれに従う)	災害に関する情報収集を行う > 自宅周囲の状況、防災気象情報に注意する 搬送支援者へ連絡する 自宅での安全確保が可能な場合は自宅待機 自宅での安全確保が困難な場合は避難開始 > 避難施設等の開設状況を確認する > 火の元、戸締りを確認する > 家族、知人等に避難することを伝える	緊急連絡先、災害用伝言ダイヤルを使い、すみやかに自身の安否を周囲に発信する 自力での避難が困難な人の避難完了ポイント	屋外に避難することが危険な場合は、建物内の安全な場所で安全を確保する 自力での避難が可能な人の避難完了ポイント	直ちに命を守るための行動を！



参考サイトはこちら

国土交通省HP

「逃げキッド」

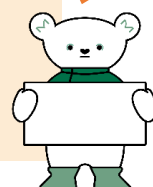
三重県HP

三重県公式防災アプリ「みえ防災ナビ」



地震・気象情報、ハザードマップ、避難場所等を確認することができます。

災害の種類や時間帯によっても必要な行動や物品は変化するため、複数のパターンを想定しておくより役立つものとなるでしょう。





総合サポートセンター 難病看護師
松田 尚子です

基礎疾患を持つ方にとって、より具体的なイメージを持って事前の災害対策を講じることが非常に大切です。難病看護師として日頃から他の支援者とも連携し、個々に沿った災害対策を話し合っていきたいです。

Topics 11/15 三重大学津波避難訓練・第2 救護所開設・運営訓練が行われました

11月15日（金）、三重大学津波避難訓練が行われ、医学部部局隊として第2 救護所の開設・運営を行いました。医師・看護師や救命士、大学教員、学生などが参加し、救護所の開設から搬送された患者のトリアージ、応急手当といった救護所における運営訓練、また、地震・津波災害時における搬送訓練や垂直避難訓練も行いました。



クロノロジー



傷病者の搬送



包帯やシーネによる固定



振り返り

News

MEWS34号「災害に備える」が発刊されました

当院の広報誌であるMEWSにて「災害に備える」をテーマに特集していただきました。災害拠点病院としての取り組みの紹介やもしもの際に備えておくべき知識も豊富に掲載しております。

MEWSの冊子は、総合サポートセンター前、外来棟各階、研究棟2階通路、四喜折々レストラン等に設置されていますので、ぜひお手に取ってご覧ください。

左記のQRコードからも閲覧可能です。



Topics

三重県津保健所 EMIS 入力訓練が行われました

12月13日（金）、緊急時に、県が提供する被災状況等の情報を医療機関へ確実に伝えることと医療機関が構築している危機管理体制を検証することを目的として三重県津保健所主催のEMIS 入力訓練が行われました。事前に県から提供された発災時の状況をもとに、EMIS 入力を行いました。



津市内の地図を使用しながら
被害状況を確認しました

知っていましたか？

応急手当 三角巾固定の方法

三角巾の使い方－腕の骨折編－

★けがをした所



1 けがをした方の肘を曲げ、その下に三角巾をこのように当てる



2 下の角を持ち、けがをした腕と同じ側の肩に持っていく



3 首の後ろで、三角巾の端と端を結ぶ



4 けがをした腕の肘の部分を結ぶ



5 指先が見えるように三角巾を少し折り返す



6 できあがり

持ち手つきポリ袋を用いた三角巾の作り方



1 ポリ袋の両側の谷部分を切る



2 ポリ袋の両側の谷部分を切る（横から見た写真）



3 実際に切った後の様子



4 ポリ袋の底面に腕を乗せるように通す



5 持ち手部分をまとめて頭をくぐらせる



6 ポリ袋と手の位置を調整して固定完了

簡単にできます♪

Center Message

今月号のかわら版では、「マイ・タイムライン」について紹介しました。「防災」と聞くと地震のイメージが強いかもしれませんが、台風や線状降水帯などによる風水害も多く発生しています。風水害は突然起こる地震とは異なり、徐々に危険度が高まるため、避難に向けて準備をしておくことができます。この機会に、みなさんも自分の「マイ・タイムライン」を備えてみませんか？（センター看護師：し）