

●日時/2月5日(水)

受付時間 10時～12時  
13時～15時30分

●会場/役場玄関前

●患者さんにとって  
安全性の高い輸血を行うためです。

輸血は、副作用との戦いであるとされています。わたしたちの身体は厳しいばかりの防衛機能で守られており、自己と少しでも異質のものが体内に侵入してきたときは激しく防御します。輸血には同じ血液型の血液を使用しなければならないのはこのためですが、同じ血液型の輸血であっても、血液はひとり一人みな微妙に異なり、できることなら少人数の方の血液を輸血することが望ましいのです。「400ml」は、この意味で輸血の安全性をより高めることができるのです。

なぜ400ml  
献血が  
必要なの？

●季節的な輸血用血液の不足を解消するためにも  
400ml献血が必要ですよ

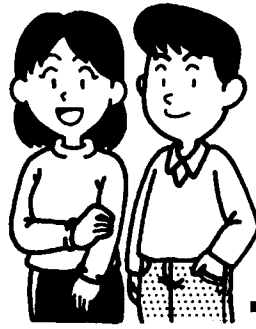
赤血球は採血後有効期限が21日間しかないため、長期間保存することができませんが、医療機関では毎月平均して同じくらいの量の血液を必要としています。しかし、冬季は11月から3月にかけて献血へのご協力が減少しており、季節的な血液の不足時には、とくに必要量を確保するために400ml献血が必要なのです。

200ml献血の  
2倍献血して  
大丈夫なの？

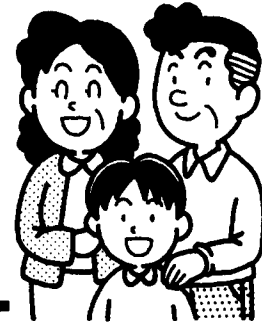
●特に女性の方は不安かもしれませんが、でも…  
大丈夫ですよ

200mlの2倍も献血する400ml献血に対して不安感や抵抗感をお持ちの方もいらっしゃるようですが、献血の基準は献血される方々の健康に差し支えない範囲で定められています。医学的には身体の全血液の15%まで(体重60kgの男性で約720ml、50kgの女性で約525ml)献血したとしても日常生活には影響がないことがわかっています。

400ml献血にご協力をお願いします。



1月15～21日は「防災とボランティア週間」  
1月17日は「防災とボランティアの日」



## — 阪神・淡路大震災から2年 — 改めて「自主防災活動」と「ボランティア」の役割を考える

6,300人を肥える犠牲者と甚大な被害をもたらした「阪神・淡路大震災」。地震発生時、住民の自主的な防災活動が被災地のあちこちで行われ、被害の軽減に大きく貢献しました。また、全国から駆けつけたボランティアが救済物資の運搬や炊き出しの手伝いなどの活動に当たり、多くの被災者を励ました。その数は、震災から1年間で138万人と推計されています。

大震災から2年。災害時に欠かせない自主防災活動とボランティアについて、その役割の大切さを改めて考えてみます。

「自分たちのまちは自分で守る」が自主防災活動の基本

地震による火災が多発し、家屋やビルの倒壊によって道路が寸断されるような状況では、まちの消防機関に、消火や救助活動のすべてを期待するほうが無理というものです。いざというときは、これらの活動のほとんどを、地域住民であるわたしたちの手で行わなければならないかもしれません。「自分たちのまちは自分で守る」のが自主防災の基本的な考えです。しかし、延焼の防止やけが人の手当てを行った

行為は、ある程度の訓練と組織的なまとまりが必要です。  
**自治会や町内会などで構成**  
そこで、自治会や町内会、あるいは学校といった生活範囲を単位として集まり、万一に備えて日ごろから訓練や研修などを行っているのが自主防災組織です。消防庁によると、平成八年四月一日現在、全国三千二百五十五市区町村のうち、約67%にあたる二千九百九十四

市区町村が自主防災組織をもっています。(組織総数では七万五千七百五十九団体)  
阪神・淡路大震災では、地元の自主防災組織が中心となり、多数の住民とともに、パケツリレーによる消火活動や、けが人の搬送などの救援活動に当たりました。



自主防災活動とともに阪神・淡路大震災で目覚ましい活躍をみせたのが、全国から集まったボランティアたちです。  
大規模災害では、救援の手が絶対的に足りません。被災者でもある住民や行政の人たちに代わり、被災者の生活を支えていくのがボランティアの役割です。  
ボランティアは、個人あるいはグループとして、避難所や救援活動を行っている団体を拠点に、炊き出し

の手伝い、救援物資の運搬・仕分け、住民の安否の確認、倒壊した家屋の整理などの活動を行いました。  
**七割がボランティア初体験**  
兵庫県のまとめによると、そのうちのおよそ七割がボランティアを初めて体験する人たちでした。これまでボランティア活動に興味をもちながら活動をはじめたまでに至らなかった人たちの気持ちを、大震災が動かしたのでしよう。いま、

ボランティアに対するイメージは大きく変わってきています。  
被災地の復興が進む現在、仮設住宅に暮らす人たちへの支援を中心に、高齢者や障害者、子供の世話などのボランティア活動が行われています。



大震災をきっかけにボランティア活動に新しい動きが生まれる

### さまざまな自主防災活動 ～阪神・淡路大震災の事例～

#### 〔消火活動〕

自治会が周辺の住民に呼びかけ、消火活動を開始。およそ200人が参加して、防火水槽からバケツで水をくみ出し、リレー方式で運び、家屋の延焼を防いだ。(神戸市長田区)

#### 〔救出・救護活動〕

近所の老夫婦の寝場所をだいたひ知っていた住民のアドバイスにより、駆けつけた消防団が、下敷きになった老夫婦を素早く救出できた。(北淡町)

#### 〔二次災害防止活動〕

火災防止のため、全戸を回って電気ブレーカーを切り、安全を確認したうえで通電した。(神戸市東灘区)

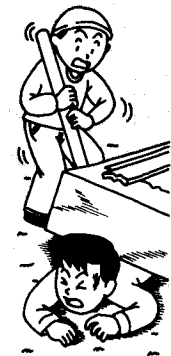
#### 〔生活維持活動〕

160人分の救援物資を一日3回、各家庭に配布。(神戸市須磨区)

#### 〔他の地域での支援活動〕

自治会の活動だけでは地域内に限定されているため、ラジオでボランティア活動を呼びかけ、バイク隊を編成して物資を運搬。(神戸市垂水区)

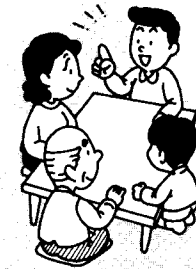
※消防庁『自主防災組織の活動体制等の整備に関する研究調査報告書』より



### 家庭の備えも忘れずに

#### ①防災会議を開く

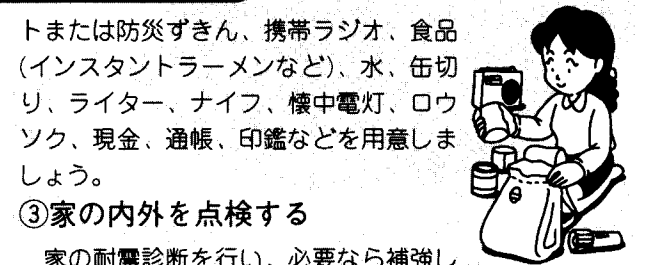
大震災に備え、ふだんから家族で次のことを確認し合っておきましょう。



- ・家の中で一番安全な場所はどこか
- ・幼児やお年寄りの避難はだれが責任をもつか
- ・避難場所、避難経路はどこか
- ・避難するとき、だれが何を持ち出すか
- ・非常持ちだし袋はどこに置くか
- ・家族間の連絡方法と最終的に落ち合う場所はどこにするか

#### ②消火用具と非常持ちだし品をチェック

消火用具はすぐに使える場所に置きましょう。消火用水として常に浴槽に水をはっておくことも忘れなく。非常持ちだし品としては救急箱、衣類、軍手、毛布、ヘルメツ

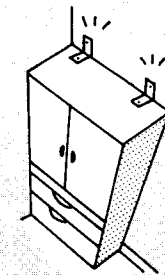


トまたは防災ずきん、携帯ラジオ、食品(インスタントラーメンなど)、水、缶切り、ライター、ナイフ、懐中電灯、ロウソク、現金、通帳、印鑑などを用意しましょう。

#### ③家の内外を点検する

家の耐震診断を行い、必要なら補強しましょう。また、テレビやタンスなどの家具を固定し、ガラスには、飛散防止フィルムなどを張りましょう。

ブロック塀などの倒壊の原因は、基準どおりの鉄筋が入っていなかったり、転倒防止の控壁がなかったりするなど施工上の欠陥によるものが多いので、点検しておきましょう。



### 災害時のボランティアに必要な準備と心得

※資料提供/東京ボランティア・センター(災害時のボランティア活動についての詳細は、社会福祉協議会やボランティア・センターなどにお尋ねください。)

#### 〔被災地に行く前に〕

- ①個人で直接現地に向かう場合は自分の宿泊場所、食料、情報の伝達手段を事前に確保しておく(地元の社会福祉協議会、ボランティア・センターなどを通じて参加する場合は、スタッフの指示に従って準備を行う)
- ②最低一週間は活動する心構えて
- ③万一の事故に備えて、ボランティア活動の保険に入っておく

#### 〔被災地では〕

- 現地では、指示を待つのではなく何が必要とされているのかを自分で見つけ、実行する
- 常に被災者の気持ちを考えながら行動する
- 自分の健康管理に気をつける

災害時のボランティアには、被災地での活動のほかに、義援金やボランティア活動を支援するための募金、あるいは救援物資の送付など、後方から支援する活動もあります。