

# 防災ブック

～災害に備えて～



上島町

近年、日本国内では、東日本大震災や広島のと砂災害、御岳山の噴火など大規模な災害が相次いで発生し、今後30年以内には、南海トラフ巨大地震の発生が予想されています。

上島町においても災害に対する施策は最重要課題であり、防災訓練の実施や各種災害時協定の締結、防災士の養成、資機材、備蓄品の整備などを進めています。が、実際に災害が起こった場合、行政において対応できることには限りがあります。

災害対策で大切なことは、住民の皆さん一人ひとりの普段からの心構えであり、日頃から災害を意識し、「自分のことは自分で守る」、「自分たちのまちは自分たちで守る」という自主防災の体制づくりが求められています。

災害に強いまちづくりの実現に向け、この防災ブックを各家庭、各地区において有効に活用して下さい。

平成27年 上島町長 上村 俊之

## 目次

	ページ
1. 防災体制の基本 .....	1
2. 「地震」わっ、地震だ! そのとき .....	2
3. 「津波」津波災害を防ぐために .....	4
4. 「火災」火事が発生したら... .....	6
5. 「と砂災害」と砂災害への備え .....	7
6. AEDの使用 .....	8
7. できます、心肺蘇生法 .....	9
8. いざというとき、困らないための応急手当て .....	11
9. <b>上島町防災マップ(※図面袋に収納)</b> .....	13
10. 非常持ち出し品チェックリスト .....	14
(裏面)わが家の防災メモ	

# 防災体制の基本

- 自助・・・自分の命は自分で守る
- 共助・・・自分たちのまちは自分たちで守る
- 公助・・・行政の力により、災害に備え乗り切る

## 家族みんなで防災会議

### 防災の話し合いをしていますか

災害はいつ襲ってくるかわかりません。被害を最小限に食い止めるためには、日ごろの準備が大切です。家族そろって防災会議を開き、災害から身を守る方法を話し合っておきましょう。

#### 1 家族一人ひとりの役割分担

あらかじめ家族で災害時の役割分担を決め、順序立てて整理し、紙に書いて壁に貼っておく。



#### 2 家屋の危険箇所チェック

家の内外をチェックして危険箇所を確認し、修理や補強を行う。



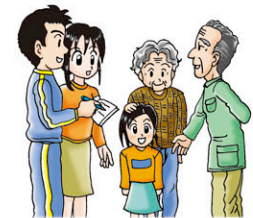
#### 3 非常持ち出し品のチェックと入れ替え

必要な品がそろっているかをチェック。新しいものとの取り換えも忘れずに。



#### 4 災害時の連絡方法や避難場所の確認

災害用伝言ダイヤルの使い方など、家族が離ればなれになった時の連絡方法や家が倒壊・流失等した場合の避難場所を確認する。



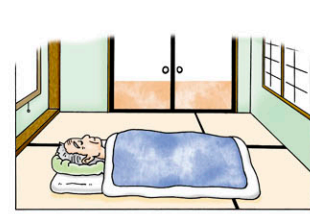
#### 5 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。それが無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えをする。



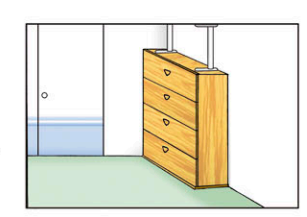
#### 6 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中、地震で家具が倒れると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。



#### 7 家具の転倒防止対策を

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定する。畳の上に置く場合は、家具の下に板を敷く。



#### 8 安全に避難できるように、出入り口や通路には物を置かない

玄関等出入り口や通路には家具など倒れやすいものを置かない。災害時にそれらが倒れて避難口をふさいでしまうこともある。



## 自主防災活動に参加し、地域防災力を高めましょう

地震や津波といった大きな災害の時には、消防・警察・行政などの救援がすぐには得られない可能性があり、地域全体で助け合い、災害に対応していく必要があります。

このため、住民一人ひとりが「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識を持ち、日ごろから、自治会等を中心とした自主防災活動に参加し、地域防災力を高めていくことが重要です。



# 地震 わっ、地震だ! そのとき…

## 1 まず身の安全を

揺れを感じたら、丈夫なテーブルや机の下に身を隠し、身の安全を確保しましょう。風呂場・トイレ・押し入れなどは、比較的安全です。2階にいたら階下に下りないこと。



## 2 すばやく火の始末

火を消すことができる時はすばやく、余裕がない場合はまず身の安全を確保し、状況を見て火の始末を。ガス器具などは火を止め、電気器具はプラグを抜きます。



## 3 戸を開けて出口を確保

揺れにより出入り口が開かない時があるので、ドアなどを開けて逃げ口を確保します。また、急いで飛び出すと瓦などの落下物があり危険です。冷静に行動を。



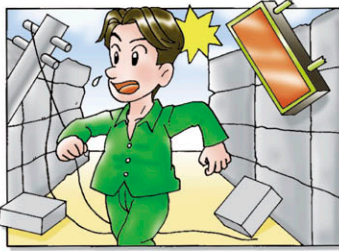
## 4 火が出たらすぐ消火

万一出火しても天井に燃え移る前なら、初期消火は可能です。「火事だ!」と大声を出して隣近所に応援を求めるとともに消火に努めましょう。



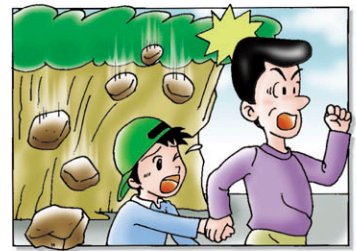
## 5 狭い路地やブロック塀には近付かない

狭い路地では、看板などの落下物や垂れ下がった電線、また、ブロック塀や門柱、自動販売機などは倒れやすいので危険です。近付かないようにしましょう。



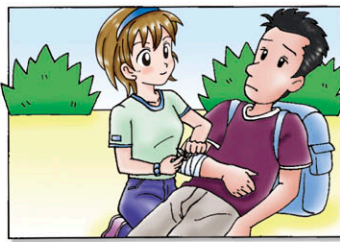
## 6 山崩れ、がけ崩れに注意

もろい地盤のがけや山は、地震により崩れることが考えられます。周りの状況に注意し、日ごろと違う異常を感じたら、すばやく避難しましょう。



## 7 協力し合って応急救護

隣近所お互いに声を掛け合い、安否の確認をしましょう。お年寄りや身体の不自由な人は手助けを、けが人がいる時には、協力して応急手当をしましょう。



## 8 避難は徒歩で荷物は最小限に

家が倒壊した場合、荷物はできる限り少なくしてリュックで背負い、広くて安全な道を選んでみんなと一緒に歩いて避難所へ行きましょう。自動車での避難しようとしないうこと。



## 9 正しい情報、適切な行動

災害時には、うわさやデマに振り回されることがあります。ラジオ・テレビの報道や、防災行政無線・広報車による防災関係機関からの情報に十分注意し、正しい情報を入手しましょう。



### 路上にいた場合

窓ガラスや看板などが落ちてくる場合があります。ビルなどの建物から離れ、カバンなどで頭を守り、近くの公園や空き地に避難しましょう。



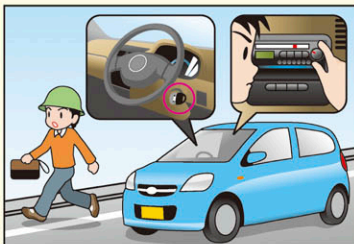
### エレベーターに乗っていた場合

直ちに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りる。停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け、非常電話で救助を求める。



### 車を運転中の場合

車を道路の左側に駐車し、エンジンを止める。急ブレーキは絶対に避ける。冷静に周囲の状況を観察し、カーラジオで正確な情報を収集する。避難する場合にはキーは付けたままにし、ドアロックもしない。車検証や貴重品は忘れずに持ち出す。



### 地下街にいた場合

地下街は比較的安全な場所。慌てないで係員の誘導に従う。指示がなければ壁伝いに歩いて、最も近い出口から地上に出る。



# 南海トラフ巨大地震は必ず起こる

南海トラフ沿いで発生する巨大地震のうち、四国沖から紀伊半島沖で発生するものを南海地震、紀伊半島以東で起こるものを東南海地震、それより東の駿河トラフ沿いで発生するものを東海地震と呼んでいます。

南海トラフでは、これまで100年から150年の間隔で、東海、東南海、南海地震の震源域が連動し、M(マグニチュード)8クラスの地震が繰り返し発生しています。

近年では、昭和東南海地震(1944年)、昭和南海地震(1946年)がこれに当たり、これらの地震が起きてから70年近くが経過していることから、次の大地震発生の可能性が高まっています。

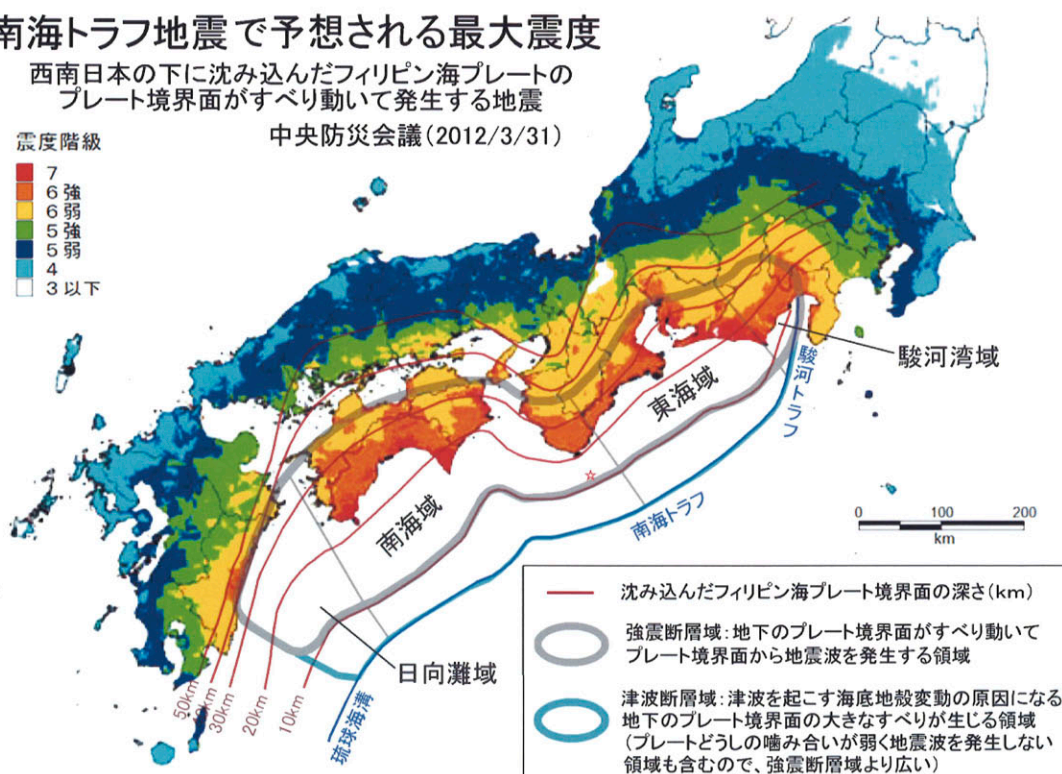
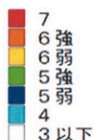
愛媛県が平成25年12月に公表した南海トラフ巨大地震による被害想定では、上島町は震度6強の地震が発生し、それに伴い3.1m(津波高)の津波が押し寄せ、住宅、農地等が浸水し、多大の被害を及ぼします。その面積は136haに至ると予想されます。また、その地震等による建物倒壊は1,663棟におよび、建物倒壊による死者数は61人、津波による死者数は86人になります。また、震災当日の避難者数は2,932人を数え、うち避難所への避難者数は1,848人となります。こうした災害に備えるためにも、転倒防止等、各自で取り組む減災対策が重要になります。

## 南海トラフ地震で予想される最大震度

西南日本の下に沈み込んだフィリピン海プレートのプレート境界面がすべり動いて発生する地震

中央防災会議(2012/3/31)

震度階級



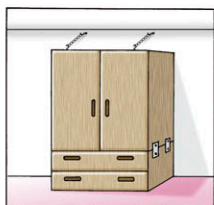
# 転倒防止対策をしましょう

家具の  
転倒・落下  
を防ぐ  
ポイント



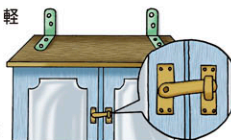
### タンス・本棚

L字金具や鎖・ベルトなどで固定する。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



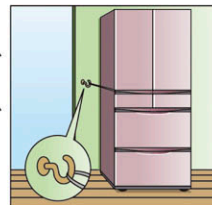
### 食器棚

L字金具や鎖・ベルトなどで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



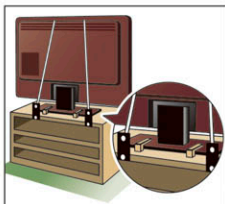
### 冷蔵庫

2ドアの場合は、扉と扉の間に針金を巻いて、金具で壁に固定する。



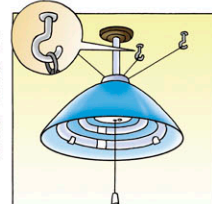
### テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上は避ける)。



### 照明器具

チェーンと金具を使って数ヶ所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。



### ピアノ

本体にナイロンロープなどを巻き付け、取り付け金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。

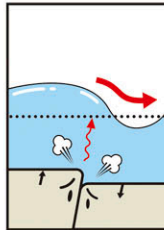


# 津波

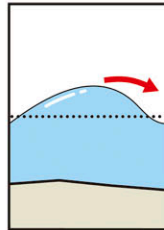
## 津波災害を防ぐために

### 津波はどのように襲ってくるのか

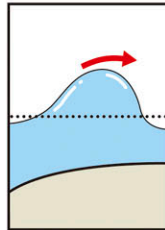
- 海底で起きた地震が原因で、海水が陸地に押し寄せる現象を津波といいます。



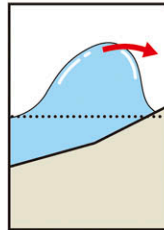
①地震による海底面の隆起沈降が、海水の上下変動を起こす。



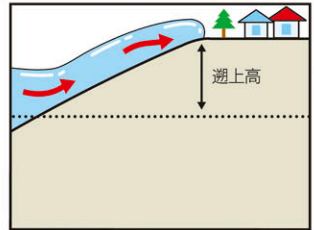
②波となって四方に伝わる。



③水深が浅くなるにしたがって波が高くなる。



④さらに海底の地形の影響で波が高くなる。



⑤陸上へ打ち上げる。

- 気象庁が発表する「津波の高さ」とは、海岸付近の海面がどのくらい高くなるかをいいます。
- 津波の高さは、海岸や湾の地形によって予想された数倍に達することがあります。
- 津波が、海岸を駆け登ることを遡上そじょうといい、ときには数10mに及ぶことがあります。この高さを遡上高そじょうこうといます。

### 津波警報・注意報は

- 日本の沿岸で起こる大地震による津波予報は、地震発生後2～3分程度で発表されます。
- 津波の高さは、地震の規模（マグニチュード）や起こり方によってちがいます。
- 津波予報は、全国を小さな予報区に分けて、それぞれの地域で予想される津波の高さを、津波警報と津波注意報に分けて発表します。



### 自動車による津波避難行動

緊急避難場所に近い住民の方は、徒歩を原則とし、避難場所から遠方あるいは歩行困難者等の避難行動要支援者の支援及び要配慮者の避難については、自動車も選択肢として下さい。

尚、車両で避難される方は避難場所周辺の渋滞状況を判断するとともに緊急車両の通行を妨げない場所に駐車して下さい。

#### 津波の高さ

海岸の地形などにより、予想された「津波の高さ」の10倍程度の高さまで遡上する場合があります。津波注意報といえども油断は禁物です。



# 津波から身を守るために

強い地震や  
長い時間の揺れを感じたら

津波警報が  
発表されたら

直ちに海岸・河川から離れ、  
急いで高台などの安全な場所  
に避難する



- 津波警報が発表されたら、揺れを感じていなくても、直ちに海岸・河川から離れ、急いで高台などの安全な場所に避難する。
- 正しい情報をテレビ、ラジオなどを通じて入手する。
- 津波注意報でも、海岸・河川は危険なので水泳や釣りは行わない。
- 津波は繰り返し襲ってくるので、警報、注意報が解除されるまで海岸・河川に近付かない。

## 津波の特徴



津波の速さは  
ジェット機並み!

津波の速さは海が深いほど速く、津波が太平洋を伝わる速さは、ジェット機並みにもなります。海岸近くでも秒速10m程度の速さなので、津波が見えてからではとても逃げきることはできません。



津波の高さは  
想像を超える!

津波の高さは海岸の地形などに大きく左右されます。沿岸での津波の高さが1mでも、津波はその数倍から、場合によっては10倍程度の高さになり、大きな被害を出します。

引き潮がなくても  
津波は襲ってくる

地震の起こり方や、震源付近の地形によっては、津波の前に引き潮が起これないこともあります。



津波は繰り返し  
襲ってくる

津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。1回目でも安心してはいけないこと。波が落ち着くまで注意し、警報、注意報が解除されるまで海岸に近付かないようにする。



# 火災 火事が発生したら...

## ■早く知らせる

小さな火事でも、一人で消そうとせず「火事だ」と大声で叫んで、周りの人に助けを求めましょう。また、119番に通報するとともに消火に努めましょう。



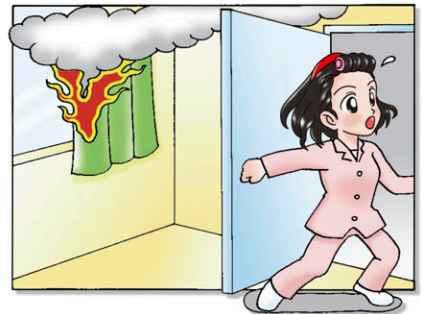
## ■早く消火する

火災が起こってから消火が可能な時間は3分以内が限度です。消火に際して水や消火器がない場合には、毛布で火を覆ったり、座布団やクッションなどでたたくのも方法です。



## ■早く逃げる

火が天井にまで燃え移ったら、消火は間に合いません。すばやく燃えている部屋のドアや窓を閉め、大声で家族に知らせるとともに早めに避難することが大切です。



## ◆消火器の使い方

- 安全ピンを上引き抜く。
- ホースをはずして火元に向ける。
- レバーを強く握り、火元に噴射する。

## ◆短く・正しく119番

落ち着いて、ゆっくり、はっきりと

- 燃えている場所・目標物
- 何がどのくらい燃えているか
- けが人・逃げ遅れた人はいないか
- 通報者の氏名と電話番号

## 火災時の避難

●避難時は、子どもやお年寄り、病人、災害弱者を優先する。



●炎の中を逃げるときは、できるだけ姿勢を低くする。



●持ち物や服装にこだわらず、できる限り早く避難する。



●ちゅうちょは禁物。炎の中は一気に走り抜けます。



●一度逃げ出したら、再び中には戻らない。



●逃げ遅れた人がいる場合には、近くにいる消防隊に知らせる。





# 土砂災害

## 土砂災害への備え…

### ■ がけ崩れとは

大雨や長雨により、大量の水が地面にしみ込み、土と土との抵抗力を弱め、不安定になった斜面が急に崩れ落ちることをいいます。

瞬時に崩れ落ちるので、逃げ遅れる人も多く、死者の割合も高くなります。



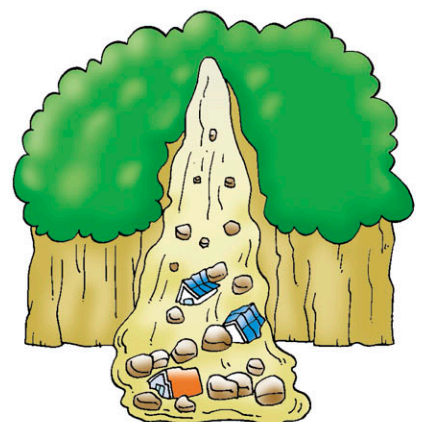
### ■ 地すべりとは

粘土質などのすべりやすい特殊な土質を境に上部の斜面が地震や大雨などの原因で不安定になり、緩やかに滑り落ちることをいいます。なだらかな斜面でも発生することがあるので、広い範囲に被害が及ぶこともあります。



### ■ 土石流とは

集中豪雨などによって水を含んだ大量の土砂や石が一瞬のうちに谷沿いに流れ落ちるもので、一般的には山津波と呼ばれています。流れ落ちる速度も速く、瞬時に家屋や道路などを押し流してしまいます。



### ■ 注意が必要な 雨の降り方

土砂災害は雨に引き起こされる場合が多いので、次のような時には注意しましょう。

- 20mm以上の雨が1時間以上降り続く時。
- 降り始めからの降雨量が100mm以上になる時。
- 台風や前線による集中豪雨の時。



### ■ このようなきには 気を付けよう

#### 土石流

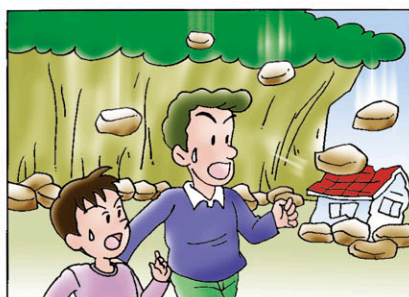
- 山鳴りがする。
- 流れが急に濁ったり、流木が混ざる。
- 降雨が続いているのに、渓流の水量が減る。

#### 地すべり

- 斜面から急に水が湧き出す。
- 沢や井戸の水が濁り始める。
- 斜面や地面にひびわれができる。

#### がけ崩れ

- 小石が落ちたり、がけが崩れ出す。
- がけから急に水が吹き出す。
- がけにひび割れができる。



### ■ 土砂災害からの 避難方法

土石流は、流れ落ちる速度が速いので流れを背にして逃げては間に合いません。

必ず土石流に対して、直角に逃げるようにしましょう。

豪雨が予想されたり、土石流が起こる前兆を感じた時には、土石流が発生しやすい渓流などには近付かないようにしましょう。



# AEDの使用

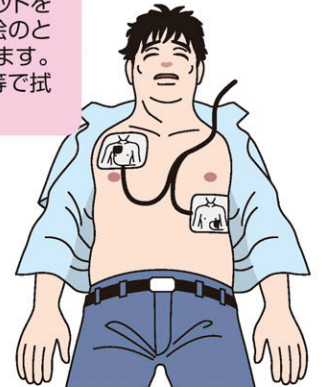
## AEDとは・・・

内蔵されたコンピューターで自動的に心電図を解析し、必要と判断した場合に電気ショックを行う機器のことです

- 1** AEDが到着したら、まず電源を入れる。  
ふたを開けると自動で電源が入るものもあります。



- 2** 電極パッドを胸に貼る。電極パッドを貼る位置はパッドに書かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。体が汗で濡れていたらタオル等で拭き取ってください。

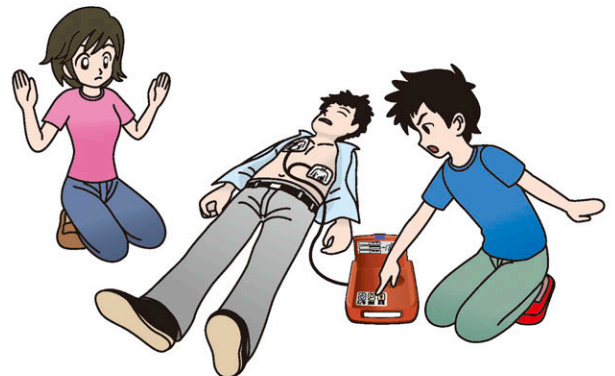


電極パッドの正しい位置 (成人)

- 3** 電気ショックの必要性をAEDが判断する。心電図解析中は誰も傷病者に触れてはいけません。



- 4** ショックボタンを押す。  
誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押す。→電気ショックを開始 (通電)



- 5** 心肺蘇生法を再開  
電気ショックが完了し、メッセージが流れたら、すぐに胸骨圧迫を再開します。



直ちに胸骨圧迫を再開

2分ほど経ったら **3 4 5** の手順を約2分間おきに繰り返します。その後は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や反応・動きがみられたり、正常に息をするようになるまで続けます。

# できます、心肺蘇生法

## 二次災害の防止

●倒れている人の周囲（上下、左右）を確認して下記の①、②を考えます。

- ① なぜ倒れているのか。
- ② 自分と倒れている人に二次的な危険はないか（危険であれば注意して倒れている人を安全な場所に移動します）。

### ① 反応を確認する

●傷病者の耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼び掛けながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。

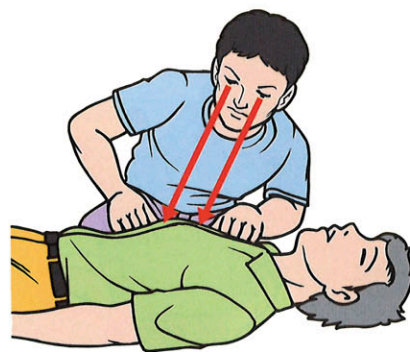
### ② 助けを呼ぶ

- 反応がなければ、大きな声で「誰かきて！ 人が倒れています！」と助けを求めます。
- 協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAED（自動体外式除細動器）を持ってきてください」と要請します。

### ③ 呼吸の確認

傷病者が正常な呼吸（普段どおりの息）をしているかどうかを確認します。

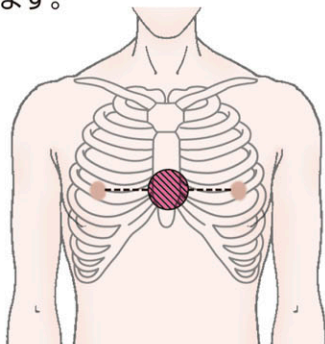
- 傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断します。



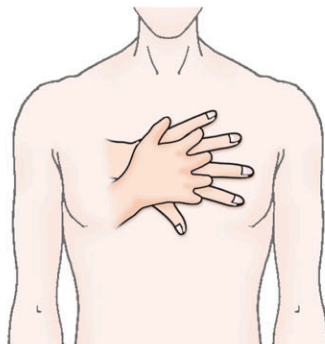
呼吸の確認

### ④ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

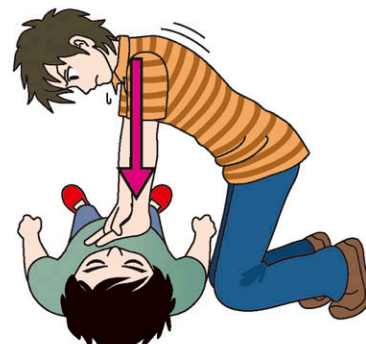
2回の人工呼吸が終わったら、あるいは省略することにしたなら、直ちに胸骨（きょうこつ）圧迫を開始し、全身に血液を送ります。



胸骨圧迫部位



両手の置き方



垂直に圧迫する

- 胸の真ん中を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
  - 胸の真ん中（乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中）に、片方の手の付け根を置きます。
  - 他方の手をその手の上に重ねます（両手の指を互いに組むと、より力が集中します）。
  - 肘（ひじ）をまっすぐ伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が4～5cm沈むほど強く圧迫します。
  - 1分間に100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。
  - 圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸がしっかり戻るまで十分に圧迫を解除します。

## 5 人工呼吸 (口対口人工呼吸)

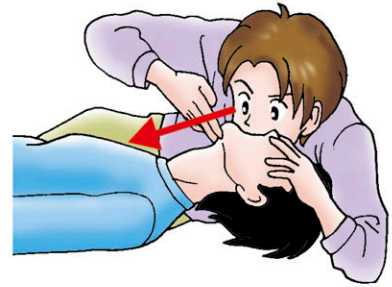
正常な呼吸 (普段どおりの息) がなければ、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。

- 気道の確保 (頭部後屈あご先挙上法)  
傷病者ののどの奥を広げて空気を肺に通しやすくします (気道の確保)。
- 片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の2本をあご先 (骨のある硬い部分) に当てて、頭を後ろにのけぞらせ (頭部後屈 (とうぶこうくつ))、あご先を上げます (あご先挙上)。



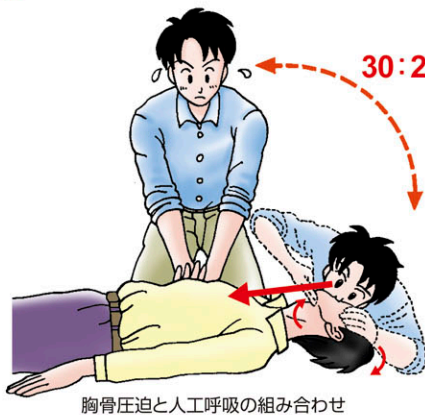
頭部後屈あご先挙上法

- 気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差指で傷病者の鼻をつまみます。
- 口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。
- いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。



胸が持ち上がるのを確認する

## 6 心肺蘇生法の実施 (胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを継続)



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

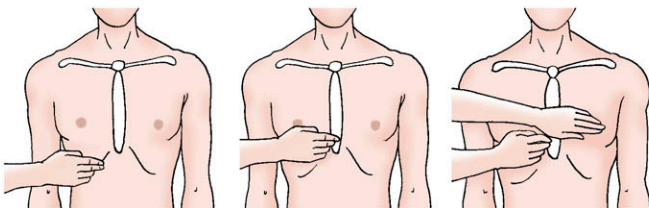
- 胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。
- この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ (30:2のサイクル) を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

### 押す深さ (押し下げ)

成人 3.5cm~5.0cm 両手を重ねて  
小児 胸の厚さの1/3 片手  
乳児 胸の厚さの1/3 2本指

### 成人

- 胸部の一番下の肋骨を人差指と中指の2本の指で触れる。
- そのまま2本の指を、肋骨の縁に沿って胸の真ん中まで、すべるように移動させる。
- 真ん中のヤマ形の頂点のところを指を止め、それに並べるようにもう一方の手の付け根を置く。この置かれた手の付け根の位置が圧迫部位となる。



### 小児

- 片方の手の付け根で、胸骨の下半分を圧迫する。



### 乳児

- 左右の乳頭を結ぶ線から指 (横) 一本分下を中指、薬指2本で圧迫する。



## 倒れたとき(意識障害)

- 安静に保つことを基本とする。つまり動かさない。しかし、危険な場所、きゅうくつな所、寒冷な戸外などで倒れていたり、出血などの処置に必要な場合は、最小限の範囲で動かすのはやむを得ない。その際、首や頭を大きく、急激に動かさないように十分注意する(そのときの時刻を記録するか記憶しておく)。
- 気道の確保をする。呼吸ができるようにあごを上げ、のどの圧迫をゆるめる。
- 吐くときは、頭だけでなく、体全体を静かに横に向けてやる。首を水平に保つようにほおの下に当て物をあてがう。口の中の吐物は、吸い込まないようにふき取る。
- ネクタイやベルトなど体を締め付けているものはゆるめ、呼吸がらくにできるようにする。



### 【してはいけないこと】

- 意識を失っている患者の体をむやみに動かしてはいけない。
- 正気に戻そうとゆすったり、抱き起こしたり、水を飲ませたりしてはいけない。

## やけど

- すぐに水で十分に冷やす。
- 肌着、靴下などの衣類は無理に脱がさず、その上からゆるやかに水をかける。
- 手足は水につける。



### 【してはいけないこと】

- やけどの皮膚は細菌感染しやすいので、水ぶくれを破らないように注意する。また、患部に触らないこと。
- 冷やすとき、水道の蛇口などからの流水を直接、傷口に当てない。

## 外傷の出血

- 大きな出血は、清潔な布かガーゼを直接、傷口にあててしっかりと押さえる(圧迫止血)。
- 出血が少ないときは、水道水などのきれいな水で洗って汚れを流し、傷口の周りを消毒してからガーゼを当てて圧迫する。



- 圧迫で止まらないときは、図のように「止血点」(脈拍を感じる場所)を押さえる。



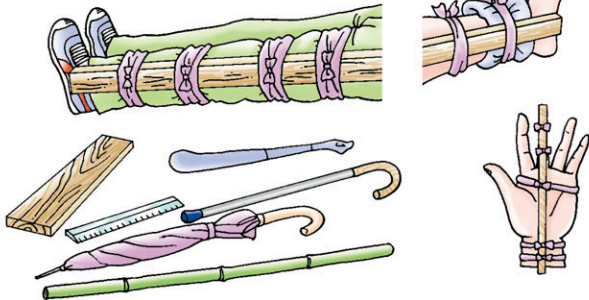
\* 大出血はネクタイなど幅の広い布でしばり、棒でねじってしめる。この方法は、15分程度おきにゆるめることが重要。

### 【してはいけないこと】

- 脱脂綿やちり紙を、傷に当てないこと。
- 汚れた手や布で押さえないこと。
- 勝手に薬を塗らないこと(医師の治療を妨げる)。

## 骨折

- 必ずむくみが起こるので、圧迫を除く。靴を脱がし、シャツやズボン、靴下などの着衣は切り開く。
- その上で“そえ木”を当てる。そえ木は、両方の関節より長いものを使い、図のように固定する。くるぶし等、骨の突起部に当たるようなときは、布などやわらかいものをあてがう。
- 患部が心臓より低くならないようにするため、寝かせる。



\*そえ木は靴べら、板、杖、傘などありあわせのものを利用する。傷口が少しでも開いている所は、そえ木を消毒液でふき、また、傷口に直接触れないようにする。

### 【してはいけないこと】

- 露出した骨には手を触れない。傷の消毒などもしない。
- ねんざ、脱臼などと勝手に判断しない。また、無理に動かさない。

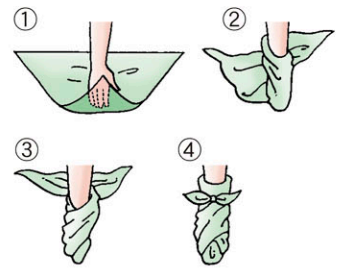
## 三角巾の使い方

～練習して覚えておきましょう～

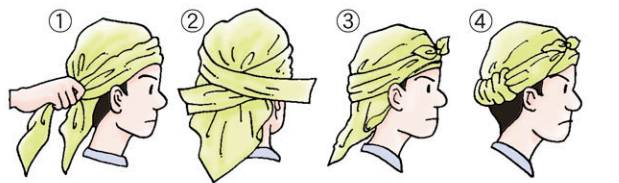
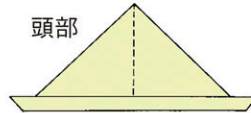
腕のつり方



手、足の包み方



頭部



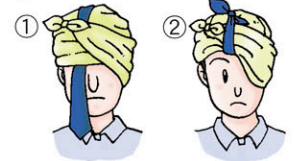
ほお、耳、あご



目

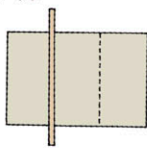


ネクタイなどのひもを補助的に用いる例

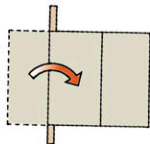


## 応急担架の作り方

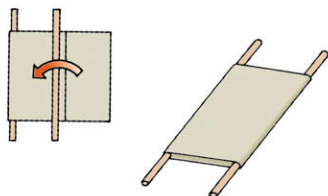
- ①毛布を広げて1/3くらいのところに棒を置く。



- ②毛布を折り返して、棒を包む。



- ③その折り返した毛布の端に、もう1本の棒を置き、同じように包む。



## 患者の運び方

1人で



2人で



3人で



毛布の両端を固く巻き込んで用いる場合



# 非常時持ち出し品チェックリスト

## 一次持ち出し品

避難するときに最初に持ち出します。あまり欲張りすぎず、男性で15kg、女性で10kg程度の重さを目安に準備しましょう。

<b>貴重品類</b> 10円玉は、公衆電話用に20枚程度用意しましょう。通帳、カード、保険証などについては、少なくとも番号を控えたメモをあらかじめ用意しておきます。 	現金、10円玉	<b>非常食料・食器</b> 避難時に持ち出せる最低限の量で、調理しなくても食べられるものを用意しましょう。	乾パン	
	貯金通帳		缶詰	
	カード類		ミネラルウォーター	
	健康保険証		組食器、缶切りなど	
	免許証		<b>衣類</b> 衣類は不燃素材や綿製品の方がよいでしょう。	下着類
	証書類			防寒着
	印鑑			雨がっぱ
	家や車のキー			タオル、ハンカチ
<b>避難用具</b> ラジオは、小型で軽くFMとAMの両方を聞くことができるもの、照明器具はなるべく一人に一つ用意。	携帯電話	<b>生活用品など</b> 	万能ナイフ	
	携帯ラジオ		マッチ、ライター	
	懐中電灯、ろうそく		すべり止め付軍手	
	予備の電池		ビニールシート	
<b>救急用具</b> 	ヘルメット	ひも、ガムテープ		
	消毒液	ティッシュ、ふえ		
	傷薬	裁縫道具		
	湿布薬	洗面用具		
	三角巾、包帯、脱脂綿	生理用品		
	ばんそうこう	赤ちゃん用品		
	風邪薬、胃腸薬	筆記用具		
常備薬	住所録のコピー			
	<b>その他</b> 			

## 二次持ち出し品

災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。家族1人当たり7日分を用意しましょう。

### 飲料水

大人1人当たり1日3リットルが必要最低量。家族全員の分をポリタンクなどにためておき、沸かしてから飲みましょう。このほか、炊事、洗濯、トイレなどに使う生活用水の確保も忘れずに。

### 食料品

そのまま、または簡単な調理で食べられる物。缶詰、レトルト食品、インスタントラーメン、切りモチ、アルファ米（湯または水を注ぐだけで食べられる）など。調味料も用意しておきましょう。

### 燃料・その他

短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分ですが、冬期は暖房用の燃料が必要です。そのほか、ビニール袋、新聞紙、キッチン用ラップなどもあると便利です。

# わが家の防災メモ

## 火事・救急 119番 警察 110番

※場所(上島町の○○地区)・氏名等をはっきりと伝えて下さい

住所	
氏名	電話

### ◆緊急連絡先

連絡先	電話	連絡先	電話
上島町弓削総合支所	77-2500	弓削駐在所	77-2110
// 生名 //	76-3000	生名 //	76-2110
// 岩城 //	75-2500	岩城 //	75-2110
// 魚島 //	78-0011	魚島 //	78-0110
上島町消防署	77-4119		

### ◆家族の連絡先

氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ

### ◆親戚・知人の連絡先

氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ

### ◆避難場所

避難場所	
家族が離ればなれになった時の集合場所	

安否の確認  
などの連絡に

NTT 災害用伝言ダイヤル 171

ご利用に当たっての事前契約などは一切不要です。

家族間や知人間などの連絡に活用できます。

伝言の録音方法 171 → 1 →

ガイダンスが流れます

市外局番からダイヤルしてください。

(X)(X)(X) XX XX - XX XX XX

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を

伝言の再生方法 171 → 2 →

ガイダンスが流れます

市外局番からダイヤルしてください。

(X)(X)(X) XX XX - XX XX XX

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を