



地震から身を守ろう

地震の強さと想定される被害

家具の転倒など屋内被害が発生

震度5弱

- 何かにつかまりたいと感じる。
- 棚の食器や本などが落下する。
- ガスメーターの安全装置が作動しガスが遮断される。
- 地震管制装置付きエレベーターが停止する。
- 液状化現象が発生することがある。



震度5強

- 何かにつかまらなないと歩行できない。
- 棚のものが落下。テレビが台から落ちることも。
- 揺れによって、自動車の運転が困難に。



倒壊など建物被害が発生

震度6弱

- 立ってられない。
- 固定していない家具の多くが動き、倒れはじめる。
- 窓ガラスや壁タイルが破損する。
- 木造建築の壁にひびが入る。



震度6強

- 床をはわないと動けない。
飛ばされることもある。
- 固定していない家具の多くが動き倒れる。
- 補強されていないブロック塀が崩れる。
- 耐震性の低い木造建築物が倒壊。
- 大きな地割れ・がけ崩れが多発する。地すべりが発生する。



震度7

- 耐震性の低い鉄筋コンクリート建築物が倒壊。
- 耐震性の高い建築物でも、傾くことがある。



震度7を 観測した 地震

平成 7 年兵庫県南部地震
平成 16 年新潟県中越地震
平成 23 年東北地方太平洋沖地震
平成 28 年熊本地震

平成 30 年北海道胆振東部地震
令和 6 年能登半島地震
令和 8 年熊本地震



地震から身を守ろう

瞬時の身の守り方

突然の揺れにもすぐ!
自分の身を守る行動

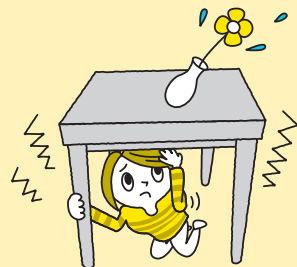
頭を守る

クッションやかばん、
雑誌など、身近なもので、
しっかり頭を守る。



机やテーブルの 下へ入る

家具や照明器具が落下することが
あるので、机などの下へ入る。



地震を感じたら、 下記の手順で避難しよう。

基本行動 参照→P.62～63

1 頭を守り、机の下で待つ。



揺れが
おさまるまで…

2 ドアや窓を開ける



揺れが
おさまったら

避難ルート
を確保!

3 火の始末をする。



4 底の厚い靴に履き替える。

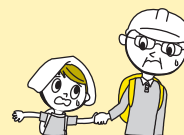


ガラスなど
から守る

5 電気のブレーカーを落とし、ガス・水道の
元栓を閉める。



6 頭を守るものを
かぶる。



ヘルメット

7 その場にいる家族・友人など複数
で避難する。



防災頭巾



地震から身を守ろう

室内での身の守り方

状況 1

だいどころ 台所では・・・

- コンロから離れる。
- すぐに安全な場所へ移動する。



状況 2

い ま 居間などでは・・・

- 棚やテレビ、窓ガラスなどから離れる。
- テーブルの下に入る。

部屋では、物が落ちたり倒れてこない場所に逃げよう。



状況 3

ふ ろ トイレ・お風呂では・・・

- お風呂では、洗面器などで頭を守る。
- ドアや窓を開け、避難路を確保する。



揺れが激しい時は、
こんな事でのケガに
要注意!



【トイレ】

- タンクの落下
- ふたが外れる

【お風呂】

- 鏡やタイルの破損

状況 4

しん しつ 寝室では・・・

- 枕や布団で頭を守る。
- 全身を寝具でくるむ。
- ベッドと家具の隙間があれば逃げ込む。

日ごろから、大きな
家具を置かないのが理想的。





地震から身を守ろう

外出先での身の守り方

状況 1

市街地では・・・

- バッグ・上着などで頭を守る。
- 窓ガラスや看板から離れる。
- 転倒しそうなものから離れる。
- 公園や広場など頭上に何も無い場所へ逃げる。

自宅外にいるときは、落下物・
転倒物に気をつけよう。



状況 2

学校や会社では・・・

- コピー機や大型キャビネットから離れる。
- 机の下に入る。
- 窓際から離れる。

学校では、先生の
指示に従おう。



状況 3

エレベーター内では・・・

- 全てのボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら、非常用ボタンで連絡する。
- 救助・復旧まで、落ち着いて待つ。



【車から離れる際の原則】

- エンジン切る
- キーはつけたまま
- ドアはロックしない

状況 4

車の運転中は・・・

- 急ブレーキをかけず、ハザードランプを点灯させて、ゆっくり停車する。
- 緊急車両の妨げにならないよう、道路の左側に停車する。





地震から身を守ろう

海や山での身の守り方

状況 1

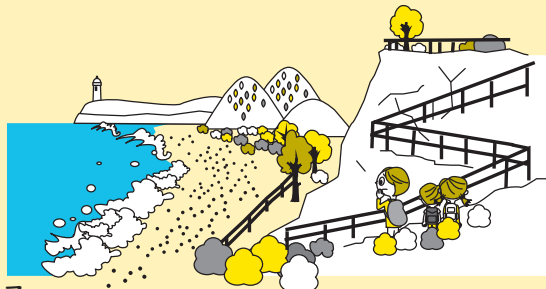
海辺では・・・

津波がやってくる。

揺れを感じたら

- すぐに海辺から離れる。
- 高台や高い建物のより高い階へ移動する。

参照→P.40



状況 2

沿岸部の川辺では・・・

- 津波が川上に向かって押し寄せるので、川からなるべく遠くに離れる。

川岸が崩れる
危険もあります！

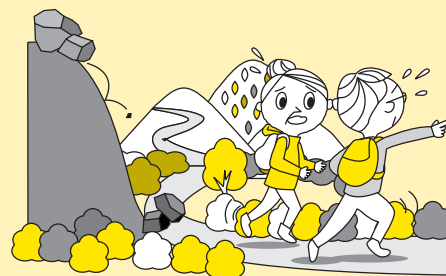
沿岸部の川辺は、相当上流でも津波が押し寄せるおそれがある。広い河川数や大きな堤防があっても、安全とは言い切れないよ。



状況 3

山では・・・

- 落石・土砂崩れの危険を想定し、がけや傾斜が急な場所から離れる。



【豪雪地帯】

雪崩が発生する危険も・・・

【大雨の後には】

地盤がゆるみ、さらに危険度が増す。



レジャーに出掛けるときの心得

●事前に情報収集する

宿泊場所の危険性を地域のハザードマップなどで事前に確認する。



●万が一の備えを

非常食を常備し、その他の防災グッズなどと一緒にバッグに入れておこう。





津波から身を守ろう

津波避難の心得

強い揺れを感じたら
津波注意報・津波警報を
待たずに、まず逃げて！



海辺や川岸から とにかく離れる！

「ここまでくれば安全」
と思われた場所にも押し
寄せてくるから注意して！

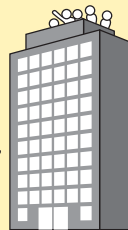


より高く、 より遠いところへ



高い建物を見つけたら より高い階へ

近くの高台でもOK。
高ければ高い方が安心だよ。



豆知識：津波の高さと速さ

圧倒的な高さで押し寄せる！

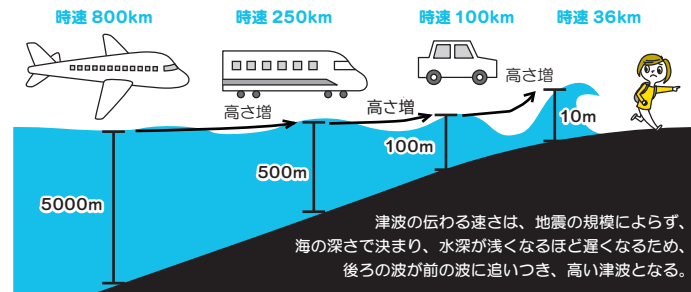


東日本大震災では、最大30m以上
(10階建てマンションと同じくらい)の
高さの津波を観測。

津波の脅威は、地震の発生
場所によって変わるが、数
十センチメートルの津波で
も、足を取られて流されて
しまうほどの強い力をもっ
ている。危険を感じたら一刻
も早く避難しよう。

驚くほどの速さで迫る恐怖

津波の速さは、陸地に近づくほど遅くなるが、陸に上がった津波は勢
いがついているため、短距離のオリンピック選手でも走って逃げ切
れないくらいの速さ。沿岸部で地震を感じたらすぐに避難しよう。



- 津波避難は原則徒歩で。
- 自動車避難は身体が不自由な方や、周辺に高い建物・高台がない
住民の避難手段であり、多くの人が自動車避難すると渋滞を招き、
津波に巻き込まれる可能性がある。



津波から身を守ろう

津波避難で絶対に やってはいけないこと

自分勝手な
思い込みを
しない



「揺れが小さいから
大丈夫」など、
自分自身の勝手な
判断は危険だよ。



避難途中で
引き返さない



「あれだけは家から
取ってきたい!」と避難
途中で引き返すのは
絶対やっちゃダメ!



注意報、
警報の解除
まで戻らない



津波は第二波、第三波と
何度も襲ってくるんだ。
津波情報に最大限の
注意をはらってね。

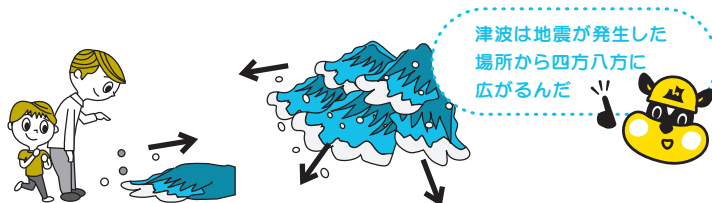


豆知識：津波の危険性

津波は繰り返し襲ってくる

津波の第一波が（押し波ではな
く）引き波であることもあるた
め油断しないようにする。

津波は第一波だけとは限らな
い。津波は第一波より第二波、
第三波以降が高い場合がある。



津波は川下から川上に向かって押し寄せる。

小さな川や水路をさかのぼる
津波は、陸上の津波よりもスピ
ードが速く、遠くにまで伝わる。

漂流物が川や水路の流れをふ
さいでしまい、洪水を引き起こ
すことがある。



東日本大震災では 津波が北上川や阿武隈川、名取川
などで川上に向かって押し寄せ、
北上川では
河口から約**50km**上流まで津波が達したんだよ。

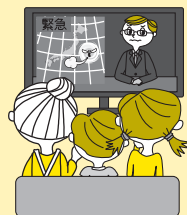




大雨・洪水・台風から身を守ろう

大雨・洪水時の避難の心得

雨が降り出したら、
防災気象情報と
河川情報に注意する



むやみに外に出ず、
川や海、山やがけの近くなどの
危険な場所に近寄らない

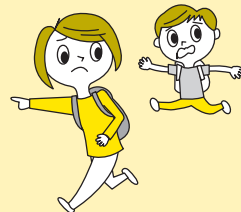


危険なので川や用水路の様子を
見に行かないようにしましょう。



避難情報が出たら、
すみやかに避難する

近くの川があふれそうな場合は、
早めに避難しよう。



高齢者・身体の不自由な方が
いる場合は
早めに避難する



避難の際は、
履物や足元に注意する

- 長靴は水が入ると動きにくくなるため、スニーカーを履く。
- にごった水で足元が見えないため、マンホールや水路に落下しないよう、長い棒やストックで足元を確認しながら歩く。



ふたがはずれた
マンホール・側溝に転落
して、死亡した事例も！





大雨・洪水・台風から身を守ろう

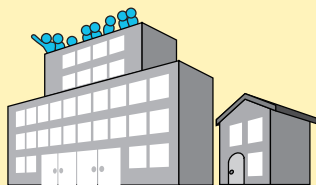
大雨・洪水時の避難の心得

避難の際は、 水の深さに注意する

- 20cm～50cmの水の深さがあると歩くことも難しい。
- 避難が難しい場合は、無理をせず、救援を待つ。



避難が難しい場合は、 自宅や近くの建物の 2階より上へ



夜間に降り出した雨などで避難が遅れた場合も、屋内で安全を確保しよう。



豆知識：洪水の種類

大雨や台風によって引き起こされる洪水被害。
洪水には、大きく2つの氾濫がある。



- 下水道などから水があふれて起こる「内水氾濫」
- 河川が増水し堤防からあふれ出る「外水氾濫」

内水氾濫



下水道などの排水能力を超える大雨が降った場合に発生し、最近では局地的大雨によってその被害件数は増加傾向にある。

外水氾濫



水位が避難判断水位に達し、さらに水位上昇が見込まれる場合、または氾濫危険水位に到達すると予測される場合は、氾濫警戒情報が発表される。



レベル5 大雨特別警報が発表された場合は、河川や用水路、冠水した箇所へ絶対に近づかないようにしましょう。特に、地下施設やアンダーパス、低地は短時間で浸水する危険があるよ。





大雨・洪水・台風から身を守ろう

台風からの避難の心得

台風情報をこまめに確認する



飛ばされそうな物は、
自宅の中に入れるか、
固定する



暴風で物が飛んでくる危険が！
屋外での活動は避ける



外にいるときは、
近くの建物の中に避難する



台風のときには、大雨・洪水時の
避難の心得も大事だよ。



豆知識：満潮時は高潮が危険

台風と満潮が重なると、海面が異常に上昇して高潮が発生する。

2004年には、瀬戸内海沿岸を中心に

約17万棟の浸水被害が発生しているんだ。



〔高潮が発生するしくみ〕



気圧の低下によって海面が
吸い上げられ発生する。



強風によって海水が海岸に
吹き寄せられ発生する。





ど しゃ さい がい み まち 土砂災害から身を守ろう

ど しゃ さい がい し ひ なん こころ え 土砂災害時の避難の心得

ど しゃ さい がい き けん か しょ かく にん 土砂災害危険箇所を確認する

- 事前に近くの危険箇所を確認しておく。

あめ つよ かん 雨がいつもより強いと感じたら ぼう さい き しょう じょう ほう かく にん 防災気象情報を確認する

- 防災気象情報をチェックし、早めに避難する。

「レベル3 土砂災害警報」や
「レベル4 土砂災害危険警報」
が発表されたら！

危険区域の
外へ素早く避難！



ひ なん し 避難時は・・・

- すみやかに避難場所や安全な場所へ避難する。
- 避難場所への移動が困難な場合は、近くにある頑丈な建物の2階以上へ避難する。

土砂災害危険箇所とは・・・

土石流、地すべり、急傾斜地の崩壊が発生するおそれのある箇所。青森県の指定状況の詳細については、「土砂災害警戒区域等マップ」を確認しよう。

<https://www.sabomap.jp/aomori/>

また、お住まいの市町村の土砂災害ハザードマップを確認しよう。

土砂災害には、こんな
予兆があるんだよ。



くす がけ崩れ

- 斜面から水が湧き出す。
- 斜面から音ができる。
- 斜面から何かが落ちてくる。



じ 地すべり

- 木が傾く。
- 木の根が切れる音ができる。
- 地面に亀裂や段差が生じる。
- 地面が揺れる。
- 地鳴りや山鳴りがする。



ど せき りゅう 土石流

- 流れる水が異常に濁っている。
- 流木が流れてくる。
- 地鳴りや土臭い臭いがする。
- 溪流の水位が急に減少する。





大雪・暴風雪災害から身を守ろう

雪による被害の約9割は
除雪作業中の事故！

毎年、雪によってたくさんの命が奪われ、
こんな事故が起こっている

参照→P.112



屋根からの
落雪の下敷き



雪かき中に
屋根から落下



除雪機による事故

除雪作業をするときの基本

- ひとりでは作業しないようにする。
- スマートフォンを身につける。
- 命づな・ヘルメットを着用する。
- 除雪機の雪詰まりはエンジンを停止し、回転部分が完全に停止してから雪かき棒等で取り除く。



大雪・暴風雪にあったときの心得

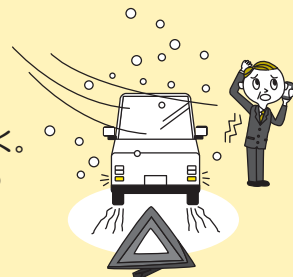
屋外で視界不良（ホワイトアウト）に
遭遇したとき

- 車を運転している場合は、道の駅やコンビニエンスストアなどで天気の回復を待つ。



車が動けなくなったとき

- 後続車から追突されないよう、ハザードランプを点滅させたり、停止表示板を置く。
- JAFなどのロードサービス、近くの家や事業所、警察・消防に救助を依頼する。



車で救助を待つとき

- 車のエンジンをかけ続けると排気ガスによる一酸化炭素中毒の危険があるため、原則エンジンを切る。
- 暖房などでやむを得ずエンジンをかけるときは、排気管の出口が雪に埋まらないよう注意する。





火山から身を守ろう

噴火の怖さ

大きな噴石

- 建物の屋根をつき破るほどの破壊力を持った大きな噴石が火口から四方に飛び散る。

火砕流・火砕サージ（火山灰を含む高温・高速の気流）

- 数百度にもなる高温の火山灰や水蒸気などが猛烈なスピードで火口からふもとへと降りてくる。

融雪型火山泥流

- 豪雪地帯の火山が噴火すると雪が一気に解けて巨大な泥流が発生する。

噴火時の避難の心得

気象庁が発表する噴火速報、噴火警報や噴火警戒レベル等に注意する。
入山規制や避難指示などがあった場合は、入山せず、すぐに避難する。

火山ガスによる死亡事例もあるから、火山ガスが
たまりやすい谷間やくぼ地などに注意しよう。



もし、登山中に噴火に 遭遇したら・・・

- 頭部を守るためにヘルメットなどをかぶる。
- 火口から急いで離れる。
- 避難する際、火山灰や火山ガスを吸い込まないよう、タオルを口に当てる。



火山灰は、噴火したときに飛散する岩石やマグマの細かい粒。大きな噴火では、数百キロ離れた場所まで飛ぶことがある。

とても硬くゴツゴツしたガラス質なので、体内に入ったり、目や肌に付着すると健康を害することもある。

火山灰から
身を守ろう！



- 防塵マスクを着用する。



- メガネやゴーグルを使用する。



- 露出の少ない服を着用する。



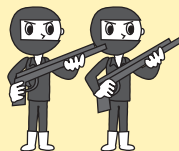


武力攻撃・テロから身を守ろう

武力攻撃・テロの種類

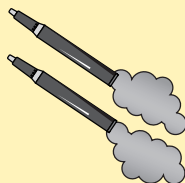
●ゲリラや特殊部隊による攻撃

突発的に被害が発生することが考えられる。
攻撃目標が原子力事業所などの場合は大きな被害が生じるおそれがある。



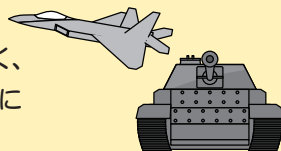
●弾道ミサイルによる攻撃

攻撃目標の特定が極めて困難で、短時間での着弾が予想される。



●着上陸侵攻・航空攻撃

着上陸侵攻は沿岸部が侵攻目標になりやすく、航空攻撃は都市部の主要な施設が攻撃目標になることも想定される。



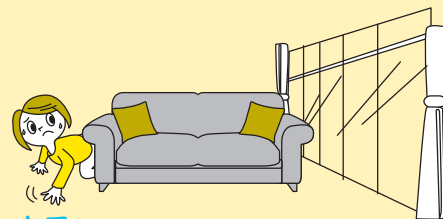
●化学剤などによる攻撃

化学剤、生物剤、核物質を用いられた場合、人体に影響があり、特別な対応が必要になる。



もし、弾道ミサイルの発射が 伝えられたら・・・

- 屋内にいる場合は、
窓から離れるか、
窓のない部屋へ移動する。



- 屋外にいる場合は、
近くの建物に
避難する。



- 近くに建物がない場合は、
物陰に身を隠すか、
地面に伏せて頭を守る。



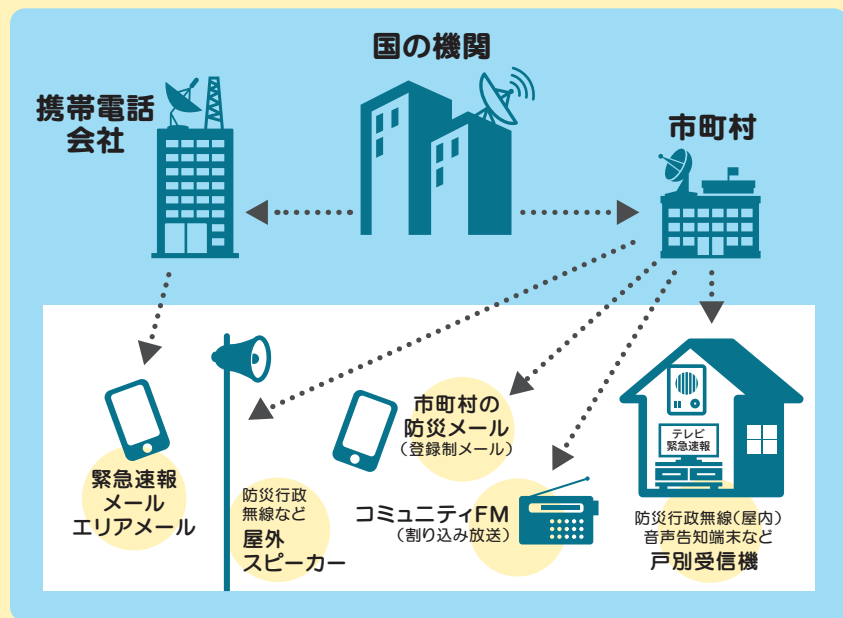


武力攻撃・テロから身を守ろう

弾道ミサイルが発射された場合

緊急情報の流れ

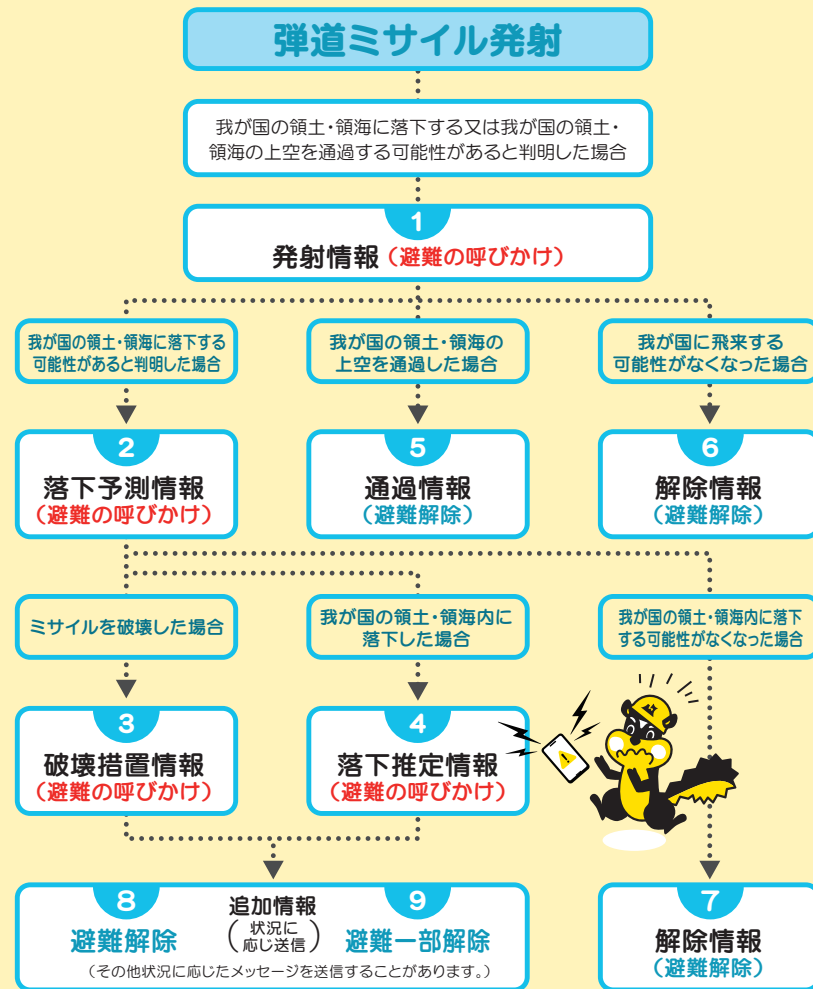
弾道ミサイルが落下する可能性がある場合、全国瞬時警報システム（Jアラート）により、国から緊急情報が流れる。



市町村からの緊急情報については、市町村によって異なるので、お住まいの市町村に確認してみましょう。



防衛省からの情報伝達に基づき、 Jアラート・エムネットによる情報伝達を実施



⑧と⑨は、Jアラートのメッセージは同じですが、送信先地域が異なります。

⑧は、③又は④の避難の呼びかけがなされている地域全部の避難を解除する場合のメッセージです。

⑨は、③又は④の避難の呼びかけがなされている地域の一部の避難を解除する場合のメッセージです。



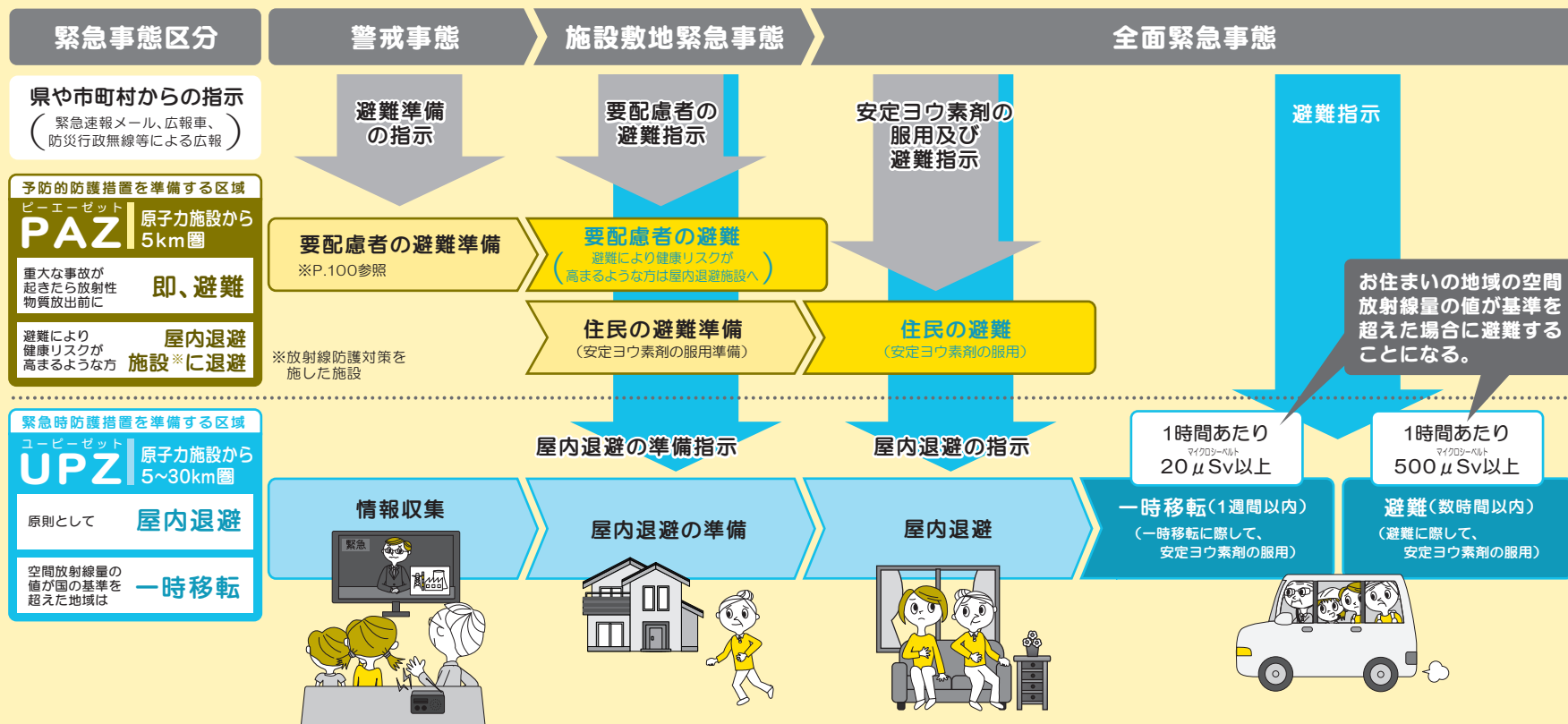
原子力災害から身を守ろう

ピー エー ゼット
PAZ (原子力施設から
5km圏) とユー ビー ゼット
UPZ ※ (原子力施設から
5~30km圏) で、
げん し りょく さい がい し たい おう こと
原子力災害時の対応が異なる

※再処理工場は5km圏、MOX燃料工場は1km圏

万が一原子力災害が発生した場合、

- PAZの方々は、放射性物質の放出前に予防的に避難を行う。
- UPZの方々は、まずは建物の中で屋内退避を行い、空間放射線量の値に基づいて避難（一時移転）を開始する。 参照→P.115





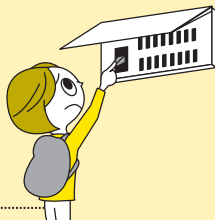
自宅から避難しよう

家を出る前にチェックすること

1 電気のブレーカーを落とす



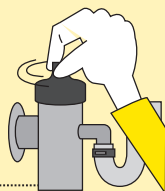
電気が復旧したとき、
漏電などによる火災を防ぐよ。



2 ガスの元栓を閉める



ガスが復旧したとき、
ガス漏れによる事故を防ぐよ。



3 水道の元栓を閉める



水道が復旧したとき、
漏水による被害を防ぐよ。



4 鍵をかける



しっかりと防犯対策を。余裕があれば
できる範囲内で、割れた窓の修復や
カーテン・サッシも閉めよう。



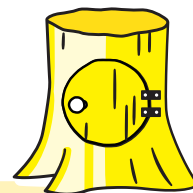
5 避難先を近所に伝える



お互いの安否確認ができ、すみやかな
避難をうながす効果もあるよ。



建物の倒壊、火災、津波など
危険が差し迫っているときは、
①～⑤にこだわらずにすみや
かに避難しましょう。





避難時はここに注意しよう

基本行動

● 脱げにくく、厚底の靴を履く



脱げやすいサンダルや、水害時に水が溜まり動きにくくなる長ぐつなどは危険だよ。



● 荷物はリュックへ入れる



両手が使えるから、懐中電灯を持ったり、手をつないだり、危険回避の行動もすぐにとれるよ。



● 2人以上で行動する



2人以上なら、避難先に向かう途中、不測の事態が起きたときに対応できるから安心だよ。



● 子どもから目を離さない



子どもと手をつなぎ、離ればなれにならないようにしてね。



● 頭上・足元に注意



とくに震災時は余震による建物の崩壊などが危険だよ。



● 浸水時は、棒などで足元を確認



マンホール・側溝に落ちたり、段差で転倒する危険を防げるよ。



● 困っている人には手助けする



助け合いながら行動することで避難もスムーズになるよ。



豆知識：けが人を見つけたら

救護を必要としている人がいたら救出・救護活動を。自分の手に負えないと判断した場合は、まわりに助けを求めよう。





家族の安否を確認しよう

安否確認のためのツールを活用しよう

災害用伝言ダイヤル 171

伝言を録音する

伝言を再生する

「171」にダイヤルする

「1」を押す

「2」を押す

被災地の方はご自宅の電話番号を入力、被災地以外の方は、被災地の方の電話番号を市外局番から入力

「1」「#」を押す

「1」「#」を押す

「録音する」(30秒)

「再生」が始まる

「9」「#」を押す(終了)

「171」にダイヤルし、案内に従って録音や再生をする。1回に録音できるのは30秒までなので、必要な情報のみを簡潔にまとめよう。各社とも毎月1日、15日などに体験日が用意されている。



携帯電話やスマートフォンの電池切れにも注意して!



災害発生時には、被災地に通話が集中し、電話がつながりにくい状態に。緊急通話の妨げにならないよう、電話の使用はできるだけ控え、災害用の安否確認ツールを活用する。

災害用伝言板(携帯電話)

伝言を残す

伝言を読む

トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ

「登録」を選ぶ

「確認」を選ぶ

伝えたい項目を選ぶ
(伝えたいことを書き込む
こともできる)

安否確認したい相手の
携帯電話番号を入力する
(×××)-×××-×××

その画面で「登録」を選ぶ

その画面で「検索」を選ぶ

伝言の登録が完了

伝言の検索結果が表示

携帯電話各社による文字を使った安否確認情報サービス。携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用する。各社とも毎月1日、15日などに体験日が用意されている。

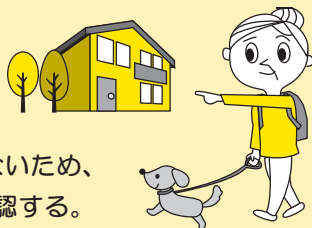




ペットを避難させよう

ペットの避難対策を 考えておこう

ペットを受け入れてくれる避難所は、多くないため、連れていく場合は、あらかじめ避難所に確認する。



【避難するとき、持っていくもの】

☐ 首輪・リード

☐ ペットフード・水

被災後、しばらくは入手困難のため

☐ 名札・鑑札・個体識別番号の
マイクロチップ

☐ ケージ・キャリングケース
避難所ではケージで過ごさせる

☐ 薬・消毒薬・包帯

避難時にケガすること

☐ トイレマナー用品

☐ 写真

行方不明になって捜索するときのため

万が一のために
チェックしよう!



災害の備え・同行避難

(青森県動物愛護センター)

https://www.aomori-animal.jp/doubutu_hinan.html



ペットの防災 FOR AOMORI

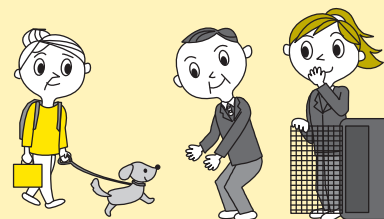
(青森県×第一アイペット損害保険株式会社)

<https://www.ipetclub.jp/fun/aomori-bousai/>



ペットを連れて行けないときの対処法

地域の獣医師会やボランティアが被災したペットの救援やサポートをしてくれることも。ペットのために最善を尽くせるよう、日頃から情報収集をしよう。



【こんな手段も・・・】

- 親類・知人に預ける。
- お住まいの地域の動物病院に相談する。
- 動物愛護センター、保健所に相談する。

豆知識：普段からのしつけも大事

- 無駄吠えをさせない。
- 指示をしたら、ケージにおとなしく入っていられるようにする。
- トイレは所定の場所でできるようにしておく。

犬も普段からケージに入る
ことに慣れさせると、避難所での
ケージ生活でもストレスが
かからないよ。





帰宅困難をのりきろう

外出先で交通機関がマヒするような大きな災害に直面した場合、街の中心部などでは多くの人が帰宅困難者になってしまうから、気をつけよう！

旅行や出張などで
都市部に行ったときは
十分注意しよう！



むやみに移動しない

- 災害発生直後は、状況が落ち着くまで徒歩で帰宅しない。
- 警察や消防などの救助活動の妨げになるため、歩道や車道に立ち止まらない。
- 余震など二次被害の混乱に巻き込まれないように。

徒歩での帰宅は20kmを目安に

- 状況が落ち着き、徒歩での帰宅を考える場合、自宅まで20kmを目安に。
- 個人の体力とその日の体調を考えて。
- 帰宅するか、その場に留まるかを冷静に判断する。

自宅までの距離	帰宅状況
～10km	ほぼ全員が帰宅可能
10km～20km	個人差で当日中の帰宅が可能
20km以上	ほとんどの人が当日中の帰宅が困難

帰宅する場合

● 歩きやすい靴を履く

革靴ではなく、長時間歩けるスニーカーなどを準備。



● 水・食料を準備する

脱水症などを防ぐため、水分はこまめに補給。チョコレートやアメなどの軽食も準備。



● 地図を確認しながら

スマートフォンの地図アプリなど自宅までのルートを確認。



● 無理せず休憩をとる

家族の心配や焦る気持ちを抑え、疲れたらしっかりと休憩をとる。

その場に留まる場合

公共施設やオフィスのビルエントランス、ホテルの宴会場など、一時滞在施設として開放されている場所は、水や食料、毛布などの物資支援、鉄道の運行状況などの情報が得られることもある。





心肺蘇生を覚えよう

たお ひと み
倒れている人を見たら・・・

① 周囲の安全確認をする

② 倒れている人の反応を確認する

- 肩をやさしくたたきながら、「大丈夫ですか？」などと大声で呼びかける。
- 目を開けるなどの応答や何らかのしぐさがあるか確認する。



はん のう
反応がなかったら・・・

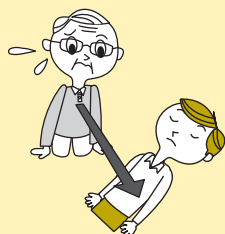
③ まわりの人に協力を求める

- 大声で、近くの人に119番通報を頼む。
- AED（自動体外式除細動器）の搬送を頼む。
- 応急手当を行う。



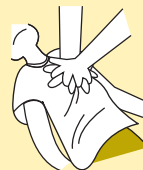
④ 呼吸を確認する

- 倒れている人の胸とお腹の動きから、息があるかどうか確認する。
- 胸とお腹に動きがなければ、呼吸がないと判断し、心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う。



⑤ 心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う

- 胸の真ん中に手を重ねる。
- 胸が約5cm沈む程度の強さで圧迫（小児は胸の厚さの約1/3）。
- 1分間に100～120回の間隔で。



⑥ 人工呼吸をする



- あごをあげて気道を確保。
- 額をおさえている方の手の親指と人さし指で鼻をつまむ。
- 人工呼吸用感染防護具※を使用し、空気が漏れないように口を覆う。
- 1秒ほど息を吹き込む。
その際、胸が持ち上がるのを確認する。



【心臓マッサージ（胸骨圧迫）と人工呼吸を組み合わせる場合】

- 心臓マッサージ（胸骨圧迫）30回と人工呼吸2回のサイクルで組み合わせる。

⑦ AEDを使う

- AEDの電源ボタンを押し、音声メッセージに従って操作する。
- 電極パッドを胸に貼る。
- 電気ショックの必要がある場合は、傷病者の体から離れ、ショックボタンを押す。
- メッセージに従って、心臓マッサージ（胸骨圧迫）を再開する。



※人工呼吸用感染防護具を使用しなくても、感染の危険性はきわめて低いですが、手元にある場合は使用しましょう。



おう きゅう て あて おぼ
応急手当を覚えよう

ふ ろ しき つか おう きゅう て あて
タオル・風呂敷・スカーフを使った応急手当
ほう たい し けつ たい お と き おう きゅう て あて
包帯や止血帯など、ケガを負った時の応急手当

【巻いて】

ガーゼの上からなど、
包み込むように巻けば
包帯に。



【しばって】

出血がひどいとき、
きつくしばって止血帯の
かわりに。



【2枚使って】

両端の先端を結んで
首にまわせば
三角巾の
かわりに。



み じか おう きゅう て あて
身近なもので応急手当

く ふう し だい つか だい ひょう て き おう きゅう て あて
工夫次第で使える、代表的な3つの応急手当

【レジ袋】

端の部分を切って、
持ち手のところを首に
まわせば三角巾に。



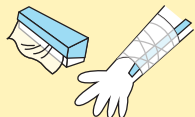
【新聞紙】

折りたたんで、骨折・
ねんざしたところの
添え木
かわりに。



【食品用ラップ】

出血部分に巻いて止血
したり、添え木を留める
包帯がわりに。



03

「今」考える被災後の暮らし

災害から難を逃れ、命を守ることができたら、
その後にはじまる避難生活を
みんなで協力しながらのりきるために
必要な知識を身につけよう。

