

発刊にあたって

近年、全国各地で地震災害、豪雨災害及び土砂災害などの自然災害が発生しており、いつ、私たちが住む稲城市においても同様の災害が発生してもおかしくない状況にあります。

大規模な災害が発生した場合には、市や防災関係機関の対応には限りがあります。住民や自主防災組織、事業所が一体となって「自らの命は自らが守る。」「自分たちのまちは自分たちで守る。」という考えに基づき行動することが求められます。

市では、災害対策基本法に基づき市民の生命、身体及び財産を守るため地域防災計画を策定し、情報伝達手段の拡充、避難所の運営、備蓄資機材の充実や地域防災力の向上など、計画的に防災対策の推進に努めております。

この「いなぎ防災マップ」は、地震災害、豪雨災害及び土砂災害の備えとして、市民のみなさまが分かりやすく理解できるように、これまでの地図形式であった防災マップから冊子形式に変更し、災害種別毎の避難所の情報、災害時に市から発せられる情報の入手方法、地震、風水害等に備え、市民のみなさまに防災に関する正しい知識や情報を提供することにより、防災意識の向上を図るとともに、災害時に自助・共助の行動がとれるように作成いたしました。

災害の発生を防止することはできませんが、事前に備えていることで被害を最小限に留めることは可能と考えています。

この「いなぎ防災マップ」が個人や家庭はもちろんですが、自主防災組織が行う訓練や、学校で行われる防災教育など、稲城市の防災を学んでいただくための資料として、多くの市民のみなさまにご活用いただきたいと考えております。

これからも、市民の安全を最優先に防災・減災対策に計画的に取り組んでまいります。

令和2年(2020年)3月

稲城市長 **高橋 勝浩**



災害に備える

自助・共助・公助

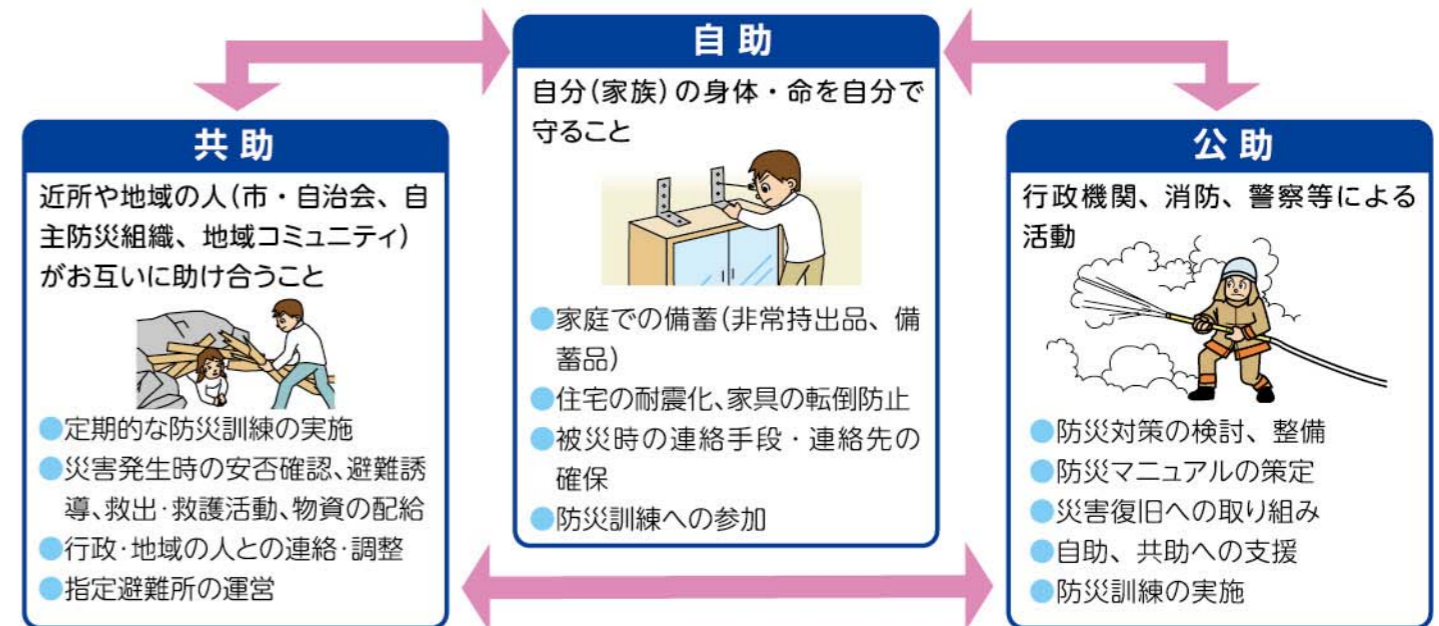
大規模災害時、助かるためにはどうすれば良いでしょうか？

大規模災害時、消防・警察が全ての救助現場に向かうことは不可能です。自分の身体と命を最優先で守るのは自分自身、困っている方をお互い助けるのは地域の人たちです。

自助・共助・公助で災害対策

大規模災害が発生して救護が必要な場合でも、消防や警察、自衛隊は全ての現場に迅速に到着することは不可能です。被災したらまず自分で自分の命を守り(自助)、その後地域の人たちと被害を軽減し(共助)、3日間は自分達で生き抜き、行政機関・消防・警察等の支援要請(公助)を待つことが望ましいと言われています。

災害時における「自助・共助・公助」の果たす割合は、**7(自助)：2(共助)：1(公助)**と言われています。



避難行動要支援者への登録

避難行動要支援者とは、災害が発生、または災害が発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難で、特に支援を要する方のことです。該当する方は、「避難行動要支援者」へ登録をしておきましょう。(登録方法等は9ページ参照)



家族会議

いつ起こるかわからない災害に備えて、日頃から家族で防災について話し合い、避難ルートや連絡方法、集合場所などを確認しておきましょう。



決定したことは「わが家の防災メモ(裏表紙)」に書き込みましょう。また、風水害に備えるための「マイタイムライン(22ページ)を完成させましょう。

非常持出品と備蓄品

非常持出品は厳選し必要最小限のものを、備蓄品は最低3日分(できれば1週間分)を用意しましょう。

大規模災害時、被災地に救援物資が届くまでには、おおむね3日かかると言われています。市が指定避難所などに備蓄している食料や毛布等は、自宅に住むことが不可能になってしまった方の分です。在宅避難を想定して、各家庭でも飲料水や食料、簡易トイレなどを備えておきましょう。

備えには、緊急的に避難する際に持ち出す「非常持出品」と、支援が届くまでの間を生活するための「備蓄品」があります。特に、食料や飲料水などを普段から多めに常備し、利用しながら買い足すことを繰り返す「ローリングストック」をこころがけましょう(3ページ参照)。



非常持出品(避難する時に持ち出すもの)

非常持出品は、いざという時に持ち出しやすい場所に保管しておくことはもちろん、車のトランクなど、複数の場所に保管しておく安心です。また、メガネや常用薬など、個人によって必要なものは違いますので、自分が生活するうえで必要となるものを準備しておきましょう。

指定避難所には毛布や敷きマットなどの最低限の備蓄はありますが、避難後すぐに配布されるとは限りません。また、ボランティアによる炊き出しなどが始まるのは被災して数日たってからです。

避難する際には、各自で準備した非常持出品を持参してください。

基本となる持出品(一例)

貴重品

- 現金
- 身分証明書(コピー)
- カード類(コピー)
- 予備のキー(自宅や車など)
- その他()



飲料水・食料

- 飲料水(ペットボトル)
- 非常食(カンパン等)
- その他()



情報を得るためのもの

- 携帯ラジオ
- 携帯電話等の充電器
- 乾電池
- 筆記用具、メモ帳
- その他()



避難・生活用品

- 懐中電灯(電池入り)
- ロウソク・マッチ
- 軍手・皮手袋
- タオル・風呂敷
- ウェットティッシュ
- マスク
- 簡易トイレ
- ポリ袋
- 万能ナイフ
- レインコート・雨具・簡易防寒具
- ヘルメット
- 靴・スリッパ
- 使い捨てカイロ
- 着替え
- その他()



家庭により加える持出品(一例)

子どもがいる家庭

- 粉ミルク
- 液体ミルク
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- 離乳食
- おしりふき
- 母子手帳(コピー)
- その他()



高齢者や病人等がいる家庭

- 常用薬
- 介護用品
- 大人用紙おむつ
- 補聴器
- 入れ歯
- 健康保険証・障害者手帳(コピー)
- ストーマ用具
- その他()



その他

- メガネ
- コンタクトレンズ
- 生理用品
- アレルギー対応の非常食
- ペットフード
- ペット用品
- その他()



備蓄品(支援が届くまでの間に生活するためのもの)

自宅が無事であれば、指定避難所に避難するよりも、自宅で生活する「在宅避難」が安心です。また、災害で流通がストップすると、スーパーやコンビニエンスストア等での買い物はできなくなることが想定されます。普段から自分や家族の状況に応じた備蓄をこころがけましょう。

最低3日分(できれば1週間分)の備蓄品を用意しましょう。

基本となる備蓄品(一例)

飲料水・食料

- 飲料水 (1日1人3L×家族分×3日分) ※推奨1週間分
- お米やアルファ米
- レトルト食品、缶詰、乾物、調味料等 ※ローリングストック法で備蓄しておく
- チョコレート・煎餅
- その他()



食事に必要なもの

- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 食品用ラップ
- 缶切り・万能ナイフ
- 鍋・やかん
- ポリタンク
- カセットコンロ、予備のボンベ (ボンベ1本で約65分使用可能)
- クーラーボックス・保冷剤
- その他()



生活用品等

- LED ランタン (リビング・キッチン・トイレ用)
- LED ヘッドライト
- ドライシャンプー
- 歯ブラシ・口腔ケア用品
- 衣類(季節に応じたもの)、毛布
- タオル
- ブルーシート(雨漏れ防止)
- 工具類(バール、ハンマー等)
- 乾電池
- ガムテープ+油性ペン
- ポリ袋(小・中・大)・手提げ袋
- 新聞紙(多用途に使える)
- ダンボール
- 養生テープ
- ほうき・ちりとり
- 携帯トイレ

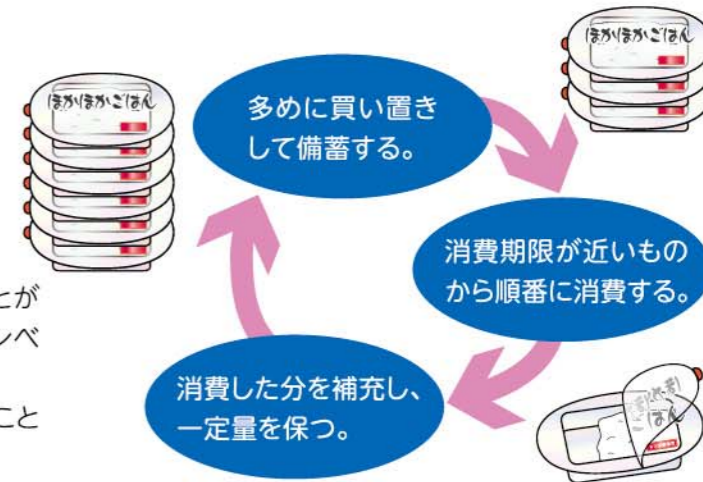


- 消火器
- バケツ
- 台車
- その他()

左ページの「家庭により加える持出品(一例)」一覧から備蓄すべきもの(例：粉ミルク)を書き出して準備しましょう。

ローリングストック法

ローリングストック法は、日常の買い置き量を多めにしておき、定期的に古いものから消費し、なくなった分を買い足して補充していく備蓄方法です。消費しながら備えるので消費期限の短いレトルト食品等も非常食として扱え、常に一定量の備蓄品を用意しておくことができます。意外と使用期限の短い乾電池やガスコンロのボンベも、この方法で備蓄すると期限切れを防ぐことができます。また、被災時でも普段から食べているものを口にするので、不安感が少なくなります。



「高層難民」対策

マンションは耐久性が高く、在宅避難を選択する家庭が多い反面、停電によるエレベーターやオートロックの機能停止、配管の被害による上下水道の断水など、中～高層建築物特有の問題が生じることがあります。ライフライン復旧までの間、水や食料、生活必需品等を階段で運んだり、トイレのために何度も階段を上り下りする事態になりかねません。このような「高層難民」にならないためにも、備蓄品を多めに用意しておきましょう。また、エレベーター内にも防災用品を収納する備蓄ボックスを設置しましょう。



最低限の防災セットの用意

災害は、いつ、どこでおきるかわかりません。緊急時にさっと持ち出せる防災セットを用意しておく安心です。外出の際にも持ち歩くと、帰宅困難対策にもなります。

- 飲料水(1日1人500ml)
- 懐中電灯
- 携帯食(栄養機能食品、あめ、チョコレートなど)
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 携帯電話・携帯電話用充電器
- 持病の薬、常用薬
- 携帯ラジオ
- 大判のハンカチ(または手ぬぐい)
- 携帯ラジオ
- マスク
- 連絡先メモ
- 現金(公衆電話用に10円硬貨)
- 携帯トイレ
- ホイッスル

わが家の備え(屋外・屋内)

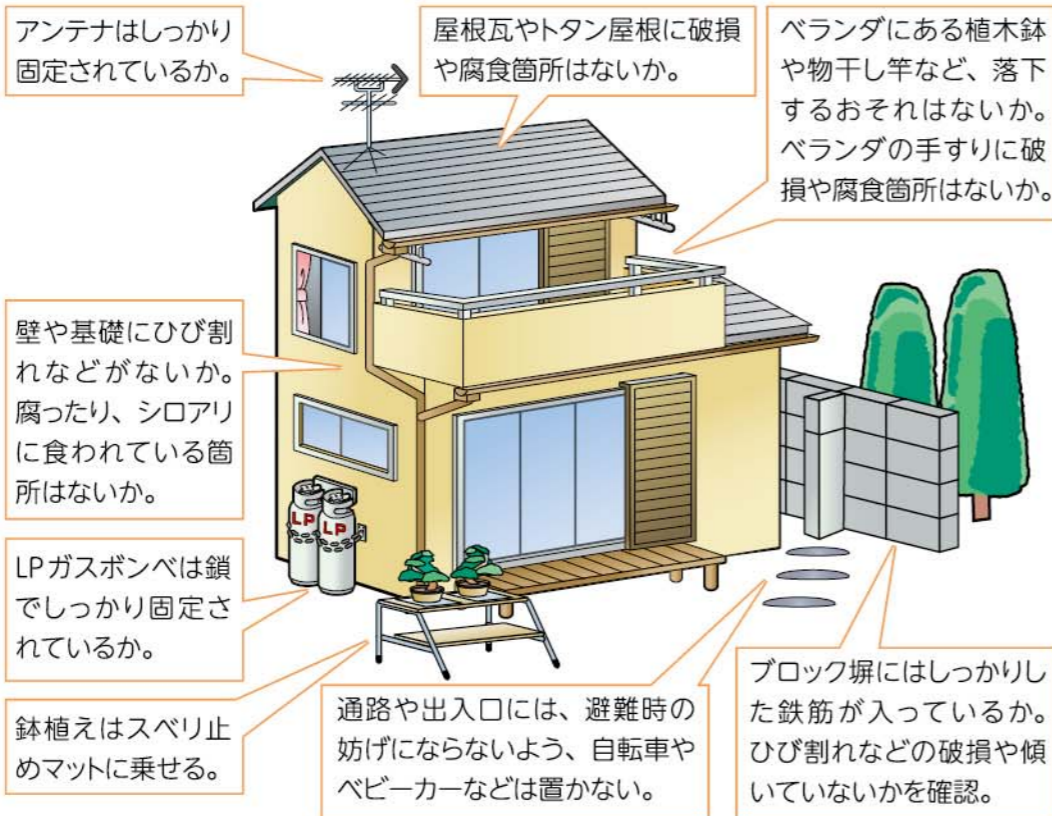
家の中と外の安全性を点検しておきましょう。

屋外の備え・点検箇所

家屋の地震対策は、建物の強化でもあり、風水害対策にも必要なことです。まずは家の点検・補修をしましょう。

日頃からできる風水害対策

- 側溝や雨水ますの清掃をする。道路沿いの「側溝」や「雨水ます」の上に物を置かない。(側溝や雨水ますが詰まると、道路冠水や浸水の原因になります。)
- 地下施設など浸水の危険がある場所には、浸水防止の準備をする。土のう、止水板、排水設備(ポンプ)の整備・点検などを日頃からこころがける。



- 風水害前の対策**
- 雨どいの掃除をする。
 - 雨戸のないガラス窓で飛散防止フィルムを貼っていない場合は、飛来物による破損から守る工夫をする。
 - 物干竿やベランダにある小物を全て取り込む。
 - 貴重品など濡れて困るものは2階以上に移動する。
 - 建物周辺の風に飛ばされそうな物は取り込む。

屋内の備え・点検箇所



- 安全のために、以下のようなことも大切です。**
- 大きな家具は人の出入りの少ない部屋にまとめて置くようにする。
 - 玄関や廊下には家具や荷物を置かない(避難時の妨げになる)。
 - 高齢者や子どものいる部屋や寝室には、倒れやすい家具は置かない。
 - 感震ブレーカーを設置する。

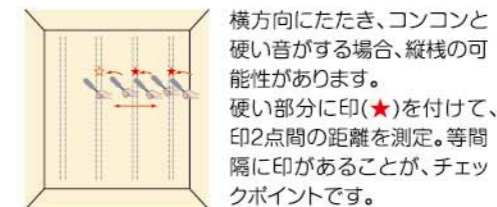
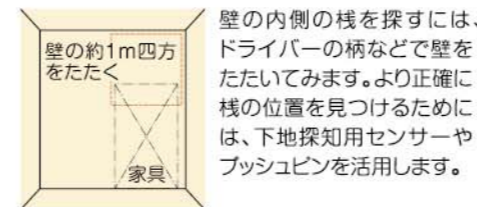
家具の固定・配置

大きな地震では、建物に特別な被害がなくても家具の転倒や散乱によって、逃げ遅れたり屋内でケガを負うことがあります。家の中の家具についても安全点検をして、家具の固定や配置換えなどを行っておきましょう。

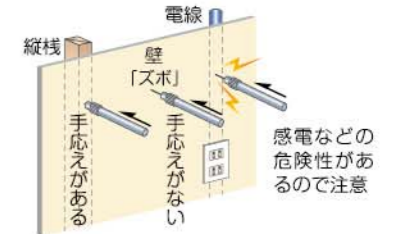
引用：地震による家具の転倒を防ぐには(家具の転倒防止対策に関する検討委員会作成)

固定できる壁の探し方 ※壁によっては固定できない場合もあります。

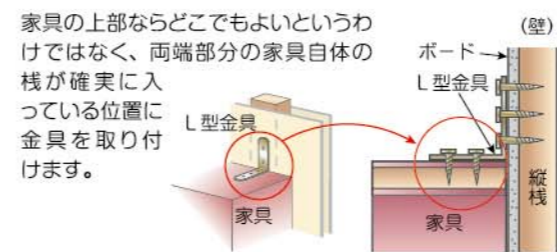
●ドライバーでたたいて壁を探る方法



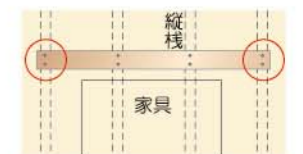
●プッシュピンによる確認の方法



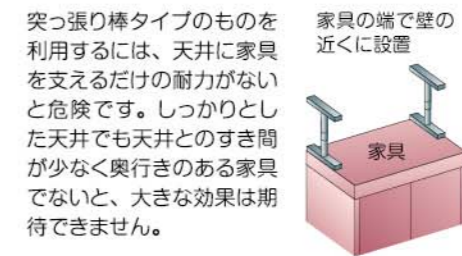
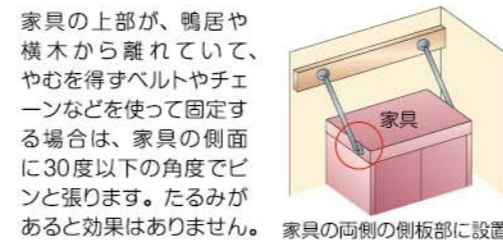
壁の壁と家具の壁をL字金具で固定



家具の幅や置きたい場所に合わないときは、家具の高さに合わせて、横木を壁の壁に取り付け、L字金物で家具を固定します。



壁に固定できない場合の固定方法(壁の中に壁がなく、やむを得ない場合)



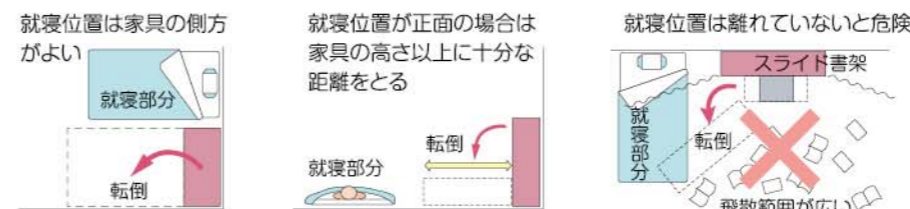
高さを調整しながら天井と家具を支える上置型すき間埋め収納ユニットを利用します。



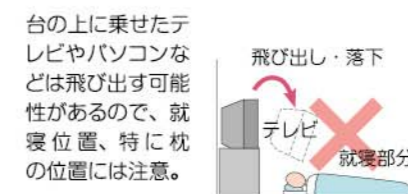
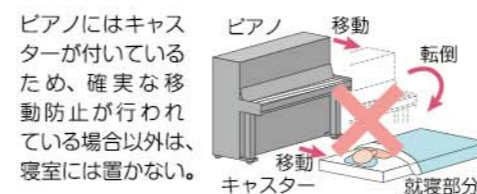
家具の配置にも工夫を

室内の家具の配置は、万一、大きな揺れで転倒した場合に、大けがをしたり、部屋に閉じ込められたりしないように、安全という面からも工夫しましょう。

安全な就寝の位置は家具の側方です。もしも家具の前方に就寝する場合は、家具の高さ以上に十分な距離をとります。スライド書架付きの本棚は安定が悪いので、就寝の位置からなるべく離れた方が安全です。

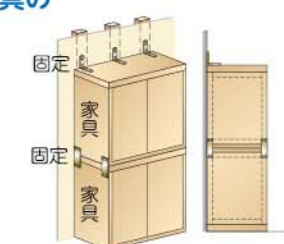


部屋の出入口付近に家具を置くと、家具の移動や転倒、取っ手の散乱などによって、避難路が遮られることがあるので、家具を置かない方が安全です。



●積み重ね家具の固定方法

家具の内側で固定する方法もあります。



情報の入手方法

デマにまどわされず、情報を入手できる方法を知っておきましょう。

正確な最新情報の入手方法

防災行政無線

市内に設置した稲城市防災行政無線のスピーカーにより放送されます。



全国瞬時警報システム(Jアラート)

国が国民に、対処に時間的余裕のない緊急情報を人工衛星を用いて伝えるシステムです。防災行政無線やケーブルテレビ、緊急速報メールなどから緊急情報が伝達されます。(詳細は60ページ参照)

稲城市メール配信サービス

稲城市の気象情報や地震情報が配信されます。
※事前登録が必要です。
※登録の際にカテゴリ「その他の災害情報等」を選択してください。

稲城市ホームページ

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/>
稲城市に関する情報が配信されます。

←つながらない場合は左のコードをご覧ください。
(<http://www.city.inagi.tokyo.jp.cache.yimg.jp/>)

Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や豪雨予報、避難情報などあらゆる災害の情報が配信されます。

広報車・消防車両・消防団

呼びかけがあったら、注意して聞きましょう。

国土交通省ホームページ

リアルタイム雨量など、河川や土砂災害に関する情報を見ることができます。

東京都防災アプリ

いつも、いざというときにも役立つ、東京都公式の防災アプリです。ネットがつながらない状況でも利用できます。
▲Android ▼iPhone

防災行政無線専用テレホンサービス

防災行政無線で放送した内容を24時間いつでも確認できます。電話0800-800-9991(フリーダイヤル)

緊急速報メール

気象庁からの緊急地震速報や、国や市町村、各省庁が発表する災害関係情報などがメールで配信されます。登録不要、受信費用等は無料ですが、「緊急速報メール」受信機能がない携帯電話には情報が配信されません。

災害情報共有システム(Lアラート)

避難情報等を集約し、テレビ、ラジオ、アプリ事業者等の様々なメディアに迅速に情報伝達を行うシステムです。NHK総合テレビでは、Lアラートから受信した避難情報や開設避難所情報を、データ放送で見ることができます。

稲城市公式 Twitter

@inagi_city
緊急時の情報や市のPR情報が配信されます。

稲城市防災フェイスブック

<https://www.facebook.com/稲城市防災-307737376708222/>
防災に関する情報が配信されます。

気象庁ホームページ

台風・大雨・土砂災害・竜巻に関する情報を見ることができます。

東京都防災ホームページ

東京都の防災総合サイトです。

東京都防災マップ

東京都全域の避難所や一時滞在施設などが検索できます。

災害時は通信回線の混雑や、インターネットにつながらないことが予想されます。事前にメール配信サービスの登録や、必要な地図データのダウンロード、ホームページのブックマークなどをおきましょう。

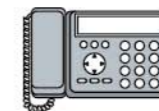
災害時の連絡方法

災害時、いつも利用している電話が繋がりにくくなっても、連絡する手段はあります。

災害時の音声での連絡方法

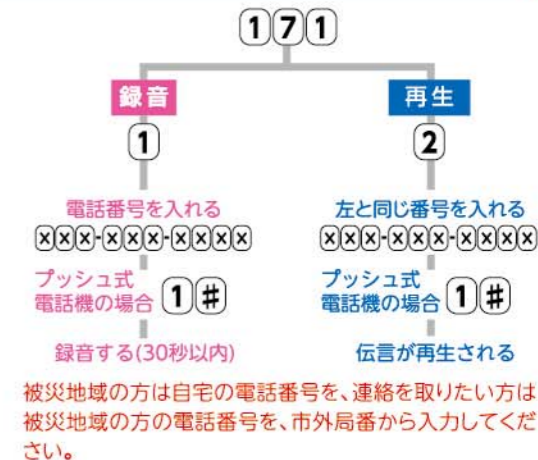
災害用伝言ダイヤル(171)(※)

災害用伝言ダイヤルは、被災地域内やその他の地域の方々との「声の伝言板」です。被災地の方が録音した安否などに関する情報を他の地域の方がお聞きになれるほか、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ることも可能です。



公衆電話

災害時、公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保され、また、災害時には被災地では無料で使える場合があります(国際電話は使えません)。公衆電話設置場所検索(NTT東日本)はこちらから↑



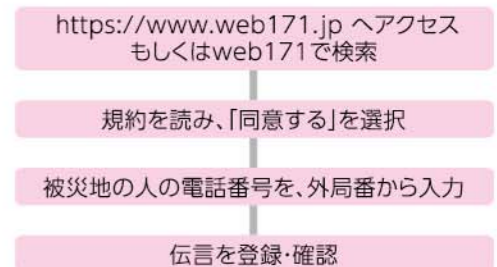
災害時でも、被災地から被災地以外の場所への電話は比較的つながりやすいと考えられます。遠隔地の親せきや友人などを経由して情報交換ができるように連絡中継点を決めておきましょう。

災害時の文字での連絡方法

普段利用しているパソコンのEメール、携帯電話のメールのほかにも、このような方法があります。

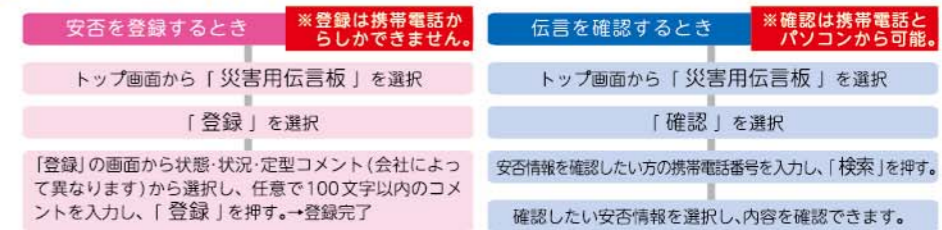
災害用伝言板(web171)(※)

災害用伝言板(web171)は、インターネットを利用した安否確認伝言板です。パソコン、スマートフォン、携帯電話等、インターネット接続が可能であれば、どの端末でも利用できます。※携帯電話・PHS・加入電話・ISDN・ひかり電話・IP電話等、全ての電話番号で登録が可能です。



災害用伝言板(携帯電話会社のサービス)(※)

携帯電話会社の災害用伝言板に自分の安否情報を登録し、その情報を全国から閲覧できる携帯電話会社のサービスです。登録は自分が契約している携帯電話会社の伝言板のみですが、閲覧はパソコンや他社の電話からも出来ます。



※ 「災害用伝言ダイヤル(171)」、「災害用伝言板(web171)」、「災害用伝言板(携帯電話会社のサービス)」は、それぞれで登録された伝言内容を相互に確認できます。また、これらのサービスは平常時は利用できませんが、毎月2回など体験利用ができる期間があります。(11ページ参照)

Net119 緊急通報システム

聴覚や発話に障害がある方が、携帯端末のWeb(インターネット)機能を通して、簡単な画面操作で119番通報を行うことができる無料の行政サービスです。事前申請が必要です。

対象……稲城市に在住または在勤もしくは在学の方で、聴覚障害及び音声・発話・そしゃく機能障害者または音声による通報に不安がある方。
申請方法……●WEB申請の場合は、「entry_13225@entry01.web119.info」へ空メールを送信してください。
●窓口申請の場合は、必要事項を記入した登録用紙を提出してください。

問合せ先：消防本部消防総務課 042-377-7119

自主防災組織で地域を守る

日頃から地域の人たちとの交流を大切にしましょう。いざという時に一緒に防災活動に取り組む仲間です。

災害は自分自身に起こることであるという認識を持ち、一人ひとりが「自らの命は自ら守る」そして、「自らの地域は自ら守る」

この考えのもと、日ごろから災害に備え、地域の人たちが一緒になって防災活動に取り組むための組織を「自主防災組織」と言います。



平時の自主防災活動

防災知識の広報・啓発活動

地域ぐるみで防災意識の向上を図る

- 出来るだけ話し合う機会を増やす。
- イベントなどで防災を意識づける機会をつくる。
- 災害発生現場を視察して、自分たちの地域での対応方法を考える。
- 講演会等への参加、パンフレットなどの作成。

防災訓練

- 個別訓練(情報収集・伝達訓練、消火訓練、救出・救護訓練、給食・給水訓練等)
- 総合訓練(個別訓練で習得した知識・技術を総合して行う)
- 図上訓練(災害に対するイメージトレーニング)

地域の災害危険の把握

- ハザードマップ等で災害に応じた危険箇所を把握しておく。
- 地域内の危険物集積地域、延焼拡大危険地域、土砂災害危険地域、ブロック塀の安全度等の実態を把握。

防災資機材等の整備

- 防災倉庫内に配備されている資機材の取り扱い及び点検・整備を実施する。

担当内容ごとに班を構成する

- 総務班
- 情報班
- 消火班
- 救出・救護班
- 避難誘導班
- 給食・給水班

災害時の自主防災活動

自身及び家族の安全を確保したら、自主防災組織の活動に移りましょう。

出火防止・初期消火

- 地震発生時の火災は被害を何倍にも広げ、火に追われながらの救助活動を余儀なくされます。まずは、ガスコンロの消火など自宅に対処出来ることをやりましょう(58ページ参照)
- 出火の初期段階では、消防機関が到着するまで、自主防災組織が中心となって初期消火を行いましょう。火災がさらに拡大して危険となった場合は、消火活動を中止して、避難しましょう。

救出・救護活動

- 出来るだけ周囲の人と協力しながら、倒壊物やガレキの下敷きになった人の救助活動をししましょう。
- 火災が発生した場合は、火災を抑制しつつ救出活動にあたります。
- 負傷者には応急手当等を行い、症状によっては早期に医療機関などへ搬送しましょう。

避難と避難誘導

- 住民に避難を呼びかけましょう。指定緊急避難場所に集合した後、安否確認し指定避難所へ誘導しましょう。避難前と到着後に、人員を確認しましょう。



避難行動要支援者の登録・避難行動要支援者への協力

避難行動要支援者とは、災害が発生、または災害が発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難で、特に支援を要する方のことです。右記に該当する方は「避難行動要支援者」へ登録をしておきましょう。

※登録は、「避難行動要支援者登録カード」にご記入のうえ、福祉部生活福祉課へお申込みください。

迅速な安否確認などのために、避難行動要支援者名簿などが活用されます。日頃から地域の人たち同士が顔をあわせて良好な関係を構築しておくことで、スムーズな対応がとれるようになります。

避難行動要支援者に該当する方

- 75歳以上のひとり暮らしの高齢者又は高齢者のみの世帯に属する方
- 次のいずれかに該当する方
 - ア 身体障害者手帳の交付を受けている方で障害の程度が1級又は2級に該当する方
 - イ 愛の手帳を受けている方で障害の程度が1度、2度又は3度の方
 - ウ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方で、障害の程度が1級又は2級に該当するひとり暮らしの方
- 介護保険法に規定する要介護状態区分が要介護3から5までの認定を受けている方
- 上記のほか災害時において支援が必要な方(自力での避難に不安のある高齢者や障害者の方など、自ら名簿の登録を希望する方)

障害者災害時支援用バンダナ(右写真)

これを身につけている人は、要支援の方や、外見から要支援であることがわかりにくい方です。どんな支援が必要か、声を掛けましょう。稲城市独自のこのバンダナは、該当する希望者に市役所で配布しています。



協力する際のポイント

高齢者・妊産婦・乳幼児・傷病者・日本語が話せない方には高齢者、妊産婦、乳幼児は、手をつなぐ、または背負うなどによりしっかり援護し、複数の方で対応しましょう。急を要するときはひも等を使って背負い、安全な場所へ避難しましょう。外国人の方で言葉が通じない場合には、声をかけて身振り手振りを交えて誘導します。

車椅子を利用する人には

必ず3人で協力し、階段の上りは前向きに、下りは後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。



目の不自由な人には

まず、「お手伝いしましょうか」などと声をかけます。はっきりゆっくり、大きな声で話しましょう。誘導する際は、目の不自由な人の前に立ち、ひじの上を軽くつかんでもらい、半歩前くらいをゆっくり歩きましょう。



耳の不自由な人には

話すときは近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。口頭でわからないようであれば、紙とペンや相手の手のひらに字を書いて、筆談しましょう。

Safety tips

観光庁監修のもと開発された、日本国内における緊急地震速報や気象特別警報等を通知するアプリです。11か国語に対応しています(令和2年1月現在)。



▲Android ▲iPhone

ヘルプカード

『ヘルプカード』は、身体障害、知的障害、精神障害のある方が、お店や駅、警察などで保護された時に、速やかに本人確認ができるよう、緊急連絡先などを記載した名刺大のカードです。コミュニケーションが困難な方が市内で迷った時も、周囲の方に支援方法を伝えることができます。

福祉部障害福祉課 電話042-378-2111



救急医療届出制度

あらかじめ消防署に住所、既往歴、緊急連絡先等の情報を登録して頂き、救急車を呼ぶ際に届出番号を伝えることにより、救急隊が通報者の情報を把握した状態で、登録

された住所へ出場できる制度です。迅速な救急体制が必要な市民の方はどなたでも登録いただけます。消防本部警防課 電話042-377-7119



もしもに備えて体験・学習

自主防災組織などの訓練で実際に体験しておく、あわてず対応できます。

消火器による初期消火

消火器の使い方

- 1 消火器を火災のおきている場所まで運び、黄色の安全ピンを上方向に引き抜く。
- 2 ホースがある場合は、ホースを消火器から外し、ホースの先端を持って火元にむける。
- 3 レバーを強く握って、火元に向け、薬剤を放射する。(レバーが硬い場合は、消火器を地面において体重をかける。)

ポイント

- 消火器は一家に一台準備しましょう。
- 電気器具の発火の場合、水をかけると感電のおそれがあるので、ブレーカーを落としてから消火しましょう。

構え方

- 火の風上に回り、風上から構える。
- やや腰をおとして低く構える。
- 火元にあまり近づきすぎないようにする。
- 火の根元を掃くように左右にふる。

地域配備消火器について

市では、火災時の初期消火用として市内の歩道などに消火器を配備しています。消火活動に使用したり、異常を発見した際はご連絡ください。
消防本部防災課 電話 042-377-7119

応急手当の方法

災害により多くの負傷者が発生する状況では、応急手当によって一命を取りとめる例が少なくありません。その場に居合わせた時にあわてず対応ができるよう、けがや骨折などの応急手当を覚えておきましょう。

応急手当のあとは必ず医療機関で受診しましょう。

けが(出血)



直接傷口を十分に覆える清潔なタオルやガーゼを当て、強く手で圧迫します。包帯がある場合には、上から強く巻きます。傷口を心臓より高い位置にすることで止血効果があがります。

骨折



副木をあて、骨折した部分の上下の関節を固定します。傘、段ボール、座布団等も副木の代用になります。

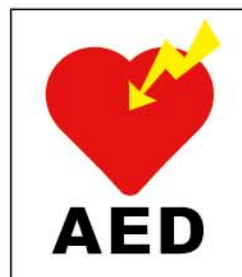
やけど



できるだけ早く水で冷やします。15分以上痛みや熱さを感じなくなるまで冷やし続けます。衣類を着ている場合には、そのままの状態ですぐに冷やします。皮膚が癒着している場合は無理に衣類を脱がすのはやめましょう。

- 稲城市では、AEDや応急手当を体験・学習できる「救命講習会」を開催しています。インターネット上で応急手当を学習できるWEB講習もあります。詳細についてはお問い合わせください。
消防本部警防課 電話 042-377-7119

AEDによる蘇生法



人が意識を失って倒れても、すばやく的確な手当を行えば、命の助かる確率は高くなります。消防署に119番通報して救急車が到着する間に行う「心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)」がきわめて重要です。

AEDは傷病者の心臓のリズム等を自動的に調べ、必要な手順を音声メッセージで指示してくれる機器で、心停止の傷病者の救命には、「AED(自動体外式除細動器)による蘇生法」が大変有効です。



突然人が倒れたら

- 1 意識の有無を確認
- 2 周囲の人に119番通報とAEDの用意を呼びかけ
- 3 呼吸の確認
- 4 胸骨圧迫(心臓マッサージ) 30回
- 5 人工呼吸 2回
- 6 AEDの使用

※AEDが到着するまで4 5の処置を続ける

AEDの使い方

- 1 電源を入れる。
- 2 電極パッドを傷病者の胸に装着する。
- 3 音声案内に従って操作する。
(心電図の解析と電気ショックの必要性をAEDが判断)

すばやく対応で、命の助かる確率が上がります。普段からAEDの設置場所を確認しておきましょう。外出先などでは、こちらで設置場所を検索することができます。

▼いなぎマップ



▼日本救急医療財団



災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板の体験利用

災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板(web171)、携帯電話の災害用伝言板(詳細は7ページ参照)は平常時には利用できません。いざという時のために体験利用できる期間に実際に利用してみましょう。お正月など家族や親戚が集まる際に皆で体験し、災害時のシミュレーションをしてみましょう。

体験期間

- 毎月1日・15日
- 正月三が日
- 防災週間(8月30日~9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日~1月21日)



公衆電話の使い方

災害時、優先的に回線が確保される公衆電話ですが、子どもや若い世代には、公衆電話を使用したことがなかったり、使い方がわからない方が大勢います。平常時に公衆電話の使い方を覚えましょう。

昔に比べて公衆電話の設置場所はかなり少なくなっています。普段から場所を確認したり、公衆電話設置場所検索(7ページ参照)で自宅や学校・職場の周辺の公衆電話の位置を調べておきましょう。

