

# 消ちゃんの防災 advice

～自助・共助・公助の連携が大切です～

地震が発生したとき、一人一人が自分の命は自分で守りましょう。[自助]  
周りの人たちと助けあうことが大切になってきます。[共助]  
公的機関が個人や地域では解決できない問題を解決します。[公助]

## 自助 まず自分の身は自分で守ってください

### 地震が起こったときにとる行動

- ① **危険な場所から離れる**  
屋内にいる場合は、窓ガラスや家具、屋外にいる場合はブロック塀や看板などから離れてください。
- ② **机の下にもぐるなど体を守る**  
地震の揺れにより上から物が落ちてきたり家具が倒れてくる可能性があります。
- ③ **安全を確認し、防災情報をチェック**  
揺れが収まったら、倒れたり落ちてきたりしそうな物はないか、また、家にいる場合はガスの元栓を確認するなど、冷静に周りを確認して安全を確保し、テレビやラジオなどで避難情報の収集に努めましょう。

### 非常時持ち出し品チェックリスト

<b>■ 飲料水</b> 一人一日3ℓが目安 	<b>■ 医薬品</b> 消毒薬・胃腸薬・脱脂綿・バンドゥ・包帯・持病の薬 	<b>■ 手袋（軍手）</b> ガレキの撤去や救助ができるように、厚手のものを用意 	<b>■ 乾電池予備</b> ラジオや懐中電灯に使用するものを少し多めに 
<b>■ 食料品</b> 乾パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなど ※赤ちゃんのいる家庭は、粉ミルク・ほ乳びんなども 	<b>■ 貴重品</b> 現金（小銭も）・預金通帳・印鑑など ※いざという時、すぐ持ち出せるように保管場所を決めておきましょう 	<b>■ ろうそく</b> 濡れないようにビニール袋に入れて保管する 	<b>■ 衣類</b> 雨具・下着・ジャンパー・タオルなど 
<b>■ 缶切り</b> 多機能なものが便利 	<b>■ ヘルメット・防災ずきん</b> 飛来物や落下物から頭を保護するものをすぐに取り出せる場所に 	<b>■ 懐中電灯</b> 夜間、すぐに手の届く場所に 	<b>■ 毛布</b> 寝袋や体温を逃がさないザバイバルシートなども便利 
<b>■ マッチ・ライター</b> 湿気やガス切れに注意 防水マッチも市販されている 		<b>■ ラジオ</b> 情報収集に欠かせない 懐中電灯と一体型のもも便利 	<b>■ 運動靴</b> 避難する時にケガを防止するために 

非常時持ち出し品のワンポイントアドバイス

●非常時持ち出しの場合  
避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。

●携帯電話の充電器  
携帯電話は災害時、大変有効な通信手段となりますが、停電した場合など使用できないので、電池式などの充電器を備えておくとい良いでしょう。

## 共助 家族や地域コミュニティによる助けあい

### 自分たちでの救助方法（救出→搬送→応急手当）

#### 倒壊家屋等からの救出

大規模災害発生時は公助が期待できないため、身近な人たちで互いに助け合うことが大切です。バール・ジャッキ・スコップ等を利用し、倒壊家屋から救出してください。これらの資器材は、防災倉庫等に備えておきましょう。

#### 応急手当

骨折の処置、止血等の応急手当を行います。  
三角巾やガーゼ等を使用して、自分たちで行います。

#### 搬送方法

物干し竿や毛布等を利用して簡易担架を作成してください。  
近くの応急救護所や医療機関へ自分たちで搬送してください。



※これらの詳しいマニュアルは裏面にのせております。また、緊急時に救護活動や安否確認、避難場所での情報伝達などに役立てていただけるよう必要事項をご記入いただき、いつでも持ち出せる場所に保管し、いざというときに活用ください。

## 公助 公的機関が災害に対応する

### 防災機関の救援活動

公助とは公的機関が個人や地域では解決できない問題を解決することです。自然災害による被害を防ぐために、役所や消防・警察による救助活動や支援物資の提供など、公的支援のことをいいます。





### 搬送方法

◆毛布でくるんで引く  
椅子から転落しないように体を椅子に固定する

◆二人で搬送  
お互いの肩に手をかける

◆椅子を担架にする

### 応急担架の作り方

#### 毛布を使う方法

毛布の1/3のところを横を置いて、毛布を折り返す  
十分な余裕を持たせる  
結び固定する

毛布がないときは...  
肩幅を丸めて持ちやすくする

#### 巾着の(トビ箱の) 作り方

巾着の作り方を参照してください

### 骨折の応急手当

折れた骨を支えるための、傘や雑誌などを用意する。

三角巾やビニール袋などを使って固定した腕を首から下に向けていより安定させるため、より安定させるため、より安定させるためにつる。

折れた骨の両側の関節と添え木を布やネクタイなどで結び固定する。

折れた骨を支えるための、傘や雑誌などを用意する。

### 止血の方法

心臓より高い位置に傷口を上げ、包帯やハンカチなどで固定する。強く押さえる。

きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当てる。手を覆う。

ビニール袋などのきれいなガーゼを傷口に当てる。

### 手帳の作り方

1. まずは点線部分を折り、8等分の折り目をつけます。  
2. 折り目が入れば広げて、ミシン目を切ります。

3. 折り目をいかして立ててみるとこんな感じになります。

4. 本のかたちに整え、最後にぎゅっと折り目をつけて完成。

### もしもの時に役立つ手帳

もしもの時に役立つ手帳

### 家族の情報

氏名	生年月日	血液型
連絡先		
氏名	生年月日	血液型
連絡先		
氏名	生年月日	血液型
連絡先		
メモ		

※災害などの緊急時に、救護活動や安否確認や避難場所での情報伝達などに役立ちます。

### ジャッキ・ボールを使った救助方法

重量物の持ち上げ  
倒壊家屋の持ち上げ  
がれきの除去  
車両からの救助  
ドアのこじ開け