

もしも
ノート

日常備蓄で備えよう
Rolling Stock

加古川グリーンシティ防災会

災害の時にあなたに必要なものは何ですか？

答えは「毎日使うもの」です。

それらを備える為に。

「想像しよう」

「正しい知識を身につけよう」

「家族や地域の人と話し、共に考えよう」

「備蓄しよう」

ひとつひとつの想定が、

あなたやあなたの大切な人を守ることにつながります。

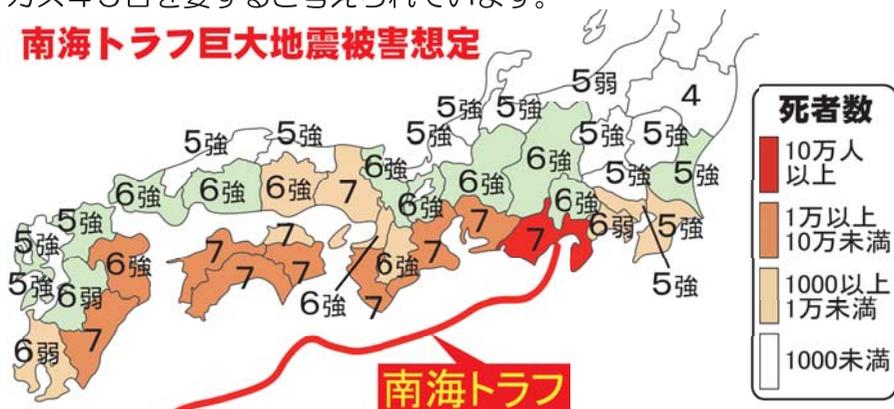
その為にも、日頃の生活に防災を組み込む

「生活防災」を今この瞬間から始めることが大切です！

2018年2月9日に日本政府の「地震調査委員会」は、南海トラフ地震（静岡県から九州の太平洋側に延びる南海トラフで発生が予想されるマグニチュード8～9の巨大地震）について、今後30年以内に発生する確率を従来の70%から70～80%に引き上げ、50年以内の確率は90%となりました。

南海トラフ地震が発生した場合、ライフラインに大きな被害が予測されています。各ライフラインの復旧完了率が95%になるまでに要する日数は、上水道60日、下水道35日、電力15日、都市ガス45日を要すると考えられています。

南海トラフ巨大地震被害想定



死者数	浸水面積	避難者(1週間後)	断水人口
32万人	1015km²	950万人	3440万人
全壊建物	経済被害	道路・鉄道被害	停電軒数
239万棟	220兆円	6万カ所	2710万軒

もしもノート

1. 地震が起こる前に…3
2. 日常備蓄・ローリングストック…4
3. 自宅避難用に備蓄しよう…5
4. 非常用持ち出し品を備蓄しよう…8
5. 被災時の連絡方法…9
6. 災害用伝言サービス…10
7. 家具の転倒防止…11
8. 防災設備の確認…12
9. 緊急時・非常時の警報…13
10. 地震が起こったら…14
11. 初期消火…15
12. エレベーターが停止した時…16
13. 心肺蘇生法…17
14. 応急手当…18
15. 水の確保と運搬…19
16. 災害時の食事・調理・衛生…20
17. 非常用トイレ…21
18. 日頃のあいさつと生活防災…22
19. 日頃から防災情報を確認しよう…23



阪神・淡路大震災や東日本大震災、数々の災害の教訓から災害後に不足したものは、毎日の暮らしに欠かすことのできないものだと気づきました。特に小さな子どもを持つ家庭や独居の高齢者にとって、どれほど不安なことだったか計り知れないものです。物資だけではなく、情報の枯渇に不安も増大し、大切な人を守りたいが守り切れない歯がゆさを経験したのです。

加古川グリーンシティ防災会は、自主防災組織設立20周年を迎え、20年間に学んだものをこの一冊にまとめました。あなたの大切な人を守り抜く、その為に自分も生きぬく。地域みんながそう考え行動できれば、本当に災害に強いまちとなります。

さあ、あなたとあなたの大切な人を守ろう！
それが本当の防災・減災活動です。



「ノート」とは、英語で「NOTE」と記述します。記録、メモ、原稿、文章、手紙などの意味の他に、音、音色、鳥の鳴き声などの意味の他に、記号、注目、特色、注意、特筆など使い方によって様々な意味となるものです。

「もしもノート」は、もしもの為！災害が発生するまでに「書き留めておくノート」と、音色や鳥の鳴き声のように「心地よく安心感・心の安定」という、記録と音の両方で備える意味があります。

1

地震が起こる前に

いつ起こるかわからない災害に備え 「日常備蓄・ローリングストック」を実践しましょう

「日常備蓄・ローリングストック」とは、防災備蓄として普段食べないものや使わないものを大量に備蓄することではなく、食べては買い足し、使っては買い足すという、普段の食料品や生活必需品を少しだけ多めに備えておくことで、災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも、少し多めに買って置いたものを活用できるという考え方です。この方法は従来の「普段使用しないものを用意する特別な準備」と考えられてきた備蓄に比べ、管理・継続が容易になります。しかし、備蓄の方法や種類は一様ではありません。家族構成、家庭の状況、自分の体調によって必要なものが異なります。日頃から「日常備蓄・ローリングストック」を実践し、各家庭で災害への備えを強化しましょう。

**あなたにとって、毎日使うものこそが災害時に本当に必要なもの
さて「毎日、これがなくては困ってしまう」ものは何ですか？**

毎日使うもの

書き込みましょう

無いとこまるもの

書き込みましょう

日常備蓄・ローリングストック 2

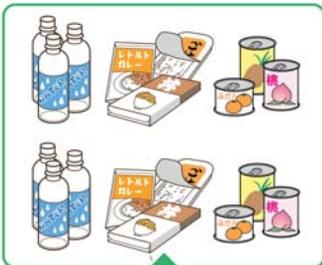
災害発生後に自宅で生活する上で、必要なものを日頃から備えることが重要です。備蓄のポイントは、普段使っているものを常に少し多めに備える「日常備蓄」が重要でそれらを使っては買い足す「ローリングストック」をしていれば、緊急時にも慌てる必要がありません。「ローリングストック」の方法は簡単です。少し多めに購入し、古いものから順に消費し、減った分を補充することで、常に少し多めの状態がキープできるようにします。

備蓄の分量は、ライフラインの被害や物資供給の停滞といった事態を踏まえ、まずは3日分を目標にしましょう。流通が徐々に回復したとしても、必要なものがすぐに入手できるとは限らないことから、1週間やその先も見据えた備蓄を意識し「日常備蓄」を頑張りましょう。懐中電灯や充電式ラジオなど、災害に備えて準備するのは、**普段から実際に使えるか定期的に確認**しておきましょう。

防災会がお勧めするローリングストック

STEP 1

少し多く購入



STEP 2

使う・食べる



STEP 3

減った分を補充



STEP 4

使う・食べる



最小限備えるべき品目・量

古いものから順に消費

災害時に必要なもの

懐中電灯・充電式ラジオ
携帯電話予備バッテリー
簡易トイレ・ポリ袋
ラップ・紙皿 など

毎日自分に必要なもの

Blank area for writing daily necessities.

書き込みましょう

3 自宅避難用に備蓄しよう

自宅で避難行動をとる場合があると役立つ 日常使いとして常にキープしておく～食品等～



水

人が生命を維持するのに必要な水分量は、年齢や体重によって変わり、体重1kgあたり50mlです。体重50kgの成人は、 $50\text{ml} \times 50\text{kg} = 2,500\text{ml}$ 一日に2.5ℓが必要。果物や野菜などからも水分摂取は可能です。



米、レトルトご飯 アルファ米



乾麺、即席麺

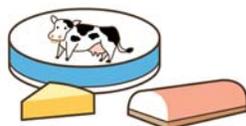
レトルトご飯・アルファ米・乾麺・即席麺は普段からあると便利。



缶詰 (主菜)



缶詰 (果物等)



チーズ、かまぼこ等

種類も豊富で味も良く、家族の好みに合わせて選びましょう。缶切りも忘れずに。果物でビタミン・食物繊維・水分を摂取できます。いずれも加熱せず食べられます。



レトルト食品

フリーズドライ食品



菓子類

長期保存できるものを選びましょう。



栄養補助食品・健康飲料粉末

手軽に栄養補給できます。



野菜ジュース

飲料



ミネラルやビタミンが摂れます。水以外に自分が普段飲んでいる飲料を用意。



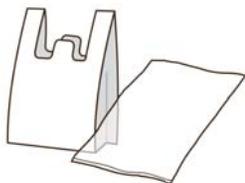
調味料

料理に欠かせない万能調味料は、常に各種ストック。

自宅避難用に備蓄しよう

自宅で避難行動をとる場合があると役立つ
日常使いとして常にキープしておく～生活用品～

基本は3日分



レジ袋・ポリ袋

応急手当、水の運搬、調理など多用途に有効。



大型ポリ袋・ゴミ袋

突然の雨のときは襟と袖ぐりを切ってレインコート代わりに、給水を受ける際の給水袋として、物資を受け取る際のバッグ代わりにもなります。このほかトイレの便袋としても使えます。



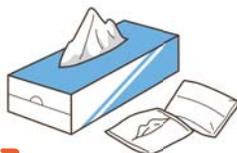
救急箱

災害時に備えて応急手当用品があると安心。絆創膏やガーゼ、包帯、綿棒、消毒薬、爪切り、ピンセット、体温計、マスクなどを備えておきましょう。



ウェットティッシュ

ティッシュペーパーとウェットティッシュは必需品。アルコール系は消毒殺菌に利用。

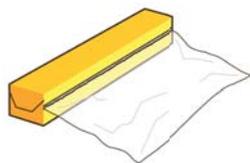


ティッシュペーパー



トイレトペーパー

断水にならなくても、トイレトペーパーが足りなければトイレが使えません。切らすと不便で、トイレ不安がますます強くなってしまいます。



ラップ

三角巾、包帯の代用。体に巻けば保温効果が期待でき、食器に巻けば汚れを防ぎ、洗わずにすみます。



使い捨てコンタクトレンズ

災害時にはきれいな水が手に入らず消毒ができないなどの場合がある。そんな時に使い捨てのコンタクトレンズがあると便利。予備として眼鏡も忘れず。



使い捨てカイロ

冬に外出時はカバンの中に入れておくと、寒いときに体を温めて生命維持に！
レトルト食品を温めることもできる。



点火棒

ローソクや固形燃料に火をつける際など、火が必要な場合に重宝。

自宅避難用に備蓄しよう

日常使いとして常にキープしておく～高齢者～



老眼鏡

使い古したメガネを予備に置いておくと安心。



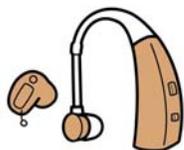
入歯洗浄剤

入歯洗浄剤が無いと汚れが落ち切らず、細菌感染などの恐れがある。



柔らかい食品

高齢者は体内の水分量が少ないため、容易に脱水状態に陥る危険がある。



補聴器と予備電池

本体予備や電池など手に入れるまでに時間がかかる場合があるので、少し多めに買い揃えておくと安心。



常備薬（処方薬）

慢性的な疾患を持つ方で、日常的に処方薬（注射薬等を含む）を必要としている方は、手持ちの処方薬を切らさないよう、1週間程度のゆとりを持って定期的な受診を心掛ける。

日常使いとして常にキープしておく～女性・乳幼児～



生理用品

不足するとかぶれの原因にもなります。少し多めに買い揃えておく。



粉ミルク

調乳の場合はスティックタイプ粉ミルクを備えておくと便利。哺乳瓶の衛生を保つことが難しい場合には、使い捨ての紙コップで授乳することも一つの方法。



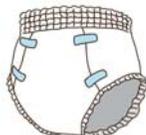
離乳食

アレルギーなどで家族と同じものを食べることができない場合はしっかり準備しておきたいものです。食べた後もフタをして入れ物にしたり、そのまま器の代わりにできる瓶タイプの物がおすすめ。



おしりふき

お子さんの衛生面を保つために必要。アルコールが入っていないので、ウェットティッシュ代わりに大人が手を拭くものとして使うこともできます。



おむつ

おむつを替えられないと、かぶれの原因にもなります。少し多めに買い揃えておく。

非常用持ち出し品を備蓄しよう 4

災害に備えて準備し、定期的に置き場所や使用確認などを行うもの

非常用持ち出し品や常備薬は、すぐに取り出せ、できる限り安全な場所に置く



懐中電灯

夜間の災害で停電した場合、家具やガラスが散乱した状態で部屋を歩くことは非常に危険。ランタンにもなり火災にならず安全安心。



懐中電灯にレジ袋をかぶせたり、ペットボトルに引っ付けるとランタンになる



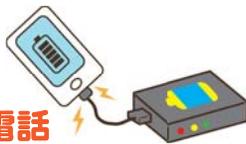
充電式等のラジオ

充電式ラジオは停電時の正確な情報収集源。ポケットラジオは省電力で電池の持ち時間も長く安心。



乾電池

懐中電灯等を用意しても電池が無ければ使えません。電池は突然切れる恐れもあります。災害時は電池の使用頻度も高まるので、多めに買い揃えておく。



携帯電話 予備バッテリー

携帯電話・スマホの充電器があると安心。電池式、ソーラー式など使いわけによって用意。



使い捨て手袋

手がしっかり洗えない状態で調理をしなければならない時に、ラテックス製などの使い捨てできる手袋があると便利。トイレ掃除など、不衛生なものを処理する時にも役立つ。



常備薬（市販薬）

軽い症状のときや、医師にかかるまでの応急的な処置を行うときに使う。鎮痛薬、胃腸薬、風邪薬など、必要なものを揃えておく。



カセットコンロ カセットガスボンベ

電気やガスが止まってもカセットコンロがあれば安心。停電の可能性も高いので、IHヒーターよりも役立つ。ガスボンベは多めに用意。※ただし災害発生直後はガス漏れの危険性があり、十分に安全を確認後、火を点火することが重要。



21ページに簡易トイレの作り方あり！

簡易トイレ（複数回使用）

断水するといつも使っているトイレも流せなくなる。水が使えた場合でもマンションでは排水管が破損していたら、下階に汚水が逆流する可能性もある。生きている限り体から出るものは我慢できない。食事や水を飲む量を減らすと健康状態の悪化にもつながる。家庭の便器に設置しポリマーや粉末凝固剤などで吸収・固めて処理できる簡易トイレが市販されている。使用済の便袋は行政からのゴミ収集方法にしたがって処理。

家族の無事がわかるまで不安は増すばかり 家族で決めておこう連絡のルール

家族でも仕事や外出などで日常的に離ればなれ。携帯電話（スマホ）があるから安心と思っていても災害時にはつながりません。被災時の連絡方法は家庭内で複数の方法を決めておきましょう。

集合場所・避難場所

落ち合う（集合）場所は
細かく決定
（氷丘南小学校体育館北かど等）



行き先メモを貼る

玄関ドア**内側**にメモを貼る
玄関ドア**外側**には安否確認
マグネットシートを貼る



災害時の連絡手段

災害時伝言サービスや
メール、LINE や Twitter などの SNS



連絡の取り次ぎ先

遠方の親戚や知人

自家用車やテントで避難生活をする場合は地域の避難所に届けることも忘れずに

家族の避難場所と遠方の親戚や知人の連絡先

家族の避難（集合）場所

家族が落ち合う場所

避難先となる可能性のあるご近所

近くの避難場所

浸水や津波時の避難場所

遠方の親戚や知人の連絡先

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

書き込みましょう

書き込みましょう 9

各種災害用伝言サービスは毎月1日と15日に体験できます。使い方をあらかじめ確認しておこう!

災害用伝言サービスの種類

災害用伝言ダイヤル「171」



各利用方法
「171」にダイヤル
録音は「1」または再生は「2」
音声ガイダンスにより案内
電話番号の入力「**電話番号入力**」
ガイダンスに従い「**録音／再生**」

災害用伝言板「web171」



利用方法
<https://www.web171.jp>
上記にアクセス
又は「web171」と検索
伝言を登録する被災地の方の
「**電話番号入力**」
説明に従い「**登録／確認**」

災害用伝言板



各社公式メニューや
専用アプリから登録できる

かかりつけの病院

病院名
電話番号
病院名
電話番号
病院名
電話番号

書き込みましょう

連絡先を記入しておきましょう

家族や安否確認をとりたい人

名前
電話番号
携帯番号
メール
名前
電話番号
携帯番号
メール
名前
電話番号
携帯番号
メール

学校園や会社

書き込みましょう

名前
電話番号
名前
電話番号
名前
電話番号

書き込みましょう

7

家具の転倒防止

**家具は倒れます！ 家電は飛んできます！
命をうばう凶器になりかねないもの**

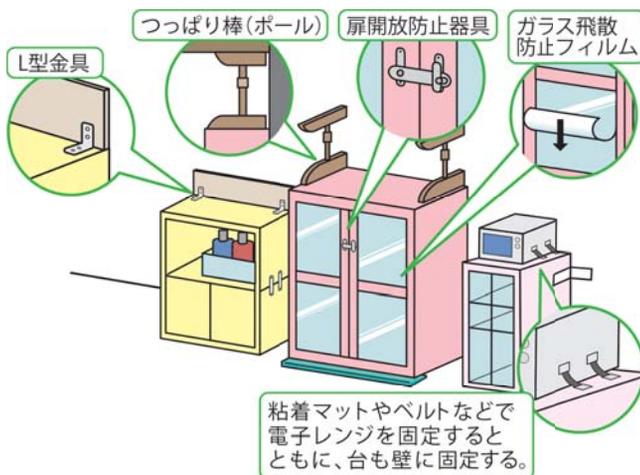
大きな地震では、倒れてくる冷蔵庫や本棚の下敷きになって大ケガをする恐れがあるだけでなく、大切な人の命をうばうものになります。家具や家電の固定などの対策をしましょう。

自分でできないとき

寝具の場所を倒れてこない方向に変えたり、普段から長時間居る場所を家具の倒れてこない場所にするのも応急の家具転倒防止となります。また、家具の上にダンボール箱を詰め込んだり、新聞紙やチラシを折りたたんで詰め込むのも転倒防止対策となります。

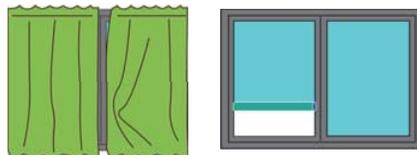
家電製品の対策も！

忘れがちなのは家電製品の対策です。冷蔵庫の転倒防止や照明器具の落下防止も忘れずに！



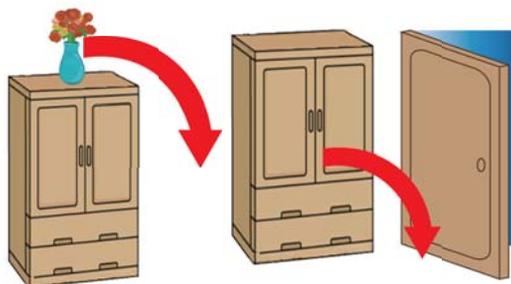
テレビやパソコンも落下防止や転倒防止をしよう！

ガラスの飛散防止対策



窓ガラスは、飛散防止フィルムを貼るなど飛散防止対策をしましょう。カーテンを引いておくことも、飛散防止対策になります。窓ガラスの前にもものを置かないようにするか、倒れても当たらない方向に置くようにしましょう。

こんなことも気をつけてね



落下すると危険なものは置かない。家具が転倒したときに避難の妨げになる場所に家具を置かない。

グリーンシティには色々な防災設備があります 知っているようで知らないものがあるのでは？

防災1号井戸



多くの人が水を必要とする場合、A棟ポンプ室内にある非常用給水設備(蛇口8個付連結パイプ)を接続できる
※発電機の接続可能

防災2号井戸



多くの人が水を必要とする場合、2号井戸小屋内にある蛇口カランを取り付けると8カ所から給水可能となる
※発電機の接続可能

炊き出し倉庫



炊き出し倉庫内には、イカ焼き機(熱プレス調理器)、洗い場シンク、調理台、蛇口(シャワー兼用)、鍋、炊飯器、冷凍庫、調理用具など

防災各倉庫

- ①防災1号井戸横・・・発電機、 TENT エンジンカッター他
- ②管理事務所前・・・エレベーター救助品 担架、バール他
- ③管理事務所北・・・ブルーシート、投光器 スタンドパイプ他
- ④F棟西2棟・・・スコップ、ツルハシ 簡易トイレ他

消火設備



消火器、屋内消火栓、投げ消す消火ボトル「サット119」等、各種消火設備があります。防災訓練で使用方法を学びましょう

詳しくは15ページを確認

防災資機材

AED、LED懐中電灯、電工ドラム、発電機、ガソリン缶、チェーンソー、エンジンカッター、グラインダー、大型ハンマー、バチツル柄付、大型バール、大型クリッパー、綿ロープ、投光器、水中ポンプ、担架、布担架、ホイッスル、難燃毛布、エマーゼンシーブランケット、スコップ、シャベル、ツルハシ、餅つき用品、ガスボンベ、ガスコンロ、大鍋、ヘルメット、長靴、一輪車、リヤカー、ブルーシート、スタンドパイプ、他

防災放送設備



管理事務所内に防災放送設備があります。緊急時使用の他、設備点検の確認訓練としてイベントなどで使用します

情報伝達システム

各住戸に LAN (ローカルエリアネットワーク) 設備が配線されており、緊急時の情報相互通信として使用し、テレビではdボタンで情報発信します
居住者の情報提供はM-CLOUDの利用や防災会 Twitter など各種通信手段を利用してください

9

緊急時・非常時の警報

身近に「大変だ!助けて!」を知らせる設備があります
火災以外の緊急非常時にも有効です!

火災報知機



発信機

発信機は共用廊下の壁面等に設置されている赤い色のもの。火災が発生したとき、火災を発見した人が**発信機の押しボタンを押す**ことで受信機側に信号が送られ受信機の主音響装置、表示灯等が作動し、火災の発生を知らせます。**受信機は各棟1階**(棟毎に違うので確認)にあります。

音の停止・発信機押しボタン復旧方法



①受信機の「音響停止」を押し**受信機**の音を一旦止める。②受信機の「**地区音響一時停止**」を押し、地区音響ベルの鳴動を一定時間止める(一定時間後に再び鳴動)。③押された**発信機**の「強く押す」と書かれたプレートの上にある「火災報知機」と書かれた小窓を開け、中にある**リセットレバー(黒いM型の針金)**を下側に押す。カチャッと音が鳴り、押されたボタンが元に戻る。**発信機**の押しボタンが元に戻った後、**受信機**の小扉内にある「**復旧**」スイッチを押し**受信機**の火災表示状態を復旧させる。**発信機の押しボタンが元に戻っていないと、受信機の「復旧」スイッチを押しても受信機が復旧できないので注意!**

インターホン

グリーンシティのインターホンは「もしもの時」に「**非常**」ボタンを押すと玄関外のインターホン子機から音声警報で異常を知らせることができます!(①~③へ連動)

モニターなしインターホン

モニター付きインターホン



音声警報を聞いた時は、お互い様の心で助け合いましょう!
「何かお手伝いすることはありませんか?」と声を掛けあうことが
あなたにできる重要な行動であり、本当に助かる防災行動なのです!

何が何でも自分の身を守れ!

地震だ! 3秒

落ち着け!

あわてて外に飛び出したり、ただ呆然としていたのでは適切な対処はできません。落ち着いた行動をとりましょう。

身を守れ!

地震発生直後は我が身の安全確保を最優先。机の下にもぐり込む、布団や座布団、クッション等で頭部を保護!

意識しよう!

火元と脱出口確保

1~2分 揺れがおさまった

火元を確認!

小さな火ならすぐに消火! 初期消火に努めましょう。ガスの元栓も締めましょう。

家族は大丈夫か!

揺れがおさまり自分が無事なら家族の安全を確認します。

靴を履く!

家の中が安全とは限りません。靴を履いて割れたガラスなどから足を守りましょう。

出口の確保!

玄関のドアや窓ガラスを少し開けて閉まらないようにします。

3分 落ち着け!

余震に注意!

大きな地震があった後には必ず繰り返し余震が発生します。

みんな無事か?

家族の安全が確認できたら、隣近所の安全を確認しましょう。

近くに火は?

近所で火が出ていませんか。火が出ていたら隣近所に大声で知らせ、協力して消火します。

電話機の確認!

受話器が外れていると、通話状態になり混み合う原因になるので、受話器を元に戻しましょう。

5~10分 情報入手

ラジオをつけろ!

デマにまどわされるな! 行政や防災会・管理組合・自治会からの正しい情報を入手しましょう。

電話はなるべく使わない!

人命にかかわるような緊急連絡以外、極力電話は使わないようにしましょう。

- ・ガスの元栓を閉めろ!
- ・ブレーカーを切れ!
- ・化学繊維の服装は避ける!
- ・車で逃げるな!
- ・行き先メモを玄関に!
- ・看板やガラスの落下に注意!

**小さな揺れの場合、できる限り火の始末
大きな揺れでは身を守り、揺れがおさまってから火の始末**



火の始末は台所以外にもあります。ストーブ、アイロン、タバコの火なども必ず消す！
これも大事な初期消火！避難時にはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーも切る！

屋内消火栓の使い方

屋内消火栓は2つのタイプがあり操作は同じ

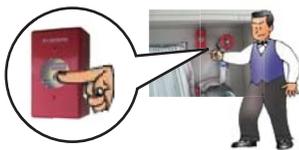


①扉を開く



②消火栓ポンプ起動

発信機のボタンを押して
消火栓ポンプを起動



③ホース延長



**ホースを
のばせ!**

ホースにねじれがないよう確認しながら
延長し出火箇所に向かう

④バルブ開放・放水

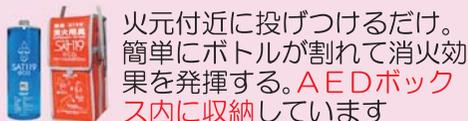
出火箇所に接近した操作員の放水準備が
できたら「放水はじめ!」の合図で、消
火栓のバルブを開放し放水!



消火器の使い方



サット119の使い方



注意事項

ホースを延長する前にバルブ
を開けると、水が充満したホー
スがボックス内に拡がって取り
出せなくなります。必ず操
作手順を守りましょう。



エレベーターが停止した時 12

グリーンシティのエレベーターは以下の対策がリニューアル工事で対策済

- 地震時管制運転装置（P波・S波）
- 停電時地震管制運転予備電源
- 耐震構造強化（98年基準）

地震時管制運転装置と停電時地震管制運転予備電源 地震の初期微動を感知し利用者の避難を誘導

- ①地震発生時、強く揺れる主要動（S波）が来る前の初期微動（P波）を感知し、最寄り階で自動停止します
- ②ドアを開き、利用者の避難を誘導します
- ③主要動を感知しない弱い地震のときは一定時間が過ぎた後、自動的に運転を再開します
- ④強い地震のときは専門の技術者による点検が終わるまでドアを閉じて運転を休止します

もしもの時

非常用階段避難車



使用方法は
防災訓練で確認

それでもエレベーター内に閉じ込められたら



- ①操作盤に設置の非常ボタンを**長押し**して外部に通報し、救助を待ちましょう
- ②無理に内側から戸を開けようとするのは、大変危険ですのでやめてください
- ③一般的にエレベーターには換気ファン用の吹き出し穴などがあり、閉じ込めが発生しても窒息することはありません
- ④落ち着いて行動しましょう

防災椅子



もしも、大地震などが発生し、エレベーターの非常ボタンを押しても管制先と連絡が取れないような時も、落ち着いて行動しましょう。グリーンシティのエレベーター内には、もしものために「防災椅子」を設置しています。トイレが我慢できないときには、簡易トイレにもなります。寒いときにはブランケットも入っています。防災椅子内の使用方法をご覧ください。

13

心肺蘇生法

1 反応確認



反応なし

反応がわからないときは胸骨圧迫を開始する。

2 応援要請



大声で

大声で応援を呼び 119番通報と AEDを依頼

3 呼吸確認



普段どおりの呼吸はあるのか？

4 胸骨圧迫



呼吸なし

胸骨圧迫は30回
100～120回/分
胸骨圧迫 30回続ける
圧迫の深さ約5cm

5 人工呼吸

胸骨圧迫のみ継続も可

④と⑤を繰り返す



人工呼吸を2回 約1秒かけて、胸が上がるのが確認できる量の息を2回吹き込みます。

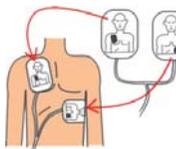
6 AED電源入



AED到着

ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

7 電極パッド



パッド貼る

ふたを開けると自動的に電源が入るのでメッセージ通行を行う。

8 心電図解析



解析

パッドを貼り付けると、傷病者に電気ショックが必要か不要か自動的に判断します。

9 AEDの音声に従う

音声「電気ショックが必要です」

音声「電気ショックは不要です」

息がある

回復体位にして観察を続ける。



18ページの回復体位へ

息がない

心肺蘇生法を続ける。

- ・パッドは貼ったまま
- ・AEDの電源は入れたまま

4 胸骨圧迫へ

10 除細動



絶え間なく

充電が完了するまで、離れたまま待機します。充電完了音声で「**ショックボタンを押してください**」のメッセージ。「**みんな離れて!**」と傷病者に誰も触ってないことを確認して(傷病者を見て)ショックボタンを押します。

11 胸骨圧迫継続



救急車が到着しても、すぐに止めるのではなく、救急隊員の指示に従って下さい。胸骨圧迫の交代は、**中断時間をなるべく短く(10秒以内)**して下さい。

目的のある仕草が認められるまで継続する

傷病者の寝かせ方

回復体位



吐物がのどにつまらないように横に向け姿勢が安定するように上側の足を曲げる



心臓発作、呼吸困難
呼吸を楽にする。



頭部のケガ、脳卒中
だ液が口から外に出るようにする。



顔色が青白い

腰から下を高くする。枕は入れない。



腹を強打した

ひざの下に毛布等を入れ、ひざを曲げる。

骨折の応急手当



腕（うで）

骨折部位に副木を当て、骨折部位の上下を固定する。三角巾やラップで吊り、さらに胸部に固定する。



脚（あし）

骨折部位両側から、副木を当て、骨折部位上下の関節が動かないよう固定する。



副木に利用できるもの

板／傘／ステッキ／段ボール／雑誌／新聞紙／毛布／敷布 など

出血 直接圧迫止血法



あわてず落ち着いて止血

出血が多いと驚いてあわててしまいがちです。落ち着いて直ちに止血の手当を！全身の 1/3 (1,500ml) 以上を失うと生命の危険があります。傷口を十分に覆える大きさの清潔なガーゼやタオル（レジ袋・ポリ袋・ラップ）を当て、その上を強く押さえましょう。

止血帯法

手足の太い血管損傷による出血



止血時間記入

止血帯は、幅の広いもの（3cm以上）を用いる。棒などで固定したときは、止血時間を記録し、30分以上続ける場合、30分に1回止血帯をゆるめ、血流の再開を図る。出血が続いていれば、再び緊縛（固定）を実施する。

すり傷・切り傷

1. 傷口が汚れていたらきれいな水で洗い流す。
2. 出血が多い時は、ガーゼを当て圧迫止血。
3. 清潔なガーゼやハンカチを当て包帯をする。



高機能絆創膏を常備しよう！

一般の救急絆創膏とは違い、吸水性が高くキズに密着するパッドが付いています。これが傷口から出る体液（浸出液）を保持するので、痛みがやわらぎ、キズの治癒が早まります。

記載は、あくまでも応急手当です。普段の中では、ただちに病院へ行くか119番通報をしましょう。

15

水の確保と運搬

グリーンシティには、防災井戸があります。でも、井戸から自宅まで水を運搬しなければなりません。また、近くに給水車が来てくられてもポリタンクなどの入れ物がなければ、給水を受けることもできません。そこで少しでも楽に水を運ぶ方法を学びましょう。



普段からバケツがあると便利です。

もしもの時には、ポリ袋を2枚重ねにして、バケツやダンボール箱に入れて、水を運びます。台車やキャリーカートがあると色々普段から便利です。

リュックサックの中にポリ袋を2枚重ねに入れて、リュックを背負い、水を運ぶとエレベーターの停止時など、階段の上り下りがある場合も便利です。リュックサックも普段からがあると便利です。



折り畳みキャリーカート

リュックサックの作り方

ズボンの両すそを重ねて結ぶ。長ズボンをひざあたりで折り返しベルト通しにぐるりと一周させる。長ズボンの両足部分をリュックサックの肩ベルトにして背負うことができる。



階段対応

お風呂の水は？

風呂の水を貯めて安心する人と、風呂の水はカビが生えるので貯めない人、両方いらっしゃいます。ご家庭の事情で選ばれば良いでしょう。カビの生えない風呂のご家庭もあるので**何事も他人に押しつけないことが重要**です。



1～3日目

日常備蓄・ローリングストックが非常に役立つ



冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫の中のもの食べてしのげそうです。冷凍庫に普段からご飯やパン、野菜、冷凍食品等が入っているご家庭も少なくないでしょう。パンや野菜等は自然解凍で食べられます。まず冷蔵庫の中で傷みやすいものから食べていきしょう。冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯やパン、野菜、冷凍食品等を買って揃えておきましょう。

クーラーボックスを使って開閉回数を減らす



痛みやすいもの、冷凍食品などは、クーラーボックスに保管して開閉回数を減らし保冷をしましょう。



4～7日目

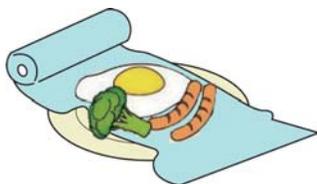


缶詰やレトルト食品等を活用

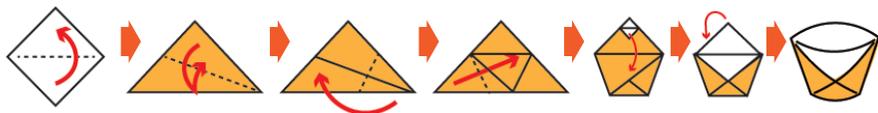
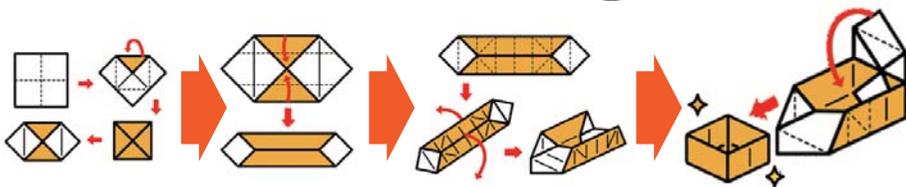
4日目頃になると、冷蔵庫の食材がなくなってきます。乾麺やレトルト食品を日頃から備え、不足しがちなビタミンや食物繊維をできる限り摂取しましょう。便秘にならないようにするためにも食物繊維を含んだものをすすんで摂取しましょう。

ラップやアルミホイルの利用

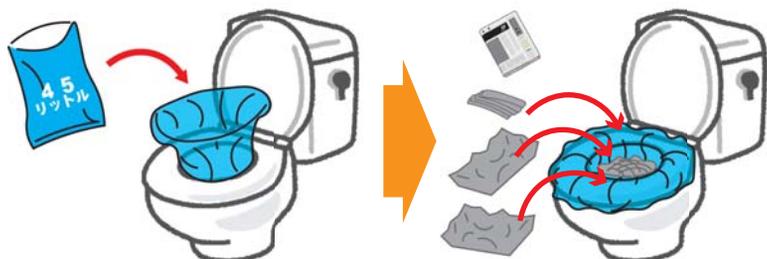
お皿などの食器にラップをかぶせて使用すると、食器を洗わずに済み、水の節約になります。



皿やコップを作る



災害による断水時のトイレは、お風呂の水で流せるから大丈夫と
 思っている人が多いようですが、下水道やマンションの排水管が壊
 れたら、その復旧にはかなりの時間を要することになります。もしも、
 マンション内の排水管が破損してしまった場合には、下階の住戸に
 汚水が流れ出す可能性があり、自宅のトイレ、風呂、台所といった
 排水設備が使用できなくなります。そうなるが一番困ってしまうの
 は「トイレ」です。マンションのトイレが使えない状態で被災生活
 をしている間、トイレをどう処理するかが大きな問題になってきま
 す。また、ご家庭で非常用トイレを備蓄している家庭も少ないでし
 ょう。そこで、簡単に作ることができる非常用トイレを学びましょう。



① ポリ袋（45L程度）を便座に
2重にかぶせる。

② くしゃくしゃにした新聞紙を
ポリ袋の中に敷き詰める。

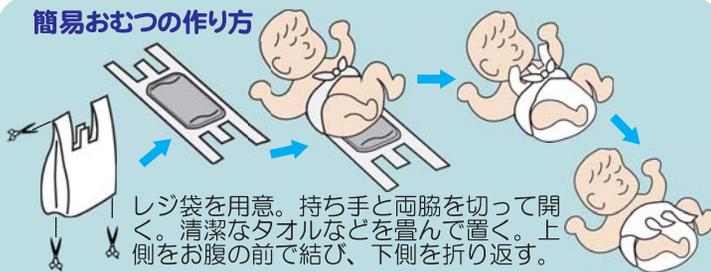


③ 用を足した後、消臭剤や
塩素剤などをかける。



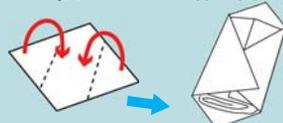
④ 内側のポリ袋を取り出
し、空気を抜き口を強
くしばり、行政の指示
に従い廃棄する。

簡易おむつの作り方



レジ袋を用意。持ち手と両脇を切って開く。清潔なタオルなどを畳んで置く。上側をお腹の前で結び、下側を折り返す。

布ナプキンの作り方



タオルハンカチを用意、下着の大きさに合わせて両側を折りたたむ。その中に、ティッシュペーパーや余り布を入れる

日頃の「あいさつ」が強い防災力を育む

阪神・淡路大震災では、死者6434人の内、直接死で亡くなった約5500人の内、9割が『被災後15分以内』に亡くなりました。この教訓から15分以内の対策を考えると「他人は当てにできない」ということです。そう考えると災害発生までに対策を済ませておく必要があります。もしも、あなたが災害後に支援を受けたいと思うなら、最低でもあなたは地震の揺れで死なない対策が必須です。その為に、日頃から家の中を片付けて、もしものために避難路の確保、家具の転倒防止、上からものが落ちてこない落下防止などの対策をしておきましょう。しかし、100%の防災対策は不可能です。「もしも」ということが発生するかも知れません。もしものとき、当てになるのは誰だと考えると、やはり身近な人、家族やご近所の人達です。その為にやっておくべきことは、普段からちょっとした挨拶や情報の共有です。ひとたび大災害が発生すると被災生活は逃れられません。被災生活をスムーズにするためにも、日頃から地域の方々と挨拶を交わし、地域のイベントや防災訓練などに参加することで、ご近所と「防災の輪」を広げておきましょう。

自助とは「私は助かるという強い意志」のことです。でも自分だけ助かったとしても強い悲しみが残ります。やはり家族、友達、近所の人と共に助かることが重要であり、「共に助け合う意志の共有」これこそが共助になります。日常の中で家族や近所の人達と言葉を交わすことで「共に生きる力」を生み出します。明日の朝、ご近所の人に「おはようございます」。この一歩があなたに「助かる」という強い意志「勇気」を与えてくれるのです。



防災活動を継続させるためには、普段の生活の延長線上に「防災・減災」を位置づけることが大切です。普段の生活の利便さに組み込み置き換えて、非日常的な災害時や緊急時の活動の為だけと考えるようにします。更には日常化された習慣の中に組み込むことです。特殊なことをする必要もなく、日常を犠牲にする必要もありません。チームで、みんなで、楽しく一緒にやるのが基本なのです。日常生活の上での「利便性（お得）」と災害からの「危険回避（防災）」の両方で恩恵を得る『生活防災』を推進し、楽しく防災活動をする事、そうすれば継続した防災・減災活動となります。

「もしもノート」制作には下記のご協力を賜りました。心より感謝申し上げます。

イラスト 備蓄（出典：東京都）
イラスト 心肺蘇生法・応急手当（出典：大分県別府市）
助成金 ひょうご安全の日推進事業（兵庫県）

日頃から防災情報を確認しよう

加古川グリーンシティ防災会のホームページ

グリーンシティ防災



加古川グリーンシティ防災会の Twitter

<https://twitter.com/greencitybousai>



非常持ち出し本



命のライセンス



帰宅支援サポーター



身近な情報

東播磨のコミュニティ FM ラジオ放送局

BAN-BAN ラジオ 86.9MHz

加古川市防災ネット

<http://bosai.net/kakogawa/>



ひょうご防災ネット

<http://bosai.net/>



伝える
聞える
感かす

ひょうご安全の日推進事業