

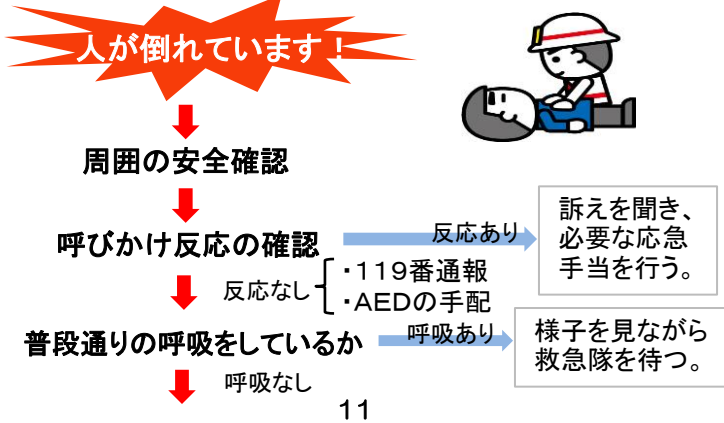
MEMO

### 8. 家族連絡先

名前 :	
連絡先☎ :	
名前 :	
連絡先☎ :	
避難先☎ :	学校☎ :

13

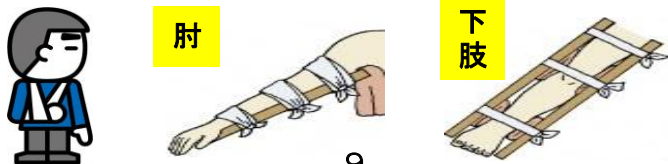
### 7. 応急手当（心肺蘇生法）



11

### 7. 応急手当（固定法）

腕や足などの骨が変形しているなど骨折が疑われる時は、無理に元に戻そうとせずに、そのままの状態を固定してから、必ず病院を受診するようにしましょう。また、固定を実施するときは、添え木などの長さのある硬いものを用いて固定するようにしましょう。



9

いざという時に命を守る！

# ポケット防災ブック



1. 地震
2. 風水害・土砂災害
3. 警報の種類
4. 避難情報等
5. 初期消火
6. 非常時持出品
7. 応急手当
8. 家族連絡先
9. 災害情報サイト

精華町消防本部  
0774-94-4387(警防課)

### 地震が発生した時は・・・



#### 【屋内にいるとき】

周囲を確認し、慌てずに身の安全を確保しましょう。ドアや窓を開けて、逃げ道を確保し、揺れが収まるのを待ちましょう。

#### 【屋外にいるとき】

ブロック塀の倒壊や、落下物に注意しましょう。ビル街などは、ガラスが落下してくる可能性があります。カバン等で揺れが収まるまで頭の保護をるようにしましょう。

2

### 3. 警報の種類

**注意報**・・・大雨、洪水、暴風などにより災害が起こるおそれがある場合に注意喚起をする予報。



**警報**・・・大雨、洪水、暴風などにより重大な災害が起こるおそれがある予報。

**特別警報**・・・十数年に一度の大雨等が予想され、浸水や土砂災害などの重大な災害が起こるおそれがある予報。

4

### 5. 非常時持出品

もしも大規模な災害が発生した時に、必要な物をすぐに持ち出せるように、事前に準備をしましょう。また、避難用品のチェックリストを使って確認しておきましょう。また、チェックリストに載ってる物以外にも、必要な物がないか、家族で話し合って準備をしておきましょう。

非常時持出品の重さの目安として、大人の男性は15kg、女性は10kgを目安に準備しておきましょう。

6

# 1. 地震

地震はいつ、どこでおこるかわかりません。地震による被害を最小限に抑えるために、慌てずに適切な行動をとることが重要です。

いざ、地震が発生した時に身の安全を確保するために、最低限どのような行動をとれば良いかを理解し、しっかりと地震に備えましょう。



1

谷おり

# 2. 風水害・土砂災害

突然起こる地震と違い、豪雨等による風水害は事前に情報を得ることで、被害を少なくすることが可能です。事前に自身が住んでいる場所の危険箇所をハザードマップ等を用いて確認し、情報を収集して有事の際にすばやく的確な行動がとれるようにしておきましょう。



3

谷おり

# 4. 避難情報等

警戒レベル	とるべき行動	行動を促す情報	防災気象情報
警戒レベル5	命を守る最善の行動	災害の発生情報	指定河川洪水予報
警戒レベル4	避難	◎避難勧告 ◎避難指示(緊急)	土砂災害警戒情報
警戒レベル3	高齢者等は避難 他の住民は準備	避難準備・高齢者等避難開始	警報
警戒レベル2	避難行動の確認	注意報	危険度分布など
警戒レベル1	心構えを高める	警報級の可能性	

レベル3：高齢者等避難

レベル4：全員避難

5

谷おり

# 《非常時持ち出し品チェックリスト》

- 飲料水
- 貴重品
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 衣類
- 救急セット
- 履物
- 筆記用具
- 食料品
- 雨具(防寒)
- マッチやライター
- 折り紙



※上記以外にも、必要と思われる物を準備して下さい。

7

谷おり

# 9. 災害情報サイト

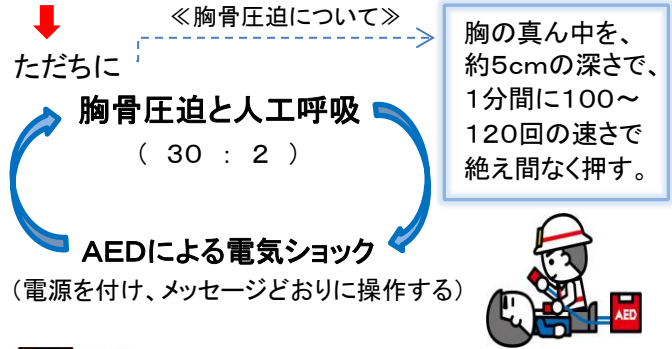
- ・気象庁 防災情報
- ・総務省消防庁
- ・NHK 気象・災害情報
- ・国土交通省 災害・防災情報

災害発生時は的確な情報収集に努めましょう。



【災害用伝言板&災害用伝言ダイヤル】  
災害用伝言板のインターネットサイト『web171』と災害用伝言ダイヤル『171』を活用し、災害時に家族の安否確認を取る手段を確認しておきましょう。

14



※ 救急隊に引き継ぐまで、胸骨圧迫と人工呼吸・AEDの手順を続けましょう。

12

# 7. 応急手当(止血法)

多量の出血が生じた場合は、直接圧迫止血法を用いて、止血処置を行うようにしましょう。出血している部位に、清潔なタオルやガーゼを当てて、出血が治まるまで強く圧迫しましょう。

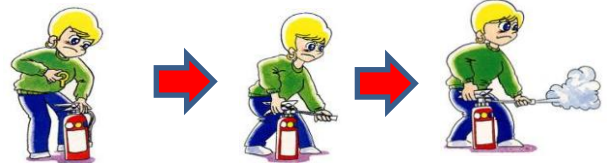


※直接血液に触れないように、ビニール袋等を用いてしっかりと感染対策を行ったうえで、止血を行うようにしましょう。

10

# 6. 初期消火

火災を発見した時は、下の絵のように、消火器を用いて初期消火を行いましょう。



① 黄色いピンを抜く

② ノズルを火元に向ける

③ レバーを力強く握る

※炎が天井まで達した時は、直ちに避難しましょう！

8