

みんなで守ろう

防災べんり帳

わが家 わがまち

● 災害共通編

- 災害への自主的な備えを、本市の災害環境は?… 1
- 家族で防災会議を開きましょう、避難 …… 2
- 情報の入手、安否確認方法 …… 3
- 非常持出し品の準備 …… 4

● 地震編

- 地震の心得10カ条 …… 5
- 津波に備えて、帰宅困難時には …… 6

● 風水害編

- 洪水に備えて、高潮に備えて、地下空間への浸水 …… 7
- 土砂災害に備えて …… 8
- 家の周りの点検ポイント、強い風に注意… 9
- 洪水に対する本市と住民の動き …… 10
- 高潮に対する本市と住民の動き …… 11
- 土砂災害に対する本市と住民の動き …… 12

● 救急編

- 応急手当の基本 …… 13
- 救命処置の流れ …… 14
- 胸骨圧迫、気道確保、人工呼吸 …… 15
- AEDの使用手順 …… 16
- けがの処置法、骨折処置 …… 17
- 救急車の適正利用、万一の災害に備えて …… 18

● 火災編

- 住宅防火のチェックポイント、
住宅火災による被害を軽減するために
放火されない街づくり …… 19
- 出 火 …… 21
- 通報、初期消火 …… 22
- 避 難 …… 24

● その他

- 国民保護について …… 25
- 広島市防災情報メール …… 26
- 119番通報のしかた …… 裏表紙



災害への自主的な備えを！！

平成 23 年(2011 年) 3 月 11 日に発生した東北地方太平洋沖地震では、住民自身が避難を決断し、迅速に避難行動をとったか否かが生死を分けたと言われています。

災害は、その発生自体を防ぐことはできませんが、市民の皆さんが常日頃から地域の災害環境を把握し、災害時には自ら状況を判断し行動する力を身につけることで、災害による被害を減らす「減災」に結びつけることができます。

市民の皆さんは、この防災べんり帳などをもとに、防災について自ら考え、学び、いざという時に周りの方と助け合っける確に行動できるように備えてください。

防災に関する情報は、広島市ホームページでも掲載していますのでご覧ください。

本市の災害環境は？

(地震)

広島市では平成 19 年度(2007 年度)に地震被害想定調査を実施しました。本市に影響を及ぼすと想定される 5 つの地震の被害想定結果は次のとおりです。

【被害想定結果】

分	東南海・南海地震	己斐断層による地震	五日市断層による地震	岩国断層帯による地震	安芸灘～伊予灘の地震
最大震度	震度 5 強	震度 6 強	震度 7	震度 6 強	震度 6 弱
建物被害 (全壊棟数)	395 棟	16,581 棟	26,240 棟	5,897 棟	1,553 棟
死者数 (最大数)	冬早朝5時、風速15m/s時 7 人	冬早朝5時、風速15m/s時 647 人	冬夕方18時、風速15m/s時 1,043 人	冬早朝5時、風速15m/s時 152 人	冬夕方18時、風速15m/s時 43 人
経済被害額 (億円)	1,442 億円	2 兆 5,471 億円	3 兆 1,869 億円	1 兆 5,276 億円	5,914 億円
発生確率(※) (30 年以内)	南海地震 :60% 東南海地震:70%	不明	不明	0.03～2%	40%程度

※発生確率は、地震調査研究推進本部の公表値(H24(2012).1.1 現在)

本市域における津波は、東南海・南海地震が同時に発生した場合、地震発生から 2 時間半頃までは引き波で、その後、豊後水道からの第一波が到達して水位は上昇に転じ、約 4 時間後に最大水位(高さ約 1 m)になると予測されています。

(風水害)

広島市は水と緑に恵まれた都市景観からなる反面、洪水や高潮による災害、周辺山麓部でのがけ崩れや土石流による災害発生の危険性があります。

洪水	本市域には太田川水系の各河川、八幡川、瀬野川、岡ノ下川などの氾濫による浸水が想定されています。大雨などによる洪水には注意が必要です。
高潮	広島湾は南に開かれた U 字形の湾形で、しかもデルタ市街地の大半は低地帯であるため、満潮時と台風などによる気圧の低下などの場合、注意が必要です。
土砂災害	広島市内では、急傾斜地崩壊危険箇所、土石流危険渓流、地すべり危険箇所が多数あり、大雨などによる土砂災害には注意が必要です。

家族で防災会議を開きましょう！

災害はいつ起こるか予想できません。日頃から各家庭で災害への備えを話し合い、認識を一つにすることが大切です。

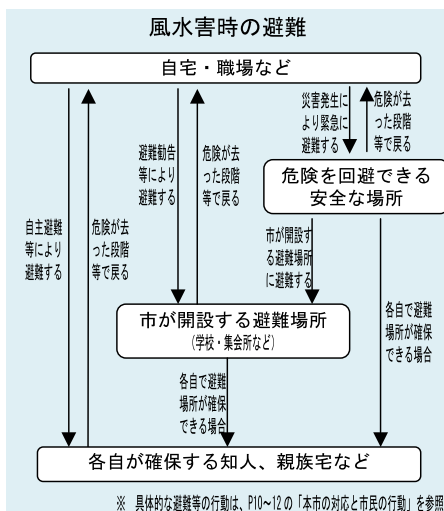
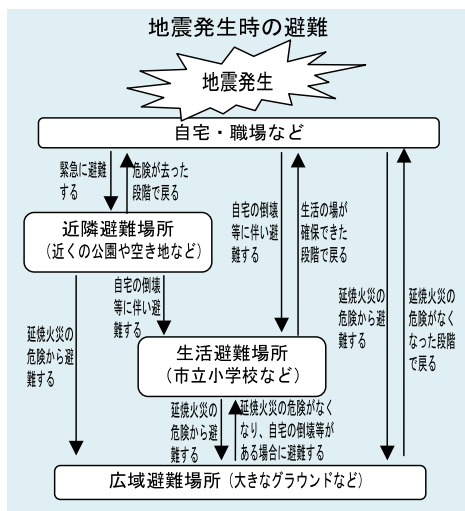
地震や風水害など、災害種別ごとの集合場所や避難場所、避難経路、安否確認方法などを決めておきましょう。

避難場所などは第2、第3の候補も忘れずに！



避難について

● 避難の基本的な流れ



● 避難時の心得



・洪水や津波などの浸水時の避難は、堅固な建築物の上階に避難することでも有効です。

情報の入手について

災害時には、防災行政無線（屋内受信機・屋外スピーカー）や防災情報メール、緊急速報メール、ラジオ・テレビ、サイレン、広報車等さまざまな手段で情報伝達を行っています。

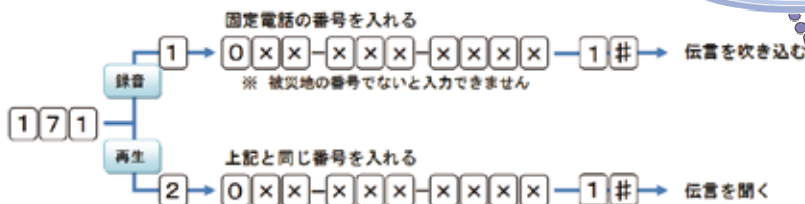
気象情報の入手先

気象庁	 http://www.jma.go.jp/	—
国土交通庁 川の防災情報	 http://www.river.go.jp/  http://i.river.go.jp/	
広島県 防災Web (防災情報総合ポータル)	 http://www.bousai.pref.hiroshima.jp/  http://www.bousai.pref.hiroshima.jp/i/	
土砂災害ポータルひろしま	 http://www.sabo.pref.hiroshima.lg.jp/	—
広島県 防災情報メール通知サービス	 http://www.bousai-mail.pref.hiroshima.lg.jp/	
広島市 防災情報メール配信システム	 http://www.k-bousai.city.hiroshima.jp/	

安否確認方法

大規模な災害が発生した際には、家族が離れ離れになった場合や遠方の方と安否確認の連絡をとる場合などの確認手段として、電話会社などから「災害用伝言ダイヤル 171」や「災害用伝言板サービス」が提供されます。

【災害用伝言ダイヤル 171 の使い方】（伝言の再生、録音には通話料がかかります）



【携帯電話災害用伝言板の使い方】（伝言の登録、確認にはデータ通料がかかります）

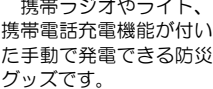


◆ 「災害用伝言ダイヤル 171」や「災害用伝言板サービス」は、災害発生時にサービス提供されますが、毎月 1 日・15 日や防災週間などは体験利用できるので、平常時に使い方を慣れておき、いざという時に備えておきましょう。

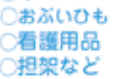
非常持出し品の準備

地震による火災発生など、緊急に避難しなければならない場合があります。そのためにも日頃から非常持出し品を備えておきましょう。

非常持出し品は、家族が3日間のける量を目安とし、いつでも持ち出せる場所に備えましょう。

○水 飲料水は、大人1人1日3リットルが目安です。ペットボトルやポリタンクによる水道水、汲み水の備蓄など（定期的に替えましょう） 風呂水は、生活用水や初期消火に大変役立ちます。普段から風呂には水を張っておきましょう。 	○懐中電灯・ローソク 災害時は、停電になる場合があります。暗闇では、避難が困難で、また、不安感が増大します。懐中電灯やローソクのほか予備の電池も忘れずに準備しましょう。 ローソクを使用する場合は、火災に注意しましょう。 		
○食料 そのまま食べられる乾パン、缶詰類、ビスケット、チョコレートなどや、簡単な調理で食べられるインスタント食品などで保存できるもの。 	○ラジオ ラジオは大変重要な情報源です。 	○手回し式の防災グッズ 携帯ラジオやライト、携帯電話充電機能が付いた手動で発電できる防災グッズです。 	
○マッチ・ライター 	○救急セット 包帯、三角巾、絆創膏、消毒薬、整骨剤、軟膏、ビニール袋など 	○貴重品 現金、貯金通帳、印鑑、保険証など 	
○ナイフ・缶切り 	○防災すきん・ヘルメット 	○非常持出し袋 	

赤ちゃんやお年寄り、病人がいる家庭

○ミルク 	○哺乳ビン 	○常備薬 	○オムツ おふいひも 看護用品 担架など 
---	--	---	---

※非常持出し品は、定期的にチェックし、いつでも使用できるようにしておきましょう。

体験談（東日本大震災）

カセットコンロがあれば、料理だけでなく、暖をとったり、灯りの代わりにもなりました。また、温かいものをおなかに入れると心が落ちつきました。

体験談（東日本大震災）

電源がとれなかったので、手回し式で発電できる防災グッズはとても重宝しました。

体験談（東日本大震災）

街灯がつかず、夕方になると街の中は想像以上に真っ暗で、懐中電灯が必需品でした。

地震編

大地震などの災害が起こったとき、被害を最小限に抑えるためには、地域での助け合いや協力が大切です。

いざという時に近所の人と協力して、消火活動や、避難、応急救護が行えるように、日ごろからの「備え」を十分にしておきましょう。

地震の心得10か条

いざというとき地震から身を守るため、次の心得を覚えておきましょう。

① テーブルなどの下に身を伏せる



② 火の始末をする



③ ドアを開けて出口を確保する



④ 火が出たらすばやく消火する



⑤ 室内のガラスの破片に気をつける



⑥ あわてて外に飛び出さない



⑦ 門や欄には近寄らない



⑧ 隣近所で、互いに声を掛け合う



⑨ 協力しあって応急救護をする



⑩ テレビやラジオで正しい情報を知る



⇒チェックしてみよう!!⇐

■棚板・棚の固定

さんを取り付けて上のものがすべり落ちないようにする。

■食器棚の固定

ガラスは飛散防止フィルムを貼る。
やわらかい敷物を敷いて中のものがすべり出さないようにする。

天井で支えてとめる。
家具転倒防止器具

ひも又はチェーン

■吊り下げ型照明器具の固定

器具の四隅をひも又はチェーンでとめて、器具が天井に触れないようにする。

■たんすの固定
2位置ねの家具は上下を金具でとめる

■冷蔵庫の固定

■ピアノの固定

冷蔵庫やピアノなど車輪のついたものは動かないようにする。

家具等の転倒防止をしよう

●転倒防止

たんすや棚、冷蔵庫やテレビなど転倒すると危険な家具を固定しましょう。

●落下防止

ガラス製品や重いものなど、落下すると危険なものは、高いところに置かない配慮と落ちないための工夫が必要です。

家の周囲の安全チェック

ブロック塀、石垣、門柱などは次の要領でチェックして不備なものは補強しましょう。

- ・基礎はしっかりしていますか？
- ・傾きやひび割れなどの破壊はありませんか？
- ・ブロック間に鉄筋は入っていますか？
- ・ベランダの構木・鉄筋などの落下危険はありませんか？
- ・プロパンガスボンベは鎮静などしっかり固定されていますか？
- ・屋根上のアンテナや瓦はしっかり固定されていますか？

津波に備えて

海底で地震が起こると、断層の運動によって海底の地盤が隆起したり、沈降したりします。この海底の上下運動により、海水が大きく急激に動いて波になります。これが津波です。

東日本大震災では、津波により沿岸部で甚大な被害を受けました。しかし、安全な場所に素早く避難することによって、被害を最小限にとどめることができます。



岩手県大槌町の津波による被災状況

津波から身を守るための5つのポイント

- 地震の揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れましょう。
- 津波警報が出たら、地震を感じなくても、直ちに海岸から離れましょう。
- 津波注意報が出た場合でも、海水浴などは直ぐに中止し、陸上の安全な場所へ避難しましょう。
- 正しい情報をラジオやテレビなどで入手しましょう。
- 警報・注意報が解除されるまでは、絶対に海岸に近づかないようにしましょう。

帰宅困難時には・・・

大規模な地震などの災害が発生し、公共交通機関が運行を停止した場合には、通勤・通学などで外出している人は、帰宅できなくなる可能性があります。

多くの人が一斉に帰宅を始めると、駅などでは混乱が起きて集団転倒に巻き込まれる恐れもあるので、十分な注意が必要です。

- ・ むやみに移動しないで、安全な場所にとどまりましょう。
- ・ 正しい情報を入手しましょう。
- ・ 家族等の安否確認をしましょう。（災害用伝言ダイヤル・伝言板サービスなどの利用）

<災害時帰宅支援ステーションの活用>

- 災害時帰宅支援ステーションでは、公共交通機関の運行停止などによって、徒歩で自宅等に帰る「徒歩帰宅者」が支援を受けることができます。
- 受けることができる支援（店舗によって異なる）
 - ・ 水道水やトイレの利用
 - ・ 道路情報の提供 など
- 「災害時帰宅支援ステーション」となっている店舗では、入口付近にステッカーを掲示しています。（コンビニエンスストアやファストフード店など）



● 日ごろの備えも大切です

【個人（外出している人）の備え】

- ・ 携帯食料・ペットボトル飲料水などの準備
- ・ 徒歩帰宅や避難に備えて、歩きやすい靴の用意

【事業所や施設等での備え】

- ・ 従業員等の行動マニュアルの作成
- ・ 従業員等が滞在できるよう、食料や飲料水の備蓄
- ・ 顧客や施設利用者等の一時滞在の受入体制の整備

風水害編

洪水に備えて

◆事前に地域の避難場所などを確認！

大雨により河川が氾濫するおそれがある場合などに安全に避難できるよう、ご家庭の地域の避難場所や避難経路などをあらかじめ確認しておきましょう。

◆洪水ハザードマップの活用を！

洪水ハザードマップには、洪水により浸水が想定される区域や水位のほか、避難場所や土砂災害危険箇所などもあわせて表示しています。

※ ハザードマップはあくまでも目安です。想定を上回る被害が出る可能性は十分にあるので防災情報メール等で正しい情報を入手して危険を感じたら早めに避難しましょう。



◆地域独自のハザードマップを作成！

洪水ハザードマップは、パソコンで編集できるよう電子データを提供しています。地域の情報を付加するなどして独自の防災マップの作成などに役立ててください。

高潮に備えて

◆気象情報に注意！

高潮は、台風や発達した低気圧の接近による海面の吸い上げと風による吹き寄せにより、海面が異常に高くなる現象です。高潮が発生すると、沿岸部では海水が堤防を越え浸水する可能性が高くなります。

◆大潮のときには特に注意を！

大潮期の満潮と高潮が重なると海面が上昇しやすく大変危険になります。



平成 16年台風 18号 高潮による越水

地下空間への浸水

水は高いところから低いところへ流れます。地下空間には特有の危険性があります。浸水の危険があるときは、早めに避難しましょう。



- 地下室では雨の強さや天候の急激な変化が分かりません
- 外の様子に変化があったときは地下室内の人に知らせましょう



- 地上が冠水すると一気に水が流れ込めます
- 流れ落ちる水で階段は登れません



- 水圧でドアは開きません
- 内開きのドアも開きません
- 換気口など思わぬところから水が流れ込みます



- 浸水すると電灯が消え真っ暗になります
- エレベーターは使えません

土砂災害に備えて

長雨や大雨、地震後の雨などの場合には、土砂災害に十分注意が必要です。
あらかじめ、どんな場所が危険いかを知り、早めに避難できるようにしましょう。

災害	発生原因	前兆現象
がけ崩れ 	雨によって斜面の土が水分を含んで重くなると同時に土の粘性が弱まり、滑り落ちようとする力を支えられなくなった時に発生する現象です。	・斜面の途中から水が噴き出す。 ・湧水の量が、急に増えたり、急に止まる。 ・小石がばらばらと落ちる。 ・樹木が揺れたり、倒れたりする。 ・地鳴りや山鳴りがする。
土石流 	土砂や岩石が水と一体になって、それ自体の重みによって、谷底を一気に流化する現象です。	・谷川の水が濁る、流木が混ざる。 ・谷川の水が急に少なくなる。 ・地鳴りや山鳴りがする。 ・こげたような異様なにおいがする。
地すべり 	土地の一部が地下水などに起因して、緩やかな斜面が広い範囲で滑る現象又はこれに伴って移動する現象です。	・地鳴り、家鳴りがする。 ・根の切れる音がする。 ・地面が振動する。 ・地面にひび割れができる。 ・がけや斜面から水が噴き出す。

どんながけが危険いか

あなたの家のまわりのがけを見てみましょう

傾 斜 30 度 以 上  特に40度から50度のあたりでは、がけ崩れが多発しています。	高 さ 5 m 以 上  壁根より高いがけは、崩れたとき家を押しつぶす危険があります。	凹凸や覆いかぶさっているがけ  地形的には、S状型のがけが最も危険といわれています。
尾根すじと谷すじの中間あたりのがけ  尾根に降った雨は等高線に直角に流れる傾向があります。	表土が厚く軟弱ながけ  表土が厚いと、がけ崩れのとき、一気に大量の土砂が流出します。	すそを切り込んだようながけ  がけすそに擁壁や石垣を築いていないがけは要注意です。
ひび割れや風化しているがけ  このような現象があると、早めの対策が必要です。	山腹に湧水や溜り水のあるがけ  湧水や溜り水は、地下水脈をつくり、地盤を軟弱にします。	崩出しや浮石のあるがけ  このようながけは、少量の雨でも崩れることがあります。

◎家のまわりの点検のポイント

日頃からがけの周囲を見回り、次のようなことを早めに行いましょう。



雨が降ったときの心掛け 長雨、強い雨、地震後の雨の日などは、なるべくがけより離れた部屋で休みましょう。

強い風に注意を！（台風の教訓）

台風は土砂災害や洪水、高潮による被害の他に、強風による被害を発生させることがあります。台風の接近時等の強風下では次のことに注意してください。

◆ 転倒・転落

思いもよらない突風により転んだり、転落するなどの事故が起きやすくなりますので、不用不急の外出は控えるようにしてください。また、橋の上など特に強い風が吹きやすいところでは、車でも横転することがありますので十分注意してください。

◆ 窓ガラスの破損

強風で窓ガラスが割れ、人がけがをするなどの事故が起きやすくなりますので、雨戸は必ず閉め、雨戸がなければカーテンを閉めて窓から離れるなどしてください。

◆ 飛来物・転倒物

強風で看板や屋根瓦などが飛んだり、屋外の棚などが倒れたりしますので、屋外にある飛びそうなものは片づけたり、飛ばないようにロープで固定するなどの措置をしてください。

◆ ドアによる挟まれなど

強い風を受けると、家や車のドアなどに思いもよらない力で挟まれたり、叩きつけられるなどの事故につながりますので注意してください。



洪水に対する本市と住民の動き

	状 況	本 市 の 動 き	住 民 の 動 き
① 状況把握	強い雨が降っている場合	気象情報の収集・把握	テレビ・ラジオなどで気象情報に注意
② 注意喚起	1 洪水注意報の発表 2 はん監注意情報（太田川下流）の発表 3 はん監注意水位を超えた場合	1 気象・雨量・水位等の情報収集・把握 2 河川堤防等の巡視 3 浸水防止対策の実施 4 防災行政無線等による注意喚起	1 川の水位などに気をつける 2 浸水防止対策の実施 3 テレビ・ラジオなどで洪水の情報などに十分注意 4 避難に備えて準備
③ 自主避難	1 洪水警報の発表 2 はん監警戒情報（太田川下流）の発表 3 はん監注意情報（太田川上流、三篠川、根谷川）の発表 4 身の危険を感じた場合（堤防から水があふれそう）	1 防災行政無線等による自主避難の呼びかけ 2 状況に応じ、避難場所の開設	1 安全な場所に早めの避難 2 避難に時間がかかる場合は避難を始める
④ 避難勧告	1 はん監警戒情報（太田川下流）が発表され、さらに水位が上昇しそうな場合 2 はん監警戒情報（太田川上流、三篠川、根谷川）の発表 3 水位周知河川について、避難判断水位に到達し、さらに水位が上昇しそうな場合 4 堤防から水があふれるなどのおそれがあるとき	1 避難勧告の発令 2 危険が迫っている場合には、避難指示の発令 約 1 分 約 5 秒 約 1 分 【サイレン】【休止】【サイレン】 3 避難場所の開設	1 サイレンなどが聞こえたらテレビ・ラジオなどで状況を確認 2 本市が開設した避難場所、安全な場所にすぐに避難 3 避難場所などへの避難が危険な場合は、浸水時緊急退避施設や鉄筋コンクリート造の建物の上階などに避難し、状況を見て、さらに安全な場所などへ移動
⑤ 災害発生	浸水被害の発生	1 消防職員等の出動 2 避難場所の開設	
備考	1 洪水ハザードマップなどを活用し、日頃から地域の浸水想定状況を確認のうえ、浸水時緊急退避施設や堅固な建築物などの所在や避難経路を確認しておく。 2 堅固な建築物の上階に住む人は、あらかじめ3日分程度の水や食料を備えておけば移動しない方が安全である。 3 <u>安全な場所</u> とは、高台や鉄筋コンクリート造などの堅固な建築物の上階や、被害のおそれのない知人・親族宅などをいう。		

高潮に対する本市と住民の動き

	状 況	本 市 の 動 き	住 民 の 動 き
① 状況把握	1 台風や低気圧が接近している場合 2 異常潮位が予測される場合	台風の進路や高潮に関する気象情報の収集・把握	テレビ・ラジオなどで気象情報に注意
② 注意喚起	高潮注意報の発表	1 護岸等の巡視 2 防災行政無線等による注意喚起 3 浸水防止対策の実施	1 海面の高さなどに気をつける。 2 テレビ・ラジオなどで高潮の情報などに十分注意 3 浸水防止対策の実施 4 避難に備えて準備
③ 自主避難	1 高潮警報の発表 2 身の危険を感じた場合 (堤防から水があふれそう)	1 護岸等の巡視を強化 2 防災行政無線等による自主避難の呼びかけ 3 状況に応じ、避難場所の開設	1 安全な場所に早めの避難 2 避難に時間がかかる場合は、避難を始める。
④ 避難勧告	1 高潮警報が発表され、潮位の予測が2.9m以上の場合 2 堤防から水があふれるなどのおそれがあるとき	1 避難勧告の発令 2 危険が迫っている場合には、避難指示の発令 約1分 約5秒 約1分 【サイレン】【休止】【サイレン】 3 避難場所の開設	1 サイレンなどが聞こえたらテレビ・ラジオなどで状況を確認 2 本市が開設した避難場所、 <u>安全な場所</u> にすぐに避難 3 避難場所などへの避難が危険な場合は、浸水時緊急退避施設や鉄筋コンクリート造の建物の上階などに避難し、状況を見て、さらに安全な場所などへ移動
⑤ 災害発生	浸水被害の発生	1 消防職員等の出動 2 避難場所の開設	
備考	1 洪水ハザードマップなどを活用し、日頃から地域の浸水想定状況を確認のうえ、浸水時緊急退避施設や堅固な建築物などの所在や避難経路を確認しておく。 2 堅固な建築物の上階に住む人は、あらかじめ3日分程度の水や食料を備えておけば移動しない方が安全である。 3 <u>安全な場所</u> とは、高台や鉄筋コンクリート造などの堅固な建築物の上階や、被害のおそれのない知人・親族宅などをいう。		

土砂災害に対する本市と住民の動き

	状 況	本 市 の 対 応	住 民 の 行 動
① 状況把握	強い雨が降っている場合	気象情報の収集・把握	テレビ・ラジオなどで気象情報に注意
② 注意喚起	大雨注意報の発表	1 気象・雨量・出水状況等の情報収集・把握 2 土砂災害危険区域等の巡視 3 防災行政無線等による注意喚起	1 がけの斜面からの出水などに気をつける 2 テレビ・ラジオなどで雨量の情報などに十分注意 3 避難に備えて準備
③ 自主避難	1 大雨警報の発表 2 警戒基準雨量を超えた場合 3 身の危険を感じた場合	1 防災行政無線等による自主避難の呼びかけ 2 異常通報があった場所等の巡視を強化 3 状況に応じ、避難場所の開設	1 テレビ・ラジオなどを通じて、状況の推移を見守る 2 避難に時間がかかる場合は避難を始める 3 被害のおそれのない知人・親族宅などに早めの自主避難
④ 避難勧告	1 避難基準雨量を超えた場合 2 土砂災害警戒情報の発表 3 巡視等によって危険であると判断した場合 4 土砂災害緊急情報の発表	1 避難勧告の発令 2 危険が迫っている場合には、避難指示の発令 約1分 約5秒 約1分 【サイレン】【休止】【サイレン】 3 避難場所の開設	1 サイレンなどが聞こえたらテレビ・ラジオなどで状況を確認 2 本市が開設した避難場所、被害のおそれのない知人・親族宅などにすぐに避難
⑤ 災害発生	がけ崩れや土石流の発生	1 消防職員等の出動 2 避難場所の開設	避難場所などへの避難が危険な場合は、とりえず安全な場所に避難し、状況を見て、さらに安全な場所などへ移動
備考	1 洪水ハザードマップなどを活用し、日頃から地域の土砂災害危険箇所や避難場所、避難経路などを確認しておく。 2 遠くに避難する場合は、近所の人に避難先を知らせておく。 3 避難できない場合は、①堅固な建築物の上階に移動する、②木造建築物でも上階のしかも山の反対側に移動することにより、少しでも危険性が低くなる。		

応急手当の基本

1 周りの安全を確認する

2 傷病者の観察（状態の確認）

→肩を軽くたたき、大声で呼びかける

反応があるか？

なければ → 右側 救命処置の流れの（2）へ

あれば → 下の3へ

3 反応がある場合の対応

交通事故、転倒などのけがか？ → P.17 けがの処置法 へ

胸や頭の痛みなどの急病か？ → 下の4 急病のときの対応へ



4 急病のときの対応

会話はできるか？

できなければ → 回復体位を取らせる

できる → 本人が好む楽な体位を取らせる。

注 目

こんな時は迷わず119番通報！！

症状から脳卒中、心筋梗塞、呼吸困難が疑われるとき

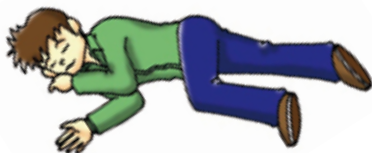
脳卒中の症状～片側の顔や手足が動きにくい、しびれる。それつが回りにくい、うまく話せない。

突然の激しい頭痛。

心筋梗塞や心不全の症状～突然の胸の激痛（締めつけられるような、圧迫されるような）。

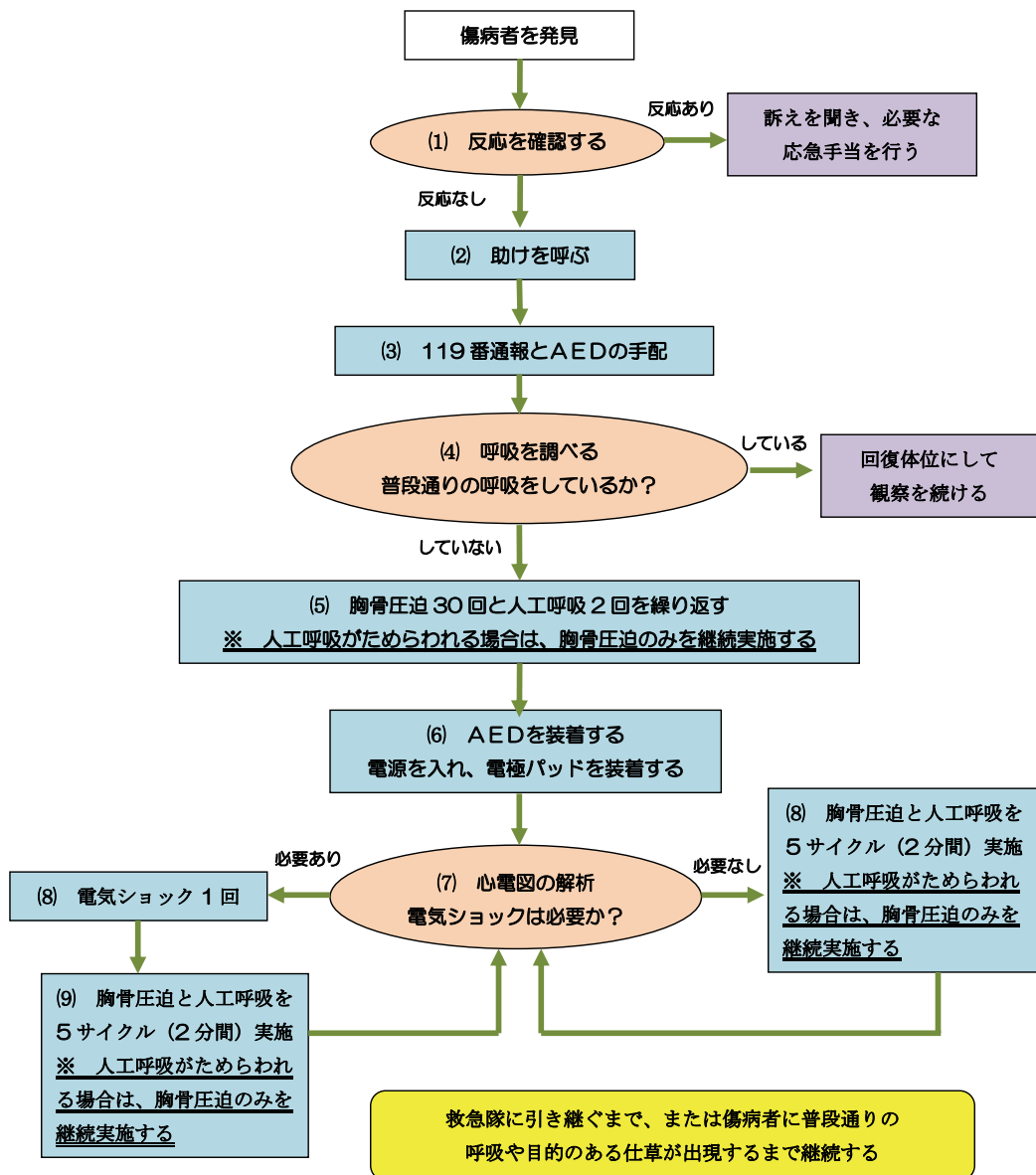
安静時の息切れ、呼吸困難。

○ 必要に応じ、衣服をゆるめ楽に呼吸できるようにするとよい。



回復体位 ～ 横向きにして、あごを前に出し
呼吸がしやすく、また吐いたもの
が流れ出るようにする。

救命処置の流れ
(AEDを用いた心肺蘇生法)



手当の第一歩は 負傷者の観察から

心 肺 蘇 生 法

胸骨圧迫 (心臓マッサージ)



圧迫部位



垂直に押す

- ・ ベッド等から下ろし、固い平らな場所にあおむけに寝かせる。
- ・ 圧迫部位は「胸の真ん中」(胸骨の下半分)。
- ・ 成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの1/3程度、垂直に押す。
(1分間に100回以上のリズムで)
- ・ 絶え間なく行い、やむを得ず中断する場合も中断時間が最少となるよう心掛ける。

気 道 確 保



片手をひたいに当て、もう一方の手の人差し指と中指をあご先に当て、頭をのけぞらせる。

人 工 呼 吸

吐く息に17%の酸素あり



相手の鼻をつまみ、口を大きく開けて相手の口をおおい、胸が軽くふくらむように、1秒くらいかけて息を吹き込む。

※ 相手の口に出血がある場合など人工呼吸がためられるときには、人工呼吸を省略し胸骨圧迫のみ行ってもよい。

AED の 使 用 手 順

・心肺蘇生の途中でAEDが届いたら、すぐにAEDを使う準備を始めます。

① **電源を入れる。**

(音声メッセージ等の指示にしたがう。)



電極パッドを貼る位置

② 電極パッドをイラストのように、**右前胸部**と**左側腹部**に、心臓を間に挟むように貼る。



③ 電極パッドを貼ると、音声メッセージ(「体に触れないでください。」等)が流れ、自動で心電図の解析が始まる。

※ この時、誰も傷病者に触れていないことを確認する。



④ 心電図解析後、電気ショックが必要と判断されれば、「ショックが必要です。ショックボタンを押してください。」等のメッセージとともに、ショックボタンが点灯するので、ボタンを押し、電気ショックを行う。

※ ショックボタンを押す前に、誰も傷病者に触れていないことを必ず確認する。

⑤ 電気ショック実施後は、音声メッセージにしたがい、ただちに胸骨圧迫等を再開する。

※ 心電図解析の結果、電気ショックが必要ない場合も、ただちに胸骨圧迫等を再開する。

胸骨圧迫

人工呼吸



け が の 処 置

一般に体内の血液の20%（成人で約1リットル）が急速に失われると出血性ショックになり、30%を失えば生命に危険を及ぼすといわれています。

したがって、出血量が多いほど止血法を早く行う必要があります。

— 直 接 圧 迫 止 血 —

きれいなガーゼ・タオルなどを傷口に直接当てて強く圧迫し、包帯でやや強く巻くと大半の出血は止まる。



ポ イ ン ト

◎ 片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。

◎ 止血の手当を行うときは、感染防止のため直接血液に触れないようビニール・ゴム手袋やビニール袋を使用するとよい。

骨 折 処 置

**骨折と思われる場合には
不用意に動かしてはダメです。**

— 骨 折 の 症 状 —

- ◎はげしい痛みがある。◎変型がみられる。
- ◎急激にはれてくる。◎皮ふの色が変わる。

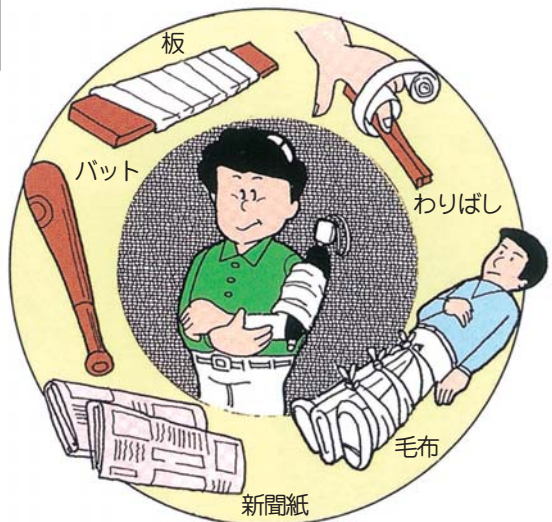
骨折処置（副子の固定）は、折れた骨が動くことによって容態が悪化することを防ぎます。

1. 副子は2関節にわたるよう固定する。
2. 骨折部は動かさない。
3. 変形しているときも、そのままの状態固定する。



副 子 が な い 時 は

副子の代用は、充分な硬さと適当な長さ、幅があれば、たいていのものは使えます。



☆救急車を上手に使いましょう！ ～救急車の適正利用をお願いします～

○救急車の出動件数は増加傾向にあり、それにつれて救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。

○また、救急車で搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症という現状もあります。

○症状に緊急性がなくても、「交通手段がない」、「どこの病院に行けばよいかわからない」、「便利だから」と救急車を呼ぶ人がいます。

○119番で出動要請を受けると、最寄りの消防署・出張所から救急車が出動しますが、その救急車が出動中の場合は、より遠方の消防署・出張所から出動することになります。

☆このような利用が増え続けると、本当に生命の危険がある人への治療が遅れてしまいます。

救急車や救急医療は限りある資源です！

いざというときの皆さん自身の安心のために、救急車の利用について、今一度考えてみましょう。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

緊急性があり本当に救急車が必要なときは、ためらわずに救急車を呼んでください。

※特に脳卒中（突然の手足の動かしにくさ、話しにくさ、経験したことのない強い頭痛など）や心筋梗塞（急な胸の圧迫される痛み、息苦しさなど）が疑われる場合

万一の災害に備えて

地域では

自主防災会や地域ぐるみで応急手当の方法を身につけるよう定期的に救急救教室を開催しましょう。



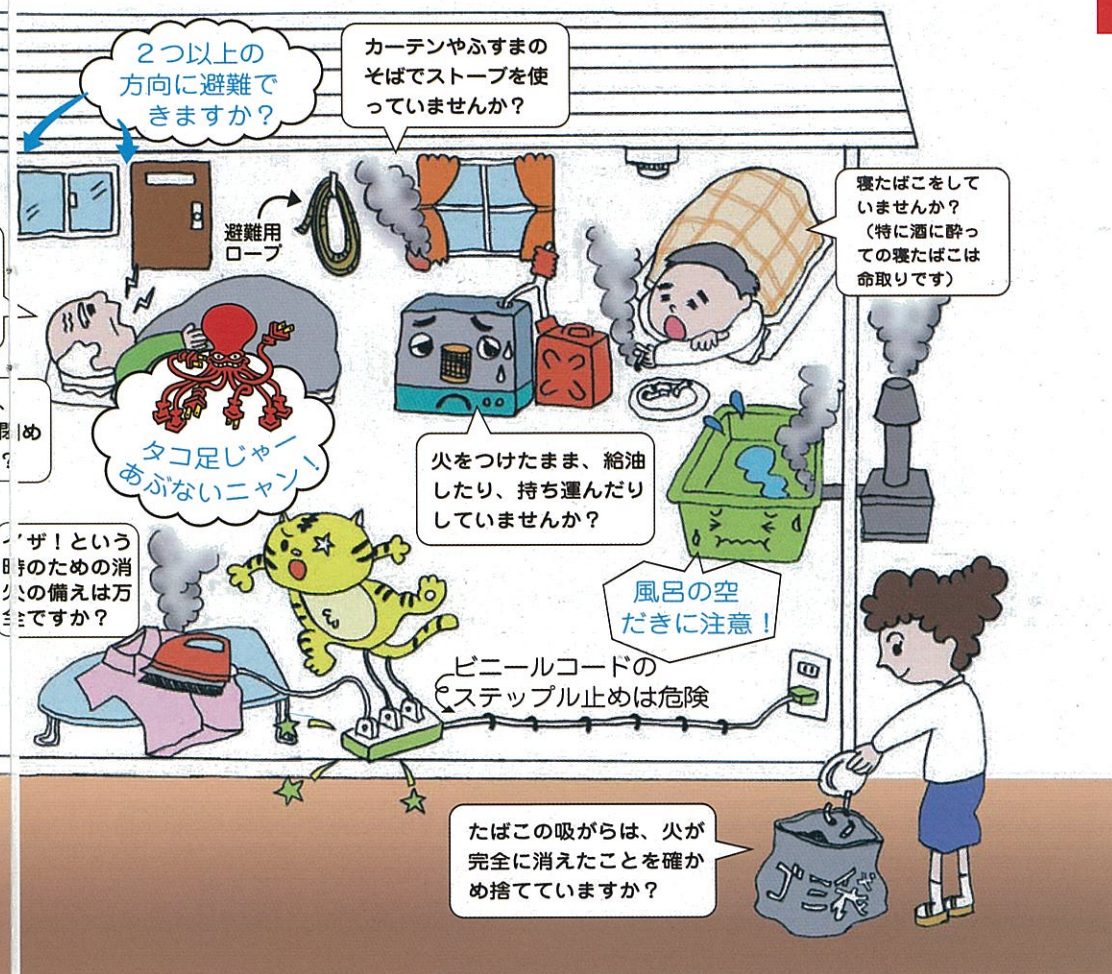
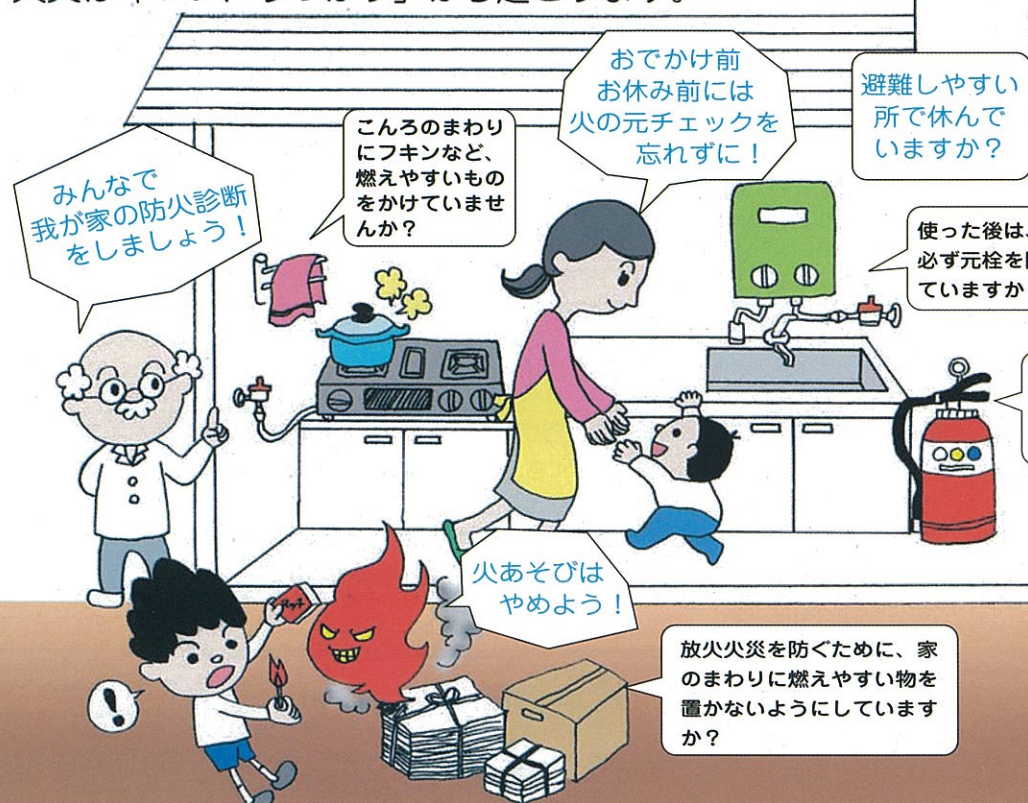
家庭では

ちょっとした手当ができるよう救急箱を備えておきましょう。



住宅防火のチェックポイント

火災は「つい、うっかり」から起こります。



住宅火災による被害を軽減するために！

★3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



★4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

放火されない、させない街づくりを進めましょう！

放火されないための8ポイント

- 1 ゴミは収集日の決められた時間に出す。
- 2 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- 3 物置などには必ず力骨をかける。
- 4 家のまわりを明るくする。
- 5 新聞などをためないようにする。
- 6 路上駐車をしない。
- 7 洗濯物の取り込みを忘れない。
- 8 おとなりの協力を。



出 火

* 炎の成長は

火災の推移は、思いのほか早いものです。例えば木造平家建て 30㎡の住宅のふすまに火が着いたとしたら2分30秒後には、天井板に着火し、5分後には窓から火煙が噴出!10分後には火災の最盛期となります。

				
0分 ふすまに着火	2分30秒 天井板に着火	5分 窓から火煙が噴出	10分 火災最盛期	16分30秒 燃えつき倒壊

※天井に火が着いたら、避難しなければ危険です。

* 近隣者の協力を求めよう

火災を出したり見つけたら…「早く知らせる」「早く消す」「早く逃げる」(初期活動の三原則)どれを先にするかは、火災を知ったときの状態に応じて冷静に判断し行動する必要がありますが、まず大声で「火事だ!」と叫び近隣者の協力を求めることを忘れてはいけません。



通 報

* 早い通報・少ない損害

通報が遅ければ、それだけ消防車の到着が遅れます。少しでも損害を少なくするためには、少しでも早く119番通報するとともに、消防隊が到着するまでの間はみんなで初期消火にあたることが大切です。

* 正確な通報

早くて正確な通報を行うためには、電話のそばに通報メモを貼っておくと便利です。通報要領は裏表紙を参考にしてください。

* 119番は火災・救急・救助の専用電話

119番は、火災・救急・救助の専用電話です。
いたずらや問い合わせなど、災害以外の通報は絶対しないように！

初期消火

* 初期消火の限界

家庭用の消火器や水バケツなど簡単な消火器具で消火できる範囲は、一般的に天井に着火するまでの間といわれています。

* 初期消火の要領

避難口を背にして消火、危険を感じたらすぐ避難しましょう。

炎にまどわされず、燃えているものに対して消火を行う。

天井に火がついたら避難



避難口を背にして



炎にまどわされないこと



* 消火器を使って

消火器には、いろいろな種類と型があります。操作は簡単ですが、使い方を知らないと「いざ!」というときの消火に役立ちません。

消火器の使い方を身につけておきましょう



消火器での消火は、隣近所の消火器を火災現場に集め、多くの消火器で、いっきに消火すると効果的です。

* 機密性の高い建物では

最近の建物は、外気との気密性が高い建築物が増えています。

このような建物の火災では、天井に火が着いても、いったん屋外に避難した後、窓やドアの開口部を密閉し、ドアのすき間の下方から屋内に向けて粉末消火器の消火薬剤を放出し、再びドアを密閉しておく、予想以上の効果が得られることがあります。

これを火勢抑制消火といいます。



* 浴槽

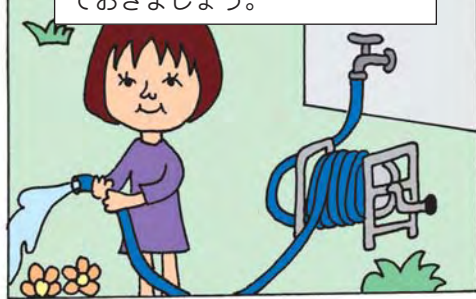
ふだんから浴槽の中に水を入れておけば消火用水として使えます。



※幼児がいる家庭では事故の危険があるので行わないでください。

* 水道ホース

水道の蛇口にはホースを備えておきましょう。



* バケツリレー

一人では難しい水バケツによる消火も、力を合わせれば大きな消火効果を発揮します。これまでも、多くの火災で効果を上げています。



避難

* 避難のタイミング

消火に夢中になっていると避難のタイミングを失ってしまふことがあります。

天井に火が着いたら、避難しなければ危険です。

* 避難のコツ

濡れタオルやハンカチを口と鼻にあてて、煙を吸わないように姿勢を低くして避難しましょう。

* 二度ともどらない

いったん避難したら、二度ともどつてはいけません。建物内では、可燃性ガスが充満し、酸欠状態となり危険です。



* 体の不自由なひとは

一人で避難できないお年寄りなどは、シーツか毛布にくるんで床をすべらせ避難させます。



* お年寄りを避難させたら

火災に遭うと、だれでも気が動転し、呼吸脈拍が乱れ、血圧が上がります。こんな症状は、お年寄りには大変危険です。なるべく遠くに避難させて、暖かいお茶などを飲ませて、気持ちを静めてあげましょう。



国民保護について

- 国民保護とは、万一の大規模なテロや武力攻撃の際、迅速に住民の避難誘導を行うなど、国、県、市などが協力して、住民を守るための仕組みです。

国民保護における市や住民などの現場活動については、自然災害に対する防災活動と類似する点が多く、特に避難誘導については、自然災害と同様に、自主防災組織をはじめ、住民に協力を要請することが考えられます。

- 大規模なテロや武力攻撃は、あってはならないことですが、万一、発生したとき住民にとっていただきたい行動は、下図のとおりです。みなさんは、国などが出す警報や避難の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。

警報が出たら？

- ・大規模なテロや武力攻撃が迫り又は発生した地域には、防災行政無線などを使用してみなさんに警報をお伝えします。
- ・サイレンや防災行政無線の放送内容を確認しましょう。
- ・テレビやラジオの放送で情報収集に努めましょう。
- ・家族や自分の身を守るために、直ちに次のような行動をとりましょう。

・屋内にいる場合は、

ドア、窓を全部閉めましょう。
ガス、水道、換気扇を止めましょう。
ドア、壁、窓ガラスから離れましょう。

・屋外にいる場合は、

近隣の堅牢な建物や地下街など屋内に避難しましょう。
自家用車などを運転している場合は、できる限り道路外の場所に車両を停めるなど、緊急通行車両の通行の妨害とならないようにしましょう。



避難の指示が出たら？

- ・避難先、避難方法を確認し、行政機関からの指示に従って落ち着いて行動しましょう。
- ・家の戸締まりをして、頑丈な靴、長ズボン、長袖シャツ、帽子などを着用し、非常持出し品を持参しましょう。（非常持出し品についてはP.4を参照してください。）



○ 武力攻撃とは、日本に対する外部からの攻撃をいいます。

【弾道ミサイル攻撃】

【ゲリラ・特殊部隊
による攻撃】

【着上陸侵攻】

【航空攻撃】



広島市防災情報メール

広島市では、市民の皆様の防災対策に役立てていただくため、あらかじめ登録された携帯電話やパソコンに、避難勧告等の緊急情報や気象情報などの防災情報を電子メールで提供しています。

システムは無料でご利用いただけますが、通信費は利用者の負担となります。



主な配信情報

- ・避難勧告などの緊急情報
- ・緊急情報以外の防災上重要な情報
- ・気象情報、地震情報、津波情報等
- ・災害対策本部設置などの体制情報

必須受信項目です！

選択受信項目です！

二次元バーコード対応
携帯電話をお持ちの方は、
こちらから登録用アドレス
を取得できます。



配信するメールのイメージ

受信メール
04月23日 11:44
FROM:*****
SUB:広島市：(緊急) 避難情報
4月25日13:00配信 避難勧告の発令 〇〇区〇〇地区に避難勧告が発令されました。関係住民の方は、避難場所へ避難してください。
広島市防災情報メール (設定変更・配信停止・情報閲覧はこちらから) http://www.k-bousai.city.hiroshima.jp/bousai/

登録用アドレス **entry@k-bousai.city.hiroshima.jp**

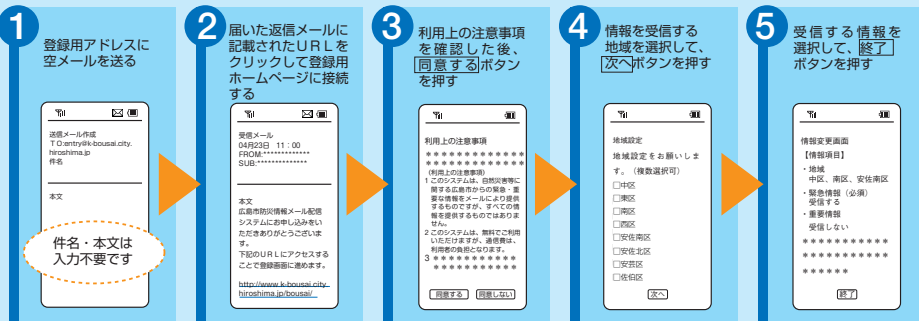
※登録用アドレスは、携帯電話、パソコン共通です。

手順に従って、登録をお願いします。

登録方法

迷惑メール対策の設定をしている方は、空メールを送る前に、info@k-bousai.city.hiroshima.jpからの返信メールを受信できるよう、あらかじめ設定しておいてください。

※通信環境等により、サイトへのアクセスおよびメールの受信に、時間がかかる場合があります。※画面のイメージは実際の画面と異なる場合があります。



≡ 広島市

広島市消防局危機管理部防災課

〒730-0051 広島市中区大手町5丁目20番12号 TEL(082)546-3446

119番通報のしかた

通 報 メ モ

火災・救急・救助は119

- ①火事です。(救急です。)
 - ②場所は _____ 区 _____ 町
_____ 丁目 _____ 番 _____ 号
大字 _____ ・ _____ 番地の
_____ です。(ビルやアパートなどでは、
名称や部屋番号も忘れずに)
 - ③目標は _____ です。
 - ④ _____ が燃えています。
(病人、けが人がいます。)
 - ⑤私の名前は _____ です。
 - ⑥電話番号は _____ です。
- あらかじめ記入し、電話のそばに貼っておくと便利です。

聴覚障害者等 緊急通報用 FAX

082-246-8222



こんな救急車の利用はやめましょう

- 通院や予定している入院のために救急車を使って病院へ行く。
- 自家用車やタクシーなどでも病院へ行けるが、早く診てもらえそうなので救急車を使う。

家庭からかけるとき

- 一般家庭用電話
局番なしで、
119番する。



- IP電話
利用形態によっては
119番が、できない場合もあります。
契約内容を、再度確認してください。

携帯電話からかけるとき



- 局番なしで、**119番**する。
通報後、大事な連絡などのため、呼び返しをすることがありますので、指定番号以外着信拒否の設定をされている方は、できる限り解除しておいてください。

公衆電話からかけるとき



緊急通報用ボタン付電話

- 受話器をとり、緊急通報用ボタンを押して**119番**する。

デジタル公衆電話



- 受話器をとり、そのまま**119番**する。

防災防火の相談・お問い合わせは

広島市中消防署	TEL(082) 541-2700
広島市東消防署	TEL(082) 263-8401
広島市南消防署	TEL(082) 261-5181
広島市西消防署	TEL(082) 232-0381
広島市安佐南消防署	TEL(082) 877-4101
広島市安佐北消防署	TEL(082) 814-4795
広島市安芸消防署	TEL(082) 822-4349
広島市佐伯消防署	TEL(082) 921-2235
火災の出動のお問い合わせ	TEL(082) 246-0119