

非常用持出品チェックリスト

- 非常用持出品は、すぐに取り出せる場所にまとめて保管しておきましょう。
- 家族構成に応じて必要なものを準備しましょう。
乳幼児やお年寄りなどに特に必要なものがあれば、つけ加えておきましょう。
- 保存状態や使用期限などをチェックして、必要に応じ、新しいものに交換しておきましょう。

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| <input type="checkbox"/> 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、
乾パンなど：最低3日分の用意！) | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 | |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル | |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート | |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのスニーカー | 感染症対策にも有効です！！ | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> マスク | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール | |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ | |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> 体温計 | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | 一緒に持ち出そう！！ | |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、
マイナンバーカード、印鑑、保険証) | |

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ) | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄器 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯カラトリー | <input type="checkbox"/> ネックライト | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | |

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水(最低3日分！できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ・・・など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

ローリングストックを 実践しよう

日常生活で使用する水や食料を多めに備蓄しておき、消費したら補充するという「ローリング(回転させながら)ストック(蓄える)」が有効です。非常時にも普段食べ慣れている物を食べることができるため、安心できます。

応急手当

覚えておきたい応急手当

突然の災害では、けが人が出ても救急車がすぐに駆け付けられるとは限らず、広域災害になるとライフラインもすぐには復旧しません。そんなときに重要になるのが、事前の知識と備え。万一のときに自分で対処できるよう、応急手当の方法を覚えておきましょう。

出血

出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。

※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



やけど

- 1 流水で冷やす。
- 2 衣服の上からやけどした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- 3 水疱(水ぶくれ)は破らない。冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



骨折

折れた部分に添え木を当てて固定し、医療機関へ。

※適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用する。



人が倒れていたら

心肺蘇生法の手順

- 1 ▶ 反応があるか確認
何らかの「応答」や「しぐさ」がない。
- 2 ▶ 119番通報とAEDの手配
反応がなければ大きな声で「119番通報して、救急車を呼んでください」「AEDを持ってきてください」と近くの人に依頼する。
- 3 ▶ 呼吸を確認する
胸と腹部の動きを見て、普段通りの呼吸があるかどうか見る。
- 4 ▶ 正常な呼吸がない場合は直ちに心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う。
強く！絶え間なく！早く！
呼吸がないか、異常な呼吸(しゃくりあげるような不規則な呼吸)があるときは、直ちに心臓マッサージ。
強く 絶え間なく 早く



人工呼吸ができる場合

▶ まず気道を確保する
片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げる。



心臓マッサージ(胸骨圧迫)を30回

1分間あたり100~120回のテンポ
交互に繰り返す



人工呼吸(2回)
1回1秒かけて吹き込む

<注意>

人工呼吸を行う際には、できるだけ感染防護具を使ってください。感染防護具を持っていない場合、持ってはいるが準備に時間がかかりそうな場合、口と口が直接接触することに躊躇がある場合などは、人工呼吸を省略して心臓マッサージ(胸骨圧迫)に進んでください。

※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。

5 ▶ AEDが到着したら

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の脈拍を正常に戻す救急器具です。電源を入れて(ふたを開けると電源が入る機種もあります)電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。誰でも簡単に扱えます。



<注意> 除細動ボタンを押す時は、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

電気ショック後、直ちに手順4の胸骨圧迫を再開します。