

救命処置を覚えよう



1 意識確認

倒れている人がいたら、近づいて呼びかけ、反応がなければ、強く肩を叩いたり、胸の真ん中を指で強く押して反応を見ます。
反応がなければ次のステップへ。

2 助けを呼ぶ

119 AED

誰かを指名して、119通報とAEDの手配を依頼。
誰もいない場合、119番をして次のステップへ。

3 呼吸確認

普段通りの呼吸があるか確認。
鼻と口に手を近づけて息が当たるか。
わからなければすぐに胸骨圧迫を！

4 胸骨圧迫

手のひらの付け根で胸の真ん中を1分間に100回～120回のリズムで垂直に押し続けます。

新生児 **小児** **成人**

胸の真ん中を両手の親指で身体の厚みの3分の1が沈む程度実施します。

両手または片手で身体の厚みの3分の1が沈む程度、絶え間なく実施します。

約5cm沈む程度、救急隊と交代するまで絶え間なく実施します。

志太消防本部
Shida Fire Dept



各種情報は志太消防本部のホームページをご覧ください

記事作成：志太消防本部警防課

中部防災だより NO.12 令和4年夏号

トピックス

- ・土砂災害から身を守ろう
- ・【特集】知っていますか「わたしの避難計画」
- ・救命処置を覚えよう



編集・発行
静岡県中部地域局
藤枝市瀬戸新屋362-1
藤枝総合庁舎本館2階
TEL 054-644-9104
Mail chubu-ki@prefshizuoka.jp

災害から身を守ろう

近年、全国各地で豪雨による土砂災害や河川氾濫が発生し、尊い命や財産が奪われています。梅雨の時期は、大雨が降り、災害の危険性が高まります。そこで、災害から自分や家族の『命』を守るために、どのような行動をとればよいのか、そのための知識と方法を紹介します。

【土砂災害防止月間（6/1～6/30）】

毎年6月は土砂災害の防止と被害の軽減を目的に、『土砂災害防止月間』と定められています。そこで、「土砂災害とは何か」「土砂災害が起こりやすい場所はどこなのか」「自分の身は安全か」ということについて知識を増やしたり調べたりしてみましょう。

【土砂災害とは何だろう？】

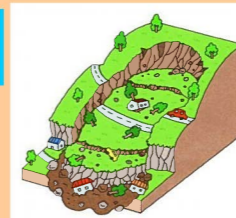
土砂災害には「土石流」「地すべり」「がけ崩れ」の3種類があり、どれも人の命を奪うほどの力があります。

土石流



- 〈前兆〉
- ・川の水が急になくなる。
 - ・川が急ににごったり、流木が流れてくる。
 - ・地鳴りや山鳴りがする。
 - ・土の変なにおいがする。
 - ・川の中で岩がぶつかる音がしたり、火花が見えたりする。

地すべり



- 〈前兆〉
- ・わき水が増える。
 - ・地面にひび割れができる。
 - ・井戸水がにごる。
 - ・木がさける音や木の根が切れる音がする。

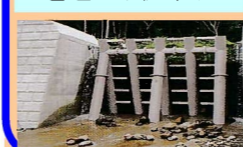
がけ崩れ



- 〈前兆〉
- ・がけの上の木がゆれたり、かたむいたりする。
 - ・がけから小石がバラバラ落ちてくる。
 - ・がけにひび割れができる。
 - ・がけから急に水がわき出る。

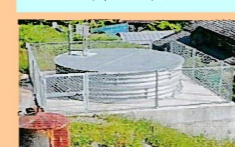
〈みなさんを守る施設〉

どうかたさほうえんてい 透過型砂防堰堤



土石流が起こったときに、大きな岩や木が混ざった土砂をくい止め、下流への被害を防ぐ施設です。

しゅうすいせい 集水井



雨などにより地下水がたまり地すべりが起きやすいため、地下の深いところの水を集めて、取り除くための施設です。

ようへきこう 擁壁工

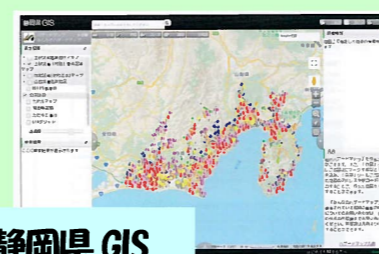


がけ崩れが起こったとき、崩れてくる土砂や木を受け止める壁や柵のような施設です。

【自分がいる場所は安全！？】

自分がいる場所が安全かどうか、HPやアプリで「土砂災害警戒区域」を確認してみましょう。

※「土砂災害警戒区域」とは、土砂災害が起こったとき、崩れた土砂などによって生活している人達が危険となる場所のこと。



静岡県 GIS



ハザードマップ



静岡県防災

静岡県交通基盤部河川砂防局砂防課 HP より

知っていますか？

わたしの避難計画



毎年のようにニュースになっている河川氾濫や土砂災害。どこで発生するか分からない地震。大きな被害をもたらしかねない津波。わたし達の身の回りには様々な災害リスクが潜んでいます。静岡県では、避難行動の第1歩として「わたしの避難計画」作成の取組を進めています。

「わたしの避難計画」って何？

一人ひとりの「いつ」「どこに」避難するのかをまとめた計画です！

例えば、こんなことを確認していきます。

- ・大雨や地震、津波が発生したら、自宅はどうなるの？
- ・「いつ」「どこへ」「誰と」避難したら良いの？
- ・避難に時間がかかる人はいるかな？
- ・情報はどうやって集めるんだろう？ など

↓家族によって、避難のタイミングが異なる場合があります。



「わたしの避難計画」を作ると・・・

① 自分や家族のリスクがわかるようになります。

- ・災害時に自宅はどうなるか
- ・周りの地形はどのようになっているか
- ・避難すべきか、自宅に留まるべきか など

② 逃げるタイミングが整理できるようになります。

- ・避難を始めるタイミング
- ・必要な情報の種類やその集め方
- ・避難先の状況 など

③ 事前に想定しておくことで、いざという時に慌てず行動することができます。



一口メモ

☆「マイ・タイムライン」との違い

「わたしの避難計画」に似た取組として、「マイ・タイムライン」という行動計画もあり、以下のような特徴の違いがあります。

- ・河川氾濫等による風水害を対象
→「わたしの避難計画」は土砂災害、地震、津波なども対象
- ・避難行動全般（準備～避難完了まで）を対象
→「わたしの避難計画」は避難のタイミングのみを対象

「わたしの避難計画」は避難行動の第1歩に最適♪

「わたしの避難計画」の作成例

現在、市町ごとに分かりやすい作成手順が載っているガイドラインを作成中です。

～作成ガイドで確認したことをメモしておこう～

大雨の時

河川氾濫による危険 (いづれか1つに印をつけておく)

土砂災害による危険 (いづれか1つに印をつけておく)

家屋流出のおそれあり (家屋倒壊のおそれのある区域に居住)

家屋流出のおそれはないが、浸水のおそれあり (河川の浸水想定区域に居住)

土砂災害のおそれあり (〇〇を〇で囲む)

土砂災害警戒区域に居住している (土砂災害特別警戒区域に居住している)

危険なし

5m～10m未満
3m～5m未満
0.5m～3m未満
0.5m未満

いざという時には、パニックにならないで落ち着いて確認、行動しよう！

自由記載欄 (持ち出し品や、家族や親戚の電話番号など)

巨大地震に備え、1週間分の水・食料・生活必需品の備蓄をしましょう！

【避難計画の作り方】

- 点線内を記入しよう。
- ・避難のタイミング
- ・避難先
- ・情報収集手段
- 「作成ガイド」を確認しながら、作成しよう。



赤の枠内が書き込めたら完成！！

作成ガイド (一部)

大雨の時 (河川氾濫・土砂災害) 2ページ

手順① 大雨の時、自宅はどうなる？

自宅に災害の危険があるかマップで確認しよう！

河川氾濫の危険について

土砂災害の危険について

手順② 「避難先」、「避難のタイミング」、「情報収集手段」は？

① 下の図の矢印をたどっていき、たどりついた「避難先」と「避難のタイミング」を「わたしの避難計画」に書き込んで！

「土砂災害」の危険がある場所にお住まいですか？ (土砂災害警戒区域など)

いいえ
川が氾濫した場合、「家屋倒壊のおそれのある区域」にお住まいですか？

いいえ
川が氾濫した場合、「浸水深」より高い場所に居住していますか？

いいえ
「土砂災害」の危険がある場所にお住まいですか？ (高齢者や障がい者など)

いいえ
安全な場所に居住している「頼れる親戚や知人」はいますか？

いいえ
安全な場所に居住している「頼れる親戚や知人」はいますか？

いいえ
いいえ

避難のタイミング「避難先」が書き込まれたら
避難のタイミング「避難先」が書き込まれたら
避難のタイミング「避難先」が書き込まれたら
避難のタイミング「避難先」が書き込まれたら

避難先
避難先
避難先
避難先

〇〇さんの家
〇〇さんの家
〇〇さんの家
〇〇さんの家

その他
その他
その他
その他

※1 おがけの間の「数分～数時間」や「数日～数週間」の浸水想定区域を参照してください。
※2 高齢者や障がい者が安全な場所に避難できるかどうか事前に「自主避難先」を確認してください。
※3 避難先が複数ある場合は、避難先を優先順位をつけてください。
※4 避難先によっては、避難先以外に避難先が複数ある場合があります。下の「牧之原市LINE」や「まきのほらTeaメール」から避難先の関係機関と連絡してください。

② 「情報収集手段」を決めよう！

市内の高齢者や避難先、避難所の情報

市内の防災情報

牧之原市 LINE
まきのほら Teaメール
静岡県 防災アプリ
テレビ ラジオ

【作成ガイドの使い方】

- ハザードマップで自宅のリスクを確認しよう。(左側)
- 自分の状況に合った避難先、タイミングを確認しよう。(右側上部)
- 情報を入手する手段を確認しよう。(右側下部)

自宅周辺のハザードマップが確認できます！

★完成したら・・・★

冷蔵庫や玄関先などのよく目につく場所に貼っておきましょう。

★ふじっぴーも作って見たよ♪ ⇒

