

## 非常持ち出し品チェックリスト

品名	数量	備考
1 非常持ち出し袋	1個	
2 缶入り乾パン	2個	
3 ペットボトル入り飲料水	6本	
4 懐中電灯	2個	予備電池
5 ローソク	2本	長時間の使用に適している
6 ライター	2個	マッチより使い勝手が良い
7 携帯ラジオ	1台	被災時の情報収集
8 万能はさみ	1セット	
9 軍手・手袋	2対	軍手100%熱に強い
10 ロープ (7m~)	1本	救助用
11 救急袋	1枚	12~20をまとめて収納する
12 毛抜き	1本	とげ抜き、ピンセットとして使える
13 消毒薬	1本	
14 脱脂綿	適量	
15 ガーゼ	2枚	12~20をまとめて、11(救急袋)に収納する
16 ばんそうこう	10枚~	
17 包帯	2巻	
18 三角巾	2枚	防炎用としても重要
19 マスク	2枚	
20 常備薬・持病薬など	適量	あわせて処方箋のコピーも
21 レジャーシート (2畳)	1枚	
22 サバイバルブランケット	2枚~	非常時の軽量防寒ブランケット
23 簡易トイレ	1台	
24 タオル	4枚~	
25 ポリ袋	10枚~	大小あわせて、物入れ、雨具の代わり
26 トイレトイーパー	1ロール	水に溶ける。トイレのほか多用途
27 ウェットティッシュ	2個~	水がない時役に立つ
28 現金 (硬貨・札)	適量	
29 ガムテープ (布製)	1個	伝言メモなどを貼る
30 油性マジック (太)	1本	伝言を書く
31 筆記用具	1セット	メモ帳とペン類

## 地震の予想 (震度とマグニチュード)

### 地震発生の可能性は高い 準備を進めよう

甲賀市の想定では東南海地震、南海地震のマグニチュードは8.5程度と予想され3連動地震になれば震度5強から6弱程度の震度が予想されていることから、下表のとおり相当数の家屋が被害を受ける恐れがある。

また、水口東側にある頓宮断層や琵琶湖西岸の活断層及び直下型地震の可能性もあり地震予知は未だ不確実なことから、出来るだけ事前に準備しておくことが賢明である。

### マグニチュードとは (Mであらわす)

震源広さ (震央距離) と最大振幅によって変わり、地震エネルギーの大きさが算出される。マグニチュードが大きければ地震の規模が大きく、当然地震も大きくなる。過去の例では、関東大震災で7.9、阪神淡路大震災で7.3、東日本大震災では9.0であった。

### 震度の説明 (震度3以下省略)

震度	状況	木造住宅	コンクリート
4	かなり揺れるため恐怖感大	吊り下げのものは大きく揺れ、棚にある食器類は音を立て、電線が大きく揺れ歩行者も揺れを感じる	
5弱	動きにくくなるくらい揺れる	被害は少ないが窓ガラスが割れることもある	被害はほとんど無い
5強	動くのが難しくなり、ひどい恐怖感を感じるようになる	壁などに亀裂があらわれたりするようになる	壁などに小さな亀裂があらわれたりするようになる
6弱	立つことも難しくなり物につかまって歩くようになる	壁や柱が揺れるものが出てくる家具が倒れる	壁、梁や柱に亀裂があらわれたり壊れるものが出てくる
6強	立つことは難しく、はわないと動くことができない	壁や柱が壊れるものが増える	壁や柱が壊れるものが増える
7	揺れにほんろうされ自分の意思で行動できない	家全体が大きく傾いたり倒れるものが出てくる	建物全体が傾いたり、倒れるものが出てくる



### No.4 人が倒れていたら (呼吸が止まっていたら人工呼吸)

- ①顔指と人差し指で、鼻をつまみ鼻の孔をふさぎます。
- ②大きく口をあけて唇に1回2秒かけて息を吹き込みます。



- ③抵抗なく息が入れば、もう一回息を吹き込みます。
- ④2回吹き込んだら循環のサインを10秒以内で観察します。(循環のサイン: 呼吸運動、脈、その他)



### 年齢別の心肺蘇生法 (人工呼吸) の比較

年齢	成人 (8歳以上)	乳児 (1歳未満)	新生児 (28日未満)
呼吸をしない	吹き込み2秒かけて2回行う その後は約5秒に1回の割合で行う	吹き込み1~1.5秒かけて2回行う その後は約3秒に1回の割合で行う	吹き込み1秒かけて2回行う その後は約2秒に1回の割合で行う

### 乳児の心肺蘇生法

**指導上のポイント**

- ・最新の吹き込みが終わったら、口を離して顔を顔の両側の胸と腹の方向に向け、その動きを見ながら吐き出される息を吸って再び、気道が完全に確保されていることを確かめます。

**注意事項**

- ・新生児や乳児にあまり強く息を吹き込み、肺臓を損傷させないよう注意します。
- ・顔や口を清潔に保ち、呼吸を妨げないよう注意します。
- ・顔や口を清潔に保ち、呼吸を妨げないよう注意します。

### No.3 人が倒れていたら (気道の確保の方法)

人差し指と中指で舌の先を持ち上げながら顔に手を置き、頭を後ろへそらせて喉を開きます。



(気道とは、鼻や口から空気が前まで通ることです。)

**もし口内に異物が見えたら**

- ①口の開け方は、指を交差させて頬指を上唇に、人差し指を下唇の間に当て開口します。(指交差法)
- ②嘔吐物などがあれば拭き取ります。

**指導上のポイント**

- ・意識がなくなると、舌の先端、舌などの部分が腫み、舌の付け根が口内に落ち込んで気道を狭くし、次第に気道を完全に呼吸困難となることがあり、気道の開放を急ぐ必要があります。
- ・口の中の嘔吐物などを取り除く場合は、手拭いハンカチ、ガーゼ等を巻き、口内の異物をかき出す。(指交差法)

**注意事項**

- ・口の中の嘔吐物などを取り除く場合は、手拭いハンカチ、ガーゼ等を巻き、口内の異物をかき出す。(指交差法)

### No.2 出血の処置

一般に、体内の血液の20%が急激に失われると出血性ショック状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすとされています。そのため、多量の出血がある場合は、迅速な止血処置が求められます。

**1 直接圧迫止血法**

出血部位を清潔なガーゼや布で、強く押さえる方法です。

**2 間接圧迫止血法**

動脈性の出血が強く続いている時に、手や足の出血で、直接圧迫止血法では止血が困難な場合に、手や足の出血で、間接圧迫止血法を行います。(部位は、上腕部と大腿部に限られる)

**3 止血帯法**

動脈性の出血が強く続いている時に、手や足の出血で、直接圧迫止血法では止血が困難な場合に、止血帯を使用して止血を行います。(部位は、上腕部と大腿部に限られる)

**指導上のポイント**

- ・出血部位を知る。ガーゼは清潔で厚みがあり、出血部位を充分に覆うことができるものを選びます。
- ・止血帯は、腕の上腕部(心臓に近い)でしかも確実に近いところで行います。
- ・止血帯として使用するものとして3cm以上の幅がある三角巾・包帯スカーフが好まれます。
- ・ピンルーフム手袋の利用、それらがなければピンルーフの異物などを利用する方法もあります。

**注意事項**

- ・止血帯は、手や足の出血で、直接圧迫止血法では止血が困難な場合に、止血帯を使用して止血を行います。(部位は、上腕部と大腿部に限られる)

### 救援活動マニュアル (基本)

**No.1 人が倒れていたら (容態の観察)**

- ① 周囲の安全の確認
- ② 出血の観察
- ③ 救急車の要請
- ④ 口腔の異物除去、清拭
- ⑤ 気道の確保
- ⑥ 呼吸の確認
- ⑦ 循環のサインの確認

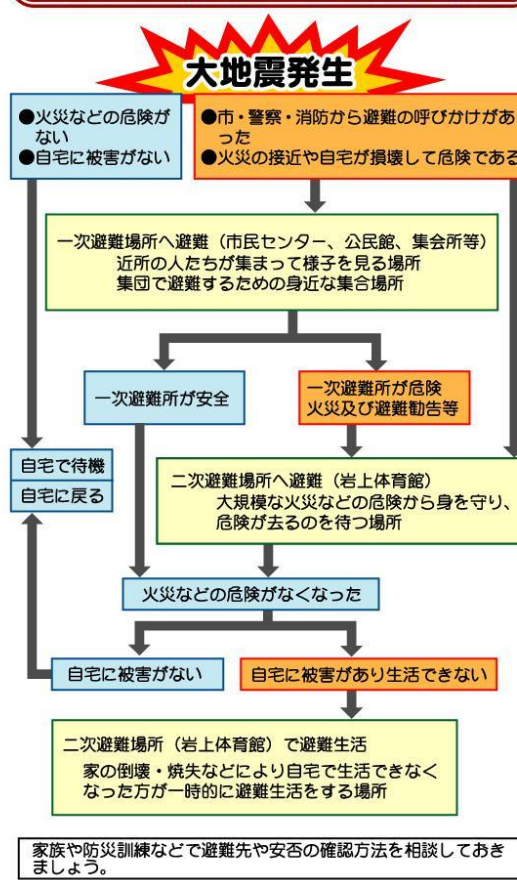
**指導上のポイント**

- ・呼吸が止まっていたら、すぐ人工呼吸を行います。

**注意事項**

- ・呼吸が止まっていたら、すぐ人工呼吸を行います。

## いわみ自治振興会における基本的な避難方法



- <事前の対策・準備はできていますか?>
- 家具の転倒防止
  - 家屋の耐震調査
  - 非常持出袋の準備
  - 家族・親族の一覧表作成
  - 地震発生時の対処手順を覚える

## <わが家の自主避難場所>

拠点避難場所	
一次避難場所	
二次避難場所	

**岩上自治振興会**

岩上自治振興会 安心・安全部会

URL <http://www.iwagami-zs.jp>

お問い合わせ先: 自治振興会事務局 TEL 0748-62-7052

滋賀県甲賀市水口町新城5 5 7 番地