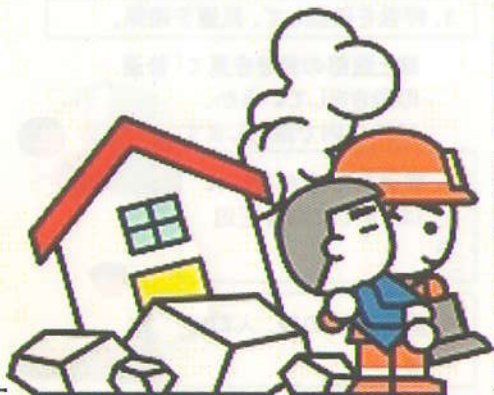


防災ポケットマニュアル

～備え～



非常用備蓄品(1人分)

- 非常食
- 飲料水
- 懐中電灯
- 持病薬・常備薬
- マスク
- 簡易トイレ
- ティッシュ・トイレットペーパー
- ポリ袋
- ガムテープ

緊急連絡先

《ヤマオリ》

●家族

氏名	連絡先

●会社

氏名	連絡先

《ヤマオリ》

本人情報

氏名	
自宅住所	
自宅連絡先	
会社名	
会社住所	
会社連絡先	
血液型	
保険所番号	
その他	

自宅で被災した場合の避難

◆被災した場合の避難先

--

◆待ち合わせ場所の確認(家族と連絡が取れない時)

場所	
詳細	

◆最寄りの病院

--

会社で被災した場合の避難

◆被災した場合の避難先

--

◆最寄りの病院

--

◆会社で定められた避難ルール等

--

地域のJCメンバー

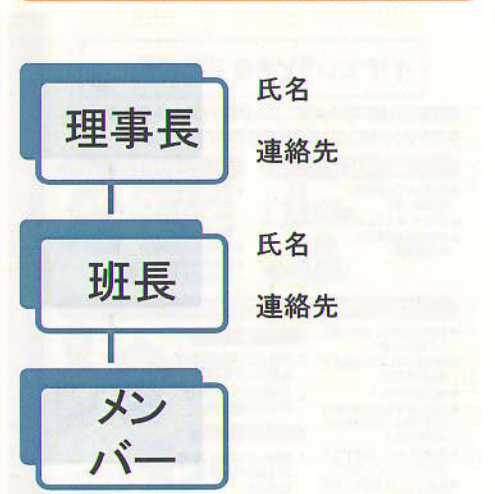
◆指定避難所

--

◆メンバー

氏名	連絡先

緊急時連絡網



防災ポケットマニュアル

～緊急時～



災害発生後の対処手順

地震発生

- ・安全確保
- ・まず自分の身を守る

発生直後

- ・避難活動
- ・救命処置、応急処置
- ・安否報告
- ・家族、従業員の安否確認

復旧活動

- ・自宅、会社
- ・地域、JC等の復旧活動への参加

災害時持出品

- 非常時持ち出し袋
- 飲料水
- 携帯食
- 非常食
- 手袋
- 運動靴
- 懐中電灯
- 充電器
- 携帯ラジオ
- 筆記用具(メモ帳・ペン)
- 油性マジック
- 救急セット
- 常備薬
- マスク
- ウェットティッシュ・ティッシュ
- タオル
- 使い捨てカイロ
- ポリ袋

救命処置

1、肩をたたきながら意識の確認。

2、反応がなければ
大
声で助けを求め、
119番通報とAED



3、呼吸を確認して、気道を確保。

胸と腹部の動きを見て「普通の動きをしているか、10秒以内で確認します。」



4、普通の呼吸がなければ、すぐに胸骨圧迫を



5、胸骨圧迫の後、人工呼吸

応急処置

イザというときの応急措置

直接血液に触れないように、ゴム手袋やビニール袋などを使用。ケガやヤケドがひどい場合は病院で見てもらうこと。

切り傷には…

- 清潔な布で出血箇所を完全に覆う
- やや強く押えて止血
- 患部を清潔に保つため包帯を巻く



ヤケドには…

- 流水で患部を冷やせ
- 水が出ない時は、水で濡らした清潔な布を患部に当てる
- ふぶくれに使わない
- 消毒ガーゼやキレイナ布を当てて包帯をする



骨折には…

- 骨折した所はしっかり固定して動かさない
- 骨が折れている場合でも元に戻さない
- 傷口を洗わない
- 固定しすぎると血運の流れが悪くなり、自傷な場合もあるので注意

肩

1. 骨折している所に布を当て、上下を固定
2. 三角巾をつたせ、さらに胸部に固定



足

1. 骨折している所の患部から布を当てて
2. 関節が動かないよう、1〜の順に固定



脚子とは…膝・肘・あしすけ・肘・手・脚関節・首・腰(背骨)・ももなど、骨格部分に固定できるもの

応急措置の仕方

安否報告①

- ①電話が通じる
- ②インターネットが通じる
- ③いずれも通じない場合

携帯・固定電話が使える!

- ◆ 緊急時連絡網によって安否報告
- ◆ 災害用伝言板ダイヤル **171** の活用!!

伝言の入れ方 ⇒ 171+1+電話番号 (市街局番から)

伝言の聞き方 ⇒ 171+2+電話番号 (市街局番から)

ネット回線が繋がる!

- ◆ 西宮JCのFacebookへ投稿

電話・ネット回線が使えないとき

- ◆ 指定の避難所に張り紙を行う。
- ◆ 同じ地域のメンバーの安否を確認
- ◆ 班長の人は電話等が復旧後、すみやかに連絡

災害時情報サイト

国土交通省



気象庁



Yahoo!



応急処置

