

## 応急手当

1. 周囲の安全確認
2. 反応のない場合大声で助けを求め 119番通報・AED依頼
3. **気道確保**
4. 普段通りの息が**無い場合**
  - ・人口呼吸（2回）省略可能
5. **心肺蘇生**
  - ・胸骨圧迫：人口呼吸（30:2）
6. **AED到着**
  - ・電源オン、メッセージ通り行動自動解析（傷病者に触れない）
  - ・心肺蘇生を中断する
7. **ショックが必要な場合**
  - ・除細動実施（電気ショック）
  - ・心肺蘇生再開、2分間心肺蘇生
8. **ショックが不要な場合**
  - ・心肺蘇生再開、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のある仕草が出現するか、普段通りの息をしはじめるまで継続！

## 阪神・淡路大震災の死亡原因 直接死の占める主な死因内訳

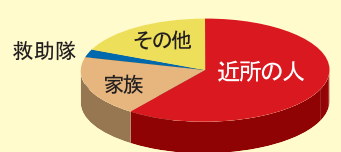


A: 圧死窒息 B: 焼死 C: 外傷性ショック死  
8割が家具・家屋の転倒や倒壊による圧死、窒息死であった！つまり、即死または負傷しないような家庭内の対策が重要です！

## 関連死の占める主な死因 3割が心疾患！

- ・原因は水分の摂取不足！
  - ・地震後に心筋梗塞、脳梗塞、エコノミークラス症候群が発生！
  - ・トイレに行く回数を減らし、水分の補給を控えることは血液凝固性を高める原因！
  - ・水分摂取が血栓予防に重要！
- 「水分摂取」と「トイレの確保」被災後に死なない秘訣です！**

## 頼りになるのは近所の人たち！



近所の人（60.5%） 家族（18.9%）  
救助隊（2.4%） その他（18.2%）

阪神・淡路大震災で救助救出に当たったのは、近所の人や家族が**8割**を占めました。

救出者のうち生存者の占める割合は、早く助けるほど生存の確立は高かった。被災当日の1月17日は、救出者の4人に3人は生存していたが翌日は救出者のうち生存していた人は4人に1人しかいなかった。

- **生き残るためのチェック**
- 家具（タンス等）の転倒防止！突っ張り固定ポール等で転倒防止！家具の下に差し込むストッパ！専用金具で固定！壁の下地材にとめる！家具の配置を工夫！
- 冷蔵庫の転倒防止対策！
- 棚やタンスの上には重いものを置かない！
- ガラスの飛散防止！飛散防止フィルムを貼ろう！食器棚やサイドボード等
- 照明器具の落下防止！
- 電化製品の落下防止！テレビ等に耐震マット！
- 家具の開き戸にストッパ！
- 上下に分かれる家具は連結！
- 避難経路を確保！家具の配置を心掛ける！

## 近くの避難場所は

家族の避難場所を決めておきましょう。  
**一時避難場所**  
氷丘南小学校、氷丘小学校、氷丘中学校、  
小柳公園（加古川市役所前）  
**広域避難場所**  
鶴林寺公園、日岡山公園  
**収容避難所**  
氷丘南小学校、氷丘小学校、氷丘中学校、氷丘公民館、勤労会館、加古川公民館、加古川市総合福祉会館、市民会館  
**グリーンシティでは管理事務所またはふれあい公園に本部（連絡施設）を設置します。**  
居住者の方は**家族の安否を連絡してください。**

## 防災関係窓口

- 加古川市役所 TEL 079-421-2000
- 加古川市民病院 TEL 079-432-3531
- 県立加古川病院 TEL 079-423-0001
- 夜間急病センター TEL 079-431-8051
- 消防・救急車**（緊急時は**119**番）
- 加古川市消防本部 TEL 079-424-0119
- 警察**（緊急時は**110**番）
- 加古川警察署 TEL 079-427-0110
- 関西電力加古川営 TEL 079-421-9030
- 大阪ガス（ガス漏れ）TEL 079-424-4951（サービス）TEL 079-422-2176
- 加古川市水道局 TEL 079-424-1151
- J R 加古川駅 TEL 079-422-3432
- 氷丘南幼稚園 TEL 079-421-5015
- 氷丘南小学校 TEL 079-421-5016
- 氷丘中学校 TEL 079-424-7080
- グリーンシティ管理事務所 TEL 079-425-6852
- ハローページ防災情報「レッドページ」  
タウンガイド「緊急ダイヤル」チェック！

## 家族・知人の安否確認に 災害用伝言ダイヤル「171」

**伝言の録音**（被災地優先）  
①⑦①をダイヤル  
録音の場合 ①をダイヤル  
市外局番 (079) \*\*\*-\*\*\*\*  
自宅（被災地内）の電話番号  
**伝言の再生**  
①⑦①をダイヤル  
再生の場合 ②をダイヤル  
市外局番 (0\*\*) \*\*\*-\*\*\*\*  
被災地の方の電話番号

**災害用伝言板サービス**  
各携帯電話会社では大規模災害時に携帯電話で安否確認ができる災害用伝言板サービスを提供（毎月1日は体験可能）

## わが家の行動表

| 名前 | 日常いる可能性の高い場所 |
|----|--------------|
|    |              |
|    |              |
|    |              |
|    |              |
|    |              |
|    |              |

## 家族の共通連絡先

|      |
|------|
| 避難場所 |
|      |
| 氏名   |
| 電話   |