車の運転中に地震情報または揺れを察知したら？

1. 道路の左側か空き地に安全に停車し、エンジンを停止する
2. そのまま乗り捨てず、道路状況を確認してから横道に入り、広場や駐車場に止める
3. カーラジオで情報を収集する
4. エンジンを切り、キーを付けたままドアロックをせず、火災を引き込まないように窓を閉める
5. 連絡先を見える位置に置き車検証等の貴重品をもって避難する
6. 警察官が交通規制を行っていた場合はその指示に従う

車道の中央部分で停止したままにすると、車両自体が障害物となり緊急車両通行の妨げになります！

高速道路を走行中は？

1. ハザードランプを出し、前後の車に注意しながら減速して道路の左側に停車する
2. 非常口から、非常階段を使用して地上へ脱出（非常口は1km毎）

トンネルや橋を走行中は？

1. 注意しながら通過する
2. トンネルで火災が発生したら、非常電話や押しボタン通報器で火災の発生を知せる
3. 火が弱ければ、設置されている消火器で初期消火にあたる
4. 避難は非常用施設案内表示板に従い、非常口から避難する（トンネル内非常口は400m毎）

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！

直接圧迫止血法

- 出血部にタオルやハンカチを当て上から手で強く圧迫する
- ひどい出血は当て布を替えずに上から追加する
- 傷が手足の場合は心臓より高く上げ、頭や額の場合は体を横にして枕等を当てる

止血帯法

- 直接圧迫止血法で出血が止まらない（鮮紅色で噴出）場合は、傷口より心臓に近い部位に止血帯をきつく巻き付ける。
- 圧迫が足りない場合は、止血帯の間に棒等を差し込み、回して強く締める

※止血帯は幅の広い布を使用する
※止血は30分を目処
　長時間締めると組織が壊死する

血液からの感染防止

- 負傷者の血液には直接触れないようにする
- ビニール袋等を手に被せて感染を防ぐ

火傷の処置

- 患部を流水で痛みや熱さを感じなくなるまで冷やす（20分以上）
- 衣服を脱ぐときに水疱が破れるので、衣服の上から冷やす

※水疱は絶対に破らない
　消毒用ガーゼか清潔な布を当て包帯をする
※適切な医療品以外は絶対に使用してはいけない

骨折の処置

- 棒や板等の添え木を当て固定
- 骨折部分の上下の関節も固定

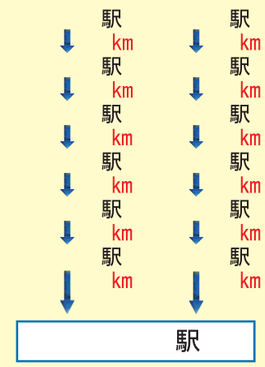
※骨が出ている時は元に戻さない

備えておきたい帰宅支援品

- □非常食（帰宅までの食糧）
- □飲料水（500ml以上）
- □現金（小銭）
- □携帯電話
- □救急用品（常備薬など）
- □携帯ラジオ
- □懐中電灯
- □衣類（歩きやすいもの、防寒着、雨具）
- □スニーカー（歩きやすく底の厚い靴）
- □マスク（防塵用）
- □ウエットティッシュ
- □ビニール袋
- □タオル、手ぬぐい
- □ヘルメット（頭を保護、座布団等）
- □地図（自宅までの詳しいもの）
- □笛（ホイッスル）

長時間の歩行と両手を自由にしておくために、リュックサック等を用意

帰宅の目安距離（約20kmを目標）



公衆無線LANサービスや携帯電話からインターネット網に接続

インターネットプロバイダ
アクセスポイント
電話番号　：
ＩＤ　：
パスワード：

インターネットに接続可能なら

- GoogleやYahoo等の検索サイトから地図を入手！
- 帰宅ルートを検索！
- 電車やバスの運行情報を入手！

携帯電話を利用して情報収集

- ドコモは、iモード
- ａｕは、EZweb
- ソフトバンクは、MyYahoo!

災害時はどんな場所でも多くの被災者が救援の手を求めています。あなたにもできることはあるはずです！

車の運転中に地震情報または揺れを察知したら？
1. 道路の左側か空き地に安全に停車し、エンジンを停止する
2. そのまま乗り捨てず、道路状況を確認してから横道に入り、広場や駐車場に止める
3. カーラジオで情報を収集する
4. エンジンを切り、キーを付けたままドアロックをせず、火災を引き込まないように窓を閉める
5. 連絡先を見える位置に置き車検証等の貴重品をもって避難する
6. 警察官が交通規制を行っていた場合はその指示に従う
車道の中央部分で停止したままにすると、車両自体が障害物となり緊急車両通行の妨げになります！
高速道路を走行中は？
1. ハザードランプを出し、前後の車に注意しながら減速して道路の左側に停車する
2. 非常口から、非常階段を使用して地上へ脱出（非常口は1km毎）
トンネルや橋を走行中は？
1. 注意しながら通過する
2. トンネルで火災が発生したら、非常電話や押しボタン通報器で火災の発生を知せる
3. 火が弱ければ、設置されている消火器で初期消火にあたる
4. 避難は非常用施設案内表示板に従い、非常口から避難する（トンネル内非常口は400m毎）
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！
直接圧迫止血法
- 出血部にタオルやハンカチを当て上から手で強く圧迫する
- ひどい出血は当て布を替えずに上から追加する
- 傷が手足の場合は心臓より高く上げ、頭や額の場合は体を横にして枕等を当てる
止血帯法
- 直接圧迫止血法で出血が止まらない（鮮紅色で噴出）場合は、傷口より心臓に近い部位に止血帯をきつく巻き付ける。
- 圧迫が足りない場合は、止血帯の間に棒等を差し込み、回して強く締める
※止血帯は幅の広い布を使用する
※止血は30分を目処
　長時間締めると組織が壊死する
血液からの感染防止
- 負傷者の血液には直接触れないようにする
- ビニール袋等を手に被せて感染を防ぐ
火傷の処置
- 患部を流水で痛みや熱さを感じなくなるまで冷やす（20分以上）
- 衣服を脱ぐときに水疱が破れるので、衣服の上から冷やす
※水疱は絶対に破らない
　消毒用ガーゼか清潔な布を当て包帯をする
※適切な医療品以外は絶対に使用してはいけない
骨折の処置
- 棒や板等の添え木を当て固定
- 骨折部分の上下の関節も固定
※骨が出ている時は元に戻さない
備えておきたい帰宅支援品
□非常食（帰宅までの食糧）
□飲料水（500ml以上）
□現金（小銭）
□携帯電話
□救急用品（常備薬など）
□携帯ラジオ
□懐中電灯
□衣類（歩きやすいもの、防寒着、雨具）
□スニーカー（歩きやすく底の厚い靴）
□マスク（防塵用）
□ウエットティッシュ
□ビニール袋
□タオル、手ぬぐい
□ヘルメット（頭を保護、座布団等）
□地図（自宅までの詳しいもの）
□笛（ホイッスル）
長時間の歩行と両手を自由にしておくために、リュックサック等を用意
帰宅の目安距離（約20kmを目標）
公衆無線LANサービスや携帯電話からインターネット網に接続
インターネットプロバイダ
アクセスポイント
電話番号　：
ＩＤ　：
パスワード：
インターネットに接続可能なら
- GoogleやYahoo等の検索サイトから地図を入手！
- 帰宅ルートを検索！
- 電車やバスの運行情報を入手！
携帯電話を利用して情報収集
- ドコモは、iモード
- ａｕは、EZweb
- ソフトバンクは、MyYahoo!
災害時はどんな場所でも多くの被災者が救援の手を求めています。あなたにもできることはあるはずです！

車の運転中に地震情報または揺れを察知したら？
1. 道路の左側か空き地に安全に停車し、エンジンを停止する
2. そのまま乗り捨てず、道路状況を確認してから横道に入り、広場や駐車場に止める
3. カーラジオで情報を収集する
4. エンジンを切り、キーを付けたままドアロックをせず、火災を引き込まないように窓を閉める
5. 連絡先を見える位置に置き車検証等の貴重品をもって避難する
6. 警察官が交通規制を行っていた場合はその指示に従う
車道の中央部分で停止したままにすると、車両自体が障害物となり緊急車両通行の妨げになります！
高速道路を走行中は？
1. ハザードランプを出し、前後の車に注意しながら減速して道路の左側に停車する
2. 非常口から、非常階段を使用して地上へ脱出（非常口は1km毎）
トンネルや橋を走行中は？
1. 注意しながら通過する
2. トンネルで火災が発生したら、非常電話や押しボタン通報器で火災の発生を知せる
3. 火が弱ければ、設置されている消火器で初期消火にあたる
4. 避難は非常用施設案内表示板に従い、非常口から避難する（トンネル内非常口は400m毎）
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！
直接圧迫止血法
- 出血部にタオルやハンカチを当て上から手で強く圧迫する
- ひどい出血は当て布を替えずに上から追加する
- 傷が手足の場合は心臓より高く上げ、頭や額の場合は体を横にして枕等を当てる
止血帯法
- 直接圧迫止血法で出血が止まらない（鮮紅色で噴出）場合は、傷口より心臓に近い部位に止血帯をきつく巻き付ける。
- 圧迫が足りない場合は、止血帯の間に棒等を差し込み、回して強く締める
※止血帯は幅の広い布を使用する
※止血は30分を目処
　長時間締めると組織が壊死する
血液からの感染防止
- 負傷者の血液には直接触れないようにする
- ビニール袋等を手に被せて感染を防ぐ
火傷の処置
- 患部を流水で痛みや熱さを感じなくなるまで冷やす（20分以上）
- 衣服を脱ぐときに水疱が破れるので、衣服の上から冷やす
※水疱は絶対に破らない
　消毒用ガーゼか清潔な布を当て包帯をする
※適切な医療品以外は絶対に使用してはいけない
骨折の処置
- 棒や板等の添え木を当て固定
- 骨折部分の上下の関節も固定
※骨が出ている時は元に戻さない
備えておきたい帰宅支援品
□非常食（帰宅までの食糧）
□飲料水（500ml以上）
□現金（小銭）
□携帯電話
□救急用品（常備薬など）
□携帯ラジオ
□懐中電灯
□衣類（歩きやすいもの、防寒着、雨具）
□スニーカー（歩きやすく底の厚い靴）
□マスク（防塵用）
□ウエットティッシュ
□ビニール袋
□タオル、手ぬぐい
□ヘルメット（頭を保護、座布団等）
□地図（自宅までの詳しいもの）
□笛（ホイッスル）
長時間の歩行と両手を自由にしておくために、リュックサック等を用意
帰宅の目安距離（約20kmを目標）
公衆無線LANサービスや携帯電話からインターネット網に接続
インターネットプロバイダ
アクセスポイント
電話番号　：
ＩＤ　：
パスワード：
インターネットに接続可能なら
- GoogleやYahoo等の検索サイトから地図を入手！
- 帰宅ルートを検索！
- 電車やバスの運行情報を入手！
携帯電話を利用して情報収集
- ドコモは、iモード
- ａｕは、EZweb
- ソフトバンクは、MyYahoo!
災害時はどんな場所でも多くの被災者が救援の手を求めています。あなたにもできることはあるはずです！