

# 太田市民のための危機管理行動マニュアル



平成22年2月  
太田市危機管理室

# 目 次

I. 地震時の行動マニュアル	2
1. 地震が来るその前に（事前準備）	2
2. 地震発生！その時どうする？	4
3. 自宅では	5
4. 学校・勤務先では	6
5. 外出先では	6
6. 乗り物に乗っているとき地震にあったら	7
II. 風水害時の行動マニュアル	8
1. 情報の伝達系統	8
2. 情報の入手先	8
3. 水防信号	9
4. 避難の目安となる情報	10
5. 土砂災害	10
6. 避難するときは	11
III. 武力攻撃・テロ時の行動マニュアル	13
1. 警報の発令	13
2. 警報発令時の行動	14
3. 情報の収集	14
4. 避難の指示が出されたら	14
IV. 緊急事態時の行動マニュアル	15
V. 119番通報の仕方	16
VI. 救命処置	17
おた安全・安心メール	22

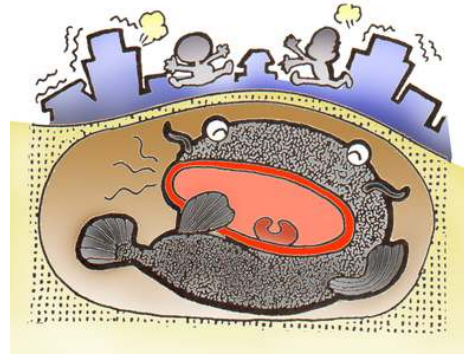
# 1. 地震時の行動マニュアル

## 1. 地震が来るその前に(事前準備)

### ・地震を知る

マグニチュードと震度の違い

地震のエネルギーの大きさ(規模)をマグニチュード、各地域での地震の揺れの大きさを震度といいます。一般的にマグニチュードが大きくても、震源が遠い場合や深い場合は震度が小さく、逆にマグニチュードが小さくても、震源が近い場合や浅い場合は震度が大きくなります。



### ・地震の揺れと被害想定

震度	揺れと被害想定
震度0	人は揺れを感じない。
震度1	屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。
震度2	屋内にいる人の多くが揺れを感じる。 つり下がっている電灯などがわずかに揺れる。
震度3	屋内にいるひとほとんどの人が揺れを感じ、棚の食器が音をたてること がある。
震度4	眠っている人のほとんどが目を覚ます。 部屋の不安定な置物が倒れる。 歩行中の人も揺れを感じる。
震度5弱	家具の移動や、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることもある。
震度5強	タンスなど重い家具や、外では自動販売機が倒れることがある。 自動車の運転は困難。
震度6弱	立っていることが難しい。 壁のタイルや窓ガラスが落下、ドアが開かなくなる。
震度6強	立ってはいられず、はわないと動くことが出来ない。 重い家具のほとんどが倒れ、戸がはずれて飛ぶ。
震度7	自分の意思で行動できない。 大きな地割れや地すべり、山崩れが発生する。

## ・家の内外の危険箇所をチェックする

### ・屋内編

- 家の中に、家具のない安全なスペースを確保する。

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースが出来るよう配置換えを。

- 寝室や子ども、高齢者、病人のいる部屋には倒れそうな家具を置かない。就寝中に地震が発生した場合、子ども、高齢者、病人などは倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れる可能性があるため、十分に注意を。



- 家具の転倒や落下を防止する対策をとる

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすく危険。また、家具の上に落ちる危険のあるものを置かないように。

- 出入り口や通路には物を置かない

安全に避難できるように、玄関など出入り口までの通路に、家具や倒れやすい物を置かない。また、いろいろな物を置くと、いざというときに出入り口をふさいでしまうことも。

### ・屋外編

- ベランダ

植木鉢や物干しざおなど、落下の危険性があるものは防止策を。

ベランダから避難できるよう常に整理整頓を。

- 屋根

アンテナはしっかりと固定する。

屋根がわらのチェックを。ひび割れ、ずれ、はがれがある場合は補強を。

- ガラス

飛散防止フィルムをはる。

食器棚や額縁などに使われているガラスにも飛散防止フィルムをはっておく。



- ブロック塀

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強を。ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。

- プロパンガス

ボンベを鎖でしっかり固定しておく。



### ・住宅の耐震化

阪神・淡路大震災では、約10万棟の住宅が全壊し、その多くが昭和56年以前に立てられたものでした。地震から命を守ることは、どれだけ建物が安全であるかに大きくかかっています。

特に、昭和56年以前に建てられた建物は耐震診断を行い、必要に応じ耐震改修を行いましょ

う。  
太田市では、震災時に木造住宅に住む市民の人的被害を軽減するために、昭和56年以前に建築された木造戸建て住宅を対象に耐震診断・耐震改修に対する補助事業を実施しています。

詳しくは：建築指導課 0276-47-1837 へ

## 2. 地震発生！そのときどうする？

大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動パターンを覚えておきましょう。

### 地震発生時の行動パターン

#### ・地震発生

- 落ち着いて、自分の身を守る  
机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意を。
- 火の始末をすばやく  
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。無理はしない。  
（「3. 自宅では」参照。）
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する



#### ・1～2分

- 火元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく  
ガラスの破片などから足を守る。
- 非常持出品を手近に用意する
- 山・がけ崩れの危険が予想される地域はすぐ避難

#### ・3分

- 隣近所の安全を確認  
特に、一人暮らし高齢者など災害時要介護者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。  
火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火する。
- 余震に注意  
大きな地震の後には余震が発生する。

#### ・5分

- ラジオなどで情報を確認  
間違った情報にまどわされないように。
- 電話はなるべく使わない
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する  
ブロック塀やガラスに注意。車は使用しないこと。

#### ・5～10分

- 子どもを迎えに  
保育所(園)・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。  
自宅を離れる時には、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- さらに出火防止を  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。

## ・10分から数時間

- 消火・救出活動  
隣近所で協力して消火や救出を。  
あわせて消防署等へ通報する。

## ・～3日くらい

- 生活必需品は備蓄でまかなう  
災害発生から3日間は、外部からの応援は期待できない。
- 災害情報、被害情報の収集  
市の広報に注意する。
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に警戒する

## ・避難生活では

- 自主防災組織を中心に行動する
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心で

## 3. 自宅では

### ・料理中

揺れを感じてすぐに火を消せるときは、火を消しましょう。  
大きな揺れの場合は身を守ることを最優先に。大揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターの設置が進んでいるので、決して無理をしないでください。  
台所には食器棚や冷蔵庫、コンロ上の鍋など、危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れましょう。



### ・お風呂やトイレに入っているとき

風呂場やトイレは比較的安全な場所といわれています。あわてて飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。  
タイルなどの落下物に注意を。  
お風呂に入っているとき、火ダネがある場合は落ち着いて火の始末をしましょう。



### ・寝ているとき

ふとんやまくらで頭を守り、ベッドの下など、家具が倒れてこないところに身をふせます。  
暗闇では、室内の様子を把握しにくくなります。ふだんからまくら元にはスリッパや懐中電灯、携帯ラジオなどを。

### ・集合住宅では

家具などで出口がふさがれないように注意。ドアを開けて逃げ道を確保します。  
玄関から避難できないときは、避難ばしごやロープを使用してベランダから脱出します。エレベーターは使わないこと。



## 4. 学校・勤務先では

### ・学校にいるとき

先生や校内放送の指示に従いましょう。  
教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかりと持ちます。

本棚や窓から離れ、安全な場所に移動しましょう。



### ・職場にいるとき

窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守ります。

揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認しましょう。



## 5. 外出先では

### ・デパート・スーパーにいるとき

ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意を。柱や壁際に身をよせ、衣類や手荷物で頭を守りましょう。

店員の指示に従って行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、パニックになることがあります危険です。

### ・地下街にいるとき

地下街は比較的安全といわれています。大きな柱や壁に身をよせ、揺れがおさまるのを待ちます。

地下街には約60mおきに出口があるので、あわてないで行動を。

もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口をおおい、壁づたいに体を低くして地上に避難しましょう。

### ・エレベーターの中にいるとき

地震時管制装置がついているエレベーターは、自動的に最寄りの階に停止するので、停止した階で降ります。装置がついていなければ、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ます。閉じ込められたとき、天井などから無理に脱出するのは危険。非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救助を待ちましょう。



### ・劇場や映画館にいるとき

座席の間にうずくまり、カバンや衣類で落下物から頭を守りましょう。

頭上に大きな照明などがある場合は、その場から移動を。

閉ざされた空間ではパニックにおちいりがち。あわてず、係員の指示に従いましょう。

## 6. 乗り物に乗っている時地震にあったら

### ・自動車に乗っているとき

#### ○車の運転中

急ブレーキは大事故の原因になります。ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車してエンジンを切りましょう。

揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を確認しましょう。

車を離れるときは、窓を閉め、キーをつけたままにする。緊急時に移動させることもあるので、ドアをロックしない。

### ・バスに乗っているとき

座っている場合は前かがみになって、前の座席の背もたれをしっかりとつかみます。

立っている場合は、つり革やシートの手すりをしっかり握るか、しゃがみこんで座席の脚にしがみつきましょう。

揺れがおさまってもあわてて外に飛び出さず、運転手の指示に従います。

### ・電車に乗っているとき

電車は揺れを感じると、自動的に停車します。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

座っているときには、足をふんばって上体を前かがみに。雑誌やバックなどで頭を保護しましょう。

勝手に降車せず、係員の指示に従うように。

### ・新幹線に乗っているとき

新幹線は、地震を感知して走行を止める際、停車による大きな衝撃を受けます。瞬時に前かがみになって、落下物から頭を守るようにしましょう。

通路に立っている人は、放り出されないように座席の取っ手をしっかり握るか、しゃがみこんで座席にしがみつくようにします。

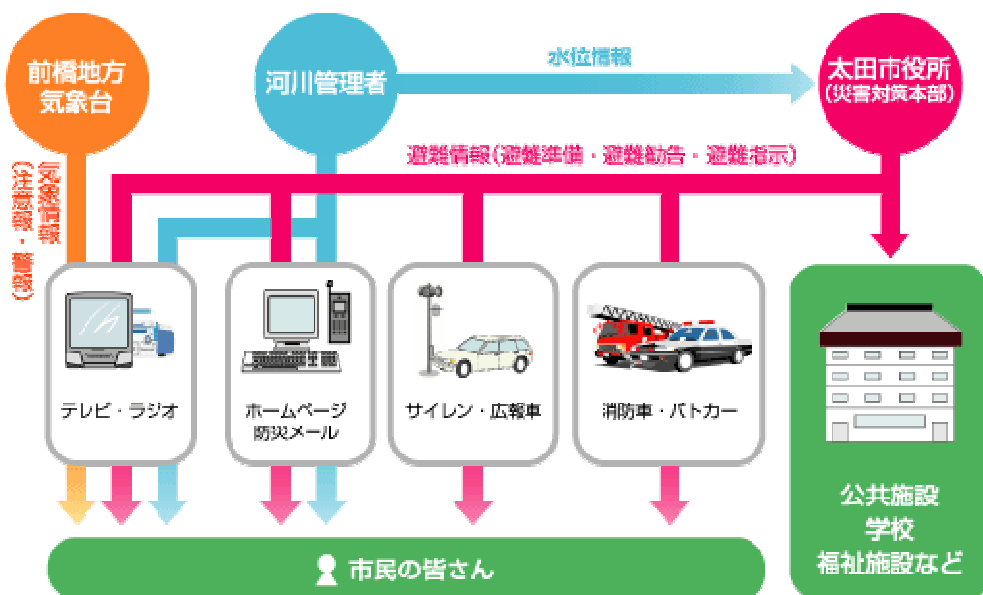
### ・地下鉄に乗っているとき

地下鉄は比較的安全だといわれています。むやみに線路を降りると高圧電流により感電する恐れがあるので、落ち着いて係員の指示を待ちましょう。

揺れを感じたら、つり革や手すりにつかまって、転倒しないように注意を。

# II. 風水害時の行動マニュアル

## 1. 情報の伝達系統



## 2. 情報の入手先

### ■利根川・渡良瀬川の水位情報

国土交通省 川の防災情報 <http://www.river.go.jp>

情報携帯端末(iモードなど) <http://www.i.river.go.jp>

### ■気象情報

気象庁ホームページ <http://www.jma.go.jp>

天気・気象情報サイト(日本気象協会) <http://tenki.jp>

### ■ラジオ

エフエム太郎 FM TARO 76.7MHz

FMぐんま FM GUNMA 86.3MHz

NHK-FM 81.6MHz

NHK 第1(AM) 594 KHz

### ■群馬県の雨量情報のページ

<http://www.gunma-sabo.com/uryo/uryo-index2.htm>

### ■テレホンサービス

前橋地方気象台 027-234-5053

防災情報テレホンサービス 0180-992666

### ■NTT 災害用伝言ダイヤル 171

※「171」をダイヤル後ガイダンスに従って利用してください。

### ■安全・安心メール(P22 参照)

### 3. 水防信号

避難のため立退くことを知らせる信号です。

サイレン信号	警鐘信号
<p>約3秒 休止 約3秒 休止 約3秒 約2秒 約2秒</p>	乱打

### 4. 避難の目安となる情報

#### ・避難情報の種類

避難準備情報	高齢者など避難行動に時間がかかる方は、早めに避難場所への避難を始めましょう。一般の方は、家族との連絡、非常用持ち出し品の準備、避難行動の準備を始め、テレビやラジオなどの気象情報に十分注意しましょう。
避難勧告	川の水の量が増え、災害が起こる可能性が高まっているので、一般の方も早めに避難場所へ避難の準備を始めましょう。
避難指示	川の水が溢れたり、堤防が壊れたりするような洪水災害の危険が目前に迫っているため、必ずすぐに避難場所へ避難しましょう。

#### ・注意報・警報の基準

前橋気象台が発表する注意報・警報の基準(平成22年5月より適用予定)

雨量		雨量が次のいずれかを超えると予想される場合	
注意報・警報		1時間雨量	3時間雨量
大雨注意報	平坦地	—	60mm
	平坦地以外	30mm	—
大雨警報	平坦地	—	100mm
	平坦地以外	80mm	—
洪水注意報	平坦地	—	60mm
	平坦地以外	30mm	—
洪水警報	平坦地	—	100mm
	平坦地以外	80mm	—

## ・雨の強さの目安

目安	様子	発生頻度
やや強い雨 (1時間に10～20mm)	ザーザーと降る雨。地面からの跳ね返りで足元がぬれる程度の雨です。長雨になりそうなら注意が必要です。	1年に11回程度
強い雨 (1時間に20～30mm)	どしゃ降りの雨。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のが崖崩れが始まります。	1年に2回程度
激しい雨 (1時間に30～50mm)	バケツをひっくり返したような雨。下水管から雨水が溢れることがあります。がけ崩れが起きやすくなり、避難の準備が必要です。	1年に1回程度
非常に激しい雨 (1時間に50～80mm)	滝のように降る雨。地下室が浸水し、マンホールから水が噴出します。土石流が起こりやすくなり、多くの災害が発生します。	6年に1回程度
猛烈な雨 (1時間に80mm以上)	息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じるような雨。大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要です。	30年間に熊谷で1回

注)発生頻度は太田市周辺のアメダス5地点の統計結果です。(日本気象協会調べ)

## 5. 土砂災害

### ・土砂災害の種類

		
<p>【がけ崩れ】</p> <p>「がけ崩れ」とは、地中にしみこんだ雨水により、急な斜面が突然滑り落ちる現象です。また地震によって起こることもあります。</p>	<p>【土石流】</p> <p>「土石流」とは、谷や山の斜面から崩れた土や石などが、大雨や長雨による水と一緒に流れ出てくる現象です。</p>	<p>【地すべり】</p> <p>「地すべり」とは、粘土のようなすべりやすい地層に雨水などがしみ込み、その影響で地下水位が上昇し、地面が滑り出す現象です。</p>

## ・土砂災害の前兆現象

大雨や長雨によって、山やがけに水がたくさんしみこむと土砂崩れが発生することがあります。土砂崩れが発生する前には、山やがけなどに異変がみられるときがあります。

			
<p>地面にひび割れがで きる 小石がバラバラ落ちて くる 斜面から水が吹き出 す</p>	<p>山鳴りがする</p>	<p>雨が降り続けているのに 川の水位が下がる</p>	<p>沢や井戸の水が濁る 川の水が急に濁り、流木 が混ざりはじめる</p>

これらの異常を発見したら連絡をして下さい。(連絡先:危機管理室 0276-47-1916)

## 6. 避難するときは

### ・正確な情報収集と自主的避難を

ラジオ・テレビで最新の気象情報・災害情報、避難情報に注意しましょう。崖の近くに住んでいる人は早めに避難しましょう。



### ・避難の呼びかけに注意を

危険が迫ったときには、市役所や消防団から避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあった場合には、速やかに避難してください。

### ・危険なところには近づかない

増水した川の様子を見に行くのは大変危険ですので、絶対にやめましょう。



### ・車での移動は控えて

車での避難は緊急車両の通行の妨げになります。また、交通渋滞を招き、浸水すると動けなくなりますので、特別な場合を除き徒歩で避難しましょう。



### ・お年寄りなどの避難に協力を

お年寄りや子供、病気の人などは、早めの避難が必要です。近所のお年寄りなどの避難に協力しましょう。また、日本語が不自由な外国人の避難にも協力しましょう。



**・安全な避難路の確認を**

避難場所までの経路(避難路)は、あらかじめ自分たちで決めておき、安全に通行できるかを確認しておきましょう。避難路はできるだけ高い道路を選び、浸水箇所があった場合は、溝や水路に十分注意しましょう。また、がけ地などでは土砂災害に注意しましょう。



**・避難するまえに**

避難する前に、電気・ガスなどの火元を消し、避難場所を確認しましょう。また、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。



**・万が一、逃げ遅れたときには**

万が一避難が遅れ、危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物の三階以上(二階でも可)に逃げましょう。

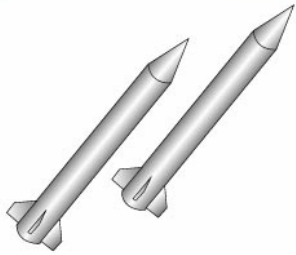


**・持ち出し品(事前に準備しましょう)**

非常持ち出し袋 リュックサック	懐中電灯・予備電池 ローソク・マッチ	救急箱や個人に必要な薬	小児に必要なもの	火や水がいらぬ食糧(3日分)	市販の飲用水(3日分)	現金・貴重品 パスポート
携帯ラジオ 予備電池	ヘルメット 防災ずきん	タオル	下着	ロープ	スリッパ	笛
雨具	軍手	底の厚い 丈夫な靴				

# Ⅲ. 武力攻撃・テロ時の行動マニュアル

わが国に対する外部からの武力攻撃やテロなどが万が一起こった場合には、皆さんの安全を守るために、国や都道府県、市町村が連携し、対応することとしています。しかし、こうした事態が、いつ、どこで、どのように発生するのかを事前に予測することは極めて難しいうえに、多くの人々に影響を与えます。



実際にこうした事態に遭遇してしまった場合に、一人ひとりが混乱すると、対応の遅れや新たな危険を生じて、被害を拡大させないとも限りません。太田市からの伝達事項やテレビ、ラジオの情報を十分に聞き、どのように行動すればよいかを判断するための正しい情報を把握することが重要です。また、地域や職場あるいは外出先の周囲の人々と協力しつつ冷静に行動することが危険を回避するために不可欠です。

## 1. 警報の発令

みなさんの安全を守るため、武力攻撃やテロなどが迫り又は発生した地域には、太田市から原則としてサイレン等を使用して皆さんに注意を呼びかけることとしています。そして、テレビ、ラジオなどの放送や消防の広報車両などを通して、どのようなことが、どこで発生したあるいは発生するおそれがあるのか、みなさんにどのような行動をとってほしいのかといった警報の内容をお伝えします。

また、市民のみなさんの避難が必要な地域には、同様な方法で避難を呼びかけます。



※サイレン音については、国民保護ポータルサイト (<http://www.kokuminhogo.go.jp/>) にてサンプル音をお聴きいただけます。

## 2. 警報発令時の行動

### (1) 屋内にいる場合

- ドアや窓を全部閉めましょう。
- ガス、水道、換気扇を止めましょう。
- ドア、壁、窓ガラスから離れて座りましょう。



### (2) 屋外にいるとき

- 近隣の堅牢な建物や地下街などの屋内に避難しましょう。
- 自家用車などを運転している方は、出来る限り道路外の場所に車両を止めてください。やむを得ず道路に置いて避難するときは、道路の左側端に沿ってキーを付けたまま駐車するなど緊急通行車両の通行の妨害とならないようにしてください。



## 3. 情報の収集

- 警報をはじめ、テレビやラジオなどを通じて伝えられる各種情報に耳を傾け、情報収集に努めましょう。



## 4. 避難の指示が出されたら

- 避難の指示としては、屋内への避難、近隣の避難所施設への避難、市町村や都道府県の区域を越えた遠方への避難などが考えられます。みなさんの安全を守るため、状況に応じて適切な指示がされます。避難の指示が出された場合指示に従って落ち着いて行動しましょう。
- 避難の指示に基づき、自宅から避難所へ避難する場合には、以下のことに留意しましょう。
  - ・ ガスの元栓をしめ、コンセントを抜いておきましょう。冷蔵庫のコンセントは挿したままにしておきましょう。
  - ・ 頑丈な靴、長ズボン、長袖シャツ、帽子などを着用し、非常持ち出し品を持参しましょう。(非常持ち出し品は、P12を参照してください)
  - ・ パスポートや運転免許証など、身分を証明できるものを携行しましょう。
  - ・ 家の戸締りをしましょう。
  - ・ 近所の人に声をかけましょう。
  - ・ 避難の経路や手段について市役所等からの指示に従い適切に避難しましょう。



## IV. 緊急事態時の行動マニュアル

こんな時にはこちらへ！

※ **生命の危険等がある場合には、速やかに119番(消防・救急)や110番(警察)に通報してください。**

	こんな時	通報先・問合せ先	
健康にかかるとい	新型インフルエンザに関すること	健康づくり課 (もしくは、東部保健福祉事務所)	0276-46-5115 (0276-31-8243)
	給食が原因と思われる食中毒様症状が起こった(市立幼稚園・小中学校・養護学校)	健康教育課 (保育園はこども課)	0276-20-7086 (0276-47-1830)
	野鳥が大量に死んでいるのを発見したら	農業政策課	0276-20-9714
	水道水に異常を感じたら	上下水道総務課 (市営住宅の場合は住宅課もしくは、群馬県住宅供給公社太田支所)	0276-45-2731 (0276-47-1898、 0276-47-1836)
	予防接種に関すること	健康づくり課 (若しくは、かかりつけ医)	0276-46-5115
生活にかかるとい	イ/シシによる農作物被害やイ/シシを見つけたら	農業政策課	0276-20-9714
	光化学スモッグと思われる影響で、目の痛みや喉の渇き、痛みなどがあたら		
	油などの有害物質が土壤に流出してしまった場合、また、地下水が汚染されているなど	環境政策課	0276-47-1893
	川に油が流出していたり、魚が大量に死んでいるなど		
	公共の場所に不法投棄されている	環境政策課	0276-47-1893
	ゴミステーションに不法投棄されている	リサイクル推進課	0276-31-8153
	配偶者や恋人からの暴力(DV=ドメスティックバイオレンス)を受けている、もしくはDVが疑われる	生活そうだん課	0276-47-1897
児童虐待が疑われる	こども課	0276-47-1830	
その他	上記以外の危険を発見したり、自然災害による被害発生、あるいは被害発生のおそれがある場合	危機管理室	0276-47-1916

## V. 119番通報の仕方

### 119番は、おちついて、ゆっくり、正確に

太田市・大泉町で火事・救急の119番通報をすると、太田市消防本部通信指令課へつながります。また、携帯電話からの119番通報は、隣接する消防本部へつながることがありますので、必ず携帯電話からの通報と教えてください。

#### 火事の場合

- 住所・番地と名前を知らせる
- 何が燃えているかを知らせる
- 逃げ遅れ・けが人はいないかを知らせる
- 通報者の名前を知らせる
- 通報者の電話番号を知らせる

#### 救急の場合

- どんな事故か(病気・事故・けが等)
- 患者のいる住所・番地と名前を知らせる
- 患者の人数・性別・年齢を知らせる
- 患者の状態を要領よく話す
  - ・意識があるか
  - ・呼吸をしているか
  - ・脈があるか
- 通報者の名前を知らせる
- 通報者の電話番号を知らせる



救急車を要請される場合で、『サイレンを鳴らさないで来てほしい』という通報が数多く見受けられます。しかし、消防車や救急車は緊急車両です。安全かつ迅速に災害現場に到着できるように、法律で赤色灯とサイレンをつけて走行することが義務付けられています。サイレンが聞こえたら外に出て手を振って案内してください。

**※火災等のお問合せ先 0180-992-666**

# VI. 救命処置

## 救命処置の手順(心肺蘇生法とAEDの使用)

### 1. 反応(意識)を確認する

傷病者に近づき、その耳元で「大丈夫ですか?」「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき反応があるかないか確認します。

「ポイント」

呼びかけなどに対して、目を開けるかなんらかの返答又は目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断する!



### 2. 助けを呼ぶ～119番通報

意識がなければ、「誰かきてください!人が倒れています!」と大声で人を集め

・成人の場合(約8歳以上)

「あなたは、119番へ通報してください」

「近くにAED(自動体外式除細動器)があれば、持ってきてください」と伝えます。

・小児(約1～8歳未満)・乳児(約12ヶ月未満)の場合

救助者が二人以上いる場合は、一人が心肺蘇生法を開始する。

他の人が119番通報しAEDを持ってくる(乳児には使用禁止)。

救助者が一人だけの場合、先に2分間の心肺蘇生法を実施する。

その後、119番通報を行って、心肺蘇生法を開始する。

### 3. 気道の確保

傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします。

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせあご先を上げます。



頭部後屈あご先挙上法

## 4. 呼吸の確認

普段どおりの息をしているか確認する。  
気道を確保し、10秒以内で確認する。  
自分の顔を傷病者の胸に向ける  
「見て」(胸・腹の上がりを見る)、頬を傷病者の口と鼻に近づけ「聞いて」(息の音を聞く)、「感じて」(頬で息を感じる)。



### 「ポイント」

#### 正常な呼吸なしの判断は

1. 胸・腹の動きなし、呼吸音なし、吐く息を感じられない
2. 約10秒間確認しても、呼吸状態がわからない
3. あえぎ呼吸(途切れ途切れのしゃくり上げるような呼吸)

## 5. 人工呼吸

口対口(鼻)人工呼吸により、肺に空気を送り込む。  
気道を確保し、額に当てた手の指で鼻をつまみ、自分の口で傷病者の口を覆い、約1秒かけて胸の上がりが見える程度に2回吹き込む。

- ・成人の場合(約8歳以上)・小児(約1~8歳未満)の場合  
気道を確保し、額に当てた手の指で鼻をつまみ、自分の口で傷病者の口を覆い1回約1秒かけて胸の上がりが見える程度に2回吹き込む。

- ・乳児(約12ヶ月未満)の場合

口対口鼻人工呼吸で行う。もし、同時に覆えないときは、口対口人工呼吸で行う。成人・小児と同じく、1回約1秒かけて胸の上がりが見える程度に2回吹き込む。

### 「ポイント」

- ケガをしている場合は、血液による感染に気を付ける！
- 人工呼吸がためられる場合は、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う！
- 人工呼吸のみでは実施しない！



## 6. 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

胸骨圧迫(心臓マッサージ)により全身に血液を送る。

「ポイント」両手を重ねて胸が4~5cm沈むほど圧迫する

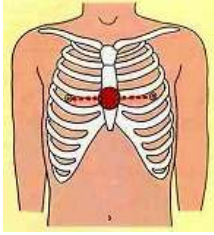
- 1分間に100回の速いリズムで30回圧迫する
- 垂直に圧迫する

- ・成人(約8歳以上)の場合

胸の真ん中(両乳頭を結ぶ線の真ん中)を両手(指を組む)で4~5cm程度の深さで絶え間なく圧迫する。

小児(約1~8歳未満)の場合の手順は、成人と基本的に同じですが、深さは体格が違うの

で、胸の厚みの 1/3 を目安として絶え間なく圧迫する



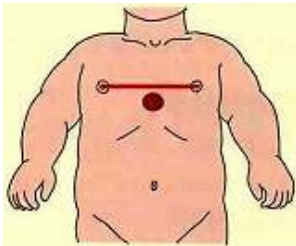
胸骨圧迫部位(成人の場合)



垂直に圧迫

#### ・乳児(約 12 ヶ月未満)の場合

手順は、成人・小児と基本的に同じですが、圧迫の方法は、乳児では 2 本指(中指・薬指)で押す。圧迫の位置は、左右の乳頭を結ぶ線の少し足側を押す。



胸骨圧迫部位(乳児の場合)



中指・薬指で圧迫

## 7. 心肺蘇生法の実施

胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸の組み合わせ(30:2 のサイクル)を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

### 「ポイント」

**疲れるので、救助者が 2 人以上いる場合は、約 2 分間(5 サイクル)程度を目安に交代する  
心肺蘇生法を中止する時期**

**1. 傷病者がうめき声を出したり、普段どおりの息をし始めた場合**

**2. 救急隊に引き継いだ時**

**(救急隊が到着してもあわてて中止せずに、救急隊の指示に従う)**



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ(30:2)

## 8. AEDの到着と準備

届いたらすぐに準備を始める。  
患者のそばに置き、電源ボタンを押す。  
メッセージとランプに従って使用する。  
電極パッドを貼る。

### 「ポイント」

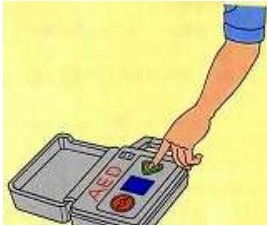
**電極パッドを貼る際にも胸骨圧迫は止めない**

**体が濡れている時は拭き取る**

**アクセサリなどの上から貼らない**

**貼り薬をはがす**

**※小児用パッドは、成人(約8歳以上)に使用しない!**



AEDの電源を入れる



電極パッドを貼り付ける位置

### ◇AEDとは？

AEDとは、心臓がけいれんし、血流を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して電気ショックを与え、けいれんを取り除くための機械です。  
医療従事者でない一般市民の方でも、音声メッセージにしたがって簡単に操作できます。

## 9. 心電図の解析

心電図の解析を行う。  
解析中は音声メッセージに従い離れる

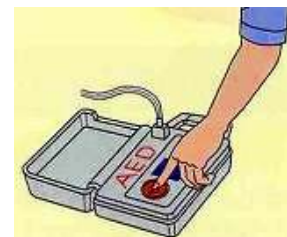


## 10. 電気ショック

電気ショックを行う。

### 「ポイント」

**傷病者から離れて、誰も触れていないことを確認してから行う**



ショックボタンを押す

## 11. 心肺蘇生法の再開

電気ショックが完了したら、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生法(胸骨圧迫 30回:人工呼吸 2回)を開始する。



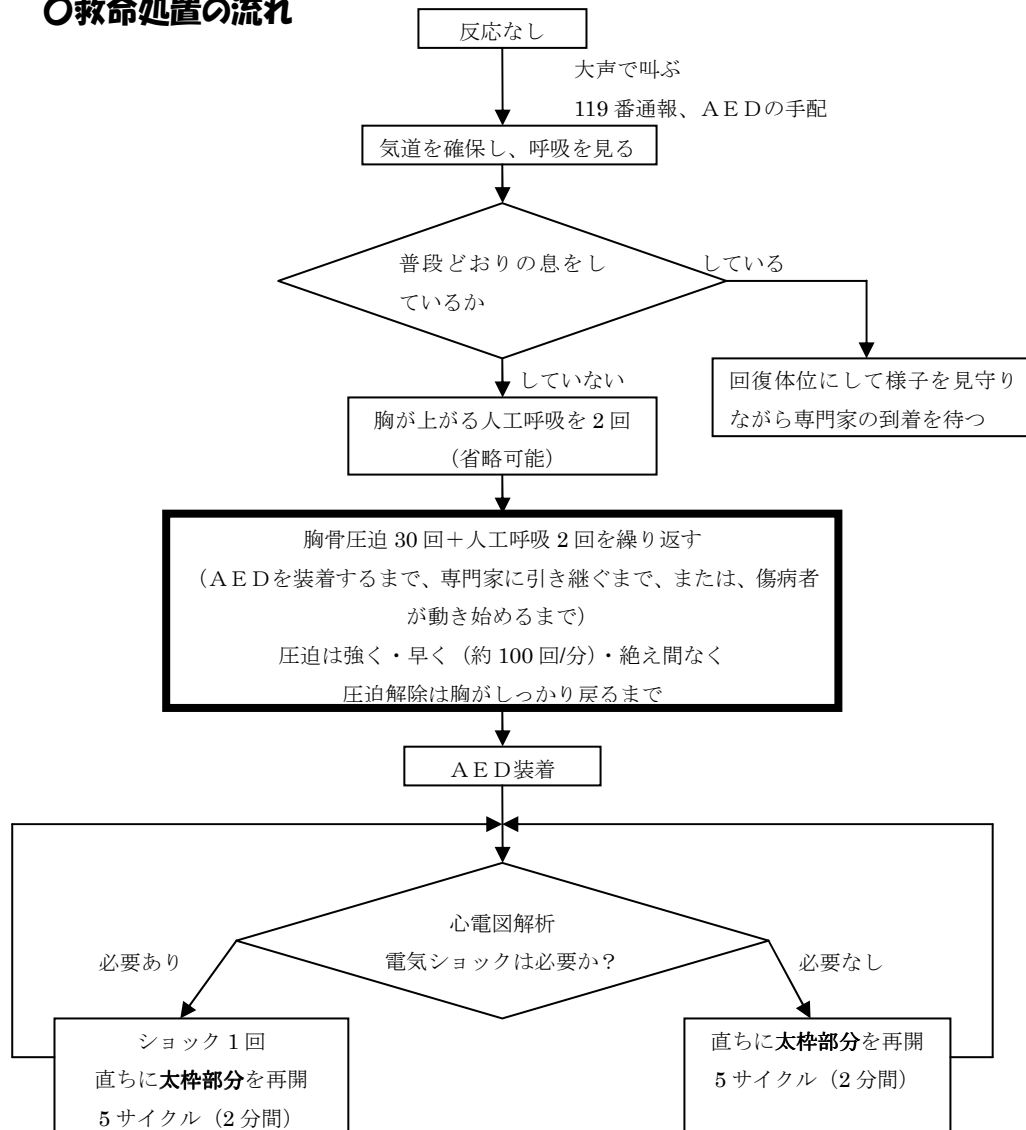
ただちに胸骨圧迫を再開

### ◇AEDの貸し出しについて

市内で開催されるスポーツ競技大会などの参加者が心停止状態に陥ったときの救急救命活動に備えるため、イベントの主催者などを対象に、市の施設に設置してある AED を貸し出します。

詳しくは太田市消防本部警防課 0276-33-0203 もしくはお近くの消防署へ

### ○救命処置の流れ



# 「おおた安全・安心メール」による メール配信サービスをご利用下さい。

## 【配信する内容】

- ① 火災などの災害情報
- ② 不審者の出没、空き巣や悪徳商法などの防犯情報
- ③ 台風・地震などの気象情報
- ④ 避難が必要な場合の避難情報
- ⑤ お知らせ（①～④以外で、安全・安心のため、市民の皆さんに広くお知らせしておくことが適当な情報。新型インフルエンザ情報など）

このメールは災害に対する備えや発生時における適切な対応がとれ、また、防犯に関する情報を早く知り、広く知れわたることにより被害の減少、防犯意識の向上ができると思いますので、市民の皆さんの登録をお願いいたします。

## パソコンからの登録方法

- 1 太田市役所ホームページにアクセスする。  
<http://www.city.ota.gunma.jp/>
- 2 画面下のほうの「オンラインサービス」→「おおた安全・安心メール」をクリック
- 3 画面内容をお読みになって、登録してください。

## 携帯電話からの登録方法

おおた安全・安心メール登録サイトにアクセスする。

<http://www.city.ota.gunma.jp/mobile/anzen/index.html>



携帯電話のバーコードリーダー機能を利用して読み取ると簡単にアクセスできます。



登録用 URL が記載されたメールが送信されます。

一軒に一人は登録しませんか！

スタート

利用規約などを確認していただきます。

### おおた安全・安心メール登録

太田市から次の情報を提供します。  
災害情報  
防災情報  
防犯情報  
お知らせ  
※情報内容はこちらです。  
登録を希望される方は、必ず利用規約をお読みいただき登録してください。

- ・利用規約に同意して登録する方はこちらへ。
- ・登録情報を変更、削除する方はこちらへ。

クリック！

メールアドレス確認のため空メールを送信します。

### 登録用メール送信

メールアドレスの確認のためこちらから空メールを送信してください。

※1時間経過しても登録用メールが届かない場合フィルター設定がされている場合がありますので、事前に次のドメイン(mx.city.ota.gunma.jp)からのメール受信を可能にしておいてください。

・送信アドレスの一覧はこちら

クリック！



1時間以上メールが送信されない場合は、フィルター設定がされている場合があります。

メールが届かない方はフィルター設定を確認してください。

スタートから

### 本登録用 URL のご案内

おおた安全・安心メールにお申し込みありがとうございます。  
以下の URL にアクセスし、本登録処理を行ってください。

<http://blue.tricorn.net/ota-city/XXXXXXXXXX>  
XXXXXXXXXX

これからが本番です

### 会員情報登録

- ★ は必須項目です
- ★ メールアドレス
- 半角英数字
- ★ パスワード

半角英数 6～32 文字以内  
★ パスワード確認

半角英数6文字以上で確認のため、2箇所入力してね！

半角英数 6～32 文字以内  
★ 希望する情報

- 災害情報
- 防災情報
- 防犯情報
- お知らせ

希望する情報を選択してね！

★ 在住・在勤地

- 性別
- 男性
- 女性
- 生年月日

西暦8桁で入力してね！

半角数字 8 桁 例 1989 年 05 月 25 日 → 19890525

確認

クリック！

### 会員情報登録

下記の内容で正しければ、【登録】ボタンを押してください。

- ★ は必須項目です
- ★ メールアドレス  
XXXXXXXX@XXXX.ne.jp
- ★ パスワード  
\*\*\*\*\*
- ★ 希望する情報
- 災害情報
- 防災情報
- 防犯情報
- お知らせ
- ★ 在住・在勤地
- 市内在住・在勤
- 性別
- 男性
- 生年月日  
19XX 年 XX 月 XX 日(火)

登録

クリック！

ゴール

### 【おおた安全・安心メール】登録完了メール

おおた安全・安心メールにお申し込みありがとうございます。

登録情報の変更は以下の URL から手続きを行ってください。  
<http://blue.tricorn.net/ota>

会員情報登録データの登録が完了しました。

お疲れ様でした

あと少しです

## 太田市民のための危機管理行動マニュアル

発行:太田市市民生活部危機管理室

〒373-8718

群馬県太田市浜町2-35

電話:0276-47-1916

FAX :0276-47-1888

E-mail:[015230@mx.city.ota.gunma.jp](mailto:015230@mx.city.ota.gunma.jp)

