

目 次

1	自らの命は自らが守る	
1)	避難の際に知っておくべき5つのポイント	1
2)	防災マップはいざという時の命を守るための備えの一つです	1
2	避難所	
1)	風水害時に開設する避難所	2
2)	地震時に開設する避難所	2
3)	避難所一覧	3
3	おた安全・安心メール	
1)	配信する内容	6
2)	登録方法	6
4	河川避難コール・土砂災害避難メール	
1)	河川避難コール	8
2)	土砂災害避難メール	8
5	119番通報の仕方	
1)	火事の場合	9
2)	救急の場合	9
6	風水害時の行動マニュアル	
1)	警戒レベルを知ろう	10
2)	避難するときは	11
3)	非常時持出品をチェック	12
4)	雨の強さと降り方	13
5)	風の強さと吹き方	13
6)	土砂災害	14
7)	竜巻から身を守る	15
8)	情報の入手先	16

7	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)	17
2)	地震発生!そのときどうする?	19
3)	自宅では	20
4)	学校・勤務先では	21
5)	外出先では	21
6)	乗り物に乗っているとき	21
8	大雪への備え	
1)	事前準備	23
2)	除雪作業	23
3)	車の使用	23
4)	情報に耳を傾ける	23
5)	大雪・風雪の注意報・警報	24
9	武力攻撃・テロ時の行動マニュアル	
1)	警報の発令	25
2)	情報の収集	25
3)	警報発令時の行動	26
4)	避難の指示が出されたら	26
10	救命処置	
1)	救命救急の流れ(心肺蘇生法とAEDの使用)	27
2)	感染を防止するために	28
3)	救命処置の手順(心肺蘇生法とAEDの使用)	28
11	こんな時はこちらへ	
1)	健康に関すること	33
2)	生活に関すること	33
3)	その他	33

1 自らの命は自らが守る

1) 避難の際に知っておくべき5つのポイント

○安全な場所にいる人まで避難所に避難する必要はありません。
在宅避難（2階への垂直避難など）を検討しましょう。

○市が指定する避難所以外への避難も検討しましょう。
安全な地域に住む親せき・知人宅に避難することも検討しましょう。

○避難所へ避難するときは、マスク・消毒液・体温計などを
できるだけ持参しましょう。

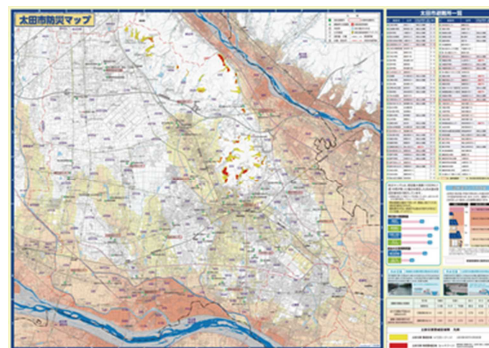
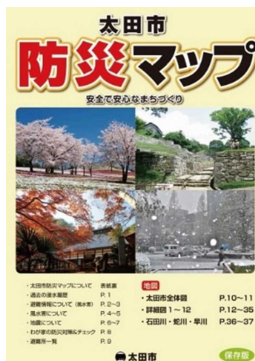
○日頃から太田市防災マップや市ホームページなどで
避難所を確認しておきましょう。

○豪雨時の屋外の移動は車も含めて危険です。早めに避難行動をとりましょう
やむを得ず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認
しましょう。



2) 防災マップはいざという時の命を守る備えの一つです

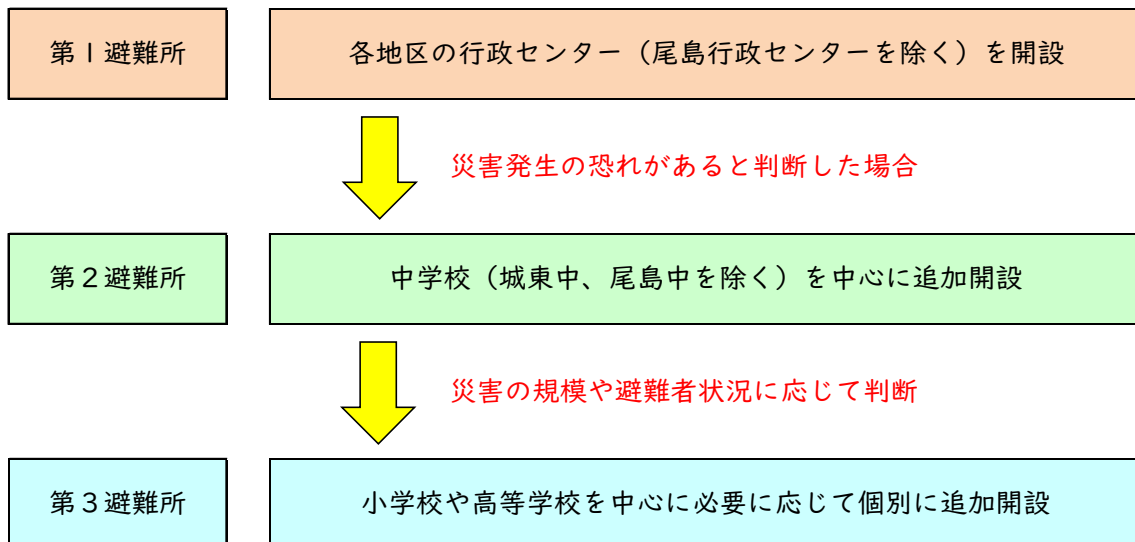
防災マップを事前に確認し、お住まいの地域に起こりうる災害を知るとともに、日頃からの備えや、もしもの避難に役立ててください。



※防災マップ10～35ページの地図上で、避難所の位置が確認できます。
太田市ホームページに掲載していますので、事前に確認しておきましょう。

2 避難所

1) 風水害時に開設する避難所



※開設している避難所であれば、お住まいの地区に関係なくどこでも避難することができます。地区にこだわらず、行きやすい避難所に避難してください。

2) 地震時に開設する避難所

地震時には、被害状況に応じて、第1避難所（行政センター）及び、尾島地区の「尾島生涯学習センター」「世良田生涯学習センター」を優先に開設します。その後、状況に応じて、指定避難所の中から必要な避難所を開設します。

※災害時には、以下のサイトから避難所の開設状況・混雑状況等を確認できます。

避難所の開設状況・混雑状況

<https://ota.hinanjo.dmacs.jp>



3) 避難所一覧

グループ	避難所名	住所	防災マップ索引
第1避難所	太田行政センター	本町20-1	8-F-2
	九合行政センター	飯塚町591-1	9-A-4
	沢野行政センター	高林西町882-5	11-E-2
	葦川行政センター	東長岡町1853	9-B-1
	鳥之郷行政センター	新野町203	5-C-4
	強戸行政センター	菅塩町345	5-C-1
	休泊行政センター	龍舞町4053	9-D-3
	宝泉行政センター	西野谷町38-2	8-B-3
	毛里田行政センター	矢田堀町244-5	6-A-1
	木崎行政センター	新田木崎町1215-1	7-E-3
	生品行政センター	新田村田町1107-1	4-F-4
	綿打行政センター	新田大根町953-1	4-C-4
	藪塚本町中央公民館	大原町505	1-E-3

グループ	避難所名	住所	防災マップ索引
第2避難所	西中学校	八幡町24-1	8-E-1
	東中学校	飯塚町80	9-A-4
	旭中学校	東矢島町1082	9-A-4
	武道館	内ヶ島町384-2	9-B-4
	南中学校	高林北町955-1	11-E-2
	市立太田高校	細谷町1510	8-D-3
	北の杜学園(旧 北中学校)	熊野町2-1	9-A-1
	城西中学校	新野町74	8-D-1
	強戸中学校	天良町72-3	5-B-2
	休泊中学校	龍舞町3867-2	9-C-3
	宝泉中学校	宝町735	8-B-3
	県立フレックス高校	下田島町1243-1	10-F-1
	毛里田中学校	矢田堀町242-2	6-A-1
	木崎中学校	新田木崎町301	7-E-4
	生品中学校	新田市野井町121	4-F-4
	新田総合体育館	新田金井町607	7-E-1
	綿打中学校	新田上田中町182	7-C-1
	藪塚本町社会体育館	大原町383-70	1-E-3
藪塚本町中学校	大原町695	1-D-3	

グループ	避難所名	住所	防災マップ索引
第3避難所	太田小学校	本町31-1	8-F-2
	(旧)太田東小学校	東本町53-30	8-F-1
	県立太田高校	西本町12-2	8-E-2
	県立太田女子高校	八幡町16-7	8-E-2
	太田公民館東別館	東本町53-20	8-F-1
	九合小学校	飯塚町1534	9-A-3
	中央小学校	飯田町1166	9-A-2
	旭小学校	東矢島町1249	9-A-4
	沢野小学校	福沢町226-1	11-D-1
	南小学校	高林東町1372	11-F-2
	沢野中央小学校	福沢町73	11-D-1
	葦川小学校	台之郷町999	9-C-1
	(旧)葦川西小学校	安良岡町51	9-B-1
	鳥之郷小学校	鶴生田町83-2	5-D-3
	城西小学校	新野町127	5-C-4
	強戸小学校	天良町858-2	5-C-2
	強戸ふれあいセンター	石橋町856-1	5-C-2
	休泊小学校	龍舞町3816-3	9-D-3
	県立太田工業高校	茂木町380	9-D-2
	宝泉小学校	由良町1738-1	8-B-3
	宝泉南小学校	中根町261-1	8-A-4
	宝泉東小学校	藤久良町1	8-D-2
	木崎小学校	新田木崎町1121	7-E-3
	生品小学校	新田村田町1365	4-F-4
	新田武道館	新田上江田町721-1	7-E-2
	綿打小学校	新田上田中町795-3	4-C-4
	県立新田暁高校	新田大根町999	4-C-3
	藪塚本町小学校	藪塚町1741	1-E-3
	藪塚本町南小学校	大原町2201-1	1-C-4

グループ	避難所名	住所	防災マップ索引
水害時には 開設しない避難所	南ふれあいセンター	高林東町1302	11-F-3
	駒形小学校	植木野町7	6-D-4
	城東中学校	葦川町1	6-C-4
	県立太田東高校	台之郷町448	9-D-1
	毛里田小学校	只上町970-1	6-A-1
	尾島小学校	亀岡町61-2	11-A-2
	尾島生涯学習センター	亀岡町63-1	11-A-2
	尾島中学校	亀岡町584-1	10-F-2
	太田市ボランティアセンター・尾島庁舎	粕川町520	10-E-2
	世良田小学校	世良田町3113-7	10-C-2
	世良田生涯学習センター	世良田町1535-4	10-C-1
	尾島体育館	亀岡町656-1	10-F-2

・・・福祉避難所・・・

福祉避難所は、高齢者、障がい者、乳幼児、その他の特に配慮を必要とする方のための避難所です。

付き添いを除く一般の方は、他の避難所を利用してください。水害時は原則として、第1福祉避難所を開設します。

グループ	避難所名	住所	防災マップ索引
第1福祉避難所	第一老人福祉センター	細谷町1689	8-D-3
	老人福祉センターかたくりの里	吉沢町5292	5-F-1
	老人福祉センター藪塚いこいの湯	大原町641-2	1-E-3
第2福祉避難所	※高齢者総合福祉センター	鳥山上町2313	5-C-2
	※尾島健康福祉増進センター利根の湯	備前島町196-1	11-C-2
	※新田福祉総合センター	新田反町町831-3	7-E-1
	県立太田特別支援学校	藤阿久町26-1	8-D-3

※水害時には原則として開設しません。

3 おおた安全・安心メール

このメール配信サービスは、登録した携帯電話やパソコンのメールアドレスへ一斉にメッセージを送信するサービスです。登録時に受信したい内容を選択することができます。気象情報、避難情報、火災の情報などを配信しますので、災害発生時における避難行動等の参考に、是非、登録してください。

1) 配信する内容

- ①災害情報：火災情報など
- ②防災情報：気象情報・地震情報・避難情報など
- ③防犯情報：不審者情報など
- ④お知らせ：①～③以外で、安全安心のためお知らせすることが適当な情報

2) 登録方法

事前に otashi@mx.city.ota.gunma.jp からのメール受信を可能にしてから、以下の方法で登録をお願いします。

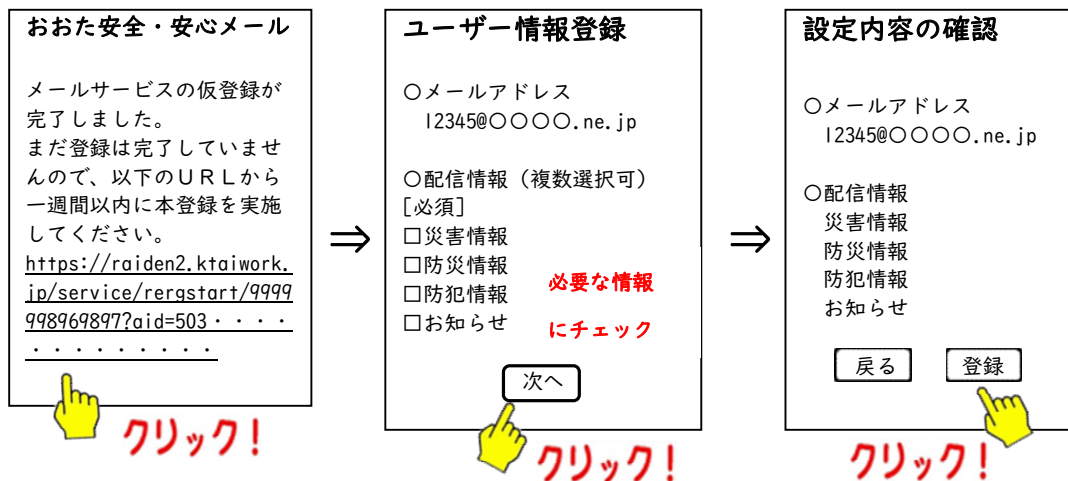
■携帯電話から

- 1) 以下のメールアドレスか、QRコードを読み取って空メールを送信してください。

bousai.ota-city@raid2.ktaiwork.jp



- 2) しばらくすると、メールが届きます。



■パソコンから

- 1) 以下のメールアドレスに空メールを送信してください。
bousai.ota-city@raid2.ktaiwork.jp
- 2) 画面に表示されたURLにアクセスする。
- 3) 画面の内容をお読みにになり、登録をしてください。

おおた安全・安心メール利用規約

利用規約をお読みいただき、同意の上、ご登録ください。

1 目的

おおた安全・安心メール配信システム（以下、「システム」）は、太田市から市民等への情報伝達媒体として発行する電子メール配信サービスです。システムの利用登録をした方（以下、「利用者」）に対して、行政情報を迅速にお知らせすることを目的としています。

2 概要

システムは、外部のメール配信サービスを利用し配信します。
システムは、太田市が運用管理し、太田市が必要と判断した情報を配信します。
希望する配信項目に基づき、必要な情報を電子メールで利用者に提供します。
システムは、インターネットにアクセスできるパソコン、携帯電話などに対応しています。
システムは、すべての利用環境に対して完全な動作を保証しているものではありません。利用者の環境や利用する機器によっては、利用できない場合もあります。

配信を希望された内容以外でも、市が特に必要と判断した情報などを配信する場合があります。
システムの利用登録をもって、利用者が本規約の記載条件に同意したものと見なします。なお、本規約は必要に応じて改訂することがあります。

3 費用

利用登録や利用に必要な機器類は、利用者が自らの費用と責任において用意してください。
システムの情報提供は無料で行いますが、通信費等は利用者の負担になります。

4 利用登録

利用希望者は、「利用規約」に同意後、空メールを送信し、返信されたアドレスにアクセス後、配信項目を選択し登録します。
利用登録完了後、登録されたメールアドレスに確認メールを送信します。内容に誤りがないか、確認をしてください。1時間以上経ってもメールが届かない場合は、登録したアドレスが間違えている場合がありますので、メールアドレスをご確認の上、再度登録をお願いします。

5 利用登録の変更・解除

配信希望のジャンルを変更する場合は、変更ページで再度配信希望のジャンルを選択しなおした上で登録してください。
登録されたメールアドレスが変わった場合は、古いほうのメールアドレスを登録解除し、新しいメールアドレスを新規に登録してください。
登録解除する場合は、解除ページで解除方法を参照し、メールアドレスを入力し、解除してください。

6 システムの停止

次の場合は、予告なく配信を停止、終了することがあります。また、太田市はシステムの配信の停止や終了に関するいかなる責任も負いません。

- (1) 登録されたメールアドレスに対しての配信が不能となった場合
- (2) 利用者が本規約に違反した場合
- (3) 利用者の登録内容が虚偽または誤りであると判断した場合
- (4) その他、太田市が利用者として不適当と判断した場合

7 免責事項

太田市では、細心の注意をもって正確な情報提供に努めますが、緊急または流動的な情報に関しては完全性、確実性を保証できない場合があります。利用者の判断と責任において、情報を活用してください。

回線やサーバ混雑、電波状態などを原因として配信遅延や未着が発生した場合も、太田市はすべての結果について、一切責任を負いません。

利用者が虚偽の登録を行い、第三者に対して損害を与えた場合、太田市は一切責任を負いません。

システムのシステムに異常が生じた場合は、予告なくサービスを停止することがあります。これにより生じた利用者および第三者の損害に対して、太田市は一切の責任を負いません。

8 個人情報

登録された利用者の情報（以下、「登録情報」）は太田市が所有するものとし、適切かつ安全な管理体制でこれを保護します。

登録情報は、システムの配信を行う目的のみで使用します。

9 著作権

利用者は太田市の許諾を得ないで、著作権法で定める利用者個人の私的利用の範囲を超えて市からのメールを使用することはできません。

システムの内容の一部または全部を無断で転載、複製、改変、送信、頒布、出版することはできません。

10 災害情報について

災害情報の配信を希望される方は、上記の利用規約のほか、以下のことをあらかじめご了承ください。

災害発生時には、深夜・早朝に配信されることがあります。皆様の生命や財産を守るためご理解をお願いします。

災害発生時の出勤状況等により、情報発信時刻に遅れを生じる場合や配信ができないことも想定されます。また、間違いやいたずら等の通報であっても、状況により災害情報として配信される場合があります。

災害発生後にすぐ鎮火した場合は、配信されないことがあります。

11 防犯情報について

防犯情報の配信にあたっては、群馬県警察本部より情報の提供も受けています。既に群馬県警察本部で行っているメール配信サービスに登録されている場合は、情報内容が重複することがあります。

12 その他

配信したメールの内容（事件の内容や対応など）に関して、警察署、消防署や教育委員会などの関係機関へ問い合わせをすることはご遠慮ください。

その他、本規約に定めのない事項については、太田市が別に定めます。

障害や保守などのため、事前に通知することなく、運用を停止する場合があります。

13 附則

この規約は、24年4月1日から施行します。

4 河川避難コール・土砂災害避難メール

河川の水位が避難判断水位に達した時や、土砂災害の危険性が高まった時などに、登録した電話番号やメールアドレスへ避難情報が流れるサービスです。

対象行政区にお住まいの方は、是非、登録してください。

1) 河川避難コール

■概要：登録した方に市から直接「避難情報」を電話連絡します

発信元0570-095-999

■対象者：下表の対象行政区にお住まいの方

■登録方法：危機管理室（☎0276-47-1916）へ電話で申し込み

地区名	対象行政区
沢野	富沢町、牛沢町、牛沢団地、高林東町、高林西町、高林南町、高林北町、高林寿町、古戸、細谷町、米沢町
葦川	台之郷町二区、台之郷町三区、台之郷町四区、台之郷町五区、台之郷町六区、上小林町、東金井町一区、安良岡町、矢場町、矢場新町、植木野町
休泊	龍舞町二区、沖之郷町、八重笠町
宝泉	東田島、西田島一区、西田島二区、泉町
毛里田	只上町一区、只上町二区、市場町一区、市場町二区、高瀬町、富若町、矢田堀町、吉沢町一区、吉沢町二区、丸山七日市、原宿町
尾島	尾島町、阿久津岩松、尾島東部、前小屋南ヶ丘、尾島南部、わかば、亀岡軽浜、大館安養寺、世良田上、世良田中、世良田下、粕川町、徳川出塚
木崎	中江田南下江田

※対象行政区は、「想定最大規模の洪水浸水想定区域」を有する行政区

2) 土砂災害避難メール・コール

■概要：登録した電話番号に「避難情報」を配信します

■対象者：下表の対象行政区にお住まいの方

■登録方法：危機管理室（☎0276-47-1916）へ電話で申し込み

地区	対象行政区
太田	大門仲町、入町、双葉町、八幡北
葦川	東金井町一区、東金井町二区、熊野町
鳥之郷	大島町一区、長手町、鶴生田町東
強戸	北長岡、北金井町、中強戸
毛里田	東今泉町、緑町、吉沢町一区、吉沢町二区、丸山七日市
藪塚東部	台、滝之入、湯之入

※対象行政区は、「土砂災害警戒区域」を有する行政区

5 119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、消防車や救急車が向かう場所を伝えてください。その後、太田市消防本部へ転送されるため、電話を切らずにお待ちください。

1) 火事の場合

- 住所と名前を知らせる
- 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

2) 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
 - ・反応があるか
 - ・正常な呼吸をしているか
 - ・持病があるか
- 通報者の名前を知らせる



※GPS機能付きの携帯電話から通報する場合、GPS機能を有効にしておくことで速やかな位置の特定ができますので、GPSの設定をお願いします。




※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。

消防車や救急車が出動する時は、安全・迅速に災害現場に到着できるように「緊急車両」として赤色灯を点灯し、サイレンを鳴らして走行することが法令で義務付けられていますのでご理解をお願いします。

6 風水害時の行動マニュアル

1) 警戒レベルを知ろう

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と国や都道府県が出す防災気象情報が5段階に整理されました。自らの命は自らが守る意識をもって、気象情報も参考にしながら適切な避難行動をとってください。

避難情報等			防災気象情報	
警戒レベル	避難情報など	避難行動（とるべき行動）	警戒レベル相当情報（例）	
危険度	警戒レベル5 【市が発令】	緊急安全確保	<p>命の危険！ ただちに安全確保！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自宅の上階や近隣の高く堅牢な建物へ避難しましょう ・身の安全を確保するための最善の行動を！ 	警戒レベル5相当情報 ・氾濫発生情報 ・大雨特別警報 等
	～【警戒レベル4までに必ず避難！】～			
	警戒レベル4 【市が発令】	避難指示	<p>危険な場所から全員避難！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難所やホテル・旅館、親族や知人の家などへ避難しましょう（立退き避難）。 ・自宅が安全な場合は「屋内安全確保」することも可能です。 	警戒レベル4相当情報 ・氾濫危険情報 ・土砂災害警戒情報 等
	警戒レベル3 【市が発令】	高齢者等避難	<p>危険な場所から高齢者等は避難！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難に時間を要する方とその避難支援者は避難を開始しましょう。 	警戒レベル3相当情報 ・氾濫警戒情報 ・洪水警報 ・大雨警報（土砂災害）
	警戒レベル2 【気象庁が発令】	大雨注意報 洪水注意報	<p>自らの避難行動を確認！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハザードマップなどにより、避難に備え自らの避難行動を確認しましょう。 	警戒レベル2および警戒レベル1は、国土交通省、気象庁、群馬県が発表するもの
小	警戒レベル1 【気象庁が発令】	早期注意情報 (警報級の可能性)	<p>災害への心構えを高める！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今後、大雨警報などが発表される可能性があります。災害への心構えを高めましょう！ 	これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

【警戒レベル5】は災害が切迫・発生している状況です。災害の規模によっては、必ず発令されるとは限りません。【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、地域の皆さんで声を掛け合って、安全・確実に避難しましょう。

2) 避難するときは

■ 正確な情報収集と自主的避難を

ラジオやテレビ等で最新の気象情報・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。



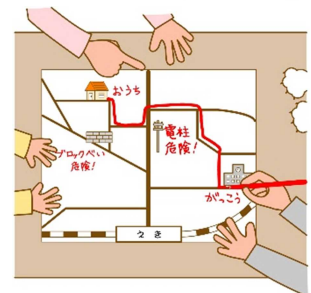
■ お年寄りなどの避難に協力を

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。

3) 非常持出品をチェック

準備のポイント
●災害時に最初に持ち出す 非常持出品 と、復旧までの数日間を支える 非常備蓄品 に分けて準備しましょう
●乳幼児がいる家庭はミルクや離乳食、要介護者がいる家庭では補助具など、 各家庭の事情に合わせて準備 しましょう
●必要最低限の荷物をかさばらないようコンパクトにまとめ、玄関や勝手口など すぐ持ち出せる場所 に保管しましょう
●災害発生直後は、十分な支援物資が期待できないため、 非常備蓄品は1週間分を各家庭で準備 しましょう
●一度準備して安心せずに、食品や飲料水は 賞味・消費期限を随時チェック して入れ替えましょう

避難するときに持ち出すことができる荷物の重量は、概ね男性 15 kg、女性 10 kg といわれています。持ち出しやすい状態で準備しておきましょう。

◇非常持出品チェックリスト ※災害発生時、最初に持ち出すもの

□懐中電灯 できれば一人にひとつづつ準備し、予備の電池も準備しましょう。予備の電池は充電式のものもあります	□貴重品 現金、通帳、印鑑、パスポートなどを準備しましょう。現金は、小銭などがあると便利です。	□非常食 缶詰やカンパンなどの火を通さずに食べれるものにしましょう。水はペットボトル入りのものが便利です	
□携帯ラジオ 小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるのが良いです。最近では手動で充電できるものなどもあります。	□救急医療品 傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、個々の常備薬を準備しましょう。	□その他 軍手、簡易トイレ、ナイフ、ティッシュ、下着、ヘルメット、携帯電話のバッテリーなど、自分で必要と感じるものを準備しましょう。	

◇非常備蓄品チェックリスト ※復旧するまでの数日間を支えるもの

□水 飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安となり、1週間分は準備しましょう。水の配給を受けるためのポリ容器があると便利です。	□食料 缶詰やレトルト食品などの非常食1週間分準備しましょう。高齢者や子ども、アレルギー体質者などそれぞれに合った食料を多めに準備しておくといよいです。	□燃料・工具 卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベ、ロープ、ハサミ、のこぎりなどを準備しましょう。	□その他 毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、照明器具、筆記用具など、自分で必要と感じるものを準備しましょう。
---	--	--	---

※衣類などは季節や家庭の状況によって必要なものは変わります。家族で話し合って準備しておきましょう

備蓄食料のローリングストックについて

災害が起こると備蓄している食料を見直す家庭も多いですが、気づいて時には賞味期限が過ぎていることもあると思います。

備蓄食料は「もしもの時に」ではなく、日常的に消費して、食べた分だけ補充するようにしましょう。

この方法ならば、有事の際にも食べ慣れたものを口にすることができ、ストレスの軽減につながるとされています。



4) 雨の強さと降り方


1時間の雨量 (mm)	予報用語	雨の降り方
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザー降る。 この程度の雨でも長く続く時は注意が必要。
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り。 側溝や下水、小さな川があふれ、小規模な崖崩れが始まる。
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。 道路が川のようになる。山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり、都市では下水管から雨水があふれる。危険地帯では避難の準備が必要。
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のようにゴーゴーと降り続く。都市では下水室や地下室に雨水が流れ込むことがある。マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。
80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる。大規模な災害が発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要。

5) 風の強さと吹き方

平均風速 (m/s)	予報用語	人への影響	屋外の様子
10以上15未満	やや強い風	風に向かって歩きにくくなる。 傘が差せない。	樹木全体が揺れる。 電線がなる。
15以上20未満	強い風	風に向かって歩けない。 転倒する人もいる。	小枝が折れる。 ビニールハウスが壊れ始める。
20以上25未満	非常に強い風	しっかりと体を確保しないと 転倒する。	小枝が折れる。 シャッターが壊れ始める。
25以上30未満		立ってられない。 屋外での行動は危険。	樹木が根こそぎ倒れ始める。 ブロック塀が壊れる。

6) 土砂災害

■土砂災害の種類

		
<p>【がけ崩れ】 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】 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てくる現象です。</p>	<p>【地すべり】 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

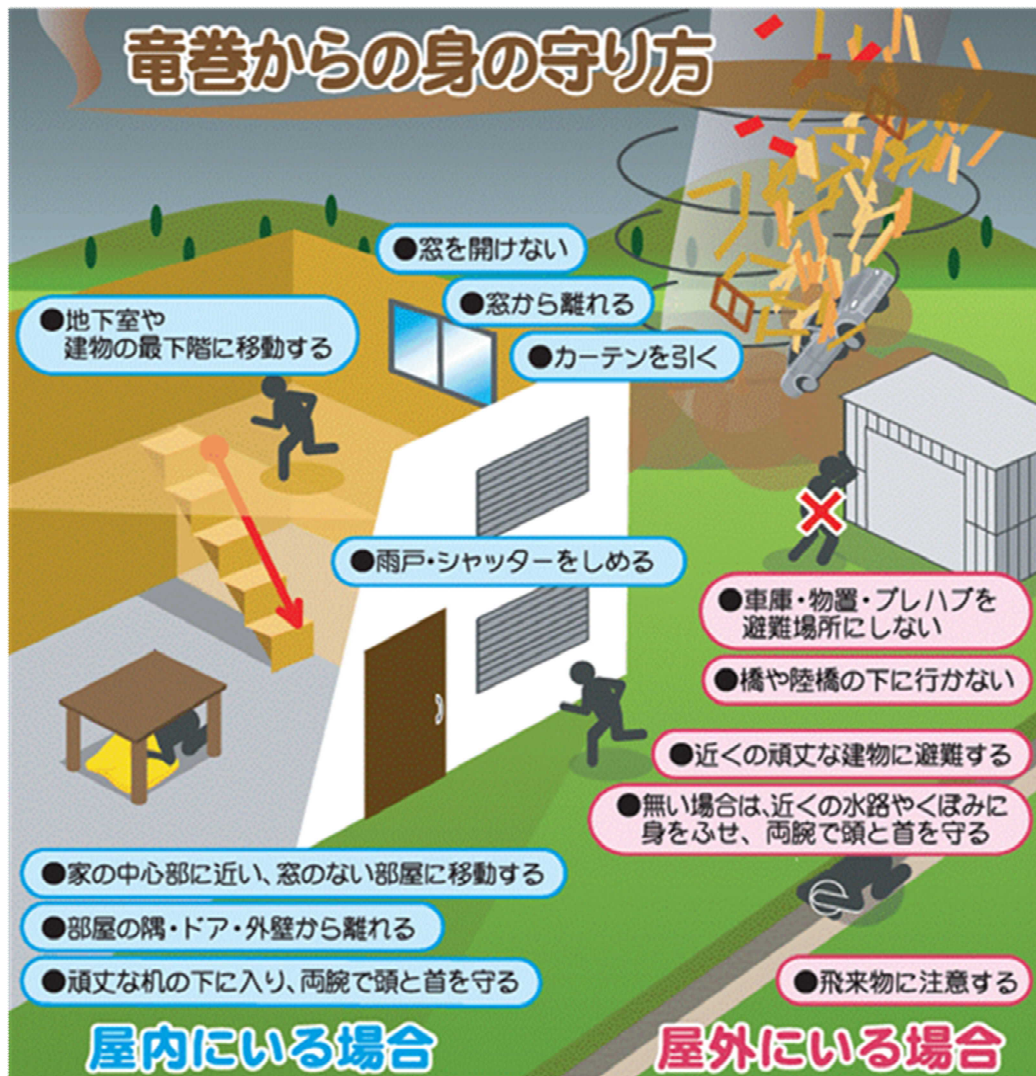
			
<p>地面にひび割れができる。 小石がバラバラ落ちてくる。 斜面から水が吹き出す。</p>	<p>山鳴りがする。</p>	<p>雨が降り続けているのに川の水位が下がる。</p>	<p>沢や井戸の水が濁る。 川の水が急に濁り、流木が混ざりはじめる。</p>

7) 竜巻から身を守る

■竜巻接近時によく現れる特徴

- ・空が急に暗くなる。
- ・大粒のひょうが降る。
- ・雲の底から地上にのびる。ろうと状の雲が目撃される。
- ・飛散物が筒状に舞い上がる。
- ・ゴーというジェット機のような轟音がする。
- ・気圧の変化で耳に異常を感じる。

■竜巻からの身の守り方



資料：「竜巻等突風災害とその対応」内閣府、気象庁、竜巻等突風対策検討会作成

8) 情報の入手先

【市の情報サイト】

太田市ホームページ
http://www.city.ota.gunma.jp/


広報課ツイッター
https://twitter.com/otacity_PR


避難所開設情報
https://ota.hinanjo.dmacs.jp


太田市 LINE
アカウント名：@ota_city


- ・おおた安全・安心メール ⇒ P 6 参照
- ・河川避難コール、土砂災害避難メール ⇒ P 8 参照
- ・エフエム太郎 (76.7MHz)
- ・災害案内テレホンサービス(市内災害発生状況) TEL 0180-992-666

【国・県の情報サイト】

- ・気象庁 <http://www.jma.go.jp>
⇒気象警報・注意報・台風情報・指定河川洪水予報
レーダー・ナウキャストなどの情報が確認できます。
- ・川の防災情報 <https://www.river.go.jp/portal/>
⇒川の水位情報や、ライブカメラが確認できます。
- ・川の水位情報 <https://k.river.go.jp/>
⇒中小河川等の危機管理型水位計の情報、ライブカメラが確認できます。
- ・群馬県水位雨量情報システム <https://www.river-gunma.jp/>
⇒雨量、中小河川の水位情報や、ライブカメラが確認できます。

7 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言います。

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等がわずかに揺れる。
震度3	屋内にいる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

【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きましょう。
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しましょう。

●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、十分に注意しましょう。

●家具の転倒や落下を防止する対策する

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすく危険です。

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しましょう。



●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
置かないようにしましょう。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あるので注意しましょう。

【屋外編】

●ベランダ

植木鉢や物干し竿など、落下の危険性があるものは防止策を考えましょう。
ベランダから避難できるよう常に整理整頓しましょう。

●屋根

アンテナはしっかりと固定しましょう。

屋根がわらのチェックし、ひび割れ、ずれ、はがれがある場合は補強しましょう。

●ガラス

飛散防止フィルムをはりましょう。

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りましょう。

●ブロック塀

土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていない
ものは補強し、ひび割れや傾き、鉄筋にさびがある場合は
修理しましょう。



●プロパンガス

ボンベを鎖でしっかりと固定しましょう。

■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。

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・机などの隠れる所がない場合は広いスペースへ行き、頭を守って小さくなる。
1～2分	<ul style="list-style-type: none"> ・揺れがおさまったら、火元を確認、出火していたら初期消火 ・ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・隣近所の安全を確認 ・特に一人暮らし高齢者など要配慮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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。)
5～10分	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ～数時間	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・避難所一覧表は冊子の前半のページに記載

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しましょう。
- ・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、危険が多いです。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しましょう。
- ・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しょう。
- ・暗闇では、室内の様子を把握しにくくなります。普段からまくら元にはスリッパや懐中電灯、携帯ラジオなどを準備しましょう。



■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し、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、避難は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ようにしましょう。



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しましょう。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。

■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です。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、その場から移動しましょう。閉ざされた空間ではパニックにおちいりがちになるので、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とき

■自動車に乗っているとき

急ブレーキは重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します。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ようにしましょう。

■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

電車は揺れを感知すると、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の姿勢をとり、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しましょう。

■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。むやみに線路に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してください。

8 大雪への備え

1) 事前の準備

災害時は品物が無くなる場合があります。雪かき用のスコップなどの除雪用品、手袋や帽子などの防寒対策品、車のチェーン、水や食料などの非常備蓄品など、事前に準備しておきましょう。



2) 除雪作業

早い段階から除雪しましょう。雪がたくさん積もってからでは除雪することが非常に困難になります。市や県などの行政機関は、国道や県道などの大きい道路の除雪に追われてしまいます。家の周りの道路は近所の方と協力して除雪しましょう。



雪が小降りになったときを見計らって小まめに除雪を行い、一人で無理をせずに行きだけ複数人で行いましょう。屋根からの落雪・転落に十分注意して安全な服装で行いましょう。また、道路に雪を投げると凍結する恐れがあるので、気を付けましょう。

3) 車の使用

緊急な場合以外は、なるべく外出は控えましょう。ノーマルタイヤでの運転はしないでください。大規模な交通事故が発生します。また、動けなくなり路上駐車されたまま放置されると除雪作業の妨げになります。車を運転される際は、必ず冬用タイヤやチェーンを装着し、細心の注意をして運転しましょう。

4) 情報に耳を傾ける

ラジオやテレビから気象情報や降雪時の注意事項などが流れます。注意事項をよく聞いて、落ち着いて行動するようにしてください。

また、雪害が予想される場合、太田市ホームページ、おた安全・安心メール、ツイッターなどで情報を配信します。

5) 大雪・風雪の注意報・警報

■前橋地方気象台が発表する注意報・警報の基準

注意報	大雪	降雪の深さ	12時間降雪の深さ5cm
	風雪	平均風速	13m/s 雪を伴う
警報	大雪	降雪の深さ	12時間降雪の深さ10cm
	暴風雪	平均風速	18m/s 雪を伴う

■雪害時の心得（太田市地域防災計画より抜粋）

雪害時には、次のことに留意し、落ち着いて行動する。

雪害時の心得
<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオやテレビ等で気象情報、防災上の注意事項をよく聞く。 ・不要不急の外出は見合わせる。 ・自家用車の使用は極力避ける。 やむを得ず車で外出する場合は、携帯トイレを持っていくよう心掛ける。 ・エンジンをかけたままの駐車における一酸化炭素中毒に注意する。 ・カーポート等車庫の倒壊に注意し、屋根下に近づかないようにする。 ・屋根の雪下ろしは、安全確保のため、命綱や滑り止めの着用をするとともに、複数人で作業を行うなどに留意する。 ・屋根雪の落下に注意し、極力、屋根下に近づかないようにする。 ・消防車や救急車の緊急車両が通行できるよう、生活道路の除雪に協力する。 ・協力しあって生活道路、歩道等を除排雪する。 ・雪崩に注意し、がけ、川べりには近づかない。 ・協力しあって応急救護を行う。 ・水道管の破裂に注意する。

9 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また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。



サイレン音は、国民保護ポータルサイトにてサンプル音をお聞きいただけます。

(<http://www.kokuminhogo.go.jp/>)

2) 情報の収集

警報をはじめ、テレビやラジオ等をとおし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。



3) 警報発令時の行動

■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。



■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。



4) 避難の指示が出されたら

■避難の指示は、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発令されます。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。

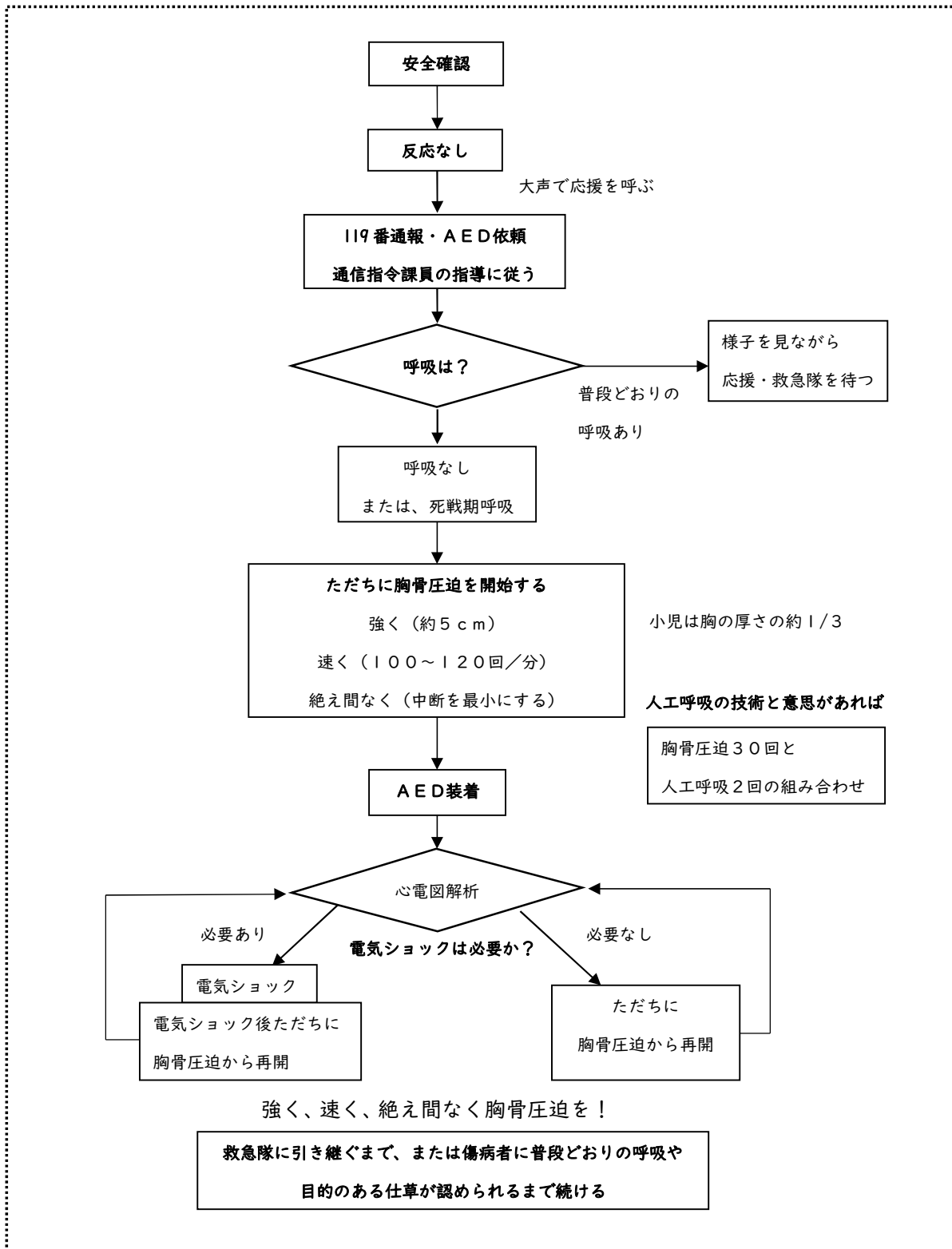
■避難の指示に基づき、自宅から避難所へ避難する場合には、以下のことに留意しましょう。

- ・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、非常持出品を持参しましょう。(非常持出品は、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。



10 救命処置

1) 救命処置の流れ（心肺蘇生法とAEDの使用）



2) 感染を防止するために

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、応急手当する方の感染を防止するため、以下の点に気を付けて下さい！

- ① 反応と呼吸の確認観察時には、傷病者の顔にあまり近づき過ぎない。
- ② 胸骨圧迫の前に可能ならば、ハンカチやタオルを傷病者の口鼻にかぶせる。
(マスクや衣服でも代用可)
- ③ 大人への心肺蘇生は、胸骨圧迫のみを行う。(人工呼吸は省略)
- ④ 子供への心肺蘇生は、講習を受けていて、人工呼吸を行う意思がある場合には、胸骨圧迫に加え人工呼吸を行う。
- ⑤ 救急隊へ引継ぎ後は、口元にかぶせたハンカチやタオルなどには直接触れずに廃棄し、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。

3) 救命処置の手順 (心肺蘇生法とAEDの使用)

①安全を確認する

- 傷病者に近づく前に周囲の安全を確保する。

②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する。

【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
または、目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断する。



③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、「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」と伝える。

【ポイント】

- ・救助者が一人の場合は、まず自分で119番通報をする。
- ・近くにAEDがある場合は、AEDを取りに行く。

④呼吸の確認

- 普段どおりの息をしているか確認する。
- 傷病者のそばに座り、10秒以内で確認する。
- 胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断する。

【ポイント】

正常な呼吸なしの判断は、

- ・胸・腹部の動きがない場合
- ・約10秒間確認しても、呼吸状態がわからない場合
- ・死戦期呼吸（しゃくり上げるような途切れ途切れの呼吸）の場合



⑤胸骨圧迫（心臓マッサージ）

- 普段どおりの呼吸がない場合は、直ちに胸骨圧迫を開始し全身に血液を送る。

【ポイント】

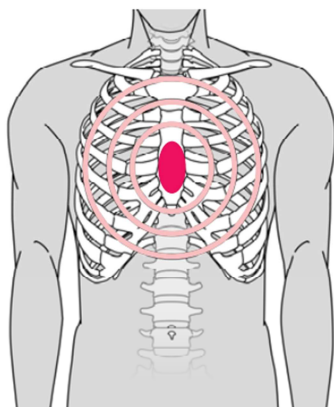
- ・胸の真ん中を強く、早く、絶え間なく圧迫する。
- ・1分間に100～120回の速いリズムで30回圧迫する。
- ・垂直に圧迫する

■成人の場合

胸の真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手（指を組む）で胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫する。

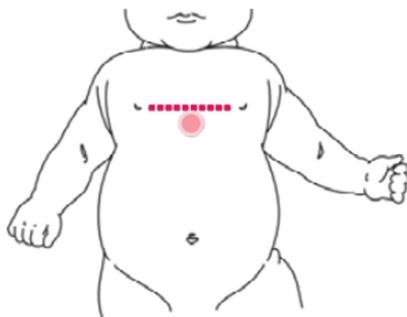
■小児の場合

成人と基本的に同じだが、両手または体格に応じて片手で、胸の厚さの約1/3が沈むまでしっかり圧迫する。



■乳児（約12ヶ月未満）の場合

圧迫の位置は、両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とした胸骨の下半分を、2本指で胸の厚さの約1/3が十分に沈む程度に、強く、速く、絶え間なく圧迫する。



胸骨圧迫部位（乳児の場合）



中指・薬指で圧迫

⑥人工呼吸

■成人・小児の場合

- ・30回の胸骨圧迫が終わったら、直ちに人工呼吸を実施する。
- ・気道を確認し、口対口人工呼吸により、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

- ・30回の胸骨圧迫が終わったら、直ちに人工呼吸を実施する。
- ・口対口人工呼吸を実施することが難しい場合は、乳児の口と鼻を自分の口で覆い、口対口鼻人工呼吸を行う。
- ・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）のみを続ける。
- ・2回の吹き込みで胸の上がりが見られない場合でも、吹き込みは2回までとし、胸骨圧迫に移る。
- ・感染防護具（シートタイプ、マスクタイプなど）を持っていると役立ちます。



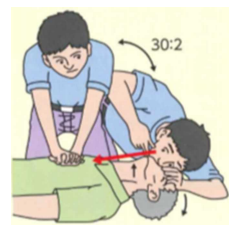
⑦心肺蘇生法の実施

- 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る。
- 人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫のみを行う。

【ポイント】

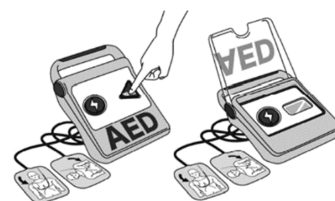
- ・救助者が2人以上いて交代可能な場合は、疲労により胸骨圧迫の質が低下しないよう、1～2分程度を目安に交代する。
- ・心肺蘇生法を中止する時期
 1. 救急隊に引き継いだ時
(救急隊が到着したら、傷病者の状況・実施した応急手当・AEDによるショックの回数などを、できるだけ詳しく伝える)
 2. 傷病者が目を開けたり、あるいは「普段どおりの呼吸」が出現した時（慎重に傷病者を観察しながら、救急隊を待つ。）

※胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30：2）は、成人・小児・乳児すべて同じ。



⑧AEDの到着と準備

- 届いたらすぐに準備を始めましょう。
 - ①患者のそばに置き、電源ボタンを押す。
 - ②音声メッセージと点滅するランプに従って使用する。
 - ③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。
- ・電極パッドはアクセサリなどの上から貼らないようにする。
- ・貼り薬ははがす・

※小児用パッドは、小学生以上に使用しない！



<AED>とは

心臓が細かくふるえ、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、ふるえを取り除くための機器です。

医療従事者でない一般の方でも音声メッセージに従って簡単に操作できます。

⑨心電図の解析

- 電極パッドを貼ると自動的に心電図の解析を行います。
解析中は、音声メッセージに従い傷病者から離れていてください。

⑩電気ショック

- AEDが電気ショックを必要と判断した場合は、「ショックが必要です」の音声メッセージとともに自動的にエネルギー充電を始めます。
- 充電が完了すると「ショックボタンを押してください」と音声メッセージが流れます。

【ポイント】

- ・ショックボタンを押すときは、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います。
- ・電気ショックによって、傷病者の腕や全身の筋肉がけいれんしたように一瞬ビクッと動きます。



⑪心肺蘇生法の再開

- 電気ショックが終わっ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）を再開します。

【ポイント】

- ・AEDを使用する場合でも、AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫の中断をできるだけ短くすることが大切です。



AEDの貸し出し

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、太田市消防本部救急課：0276-33-0306

もしくは、お近くの消防署へ

11 こんな時はこちらへ

1) 健康に関すること

新型インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症	健康づくり課：0276-46-5115 太田保健福祉事務所：0276-31-8243 新型コロナウイルス感染症対策室： 0276-55-3160
予防接種に関すること	健康づくり課：0276-46-5115 もしくは、かかりつけ医
給食が原因と思われる食中毒症状 (市立幼稚園・小中学校)	学校施設管理課：0276-20-7081 保育園はこども課：0276-47-1830
水道水に異常を感じたら (市営住宅は建築住宅課 または群馬県住宅供給公社太田支所)	群馬東部水道企業団：0276-45-2734 建築住宅課：0276-47-1898 群馬県住宅供給公社：0276-47-1836

2) 生活に関すること

イノシシの発見や農作物被害	農業政策課：0276-20-9714
野鳥が大量に死んでいるのを発見したら	
光化学スモッグと思われる影響で、目の痛みやのどの渇きがあったら	環境対策課：0276-47-1893
油などの有害物質が土壌に流出してしまった、または地下水が汚染されている	
川に油が出たり、魚が大量に死んでいる	
公共の場所への不法投棄	
ゴミステーションへの不法投棄	清掃事業課：0276-31-8153
パートナーからのドメスティックバイオレンス	市民そうだん課：0276-47-1897
児童虐待が疑われる	こども課：0276-47-1830

3) その他

生命の危険がある場合	消防・救急：119 警察：110
------------	---------------------

太田市民のための防災マニュアル（第11版）

令和4年11月改訂

発行：太田市役所 総務部 危機管理室

TEL：0276-47-1916

FAX：0276-47-1888