

# 備蓄品を用意しましょう

大規模な災害が起これば、電気・ガス・水道などのライフラインの被害や物資の流通の停滞が想定され、行政も機敏に動くことが難しい状況になります。

(電気は7日、上下水道は30日、ガスは60日程度使えないおそれもあります。)

自分や大切な家族を守るために、1人最低3日以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。

## 自分に合った備蓄品を常備しましょう

以下のリスト「主な備蓄品目」を参考に、家族構成も考えながら、それぞれのご家庭に必要なものを洗い出してみましょう。それらを少し多めに購入し、古いものから順に消費、減った分を補充することで、常に多めの状態をキープするようにしましょう。

～主な備蓄品目～ (夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族で戸建て住宅にお住まいの例)

※コンタクトレンズを使用、乳幼児はアレルギーあり、高齢女性は補聴器使用者を想定

※おおよそ3日～1週間程度の目安量 ※東京都「日常備蓄で災害に備えよう(令和3年9月版)」より

分類	常にキープしておく分	数量	分類	常にキープしておく分	数量
食品等	水	1人1日3ℓ	女性	生理用品	30個セット
	無洗米	4kg		基礎化粧品	適宜
	レトルトご飯	27食	乳幼児	粉ミルクスティックタイプ	18食
	乾麺 即席麺	3パック		液体ミルク	18食
	缶詰 (さばの味噌煮、野菜等)	9缶		アレルギー対応離乳食	9食
	果物の缶詰	3缶		お尻拭き	3パック
	レトルト食品	9個		おむつ	30個
	野菜ジュース	9本	使い捨て哺乳瓶	18個	
	飲み物 (500ml)	9本	高齢者	おかゆ	9食
	チーズ・プロテインバー等	3パック		補聴器用電池	適宜
	お菓子	3パック		入れ歯洗浄剤	90錠
	栄養補助食品	9箱	災害に備えて準備し、定期的 に使用確認などを行うもの		数量
	健康飲料粉末	9袋	カセットコンロ	2台	
生活 用品	ポリ袋	1箱	カセットボンベ	8本	
	ラップ	1本	簡易トイレ	45回分	
	アルミホイル	1本	懐中電灯	2灯	
	ティッシュペーパー	4箱	LED ランタン	最低3台	
	トイレットペーパー	4ロール	ヘッドライト	4個	
	点火棒	1本	乾電池	適宜	
	布製ガムテープ	2巻	手回し充電式などのラジオ	1台	
	軍手	9組	携帯電話 充電器	適宜	
	ビニール手袋	1箱	リュックサック	1個	
	衛生 用品	救急箱	1箱	東京都の「東京備蓄ナビ」は、家族構成・お住まいの 種類・ペットの有無について選択するだけで、何をど のくらい備蓄すれば良いか知ることができるウェブサ イトです。併せて確認してみましょう。	
マスク		9枚	<a href="#">東京備蓄ナビ</a> <input type="button" value="検索"/>		
常備薬		1箱			
除菌ウェットティッシュ		120枚			
使い捨てコンタクトレンズ		1人1か月分			
アルコールスプレー		2本			
歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度				

# 心肺蘇生の手順 ～倒れている人を見たら

1. 肩をやさしくたたきながら大声で呼びかける

わかりますか？

大丈夫ですか？



2. 反応がない場合、反応があるかどうか迷った場合又はわからなかった場合は、大声で応援を求め、119番通報とAED搬送を依頼する

誰か来てください！人が倒れています。

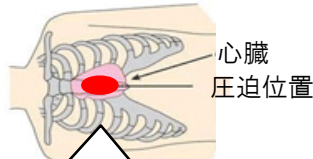


あなたは119番通報してください。  
あなたはAEDを持ってきてください。

3. 呼吸を確認する  
胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。



4. 普段どおりの呼吸がない場合、判断に迷う又はわからない場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫は胸の真ん中

5. 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

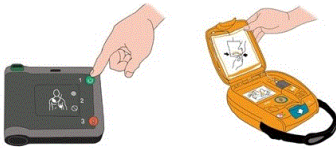
約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。



- ・人工呼吸の方法を訓練していない場合
- ・人工呼吸用マウスピース等がない場合
- ・血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

6. AEDが到着したら、まず電源を入れる



※ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

※人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

7. 電極パッドを胸に貼る



電極パッドを貼る位置は電極パッドのイラストのとおりに貼ります。体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取ってください。



※未就学児（おおよそ6歳まで）には、未就学児用パッド（従来の小児用パッド）や未就学児用モード（従来の小児用モード）を使用します。未就学児用パッドが入っていない場合は小学生～大人用パッド（従来の成人用パッド）を使用してください。

8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する

離れてください。



心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

9. ショックボタンを押す

誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

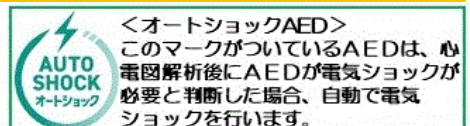


ショックボタン



以後は、AEDの音声メッセージに従います。

※心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ（例えば、嫌がるなどの体動）が出現したり、普段どおりの呼吸が出現するまで続けます。



# スタンドパイプ取扱マニュアル

① 道路の消火栓を使用します。



② 消火栓を鍵で開けます。



※蓋は重量があるため、開閉の際に腰を痛めないよう、また手や足を挟まないよう注意します。

③ 蓋を開けたら、倒れてこないようスピンドルドライバーを差します。



④ 最初はサビが出るので、しばらく水を流します。



※水ではなく、管がさびているそうです。

⑤ スタンドパイプはどの方向にも接続可能なので、ホースを伸ばす方向に差し込みます。



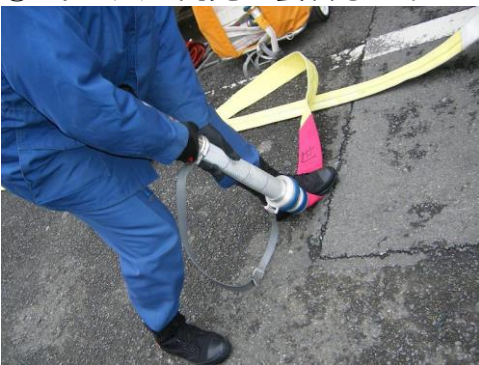
※音がするまで差し込み、抜けないようにしっかり確認します。

⑥ ホースを接続します。



※ここでも抜けないようしっかり確認します。

⑦ ホースに筒先を装着します。



⑧ バルブを開けて放水します。



※スタンドパイプ使用中は、歩行者等が転落することのないよう、カラーコーンなどの目印を設置するとともに、使用者の1人が監視する必要があります。

# 区の耐震支援制度を利用しましょう

阪神・淡路大震災では、亡くなった6434人の**8割以上**が、地震直後に崩れてきた建物や倒れてきた家具等の下敷きになり、**短時間のうちに**亡くなっています。

特に、自宅が昭和56年（1981年）5月以前に着工した建物である場合は、**必ず自宅の安全性を確認しておきましょう。**

<区の耐震支援制度>

**(1) 「昭和56年5月以前に着工した建物」が対象の支援制度** ※着工時期以外にも条件があります。

- ① 無料の耐震診断士派遣
- ② 補強設計・改修工事費用の一部助成
- ③ 建物の除却工事費用の一部助成

**(2) 高齢者や障害者等が対象の支援制度**

- ① 家具転倒防止器具の取り付け支援
- ② 耐震シェルター設置費用の助成制度
- ③ 耐震ベッド設置費用の助成制度

※区の耐震支援制度の詳細は、世田谷区防災街づくり課耐震促進担当（電話：03-6432-7177、FAX：03-6432-7987）にお問い合わせください。

## 災害発生後の安否確認方法

災害時は電話が通じにくくなりますので、災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板「web171」を使用して家族の安否を確認しましょう。

また、あらかじめ家族内で発災後の連絡方法を決めておきましょう。

災害伝言ダイヤル「171」は、毎月1日と15日に無料で体験することができます。

<災害用伝言ダイヤル「171」の使用手順>

### 伝言の録音方法

「171」に電話をかける

「1」を押す（暗唱番号を付けて録音する場合は「3」を押す）

自宅の固定電話番号（市外局番から）または携帯電話番号を入力する。

伝言を録音する（30秒以内）

### 伝言の再生方法

「171」に電話をかける

「2」を押す（暗唱番号付きの伝言の再生は「4」を押す）

連絡を取りたい方の固定電話番号（市外局番から）または携帯電話番号を入力する。

伝言の録音内容を確認する

- ① 「自分の名前」
  - ② 「今いる場所」
  - ③ 「誰と一緒にいるか」
  - ④ 「ケガなどはしていないか」
  - ⑤ 「次の連絡（伝言）はいつになるか」
- の5点を録音しましょう。

災害用伝言版は  
web171と検索

web171

検索