

自主防災かわら版

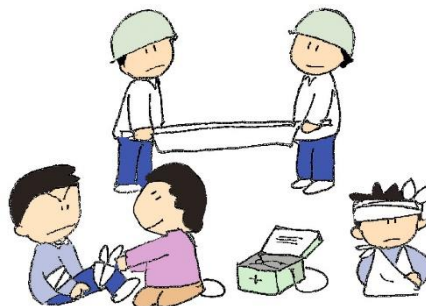
2017・10号

応急処置講習会のご案内

3月18日(日) 10時~12時  
はるひ野黒川地域交流センター

「日常生活における**事故防止の知識**」と「**思わぬ事故や災害**にあった人、**急病**になった人について、**医師や救急隊員**に引き継ぐまでの**手当の仕方**」を学びます。

**交通事故や運動中の事故、夏の猛暑による熱射病など、応急処置が必要な機会に遭遇することは決して珍しいことではありません。そんな時、自信を持って行動する為に必要な知識を身につける講習会**です。開催場所も近く、気軽にご参加検討ください。**ご家族とご一緒に！小さなお子さんがご一緒でも、大丈夫。どなたでも大歓迎です。**



【日時】2018年3月18日(日) 午前10時~昼12時

【会場】はるひ野黒川地域交流センター

【定員】40名(先着順)

【ご指導】国土館大学防災・救急救助総合研究所

【申し込み先】 [bousai@town-haruhino.join-us.jp](mailto:bousai@town-haruhino.join-us.jp)

- ① 「応急処置講習会参加希望」と明記
- ② 参加人数並びに参加者名(全員)
- ③ 参加代表者メールアドレス

【講習内容】

講習会では、次のような日常起こり得る内容を、ご指導頂ける予定です。

(内容は当日の状況により若干変更があるかも知れません)

- ① 外傷(切り傷、捻挫・脱臼、骨折、やけど、動物にかまれた等)
- ② 熱中症、脳卒中、痙攣/ひきつけ、中毒等
- ③ 包帯、三角巾使用方法、止血などの方法

# 心肺脳蘇生法講習会の報告

講習会参加者：33名

昨年12月3日(日)、はるひ野黒川地域交流センターにて、国士館大学 防災・救急救助総合研究所より講師をお迎えし、心肺脳蘇生法講習会を開催いたしました。例年は未就学児と小学生以上～成人向けに2回に分けての実施ですが、共通の内容も多いため今年は一回での実施としました。短時間ですが密度の高い講習会になりました。

講習後のアンケートでは、心配停止の状態になってしまった方に、どのような対処すればよいか、「**処置の流れがよく分かった**」、「**その場での判断基準など詳しく説明がいただけたので参考になった**」、「**胸骨圧迫の方法が分かって良かった**」など、好評価をいただきました。

また、ご参加いただいた理由として「**家族に何かあった時に慌てず対応するため**」、「**AEDの使用方法を学ぶため**」など挙げていただき、継続して実習を受けないと忘れてしまうからと繰り返しご参加頂いている方も多数いらっしゃいました。今回参加いただけなかった皆様も、次の機会にはぜひご参加下さい。



講習会の様子



←人形を使って胸骨圧迫の実習を行いました。

思ったより力が必要で、一人で長時間続けることは難しい事が分かります。二人で処置が途切れないように交代する手順など体験しました。

(1分間胸骨圧迫を続けるだけで、ハアハアと息が上がります。2分間も出来るかな?ともかく胸骨圧迫ができる人がその場に多くいて交代で対処できることが大事と実感)

講習用のAEDを用いて、使用方法を体験 → しました。講習で経験していれば、実際の場合でも AEDの音声ガイダンスに沿って、比較的簡単に使用できる様になります。



## 2017年間かわら版テーマ 自宅避難

### その8 災害時の家族との連絡

自主防災かわら版では一年を通して、「自宅避難」をテーマにしています。  
今月は自宅避難の前段階として、災害時に家族などと連絡を取る方法についてです。

地震などの災害はいつ起きるかわかりません。平日の日中に起きた場合、家族の多くは通勤・通学中になります。国の想定では、平日12時に首都直下のM7クラスの地震が発生すると、停電、地下鉄や主要道路の不通が1週間続き、JRや私鉄の復旧はさらに遅れます。そして、当日中に帰宅が困難となる人（帰宅困難者）は、東京都市圏で外出者の4割、約640万人～約800万人にものぼるといわれています。また、電話も、9割の通話規制が1日以上続きます。

#### ①災害時の安否確認

離れた家族の安否は何よりも気がかりです。ただ、家族同士の直接の通話はほとんどつながらないため、NTTが提供する災害用伝言ダイヤル「171」に安否メッセージを声で登録したり、携帯電話会社が提供する災害用伝言板やSNSに安否情報の登録をしておくことが有効です。

このうち、災害用伝言ダイヤルに伝言を録音するには、

- ・「171」にダイヤルした後、「1」を押す。
- ・ガイダンスに従い、自分の安否確認に利用される可能性が最も高い電話番号（自宅の電話など）を入力。
- ・続いて約30秒間、音声を録音（最大20伝言）  
また、この録音音声を家族が聞くには、
- ・「171」をダイヤルした後「2」を押す。



- ・相手の登録番号を入力すると、相手が吹き込んだ録音内容が再生されます。

電話は完全に通じなくなってしまうこともあるため、家族同士の安否確認方法は複数用意しておくことが確実です。

毎月1日と15日には「171」などの体験利用ができます。あらかじめ家族で連絡方法を決めておき、日ごろから体験しておきましょう！！

## ②家族で話そう！ 災害時の行動！

外出先で災害にあった場合、すぐに移動を始めると建物倒壊などの2次災害に巻き込まれる恐れがあります。また、災害直後は駅周辺や道路が多くの人で溢れ、救急活動の妨げにもなるため、「むやみに移動しない」一斉帰宅の抑制が勧められます。実際に交通機関が寸断されていることもあり、帰宅困難は相当長びくこともあり得ます。

また、帰宅困難となる人は大人ばかりとは限りません。通学などで外出中のお子さんも帰宅困難になり得ます。さらに、保護者が帰宅困難になったために、お子さんが学校等で待機せざるを得ない場合もあります。

そこで、災害時の備えとして、家族会議を開いて、家族が離ればなれになったりしたときの安否確認の方法（どの方法で、どの電話番号（自宅番号か携帯か）を使うか）、集合場所（自宅から避難した場合、避難所に多くの人がいることも想定しできるだけピンポイントに）などを決めておくことをお勧めします。

本資料作成にあたり、中央防災会議「首都直下地震の被害想定と対策について（最終報告）」

[www.bousai.go.jp/jishin/syuto/taisaku\\_wg/index.html](http://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/taisaku_wg/index.html)、

NTT 東日本「災害用伝言ダイヤル（171）」<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/index.html>

NHK「3つの約束」で「もしも」の備え | 防災特集 <https://www9.nhk.or.jp/archives/311shogen/bousai/01.html>を参考にしました。