

プラウド地区自治会 2020 年度防災訓練の開催

南街・桜が丘地域防災協議会本部

2020年11月21日

プラウド地区自治会の2020年度防災訓練が11月21日午前10時より同自治会内公園で、北多摩西消防署隊員のご指導により約30名の自治会員が参加して開催されました。幸いに天候にも恵まれ初冬の公園内で、

- 消火器を用いた消火訓練
- 心肺蘇生/AED操作訓練
-

を実施し、訓練には下記2点の資料を使用し防災の意識を高める事が出来ました。

- 命を救う応急手当
- 地震に備える(地震だ!まず身の安全)

尚同上2件の資料は本紙5頁以降に添付しております。

南街・桜が丘地域防災協議会本部からも2名参加致しました。

開会式の状況

北多摩西消防署隊員から訓練説明



北多摩西消防署消防車



訓練に参加のプラウド地区自治会会員



消火器を用いた消火訓練



消火器の使用の一連操作説明



消火液の噴射状況



自治会員による訓練状況



一連の操作順序





心肺蘇生／A E D 操作訓練

A E D の操作説明



心肺蘇生／A E D 操作訓練説明

心肺蘇生(胸骨圧迫)及びA E D 操作の基本説明



心肺蘇生動作説明



AEDの操作説明



AEDパットの身体への貼附説明



気道確保方法説明



閉会式状況

北多摩西部消防署隊員からの訓練総評及び関連資料の説明



自治会会長；中原様



命を救う 応急手当

First Aid Save Lives

「救命の連鎖」 (Chain of Survival)



大切な命を救うために必要な行動を、迅速に
途切れることなく行う重要性を表しています。

- ♥ 心停止の予防
- ☎ 心停止の早期認識と通報
- 📶 早い心肺蘇生とAED
- 📄 救急隊や病院での処置

まず行動 救える命 あなたから

(令和元・2年度東京消防庁救急標語)
作者 岡本 純一 さん(府中市在勤)

東京消防庁

TOKYO FIRE DEPARTMENT

〒100-8119 東京都千代田区大手町1-3-5
TEL 03(3212)2111

東京消防 検索

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>

東京消防庁公式アプリ配信中!!



画像をスマートフォン
等で読み取ってご利用く
ださい。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



知っていますか？ このマーク！

(応急手当奨励制度)



優良マーク(事業所向け)

このマークは「優良マーク」といって、建物
などに掲示されています。このマークが掲示さ
れている場所では、そこで働くなどの多くの方
が救命講習を受け、安全安心のための救護体制
づくりが進められています。

応急手当を安心して安全に行うために

- ・ 応急手当の実施について、我が国では、直
接に定めた法律はありませんが、市民が善意
で実施した行為に関しては、責任を問われる
ことはないと考えられています。
- ・ 自分の安全を第一に行動してください。
- ・ 感染防止に十分注意してください。特に血
液に直接触れることは、絶対にさけましょう。
- ・ 血液が付着してしまった場合は、ただちに
流水で流し、消防隊員や救急隊員に必ず伝え
てください。

病院？ 救急車？ 迷ったら...

#7119

☎ 電話で相談

東京消防庁救急相談センター

📱 ネットでガイド

東京消防庁救急ガイド

こちらからもつながります

23区 03-3212-2323
多摩地区 042-521-2323

東京消防庁 東京都民会 東京都民センター

民間救急

搬送(ストレッチャー)や
車椅子のままご利用される場合



東京民間救急コールセンター



緊急性がない通院や受診、
入退院や病院から病院へ
の転院搬送の際に、電話
で最寄りの民間救急事業
者又はサポートCab(タ
クシー)を案内します。

サポートCab

ご自分で歩行が可能な場合



●民間救急やサポートCabのご案内は●

東京民間救急コールセンターへ

お申し込みは...

ナビダイヤル オーミンキュウ オーキョウキュウ
東京民間救急
コールセンター **0570-039-099**

※ナビダイヤルの電話料金は、通常の料金と同じです。

または、**03-3262-0039**へ

ナビダイヤルは24時間無休

平日9時から17時はオペレーターによるご案内も可能です。



応急手当を覚えましょう！



講習種別	講習時間	講習内容
救命入門コース	45分	ステップアップ 不可
	90分	ステップアップ 可能
普通救命講習	3時間	心肺蘇生、AEDの使用方法、 窒息の手当、止血の方法を学ぶ コース
普通救命講習 (自動体外式除細動器 業務従事者)	4時間	普通救命講習の内容に、AED の知識確認と実技の評価が加 わったコース (AED設置事業所に勤務しているなど、 AEDを一定頻度で使用する可能性のある 方はこのコースを受講してください)
上級救命講習	8時間	普通救命講習の内容に加え、小 児・乳児の心肺蘇生、外傷の手 当や搬送法などを学ぶコース
応急手当普及員講習 (事前に上級救命講習を受講 されることをおすすめしま す)	24時間	所属する事業所の従業員など に対し、普通救命講習の内容が指 導できる指導者養成コース

ステップアップ制度

講習受講後1年以内に追加講習を受講することにより、救命入門コース(90分)から普通救命講習、普通救命講習から上級救命講習へステップアップができます。

電子学習室

東京消防庁では、インターネットで応急手当が学べる「電子学習室」を開設しています。

ぜひ一度、チャレンジしてみてください。

電子学習室を活用したインターネット併用講習も行っております。



講習については、最寄りの消防署、消防分署、消防出張所または、公益財団法人東京防災救急協会にお問い合わせください。

東京消防庁ホームページでもご案内しています。

公益財団法人
東京防災救急協会

TEL 03(5276)0995

ホームページ <http://www.tokyo-bousai.or.jp>

AED（自動体外式除細動器）とは...

AED（自動体外式除細動器）とは...

Automated External Defibrillator

1. 肩を軽くたたきながら声をかける



2. 反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する



119番通報時や出場する救急隊から応急手当のアドバイスを受けることができます。

3. 呼吸を確認する

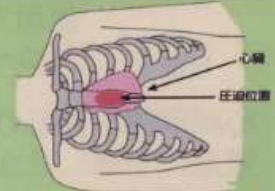
胸と腹部の動きを見て、「普段とおりの呼吸」をしているか、10秒以内に確認します。



4. 普段どおりの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫30回



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。

※ 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。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

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。

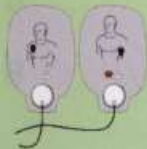


動器) を用いた応急手当の要領

ternal Defibrillator

の頭文字を取ったものです。

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に書かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。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。



※およそ6歳ぐらいまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用の電極パッドがなければ、成人用の電極パッドを代用します。
◎AED本体に成人と小児の切替えスイッチがある機種は、小児側に切り替えます。

8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する

離れて下さい。



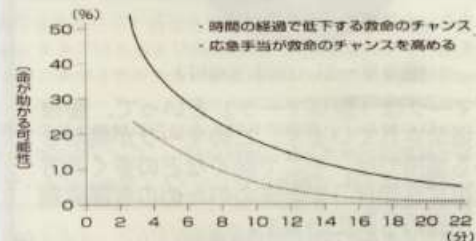
心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

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。



救命の可能性と時間経過



Holmberg M: Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 2000; 47(1):59-70. から一部改変

救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急車が到着するまでの間、居合わせた人が応急手当を行うことにより、救命の可能性が高くなります。

心肺蘇生のまとめ

胸骨圧迫と人工呼吸の
回数は30:2

胸骨圧迫	位置	胸骨の下半分 (目安は胸の真ん中)
	方法	両手 小児: 両手又は片手 乳児: 指2本
	深さ	約5cm (小児・乳児は胸の約3分の1)
	テンポ	100回~120回/分
人工呼吸	量	胸の上がりが見える程度
	時間	約1秒
	回数	2回

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、普段通りの呼吸が出現するまで続けます。

地震だ！

まず身の安全

地震に備える

地震が起きる前に

地震に対する10の備え

身の安全の備え

家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう

- ・けがをしったり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。

けがの防止対策をしておこう

- ・食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- ・散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。

家屋や棚の強度を確認しておこう

- ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。

消火の備えをしておこう

- ・火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（濡れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。

火災発生の早期発見と防止対策をしておこう

- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- ・普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- ・電気起因する火災の発生を抑制するため、感震ブレーカー（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。

非常用品を備えておこう

- ・非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- ・冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- ・車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。
- ・スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク付）など、必要な電源を確保しておく。

初動対応の備え

家族で話し合っておこう

- ・地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- ・外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- ・家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- ・台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- ・普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。

地域の危険性を把握しておこう

- ・自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- ・自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。

防災知識を身につけておこう

- ・新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- ・消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。
- ・大きな地震の後に同程度の地震が発生する可能性があることを理解しておく。

防災行動力を高めておこう

- ・日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身に付けておく。

確かな行動の備え

東京消防庁
TOKYO FIRE DEPT.

令和2年8月発行



※このリーフレットは、目の不自由な方などへ情報提供できるよう視覚障害者用音声コードとコード位置認識のための切り込みを入れています。専用読み取り機により文章内容が読み上げられます。



地震が起きたら

地震 その時 10のポイント



地震時の行動

地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

【高層階（概ね10階以上）での注意点】

- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



地震直後の行動

落ちついて火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



地震後の行動

火災や津波 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



YouTube 動画で確認しよう！

「地震 その時 10のポイント」と「地震に対する10の備え」の説明動画は YouTube 東京消防庁公式チャンネルでご覧になれます。



地震発生時
の行動を学習して
防災行動力
を身につけよう！

YouTube
東京消防庁公式チャンネル

チャンネル登録
お願いします!!





していますか？

家具類の転倒・落下・移動防止対策



地震が発生して家具類の転倒・落下・移動が発生すると、このような危険があります。

ケガをします！

転倒・落下・移動した家具類がぶつかり、負傷する原因となります。地震でケガをした人の3～5割が家具の転倒等でケガをしています。

避難の妨げになります！

地震動による家具類の転倒等が原因で避難経路を確保できなくなります。また、救急隊が到着するまで時間がかかる場合もあるため自分の命を落とすきっかけにもなります。

火災の原因になります！

ストーブ、電灯、水槽ヒーターなどの高い熱を発する電気器具に物が落下し、スイッチが入って火災になったり、倒れて布団に接し火災になることがあります。



室内被害の様子



大阪府北部を震源とする地震

平成30年北海道胆振東部地震

家具転対策 3つのステップ

① 集中収納

収納先をまとめて、生活空間に家具類を置かないようにしましょう。

② レイアウトの工夫

家具類の配置を工夫して、身の安全を図りましょう。

(例)



③ 対策器具の設置

家具類に対応した対策器具を設置しましょう。



「家具転対策」の詳細は、東京消防庁ホームページをご覧ください。

防災館では、地震体験、消火体験など

様々な体験訓練を気軽に行えます。是非、ご活用ください。

池袋防災館 豊島区西池袋2-37-8 Tel 03-3590-6565

本所防災館 墨田区横川4-6-6 Tel 03-3621-0119

立川防災館 立川市泉町1156-1 Tel 042-521-1119

※ 団体の方は電話でご確認のうえ、ご来館ください。



VR防災体験コーナーを各防災館に設置！

東京消防庁では、VR（バーチャルリアリティ）技術を活用し、災害を疑似体験できるコーナーを池袋・本所・立川防災館へ新たに設置しました。コンテンツは火災、地震、風水害の3種類があり、8名まで同時に体験が可能です。



体験風景



火災編コンテンツ

知ろう！防災 行こう！訓練

「どこでも・いつでも・だれでも」参加できる魅力ある防災訓練を推進しています。気軽に参加し、防災力を高めましょう。東京都内各地で行われる防災訓練に関する情報は、東京消防庁公式アプリからご覧になれます。



初期消火訓練



地震体験

お近くの防災訓練の予定をマップでチェック！

東京消防庁公式アプリ

アプリのマップ機能で、あなたの街の防災訓練の情報を調べることができます！

東京消防庁公式アプリ

ダウンロードはコチラ！ 東京消防庁公式アプリ 検索



東京消防庁ホームページ <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>



東京消防

検索

モバイルホームページへは、左の二次元コードからもアクセスできます。



クリック！

リサイクル適性 A
この機器は、リサイクルの場へ
リサイクルできます。