

みんなの 防火・防災・救急 ブック



ファイ太くん

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
消防本部	092-725-6600	東消防署	092-683-0119
博多消防署	092-475-0119	中央消防署	092-762-0119
南消防署	092-541-0219	城南消防署	092-863-8119
早良消防署	092-821-0245	西消防署	092-806-0642
福岡市民防災センター	092-847-5991	災害情報ダイヤル	092-791-1625

Live119®
映像通報システム



1 119番通報します。

2 必要に応じて映像伝送の依頼があります。

3 SMSにURLが届きますので、操作をします。

4 説明に従って撮影を行います。アプリの事前ダウンロードは不要です。

詳しくは
コチラ↓

手順

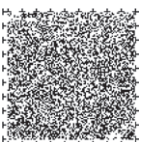


映像OK

※拒否することも
できます※Androidの場合「Chrome」、iPhoneの場合「Safari」を利用します。
※映像伝送のデータ通信に掛かる料金は、通報者さまのご負担になります。

福岡市消防局

この音声コードは
スマホアプリ
Uni-Voiceで読み
取ると音声情報で
確認できます。



Uni-Voice

火災対策

風水害対策

地震対策

津波対策

非常持出品

応急手当・AEDの使い方

福岡市の災害

火 災



● 主な出火原因

放火^(疑い含む)

こんろ

たばこ

電気配線

ストーブ

火災のほとんどは
火の不始末や
不注意が原因です。
ちょっとした心かみずで
防ぐことができます。



風水害



● 福岡市の風水害

福岡市は、平成 11 年、平成 15 年及び平成 21 年の梅雨前線による**集中豪雨**や、平成 3 年の**台風災害**により、大きな被害を受けており、これからも同じような災害が発生する可能性があります。



地 震

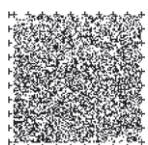


● 福岡県西方沖地震

平成 17 年 3 月 20 日に福岡県西方沖で**マグニチュード 7.0**の地震が発生しました。**最大震度 6 弱**を記録し、福岡市内にも大きな被害をもたらしました。

● 警固断層

福岡市内には活断層である**警固断層**があり、また、県内にも活断層が存在することから、これからも地震災害が発生する可能性があります。



火災を防ぐために

放 火

- 家の周りに燃えやすいものを置かない。
- 車庫や物置に鍵をかける。
- 外灯をつけるなどして、家の周りを明るくする。



こんろ

- こんろの周りに燃えやすいものを置かない。
- 離れるときは火を消す。
- 過熱防止機能付きこんろを使用する。
- こんろを定期的に清掃する。



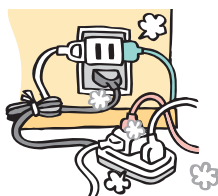
たばこ

- 寝たばこ・ポイ捨てをしない。
- 灰皿には水を入れて使う。
- 消えたことを必ず確認する。
- 灰皿に吸い殻を溜めすぎない。



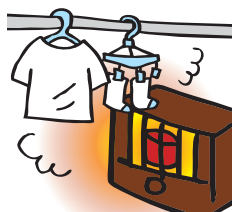
電気配線

- たこ足配線はせず、コードの上にもものを載せない。
- コンセント周りは定期的に掃除をする。
- 使わない時はコンセントプラグを抜く。



ストーブ

- 燃えやすいものをそばに置かない。
- ストーブで洗濯物を乾かさない。
- 寝るとき、給油するときは必ず消す。



火遊び

- 子どもの手の届くところにマッチやライターを置かない。
- 子どもに火の怖さ、正しい使い方を教える。
- CR機能付きライターを使用する。



CR(チャイルドレジスタンス)
強く押さないと火が点かない・操作が複雑など、子どもが簡単に操作できない装置

みんなでチェック

設置・点検してますか？ 住宅用火災警報器

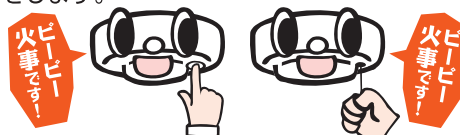
住宅用火災警報器（以下「住警器」）とは、火災を見つけ、いち早く知らせる器具です。福岡市では平成21年6月1日からすべての住宅に住警器（煙式）の設置が義務づけられており、寝室や階段部分に設置しなければなりません。

設置した後も、万一火災が発生した時に正常に作動するよう、定期的な作動確認が大切です。



「住警器」に関する動画はこちら

ボタンを押す、又はひもを引いて作動確認をします。



- 定期的に作動確認をしましょう。
- 定期的に家族で火災時の警報音を聞いてみましょう。

また、住警器は古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。10年を目安に機器本体を交換しましょう。

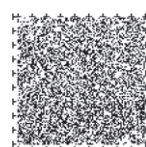
設置時期を調べるには？

住警器を設置したとき記入した「設置年月」、または、本体に記載されている「製造年」を確認してください。

新しい住警器に交換したら！

本体の側面などに、油性ペンで「設置年月」を記入しましょう。

記入例 設置年月 0000年0月

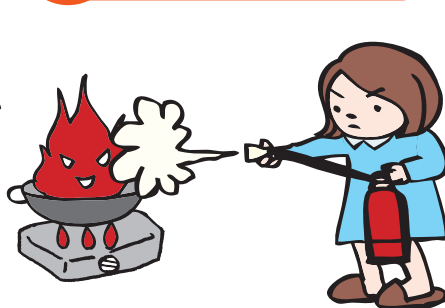


出火したら

① 通報 ② 初期消火 ③ 避難



- 大きな声で「火事だ!」と叫び、隣近所に知らせる。
- 声が出ない場合は、非常ベルや音の出るものをたたいて知らせる。
- 小さな火事でも必ず119番に通報する。



- 消火器や水などで消火する。
- 油なべに水はかけない。
- 消火器は少し離れた位置から使用する。(油なべに近すぎると、油が飛び散って危険。)



- 火が天井まで届いたら、すぐ避難する。
- 被害が広がらないように、燃えている部屋の窓・ドアを閉める。
- ハンカチやタオル等を口鼻にあて、低い姿勢で避難する。

通報の流れ



119番消防です。
火事ですか。救急ですか。

火事です。

場所はどこですか。

〇区〇〇〇丁目〇番〇号
〇〇マンションです。
近くに〇〇があります。
(目標となるもの)



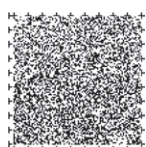
何が燃えていますか。

〇〇が燃えています。



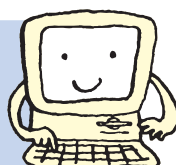
けが人や逃げ遅れた人はいますか。

けが人がいます。



災害の詳しい情報を聞くため、指令センターから連絡をする場合があるので、名前と連絡先を必ず伝えましょう。

福岡市消防局のホームページで
119番通報メモを簡単に作成できます。



「通報」に関する動画はこちら

消火器の使い方

消火器の使用手順は

ピ・ノ・キ・オ

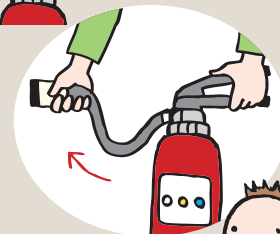


ピ ピンを抜く

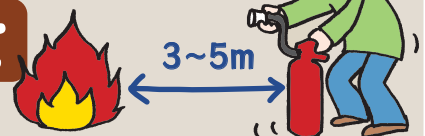


「消火」に関する動画はこちら

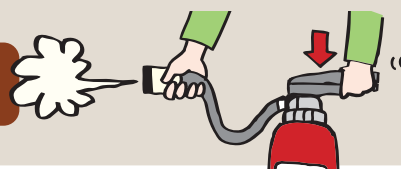
ノ ノズルを持つ



キ 距離をとって



オ (レバーを) 押す



みんなでチェック

一酸化炭素(CO)

火災による煙は、**一酸化炭素**などの有毒ガスを多く含んでいます。

一酸化炭素は**無臭**で、血中のヘモグロビンと結合しやすく(酸素の約250倍!!)、呼吸を妨げます。この煙を吸うと、**数秒～数十秒**で体が思うように動かず、意識を失い、最終的には**死**に至ります。火災そのものの被害はそれほど大きくないのに、死者が発生するのは、このためです。

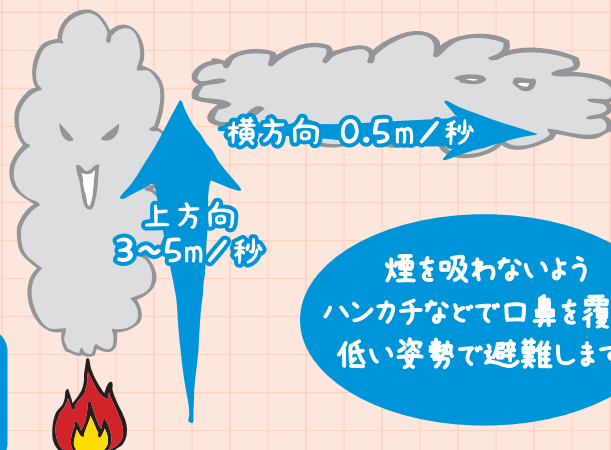


煙のスピード

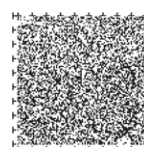


「煙」に関する動画はこちら

成人の歩くスピード
約1~1.2m/秒
(個人差あり)



煙を吸わないよう
ハンカチなどで口鼻を覆って
低い姿勢で避難します。



雨・風が強くなってきたら

気象情報に注意

テレビやラジオ、インターネットで発表される気象庁からの警報・注意報や、消防署、警察署、市町村からの情報に注意する。



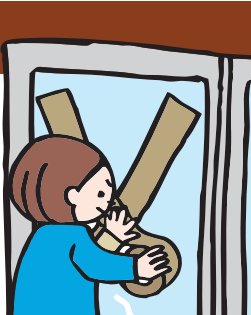
むやみに外出しない

風水害のおそれがあるときは、外出を控える。外出するときは、警報・注意報に注意する。



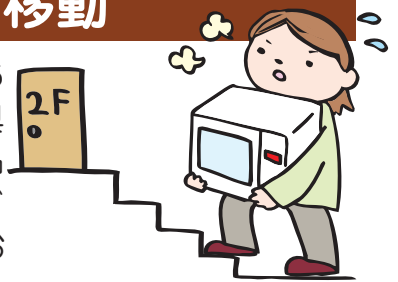
窓ガラスの補強

外から板でふさいだり、×印にガムテープをはるなどして補強する。ガラスが割れたときの飛散防止で、内側はカーテンを閉めておく。



家財道具の移動

浸水のおそれがある場合は、家財道具や貴重品、生活用品を2階や上の階など高い所に移動しておく。



みんなでチェック



！ 特別警報

重大な災害の危険性が著しく高まっているときに発表されます。

！ 警報

重大な災害の起こる恐れのあるときに発表されます。

！ 注意報

災害の起こる恐れのあるときに発表されます。

i 土砂災害警戒情報

土砂災害の恐れがあるときに発表されます。

i 台風情報

台風が発生したときに発表されます。

みんなでチェック

水害・土砂災害の防災情報の伝え方について

5段階の「警戒レベル」で
避難のタイミングをお知らせします

警戒レベル4までに必ず避難！

警戒レベル1

心構えを高める
(気象庁が発表)

警戒レベル
2

避難行動の確認
(気象庁が発表)

警戒レベル
3
高齢者等避難

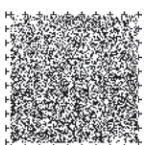
避難に時間を要する人は避難
(福岡市が発令)

警戒レベル
4
避難指示

安全な場所へ避難
(福岡市が発令)

災害発生！
警戒レベル
5
緊急安全確保

命を守る最善の行動を
(福岡市が発令)



避難時の注意点

安全で動きやすい服装

ヘルメットなどで頭を保護する。

靴はひもで締められる運動靴を履く。

長靴は水が入ると歩きにくくなる。



足元注意

洪水等でマンホール・側溝などが見えなくなる。

長い棒などで、足元を確認しながら歩く。



深さに注意

水深 50cm 以上（ひざ上までの水）の場所での避難は危険である。水の流が速ければ、もっと浅くても十分注意する。



避難の際に支援が必要な人への配慮

高齢者、傷病者などは背中に背負う。

子どもは浮き輪をつける。



避難はどこへ？

浸水のおそれがある場合や避難指示等が発表された場合

開設された避難所へ避難
(公民館、小・中学校など)

無理な避難はやめて自宅や近くの建物の2階以上に避難
(水が引くの待ちましょう)

自主的に避難するときは区役所に連絡を！

避難所に向かうほうが危険な場合は…

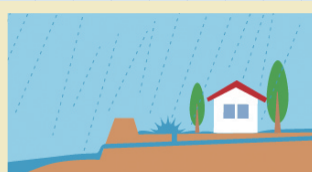
※ 浸水の状況などから指定した避難所が使用できない場合は、臨時避難所を開設することがありますので、注意してください。

みんなでチェック

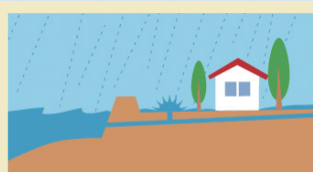
浸水のメカニズム

内水氾濫とは

下水道や側溝などの雨水が川に排水されず住宅地などが浸水することです。



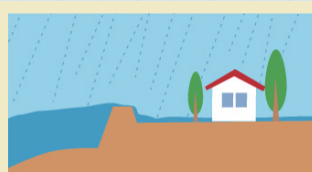
下水道などの排水施設の能力を超えた場合



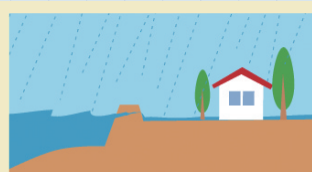
川の水位が高くなった場合

外水氾濫とは

川の水があふれ出し住宅地などが浸水することです。

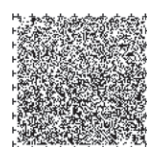


川の水が堤防を越えた場合



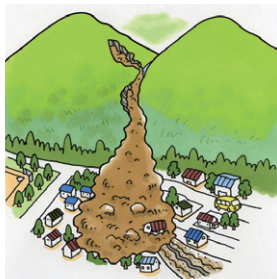
堤防が壊れた場合

河川等から離れた場所でも、地形によっては浸水の恐れがあります。



土砂災害への備え

土石流



土石流は、山や谷の土砂が大雨などで崩れ、水を含んだ大量の土砂や巨大な石が、溪流や沢筋から一気に押し寄せる現象。

＜前兆現象＞

- ・ 山鳴りがする
- ・ 川の水位が下がる
- ・ 川が濁ったり流木が混ざりはじめる

がけ崩れ



がけ崩れは、大雨や長時間の雨、地震などの影響で急ながけや山の斜面が崩れ落ちる現象。住宅の近くで突然発生すると逃げ遅れる人が多く、大きな人的被害をもたらす。

＜前兆現象＞

- ・ がけからの水がにごる
- ・ がけにひび割れが入る
- ・ 小石がバラバラと落ちてくる

住んでいる場所の確認

自宅や自宅周辺が土砂災害警戒区域や新たな土砂災害警戒区域等の指定に向けた基礎調査箇所に指定されているか確認をする。

自宅から最寄りの避難場所まで危険箇所の少ない経路を選択し、実際に自分の目で確認しておく。

早めの避難

雨が降り出したら、「土砂災害警戒情報」に注意し、空振り覚悟で早めの避難を心がける。



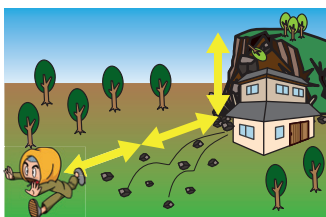
直角に逃げる！

すぐに川から離れて、高いところに逃げる。



大雨などで外に逃げるのが危険な場合は、建物内避難が有効。

がけと反対側のなるべく上の階に避難する。



できるだけ遠くに逃げる。

みんなでチェック

日頃からの備え、いざという時の避難・行動

- ◆ 避難所情報や日頃の備え
- ◆ 土砂災害警戒区域図、土砂災害危険度情報
- ◆ 土砂災害警戒区域や新たな土砂災害警戒区域等の指定に向けた基礎調査箇所、避難所情報、土砂災害に関する知識
- ◆ 大雨時の浸水状況と避難行動に役立つ情報
- ◆ 特別警報、土砂災害警戒情報、警報など

福岡市総合ハザードマップ

検索

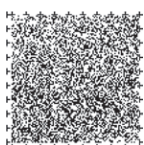
福岡県砂防課

検索

気象庁

検索

各種ハザードマップは各区役所・情報プラザ（市役所1階）で配布しています。



地震発生時の行動



地震発生

- 机の下などへもぐり、まずは自分の身を守る。
- 机などがいない場合は、姿勢を低くし、頭部を守る。

- 家族の安全を確認する。
- 揺れがおさまったら火の元を確認する。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。
- 足を保護するため、室内でも靴を履く。



1～3分

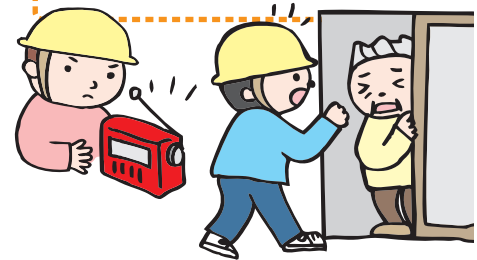
3～5分

5～10分

10分～数時間

～3日程度

- 非常持出品を準備する。
- 近隣の高齢者や、乳幼児がいる家には積極的に声をかけ安全を確認する。
- ラジオなどで情報を収集する。



- 家を出る前に、ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。
- 避難時、車は使わない。



- 隣近所で協力して消火や救出活動を行う。



- 3日程度は、外部からの応援は期待できないため、生活は備蓄品でまかなう。
- 災害や被害の情報を集める。
- 自主防災組織を中心に行動する。
- 壊れた家には近づかない。
- 集団ルールを守る。



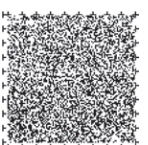
みんなでチェック

緊急地震速報

緊急地震速報 とは、地震が発生してすぐ、震源近くで地震波をキャッチし、**強い揺れが始まる直前にすばやくお知らせするもの**です。**最大震度5弱以上** が予想される場合に、「**もうじき揺れること**」が伝えられます。

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間は、**数秒～数十秒** しかありません。あわてず、落ち着いて安全を確保しましょう。

あわてず
落ち着いて!



地震発生時、屋内にいたら

自宅

- テーブルなどの下に隠れて身を守る。なければクッションなどで頭を守る。
- 料理中で、可能ならすぐ火を消す。台所は食器棚、冷蔵庫など危険が多いため、早く離れる。
- 大きな揺れがおさまったら、すぐに逃げ道を確保する。



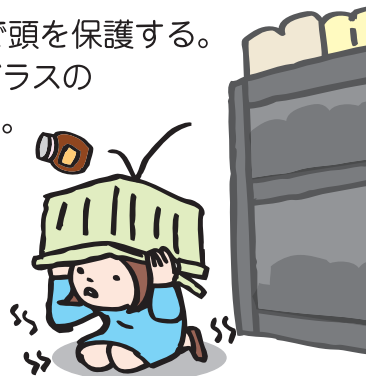
エレベーター

- 地震時停止装置がついていれば、自動的に近い階に停止する。装置がなければ、全てのボタンを押し、停まった階で外に出る。
- 閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救助を待つ。



デパート・スーパー

- 手荷物やカゴで頭を保護する。商品の落下やガラスの破片に注意する。
- 店員の指示にしたがい、行動する。



地下街

- 大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 地下街には、およそ50m以内に出口があるので、落ち着いて行動する。



地震発生時、屋外にいたら

路上

- 手荷物などで頭を保護し、広い場所へ避難する。
- 橋からはすぐに離れる。
- 街ではガラス・看板などの落下物や自動販売機の転倒に注意する。
- 住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。



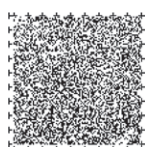
自動車

- 急ブレーキは絶対しない。徐々に減速し、道路の左側に停止し、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオなどで情報を確認する。
- 緊急時に移動させることもあるため、キーはつけたままで、ドアロックもしない。



電車・バス

- 電車は揺れを感じると自動で停車する。
- 将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにつかまる。
- 係員の指示にしたがい行動する。

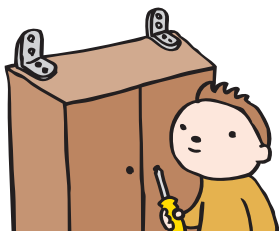


家の中の安全対策

家具の転落・落下防止

家具と壁の間にすき間をつくらない。

L字型金具や家具の転倒防止シートなどを利用し転倒・落下を防ぐ。



窓ガラスの飛散防止

窓や食器棚などに飛び散り防止フィルムをはる。



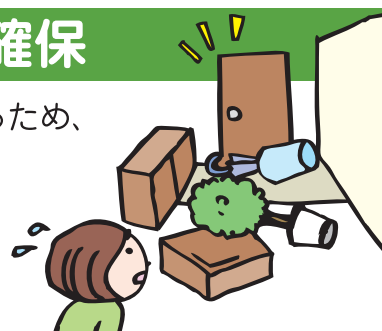
家具を安全に配置

寝室や子ども、高齢者の部屋には倒れそうな家具はできるだけ置かない。



避難路を確保

避難路を確保するため、通路や出入口にはできるだけ荷物を置かない。



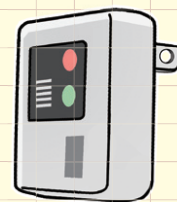
みんなでチェック

通電火災

通電火災の危険性が明らかになったのは、阪神・淡路大震災です。原因が特定された建物火災の約6割が、通電火災によるものでした。地震で停電が発生しブレーカーを落とさずに避難すると、電気が復旧した際、通電状態となった電気ストーブやトースター、または、地震によって傷ついた配線がショートして出火する事例が相次ぎました。

地震後避難する際は、ブレーカーを遮断しましょう。

また、設定値以上の震度の地震発生時に自動的に電気の供給を遮断する**感震ブレーカー**も効果的です。各家庭に設置することで**出火を防止**し、他の住宅等への延焼を防ぐことで、**被害を大きく軽減**することができます。



福岡市民防災センター

福岡市民防災センターは、いざという時のために様々な災害の模擬体験をしていただき、防災に関する知識・技術・行動力を身につけていただく施設です。子供から大人まで、多くの方のご利用をお待ちしております。

開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)

入館料 無料です。

●体験コース 約80分

休館日

- ・月曜日・毎月最終火曜日(祝祭日にあたる場合は翌日)
- ・年末年始(12月28日～1月4日)(場合により変更あり)
- 夏休み期間中は休館日も開館します。



地震体験



消火体験



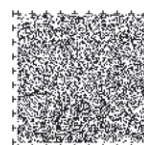
強風体験



VR体験

電話 092-847-5991 FAX 092-847-5970

〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-3-3



地震発生後は津波に注意！



- ・長時間揺れが続く場合は要注意。
- ・揺れが小さくても津波が来るかも！！
- ・海や川の近くは、特に危険が増します。
- ・テレビやラジオ、インターネット等で気象庁からの情報を確認しましょう！

活用しよう！津波ハザードマップ

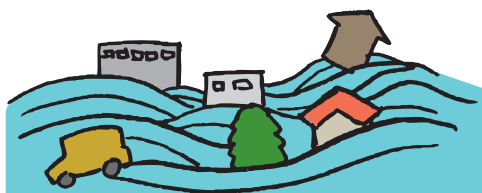
福岡市では、津波ハザードマップを作成しています。避難の目安にご活用ください。

福岡市総合ハザードマップ

検索

津波避難の3原則

① 想定にとらわれない



- ・ハザードマップはあくまで目安。ハザードマップに色がついていなくても油断しないでください！
- ・想定を上回る高さの津波が襲ってきた場合、たとえ内陸部であっても津波が襲ってくるかもしれません。

② その場その場で最善を尽くす



- ・「ここまで来れば大丈夫だろう」と安心せずにより早く、より高いところに、一生懸命逃げてください。
- ・津波てんでんこ

※津波てんでんことは

津波が来る時は一刻を争う非常事態であり、命を守るために「それぞれ逃げなさい」ということを意味しています。

もし家族と離れている時に地震・津波が来ても、心配して探し回ったりして、逃げ遅れる事無く「それぞれ」がしっかり避難し、家族を互いに信頼し合い自分の命を守るためにまず逃げなさいという教訓です。

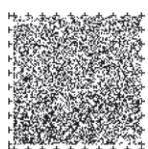
あらかじめ
避難場所を確認！



③ 率先して避難する人になる

- ・あなたが避難すると、周囲の人もつられて避難します。
- ・津波が来ないと言われている場所も、決して安全ではありません。率先して避難する人になってください。

※例えば、買い物中などに火災を知らせるベルや放送が鳴った際、「点検？故障だろう」と思ったことはありませんか。人は、自分に危険が迫っている状況でも「緊急事態ではない」「自分は大丈夫」と思い込んでしまいます。



避難する際の注意点

●『より高く、より遠く』

- ・より高く、より遠いところへ避難する!!
- ※津波が迫っているなら、『より高く』を優先!!
- ・近くにある高台か、頑丈でなるべく高い建物の一番高いところに避難しよう!



●車での避難は避ける

- ・車で避難すると、渋滞で逃げ遅れるかも。
- ※体が不自由な方は自力での避難が難しいので、皆で協力しよう。



●川や海のそばを通らない

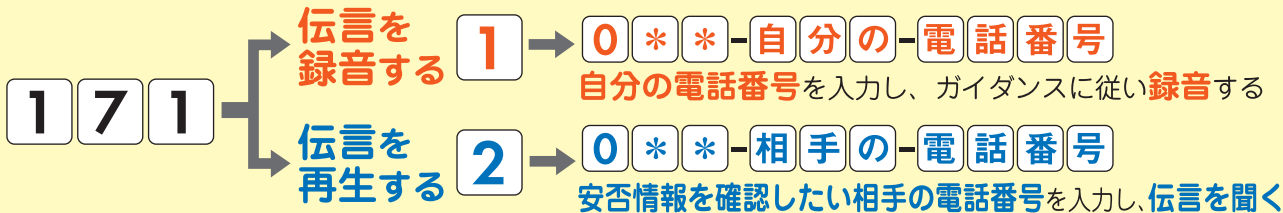
- ・水位が急激に上昇するかも。近くにいると危険。
- ・津波は時間を置いて再び発生します。一度収まっても油断しない。



いざという時の避難場所や経路、連絡方法などを普段から家族で話し合っておきましょう。

災害用伝言ダイヤル 171

災害用伝言ダイヤルは、災害発生時に電話番号別にメッセージを録音したり聞いたりすることができるサービスです。公衆電話・携帯電話からも利用できます。毎月、1日と15日に体験利用ができます。



携帯電話 災害用伝言板

災害時、携帯電話で通話することは困難ですが、一部機種を除いてはメールの送受信ができ、携帯の web サイト「災害用伝言板」なども連絡を取り合う手段として利用できます。

各社トップメニューから「災害用伝言板」を開く

伝言を登録する → 登録 を選択して伝言を入力する

伝言を確認する → 確認 を選択し、安否情報を確認したい相手の電話番号を入力して伝言を見る

目覚めよ、「新しい自分」

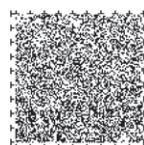


入団
条件

福岡市内に居住または
勤務、もしくは通学し
ている方

福岡市消防団員募集

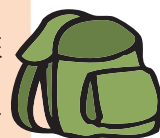
福岡市消防局警防部消防団課
TEL:092-725-6564



非常持出品

チェックした日： 年 月 日

避難するときに持ち出す最小限の必需品。重たすぎると避難に支障が出るので、男性は約15kg、女性は約10kg程度にしておく。リュックへあらかじめ詰めておき、玄関など持出しやすい場所に置く。



- ☐ 非常食 (レトルト食品・缶詰 など) 
- ☐ 飲料水 
- ☐ 携帯ラジオ (予備電池) 
- ☐ 懐中電灯 (予備電池・電球) 
- ☐ ろうそく 
- ☐ 現金・貴重品 (通帳・印鑑 など) 
- ☐ 健康保険証のコピー 
- ☐ 携帯電話の非常用電源 

- ☐ ビニール袋 
- ☐ 衣類 (防寒具含む) 
- ☐ 軍手・ヘルメット (防災ずきん) 
- ☐ ライター・マッチ 
- ☐ ナイフ・缶切 
- ☐ ティッシュ・タオル 
- ☐ 救急医療品・常備薬 

非常備蓄品

チェックした日： 年 月 日

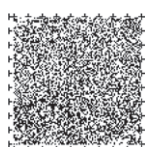
災害復旧までの数日間を生活するためのもの。少なくとも3日は自力で生活できるだけの量を準備する。

- ☐ 食品 (成人1人につき2000kcalが目安) (レトルト食品・アルファ米 など) 
- ☐ 食品 (チョコレート・アメ など) 
- ☐ 食品 (調味料・スープ など) 
- ☐ 水 (1人当たり 1日3リットル) 
- ☐ 燃料 (卓上コンロ・固形燃料・予備ガスボンベ など) 
- ☐ 毛布、寝袋 など 
- ☐ 簡易トイレ

- ☐ 洗面用具 (ドライシャンプー・石けん・水のいらない歯ブラシ など) 
- ☐ 鍋・やかん 
- ☐ 簡易食器 (割りばし・紙コップ・紙皿 など) 
- ☐ ラップ・アルミホイル 
- ☐ ウェットティッシュ・トイレトペーパー 
- ☐ 使い捨てカイロ・マスク・新聞紙 など 
- ☐ 工具 (ロープ・バール・スコップ など) 

まとめ知識 その1

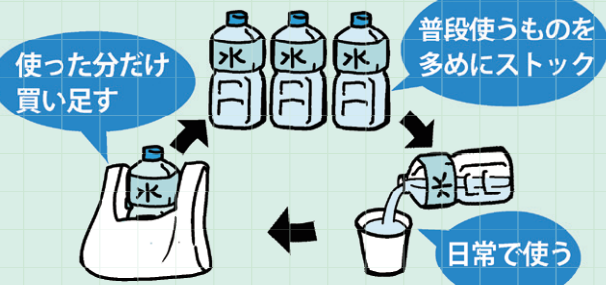
非常時に必要なものは、人によって異なります。特に常備薬、粉ミルク、オムツ、生理用品、アレルギー対応食品など、無いとすぐに困ってしまうものや、予備のメガネや家族写真など、人と分け合えないものがあれば忘れずに準備しましょう。



まとめ知識 その2

普段使うものを、普段使う場所に少し多めにストックして、使った分だけ買い足すようにしておけば、いざという時に普段に近い生活ができ、消費期限を心配することはありません。

ローリングストック法



非常持出品・備蓄品の意外な使い方を紹介します！

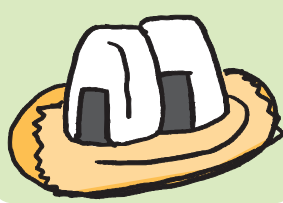
● 新聞紙

服の内側に入れると保温効果がある。



● ラップ

皿や食器に敷くと洗わずにすむ。



● ビニール袋(小)

止血する際に手袋等がない場合の感染防止。



● ビニール袋(大)

バケツや大きめの空き缶に被せて簡易トイレにする。



防災アプリ「ツナガル+ (プラス)」

説明動画 公開中！



“災害時の避難行動、避難生活を支援する” 防災アプリ
近くの避難所の位置や設備を一覧地図で表示するほか、避難所へのルートを確認できます。また、電子掲示板などで利用者間との情報共有が可能になるほか、指定外の避難所からでも情報を発信できるスマートフォンアプリです。

無料

ダウンロード
はこちらから

Android



iPhone



福岡市防災メール

情報料は無料ですが、通信料は受信者の負担になります。

防災に関する情報を携帯電話やパソコンへ配信しています。

配信する情報

気象注意報/警報・特別警戒/地震情報/津波情報/雨量情報等のうち、必要な情報だけ受信

申し込み方法

携帯電話又はパソコンから『t-fukuoka-city@sg-p.jp』に空メールを送信すると登録用URLがメールで届きますので、アクセスすると、登録が完了します。



YAHOO! 防災速報

台風接近の注意や避難所情報など福岡市からの防災情報をお知らせ



今すぐアプリをダウンロード
<https://emg.yahoo.co.jp/>

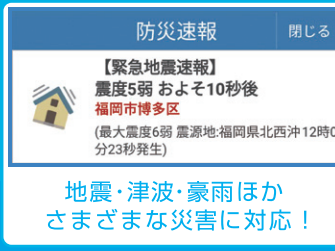
iPhone 版



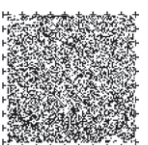
Android 版



Apple, Apple ロゴ, iPhone, および iPod touch は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store Apple Inc. のサービスマークです。
Android, Google Play, Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。



無料

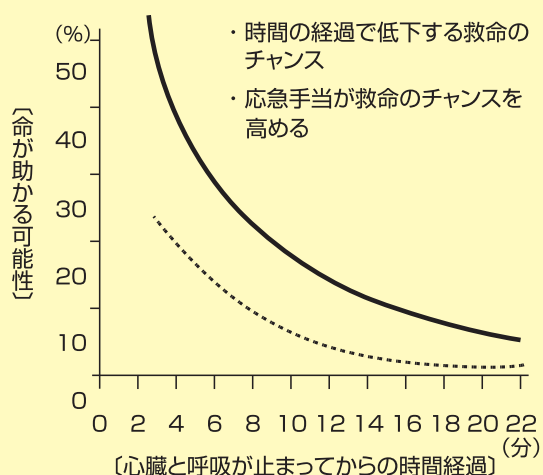


■ 応急手当の基礎知識

私たちは、いつ、どこで、突然のけがや病気におそわれるか予測できません。
 このような時、病院へ行くまでにできる手当を「応急手当」といいます。
 また、様々な原因で呼吸が止まったり心臓が止まったりした場合には、救急車が来るまでにその場に居合わせた人が手当をしないと命は助かりません。
 このような時に行う応急手当を特に『救命処置』といいます。



応急手当と救命曲線



Holmberg M : Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 2000 ; 47 (1) : 59-70. より引用・改変

救命の連鎖

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
 心筋梗塞や脳卒中の初期症状を見逃さない

心停止の早期認識と通報
 おちついて、はっきりと119番に通報する

一次救命処置（心肺蘇生とAED）
 救急車の到着前に心肺蘇生法やAEDによる応急手当を行う

二次救命処置と心拍再開後の集中治療
 救急救命士や医師による二次救命処置

みんなでチェック

突然の心停止を防ぐために～予防救急～

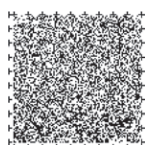
突然の心停止では、ただちに心肺蘇生を行うことで傷病者の救命が期待できますが、より望ましいのは心停止になること自体を防ぐことです。成人では急性心筋梗塞や脳卒中の症状に早期に気づいて、心停止を未然に防ぐことが重要です。それ以外にも窒息、入浴中の事故、熱中症、運動中の心停止、アナフィラキシーなどによる心停止も防ぐことができます。子どもでは不慮の事故、とくに交通事故や水の事故などから守ることが心停止の予防に重要です。
 また、転倒での事故を予防するなど、救急車を呼ばなくて良いように普段の生活から「予防救急」について考えておくことも必要です。

いざという時のために

福岡市消防局では、救命講習を実施しております。救命講習の日程などは、最寄りの消防署、消防本部または消防局ホームページでご確認ください。



福岡市救命講習案内



■ ためらわず救急車を呼んでほしい症状

こんな症状がみられたら、**ためらわずに119番に連絡してください！**

重大な病気やけがの可能性がります。

小児(約16歳未満)

顔

- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しう
- 呼吸が弱い

手足

- 手足が硬直している

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しう
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった

大人

顔

- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ニックリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないくらい急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている



じんましん

- 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった



飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない



吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど
- 大量の出血を伴うけが



事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた



◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

出典：消防庁ホームページ (<http://www.fdma.go.jp/>)

救急車? 病院? 迷ったら

#7119

福岡県救急電話相談・医療機関案内

#7119 でつながらない場合は **092-471-0099** におかけください。

家族が高熱!!
いま診療してくれる
病院はどこ?

急な腹痛やケガ!!
いますぐ救急車を呼ぶ?
いま診療してくれる
病院はどこ?

24時間受付
年中無休

救急車の利用や
最寄りの医療機関に
ついてアドバイスします。

救急電話相談の流れ #7119 でつながらない場合は **092-471-0099** におかけください。

自動音声ガイダンス

医療機関を探す **1** を押す

救急相談したい **2** を押す

緊急時は、迷わずに **119番** へ!

救急医療情報センター

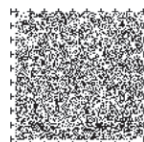
救急医療機関のご案内

救急相談

救急相談として受けられない内容

- ◎医師の診断内容に関する相談
- ◎医療機関の対応に関する相談 等

福岡県

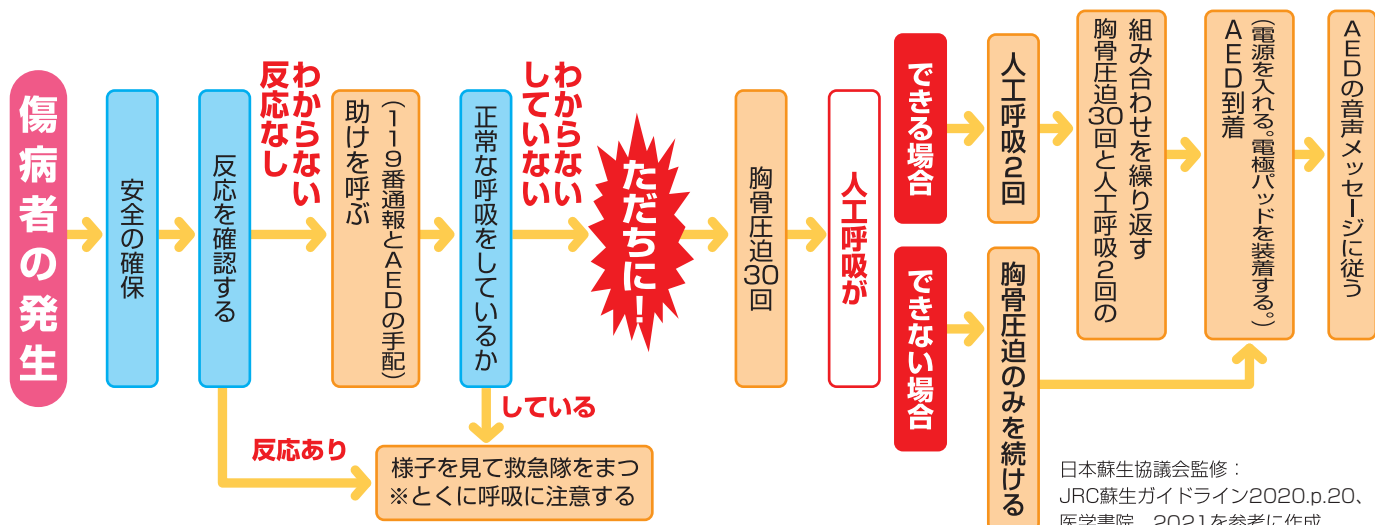


心肺蘇生の流れ

「BLSをマスターしよう」 「救命ドラマ撮ってみた」



このQRコードから「心肺蘇生法」に関する動画を見ることができます。



日本蘇生協議会監修：
JRC蘇生ガイドライン2020,p.20、
医学書院、2021を参考に作成

※新型コロナウイルス感染症流行期の場合、傷病者の鼻と口をマスクなどで覆うことが重要です。
成人には、人工呼吸の技術と意思があっても実施しません。

1. 安全を確認

周囲の状況が安全かどうか確認します。

- 危険がある場合には傷病者に近づかず警察や消防の到着を待ったほうがよいこともあります。

2. 反応の確認

傷病者に近づき、耳で「大丈夫ですか」「もしもし」などと呼びかけながら傷病者の肩を軽くたたき、反応(意識)があるかないかを確認します。

- 反応があるとき

反応があれば傷病者の訴えを聞き、必要な手当を行います。



3. 助けを呼ぶ

- 反応がない、わからないとき

反応があるかわからないときは大きな声で助けを求め、協力者がきたら「救急車を呼んでください!」「AEDを持ってきてください!」と要請します。だれもいなければ、まず自分で119番通報することを優先します。119通報をすると電話を通して、あなたや応援に来てくれた人が行うべきことを指導してくれる「口頭指導」を受けることができます。



4. 呼吸をみる

胸と腹部の動き(呼吸をするたびに上がったり下がったりする)をみます。動いていなければ心停止と判断します。(10秒以内で確認する)普段どおりの呼吸かどうかかわからないときも胸骨圧迫を開始します。



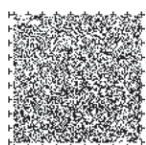
このQRコードから「死戦期呼吸」の動画を見ることができます

ポイント

心停止が起こった直後には、しゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸がみられることがあります。この呼吸を「死戦期呼吸(あえぎ呼吸)」といいます。死戦期呼吸は、正常な呼吸(普段どおりの息)ではありません。



普段どおりの呼吸があるかどうかを観察



5. 胸骨圧迫!「強く」「速く」「絶え間なく」

ただちに胸骨圧迫を開始します。

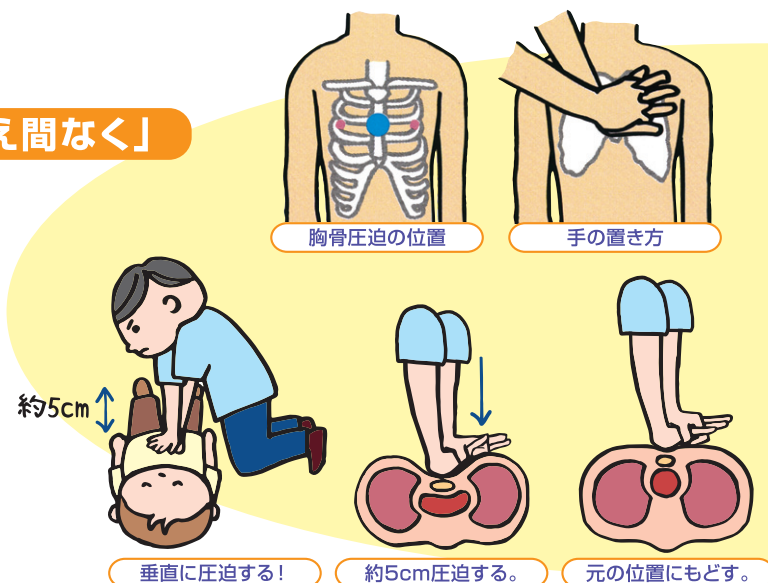
●胸骨圧迫30回

(胸骨圧迫により血液を循環させます。)

胸骨の下半分(胸の真ん中が目安)に片方の手のひらの基部(手首に近い部分)をあて、もう片方の手を重ねて組みます。

垂直に体重が加わるように腕をまっすぐ伸ばし、組んだ手の真上に肩が来るような姿勢にし、傷病者の胸が約5cm沈み込む程度に強く速く圧迫を繰り返してください。

圧迫のテンポは1分間に100回～120回です。



人工呼吸ができる(知識がある)場合は以下の手順に進む。人工呼吸の知識がない、傷病者に出血があるなどにより人工呼吸ができない場合は胸骨圧迫のみを継続する。

6. 気道の確保

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、頭を後ろにのけぞらせ、あごを持ち上げて気道(空気の通り道)を確保します。



7. 人工呼吸(口対口人工呼吸)

人工呼吸を開始。気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。その後、自分の口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、1回約1秒間かるく胸が上がる程度吹き込みます。一度口を離し、もう1回行います。



ポイント

1回目の吹き込みで胸が上がらなかった場合には、もう一度気道確保をやり直し、吹き込みを試みます。うまく胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、ただちに胸骨圧迫に進みます。(胸骨圧迫の中断が10秒以上にならないように)



8. 心肺蘇生の継続(胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ)

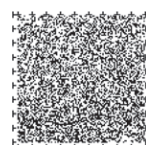
30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸のサイクル(30:2)を繰り返します。

心肺蘇生を中止するのは

① 普段どおりの呼吸が戻って呼びかけに反応したり、目的のある仕草が認められた場合

② 救急隊に引き継いだとき

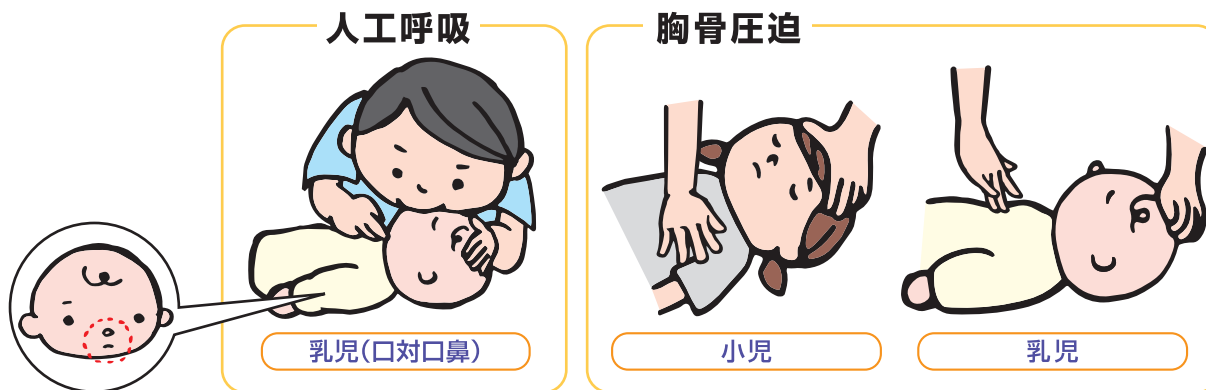
※心肺蘇生を中断した場合は、反応の有無や呼吸の様子を繰り返し見ます。呼吸がとまったり、普段どおりでない呼吸に変化した場合はただちに心肺蘇生を再開します。



■ 小児・乳児の心肺蘇生

● 子供や赤ちゃんの場合

基本的には成人と同じ流れですが、人工呼吸の吹き込み方法と胸骨圧迫の位置・方法・深さが変わります。



● 胸骨圧迫

対 象	人工呼吸	圧迫の位置	圧迫の方法	圧迫の深さ	回数比	圧迫の速さ
成人	口対口	胸の真ん中	両手の 手のひらの 付け根で	胸が約5cm 沈むように	胸骨圧迫： 人工呼吸 ＝30：2	1 分間に 100回 ～120回
小児 (約1歳以上約16歳未満)			両手または 片手の手の ひらの付け根で	胸の厚さの 約3分の1くぼみ まで押す		
乳児 (12ヵ月まで)	口対口鼻	乳首を 結ぶ線より 少し足側	指2本で			

Q 救命処置に関わって訴えられないか？

A 一般市民が善意で実施した応急手当については、原則として、その結果の責任を法的に問われることはないと考えられています。



救マーク制度

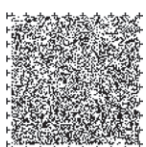
「救マーク」とは、多くの方が出入りする施設で利用者がケガや急病で倒れたとき、従業員が迅速・適切に応急手当や救急車の手配ができ、「安心して利用できる施設」であることを表示するものです。

ところであなたの施設は「安心して利用できる施設」ですか？ 「安心施設の目印」救マークの認定を受けませんか？

【認定要件】

- ① 救命講習を受講した従業員が原則としてその施設の公開・営業時間中に勤務し、速やかに応急手当が実施できること。
- ② 救急事案が発生した場合、救急隊とのスムーズな連絡が行える連絡体制や搬送経路等を記載した救急活動計画書を策定していること。

など、詳しくは、消防局救急課へお問い合わせ下さい。

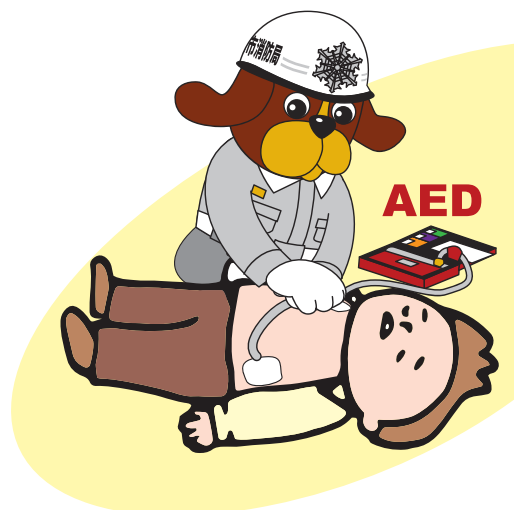


AEDについて

AEDが届く（又は近くのAEDを自分で持ってくる）

AED使用上の注意事項

- 1 傷病者の反応がないことを確認する。
- 2 乳児を含めた未就学児（およそ6歳まで）には未就学児用パッドを使用（ない場合は大人用を代用する。大人に未就学児用パッドは使用しない。）
- 3 体が濡れている場合はタオル等で拭き取ってからパッドを貼る。
- 4 胸部にペースメーカーが植め込まれている場合は、その場所を避けてパッドを貼る。貼り薬がある場合は、まずはこれを剥がし残った薬を拭いてパッドを貼る。



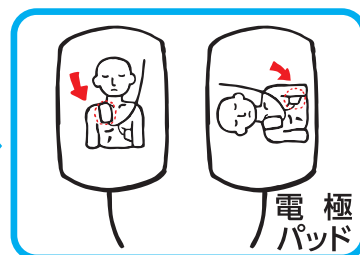
AEDを準備する

- 1 AEDを準備する（2人いる場合、一人は心肺蘇生を続ける。傷病者の頭の近くに置くと操作しやすい。）



電源を入れる

- 2 ケースから取り出し電源を入れる。あとはメッセージに従って行動する。
※機種によってふたを開けると自動的に電源が入るタイプがある。



- 3 電極パッドのイラストに従い傷病者の胸（心臓を挟む位置）に貼りコネクタを接続する。
※必ず素肌に貼ること。



ただちに心肺蘇生を再開

- 6 ただちに胸骨圧迫30回と人工呼吸2回繰り返す。心肺蘇生を開始し2分経ったらAEDは自動的に解析するので、音声メッセージに従う。



除細動の指示が出たら通電ボタンを押す

- 5 解析の結果が音声で知らされる。ショックが必要な場合、音声に従ってショックボタンを押す。ショックが不要な場合、手順6へ。

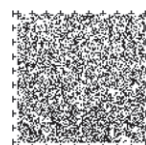


傷病者から離れる

- 4 自動的に心電図を解析する。誰も傷病者に触れていないことを確認する。

AEDの使い方

AEDの機種によっては、このテキストの手順と異なる音声メッセージが流れるものがあります。その場合には、その機種のメッセージに従ってください。



■ 異物除去法 食べ物などの異物が口に詰まった場合など

食物や小さなおもちゃなどの異物をのどに詰めた場合、話しができなくなり、呼吸が止まる場合があります。このような場合は、すぐに異物を取り除かなければなりません。

●意識がある場合

▶ 傷病者が咳をすることが可能であれば咳を続けさせます。
できない場合は下記の方法を試みます。

成人

●背部叩打法



肩甲骨と肩甲骨の間をすばやく手の平の根元で叩き異物を除去する方法

●腹部突き上げ法



みぞおちとへその中間部分を上内側方向に圧迫し異物を除去する方法

ポイント

※腹部突き上げ法の禁忌
次のような人に対しては腹部突き上げ法による異物除去を行わない。
・12ヵ月までの乳児
・意識のない傷病者
・妊娠後期の女性



小児(約1歳以上約16歳未満)

成人と同じ方法で背部叩打か、腹部突き上げ法を行います。

乳児(12ヵ月まで)

背部叩打と胸部突き上げを実施します。

●背部叩打法



●胸部突き上げ法



●反応がない場合

▶ 心肺蘇生を開始します。
胸骨圧迫の途中で口の中に異物が見えたならば異物を取り除きます。

■ 止血法

けが(外傷)などで出血が多い場合は命の危険があり、できるだけ早い止血が望めます。

観察のポイント

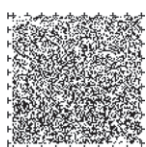
出血は、どこからどのように、どのくらいか?

●噴き出るような出血か



●にじみ出るような出血か

●わき出るような出血か



直接圧迫止血法

傷口を十分に押さえる大きさの清潔なガーゼやタオルを当て、その上を強く押さえます。傷口を心臓より高くしておきます。



ポイント

感染防止のため直接血液にふれないようにする。



●福岡市の救急医療体制●

救急車を呼ぶ前に

●救急相談、医療機関の紹介

救急医療情報センター 福岡県救急電話相談	24時間受付、年中無休 すぐに病院に行った方がいいか、救急車を利用した方がいいかなどをアドバイスします。	#7119 又は092-471-0099
ふくおか医療情報ネット	診察可能な医療機関の検索、医療に関する各種相談窓口の紹介など。	http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/

●子どもの救急に関する相談

小児救急医療電話相談	夜間に、子どもの急な病気、ケガに関する相談に看護師がアドバイスします。 (平日19時から翌朝7時まで、土曜12時から翌朝7時まで、日祝7時から翌朝7時まで)	#8000 又は092-661-0771
こどもの救急	夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかなどの判断の目安等の情報	http://kodomo-qq.jp/

●休日や夜間の救急医療体制

施設名	住所	連絡先
急患診療センター	早良区百道浜1丁目6-9	092-847-1099
東急患診療所(東保健所内)	東区箱崎2丁目54-27	092-651-3835
博多急患診療所(博多保健所内)	博多区博多駅前2丁目19-24	092-441-0020
南急患診療所(南保健所内)	南区塩原3丁目25-3	092-541-3299
城南急患診療所(城南保健所内)	城南区烏飼5丁目2-25	092-831-7979
西急患診療所(西保健所内)	西区内浜1丁目4-7	092-882-3145
歯科急患診療所(県歯科医師会館内)	中央区大名1丁目12-43	092-752-0648

※診療科目については、各施設へお問い合わせください。

●患者等搬送事業所(民間救急)

病院に行く必要はあるけど、救急車を呼ぶほど緊急性がない場合は、自家用自動車やタクシーなどを利用するほか、福岡市消防局が認定している患者等搬送事業所(民間救急)をご活用ください。

事業所名	住所	連絡先
清流タクシー有限会社	早良区重留4丁目	092-804-1000
民間救急 hayato	西区内浜1丁目	092-836-8726
西日本自動車株式会社	中央区那の津5丁目	092-761-7160
南部タクシー有限会社	城南区樋井川2丁目	092-871-2400
飯倉タクシー株式会社	早良区東入部2丁目	092-872-3155
民間救急&福祉サポート はえる	早良区小田部7丁目	080-6206-2024

※サービス内容や料金等の詳細については、各事業所に直接ご確認ください。

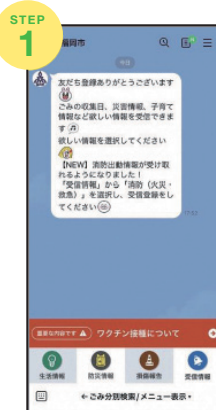
福岡市 LINE公式アカウント

消防の出動情報を
リアルタイムに受け取れる



ID:@fukuokacity

QRコードを読み取って
「福岡市」を友だち追加



福岡市LINE公式アカウント
「受信情報」をタップ



設定画面内
消防(火災・救急)をタップ



受け取りたい情報や
地域を指定して登録！



福岡歯科大学医科歯科総合病院



診療科目

〈歯科〉 ● 歯科 ● 矯正歯科 ● 小児歯科 ● 歯科口腔外科

〈医科〉 ● 内科 ● 呼吸器内科 ● 循環器内科 ● 脳・血管内科 ● 腎臓内科 ● 糖尿病内科
● 小児科・神経小児科 ● 心療内科 ● 外科 ● 消化器外科 ● 腫瘍外科 ● 乳腺外科
● 肛門外科 ● 整形外科・リハビリテーション科 ● 形成外科・美容外科 ● 皮膚科
● 耳鼻咽喉科 ● 眼科 ● 放射線診断科 ● 麻酔科 (医師／池田水子)

妊産婦歯科健診

妊産婦歯科健診では無料でむし歯の有無、歯周病の有無をチェックできます。

※福岡市の母子健康手帳に入っている歯科健診助成券をご利用ください。

※詳しくはお問い合わせください。

お口の健康相談室

むし歯や歯周病のご相談だけでなく、口内炎などの粘膜疾患や顎関節症のご相談もいただいています。

※詳しくはお問い合わせください。

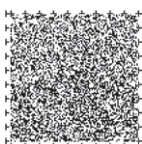


アクセス / ● 地下鉄七隈線「賀茂駅」1番出口より徒歩約10分
● 地下鉄七隈線「次郎丸駅」2番出口より徒歩約12分
● 西鉄バス「歯科大病院」下車
● 西鉄バス「福岡歯科大学前」下車
● 西鉄バス「次郎丸団地」下車、徒歩約8分

福岡歯科大学医科歯科総合病院

TEL 092-801-0411

福岡市早良区田村2丁目15-1 福岡歯科大病院 検索



Uni-Voice