

# 防災関係情報

## 帰宅支援ステーション

### ■災害時の徒歩帰宅支援

#### ○支援事業者

コンビニエンスストア、ファーストフード店、外食チェーン店、ガソリンスタンド、ドラッグストア等(ステッカー貼付店)

#### ○支援内容

「水道水」「トイレ」「道路情報」の提供  
(全国統一ステッカー)



### ■徒歩帰宅時の注意点

#### ○安全に帰宅できる距離は10kmまで

徒歩毎時2.5kmで4時間が限度

#### ○夜間に到着する場合は帰宅しない

会社指示に従い事業所等に滞在・宿泊

## 非常時の持出品リスト

#### ○日頃から準備

・現金(硬貨含む)・健康保険証、運転免許証のコピー・手回し充電ラジオ、ライト・携帯充電用USBケーブル・ポケット、ウェットティッシュ・非常用食料・外傷薬、包帯・メモ、ペン

#### ○日頃から準備(つづき)

・運動靴、スリッパ  
・リュックサック  
・ゴミ用ポリ袋  
・懐中電灯(電池)  
・ろうそく、マッチ  
・カイロ 等

#### ○高齢者用

・服用中の薬等  
・お薬手帳  
・老眼鏡、入れ歯  
・介護用品  
・大人用おむつ  
・おかゆ等非常食等

#### ○乳幼児用

・おむつ、お尻ふき  
・ミルク、ほ乳瓶  
・母子健康手帳  
・乳児用肌着  
・おくるみ  
・玩具、絵本 等

#### ○女性用

・肌着、ストール  
・生理用品  
・化粧水、乳液等  
・水のいらないシャンプー  
・マタニティマーク等

## 応急手当

### ■けがの手当て

#### ○止血

(注)直接血液に触れないようビニール袋等を活用

- ・傷口を清潔なガーゼやハンカチ等で圧迫
- ・傷口はできるだけ心臓より高い位置へ
- ・ガーゼ等の上から包帯やネクタイ等で固定

#### ○骨折(腕の場合)

- ・副木になるものを用意(雑誌や傘等で代用可)
- ・副木を当てタオルやネクタイ等の布で固定
- ・三角巾やビニール袋で固定した腕を首から吊る

#### ○やけど(熱傷)

- ・速やかに流水等で痛みがなくなるまで冷やす
- (注)衣類着用時は脱がさずに上から冷やす
- ・水ぶくれはつぶさず清潔なガーゼで覆う

### ■心肺蘇生

#### ○胸骨圧迫

(注)人工呼吸が困難な場合は胸骨圧迫を

- ・胸の真ん中→両手で→約5cm押す(小児は胸の厚さの3分の1程度)→毎分100~120回

#### ○AED(駅、公共施設に設置)

- ・電源ON→音声ガイダンスに従う→赤ボタン
- (注)周りの人に119番通報とAEDの搬送依頼を