

安否確認・助け合い (地震発生10分～半日)

個人でできる備えには限界があり、家族・知人・近所の方など、地域のつながりによる助け合い「共助」が大切です。



- ☐ 家族の無事を確認できるか
- ☐ 家に帰れないことも想像できているか
- ☐ 近所の住民と助け合えるか

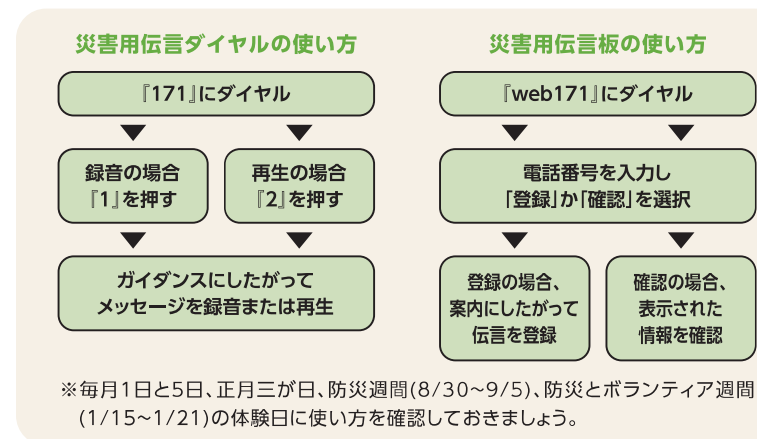
☐ 家族の無事を確認できるか

Point 災害時の連絡手段を決める

災害時は電話がつながりにくくなるので、連絡手段を複数決めておきましょう。いざという時の連絡先や連絡する順番を事前に話し合っておくことも大切です。

【連絡手段の例】

- ✓ 災害用伝言ダイヤル
- ✓ 災害用伝言板
- ✓ SNS・ショートメッセージ



Point 集合場所と時間を決める

「〇〇小学校の南門の前で」「午前9時と午後5時に10分間待つ」など具体的な集合場所と時間を決めておくと、会える確率が高まります。

☐ 家に帰れないことも想像できているか

大地震が起きると、東京だけで **517万人** が帰れなくなる

地震の影響で公共交通機関が止まるため、多くの帰宅困難者が発生します。自分が帰れなくなった時にどうするのか、確認しましょう。

STEP1 72時間は帰らずに待機

帰宅困難者が一斉に帰宅すると、大渋滞が発生して救助・救命活動の妨げになったり、余震などで二次被害に遭う可能性があります。72時間は帰らずに安全な場所で待機と覚えておいてください。

ちょっとした食料を机やカバンに用意しておく



帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設を活用する



庁舎やオフィスのエントランス、学校、ホテルの宴会場等

STEP2 72時間後、安全が確認できたら歩いて帰宅

スニーカーや季節用品を用意しておく



帰り道の確認・歩いて帰る訓練をしておく



水道水やトイレなどを提供する災害時帰宅支援ステーション等を活用する



コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンド等

□ 近所の住民と助け合えるか

地震が起きると、渋滞したり、道路が壊れて通行が難しくなり、救急車や救助隊の到着が遅れます。そのため、周りの人と協力し、自分たちで助け合うことが、より多くの命を救うために必要です。

こんな時、どうする…？

Case 1 — 倒れている人を発見！



意識の確認
協力依頼

- ① 肩を軽く叩きながら呼びかけ、意識を確認
- ② 反応がない場合、大声で近くの人に協力を依頼
- ③ 安全な状況であればAEDを持ってきてもらう



呼吸の確認
心肺蘇生

- ① 胸とお腹の動きを見て、呼吸の乱れがないか10秒以内で確認
- ② 呼吸がない場合、胸骨圧迫と人工呼吸
- ③ 必要に応じてAEDを使用

Case 2 — 人が建物の下敷きになっている！



- ✓ 周囲の人に協力を依頼して救出する
- ✓ 意識を確認し、声をかけて励ます
- ✓ 車のジャッキも活用する

自分に助けが必要な時には…

音を出して人を呼びます。大声は体力を消耗するため、以下も活用しましょう。

- ・スマホのアラーム音
- ・ホイッスル
- ・硬いもので壁を叩く

Case 3 — 血を流している！



直接圧迫法

- ✓ 出血箇所にガーゼや清潔な布を直接当て、手や包帯で強く圧迫
- ✓ 感染予防のため、ゴム手袋やビニール袋を必ず着用



P.50
掲載

間接圧迫法

- ✓ 心臓に近い動脈を親指やこぶしなどで骨に向かって押さえ付け、血の流れを一時的に止める



K213
救急バッグセット20点

より詳しい方法や、その他の災害時に役立つマニュアルは、**防災ブック「東京防災」(東京都)**で確認してください。

(P.174-227「04もしもマニュアル」参照)

「東京防災」の
閲覧はコチラの
二次元コードから



江東区
の制度

災害協力隊の結成・活動支援

江東区には、自主防災組織(災害協力隊)が存在し、区では活動の支援を行っているよ！
詳しくは江東区HPをみてね！



1000
POINT

申込番号

K210

たっぷり 100 枚入なので常備用に便利です。

救急絆創膏



●商品：救急絆創膏 (約 7 × 2cm)100 枚入

4000
POINT

申込番号

K212

小型バッグで携帯できる救急セットです。緊急時に便利な応急手当てポケットブック付きです。

救急バッグセット17点



●商品：救急バッグ (約 23 × 10 × 高さ 15.5cm) ・包帯 ・サージカルテープ ・ハサミ ・ピンセット ・毛抜き ・耳かき ・マスク ・応急手当てポケットブック ・冷却パック ・eco 便利バッグ ・ピルケース各 1 ・熱救急シート (約 5 × 12cm) × 2 ・カット綿 ・カットガーゼ ・救急絆創膏 2 サイズ (医療機器届出番号 27B2X00110000008) ・清浄綿 (2 枚入) 各 3
※商品情報等が変更になる場合がございます。

3000
POINT

申込番号

K211

救急用品をセットにしました。

救急セット



●商品：救急ポーチ (約横幅 21 × 高さ 14.5 × マチ 5.5cm) ・伸縮包帯 L ・三角巾特大 ・消毒スプレー 50ml ・滅菌カットガーゼ S (6 枚入) ・救急絆 (10 枚入) ・はさみ ・毛抜き ・ピンセット ・救急ガイドブック各 1

5000
POINT

申込番号

K213

小型バッグで携帯できる救急セットです。緊急時に便利な応急手当てポケットブック付きです。

救急バッグセット20点



●商品：救急バッグ (約 23 × 10 × 高さ 15.5cm) ・包帯 ・サージカルテープ ・ハサミ ・ピンセット ・毛抜き ・耳かき ・マスク ・応急手当てポケットブック ・冷却パック ・eco 便利バッグ ・三角巾 ・防寒シート (約 130 × 210cm) ・ピルケース ・液晶体温計 (医療機器届出番号 13B3X1014900T001) 各 1 ・熱救急シート (約 5 × 12cm) × 2 ・カット綿 ・カットガーゼ ・救急絆創膏 2 サイズ (医療機器届出番号 27B2X00110000008) ・清浄綿 (2 枚入) 各 3
※商品情報等が変更になる場合がございます。

3000
POINT

申込番号 K214

ポケットやバッグに収まる超薄型モバイルバッテリー。ハイパワー 2.4A でスピーディーにスマホを充電します。

コンパクトモバイル
バッテリー



●商品:約幅6.4×1.5×高さ9.6cm・重量約120g●内容:リチウムイオンポリマー電池5000mAh・USBケーブル(約19cm・USB-A to Type-Cケーブル)付・充電式●電源:DC5V
※3台同時充電をした場合、使用可能な蓄電残量が約3割程度低下します。※接続機器のフル充電はできない場合がございます。※タブレットとの複数同時充電は推奨しておりません。※商品情報等が変更になる場合がございます。

4000
POINT

申込番号 K215

大容量なのに薄型。ハイパワー 2.4A でスピーディーにスマホを充電。

大容量スリムモバイル
バッテリー



●商品:約幅6.8×1.6×高さ13.5cm・重量約222g●内容:リチウムイオンポリマー電池10000mAh・USBケーブル(約19cm・USB-A to Type-Cケーブル)付・充電式●電源:DC5V
※3台同時充電をした場合、使用可能な蓄電残量が約3割程度低下します。※接続機器のフル充電はできない場合がございます。※タブレットとの複数同時充電は推奨しておりません。※商品情報等が変更になる場合がございます。

4000
POINT

申込番号 K216

薄型のデザインで約 240g と軽量ながら 10000mAh の大容量。2つの USB-A ポートを搭載。

モバイルバッテリー
PowerCore III 10000



●商品:約15.3×1.6×高さ7.2cm・重量約240g●内容:リチウムポリマー電池10000mAh・USBケーブル(USB-C ケーブル・USB-A ケーブル各1)・トラベルポーチ付・充電式●電源:DC5V
※商品情報等が変更になる場合がございます。

5000
POINT

申込番号 K217

iPhone14 を 4 回以上、Galaxy S22 を約 3 回、iPad mini 5 を 2 回以上満充電できます。

モバイルバッテリー
PowerCoreEssential 20000



●商品:約15.8×1.9×高さ7.4cm・重量約343g●内容:リチウムポリマー電池20000mAh・Micro USB ケーブル付・充電式●電源:DC5V
※商品情報等が変更になる場合がございます。

5000
POINT

申込番号 K218

ポーチやミニバッグにもすっぽりと収まる小型デザイン。

モバイルバッテリー 511 Power Bank
(PowerCore Fusion 5000)



●商品:約11.3×3×3cm・重量約170g●内容:リチウムポリマー電池5000mAh・約2.5時間充電式●電源:100V-20V
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000
POINT

申込番号 K219

クリップホイッスル リール付

●商品:全長約 9.5cm(リール長さ約 70cm) ●材質:ホイッスル / ポリカーボネート、クリップ部分 / POM 樹脂、バネ / ステンレス●内容:音量 / 95dB・N 夜光

携帯しやすいコードリール付
ホイッスルです。



2000
POINT

申込番号 K220

エマージェンシーポーチ

●商品:約横幅 24 ×高さ 18 ×マチ 12cm ●材質:ポリエステル●内容:前面 / ファスナーポケット× 1、両サイド / メッシュオープンポケット各 1、開閉部ファスナー式、着脱式ショルダーベルト●色:オレンジ

両手が使えて便利なウエストポーチです。



地震発生時

火災発生時

情報集め・避難準備

安否確認・助け合い

在宅避難

日常備蓄

避難所生活

水害