



地震発生時の安全確保、応急救護など

2022年11月作成

2025年7月更新

1. はじめに

地震発生時に住民の皆様がご自身の生命・財産を守り、安全で安心な生活を確保する目的で、安全確保に関する資料をまとめました。

日頃からの備え、地震発生時の行動などについて、皆様ご自身で確認いただきたくお願いいたします。

本資料は、項目ごとに概略内容を記載しています。

詳細内容は、自治体などがHPに掲載していますので、そのリンクを記載しています。

リンク先のHPには動画やWEB講習も掲載されています。

是非、リンク先のHPも確認いただきたくお願いいたします。

No	項目	本資料 掲載ページ
(1)	安全確保行動（シェイクアウト）	2ページ
(2)	安否確認、声かけ （持ち出し品の確認、ブレーカー切断、 隣近所への声掛け、避難行動要支援者への支援、など）	2ページ
(3)	避難所への自主避難	2ページ
(4)	在宅避難対応（避難所に行かずに在宅で対応するための 事前準備）の確認	3ページ
(5)	避難所開設・運営の概要	3ページ
(6)	応急救護	4ページ
(7)	AED取り扱い	4ページ
(8)	心肺蘇生	5ページ
(9)	初期消火	6ページ
(10)	市原市防災ポータルサイト	6ページ

2. ご自身の行動を確認いただく項目

(1) シェイクアウト（安全確保行動）

緊急地震速報（Jアラート）を聞いたら、身の安全を確保する行動（「姿勢を低く」「頭を守り」「動かない」）を1分間行います。



詳細は、自治体のHPなどをご参照ください。（下記リンクは京都市、千葉市の例です。）

< [京都市：京都市シェイクアウト訓練（一斉防災行動訓練）について \(kyoto.lg.jp\)](http://kyoto.lg.jp) >

< <https://www.city.chiba.jp/sogoseisaku/kikikanri/bosai/shakeout.html> >

(2) 安否確認（声かけ）

- 1) 身の安全を確保したら、持ち出し品確認、ブレーカー切断、隣近所への声かけ、避難行動要支援者への支援（声かけなど）を実施します。

地震発生時の行動の詳細は、HPなどをご参照ください。

（下記リンクは消防庁のHPです。）

< https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence110.html >



2) 無事ですカードの掲示

身の安全を確保したら、玄関などの目立つ場所に「無事ですカード」を掲示します。

無事ですカード掲示の目的などは、自治体HP（下記リンクは名古屋）をご参照ください。

< <https://www.city.nagoya.jp/minato/cmsfiles/contents/0000066/66835/manyuaru.pdf> >

安否確認の方法は町会によって異なり、町会ごとに決められていますので、実際の具体的方法は各町会に確認してください。



(3) 避難所への自主避難

避難所への避難ルート、避難方法などを確認します。

指定緊急避難所、指定避難所は、1～5丁目、畑木は「青葉台小学校」です。

6～7丁目は「姉ヶ崎東中学校」です。

詳細は市原市HPのリンク < [a.11a \(windows.net\)](http://a.11a.windows.net) > などをご参照ください。

地震発生時集合場所は町会ごとに決められています。

各町会に確認してください。



(4) 在宅避難の勧め（避難所に行かずに在宅で対応できるための事前準備の確認）
避難所は決して快適ではなく、インフラにも限界があります。
そのため、避難所に行かずに済むようにする対応（在宅避難）が勧められています。
在宅避難できるかを確認され、在宅避難できるように準備されることをお勧めいたします。

1) 住まいの防災対策

- ・家の耐震補強
- ・家具転倒防止
- ・避難ルートに物を置かない、など

2) 必要物品の備蓄（避難所や町会の備蓄は最小限しかありません。基本は自助です。）

- ・食料、飲料水（3～7日分以上）
- ・生活用水
- ・簡易トイレ
- ・ラジオ、懐中電灯、など



詳細は自治体HPなどをご参照ください。

三鷹市HPの例 <[三鷹市 | 在宅避難のすすめ \(mitaka.lg.jp\)](http://mitaka.lg.jp)>

東村山市HPの例 <[在宅避難のすすめ / 東村山市 \(city.higashimurayama.tokyo.jp\)](http://city.higashimurayama.tokyo.jp)>

(5) 避難所開設、運営

在宅避難が勧められていますが、避難所について理解するとより安心できます。
避難所について理解を深めていただくことをお勧めいたします。

<避難所の機能（運営）>

- ①生活の場所（必要最小限の生活の維持）
 - ②物資（食料、水、毛布など）の提供、医療・保険の巡回サービス、など
 - ③情報の提供
- ②③は在宅避難者も対象ですので、避難所開設、運営について概要を確認いただければより安心できます。

<避難所開設>

- ・施設の安全点検 → 避難所開設準備（家族の生活スペースの準備など） → 開設 → 運営

詳細はいちはら青葉台。HP <リンク先：[いちほら青葉台 \(aoba39.com\)](http://aoba39.com)> 内の「防犯防災の情報 / 防災回覧」などをご参照ください
「青葉台地区の避難所開設運用マニュアル」は有用な資料なので是非ご一読ください。



また、市原市のHP <[避難所開設・運営 | 市原市ウェブサイト](#)>には、地域による避難所開設・運営マニュアルや動画が掲載されていますので、是非確認ください。

動画： <[地域と連携した避難所の開設・運営について](#)>



(6) 応急救護

詳細はHP（下記リンク、次ページ以降のリンク）などをご参照ください。
リンクには動画やWeb講習もあります。視聴していただければ理解が深まると思います。

政府広報オンラインHPの例。応急手当の**WEB講習**もあります。



[<いざという時のために 応急手当の知識と技術を身につけておきましょう |暮らしに役立つ情報 | 政府広報オンライン \(gov-online.go.jp\) >](#)

病気や事故で急変した人を救命し、社会復帰させるために必要な一連の流れを「救命の連鎖」といいます。

救命の連鎖を構成する4つの輪が素早くつながると救命効果が高まります。

鎖の1つ目の輪は「心停止の予防」、

2つ目の輪は「心停止の早期認識と通報」、

3つ目の輪は「一次救命処置（心肺蘇生とAED）」、

4つ目の輪は救急救命士や医師による高度な救命治療を意味する「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」です。

(7) AED取り扱い

詳細はHPなどをご参照ください。

AEDの使い方 **動画** の例

< [AEDの使い方 | AEDとは | AEDはフクダ電子 \(fukuda.co.jp\)](#) >



AEDの使い方の説明資料の例

日本光電

< [【厚生労働省からのお知らせ】新型コロナウイルス感染症を踏まえた](#)

[市民による救急蘇生法について | 新着情報 | AEDライフ by 日本光電 \(aed-life.com\)](#) >



【青葉台地区のAED設置場所】

いざという時の救命率を上げるために、AEDが設置されている場所を把握しておくことは重要です。

青葉台地区には、以下の場所にAEDが設置されています。

1	青葉台小学校
2	製剤薬局マツモトキヨシ 市原あおばだい店
3	茂久田診療所
4	アウルスイミングクラブ 姉ヶ崎
5	自治会館

6	やまだ整骨院
7	姉崎東中学校
8	みどりが丘集会所

なお、一部未記載の場所や記載内容の不足がありますが、千葉県、全国のAED設置場所は下記HPに公開されています。

HP(その1)： 千葉県医療整備課 < [自動体外式除細動器\(AED\)設置情報／千葉県](#) >
公的機関のHP

HP(その2)： < [日本全国AEDマップ - 全国のAED設置場所を地図で共有 -](#) >
最も使用されていると思われるHP

詳細はリンク先のHPなどを確認してください。

その1



その2



青葉台小学校と姉崎東中学校は24時間利用可能になりました。
< [小・中学校の屋外にAED（自動体外式除細動器）を設置 | 市原市ウェブサイト](#) >
他の場所は、営業時間のみ利用可能なようです。



(8) 心肺蘇生法

突然人が倒れたら～119番通報

- (1) 周囲の安全を確認する。
- (2) 傷病者に近づき、反応（意識）を確認する。
- (3) 傷病者に反応がなければ、大声で叫び応援を呼ぶ。
- (4) 119番通報およびAEDを現場に届けてもらうよう協力を求める。

大声で応援を呼んでも誰も来ない場合は、自分で119番通報をします。

AEDがあることが分かっている場合には、AEDを取りに行きます。

119番に通報すると、通信指令員が電話を通じて、バイスタンダーが行うべきことを指導してくれます。

- (5) 呼吸を見る。

胸とお腹の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認します。

「普段どおりの呼吸」かどうか分からない場合は、胸骨圧迫を開始してください。

- (6) 胸骨圧迫を30回（胸が約5cm沈む程度の強さで1分間に100～120回のテンポで押す）

- (7) 人工呼吸2回。

（成人に対しては人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫だけ続ける。

子供に対しても人工呼吸を行うことができなければ省略可）

上記(6) (7)を絶え間なく続けてください。(7)は子供に対してのみ。

詳細はHPなどをご参照ください。

下記リンクは消防庁HPの[動画（WEB講習）](#)です。

< [応急手当WEB講習](#) >



(9) 初期消火（消火器）

詳細はHPなどをご参照ください。

神戸市HPの例 **動画**

< [消火器の使用方法（訓練指導用） - YouTube](#) >

ALSOK HPの例

< [火災を防ぐ初期消火の方法 | ALSOK](#) >

舞鶴市HPの例

< [初期消火について \(maizuru119.com\)](#) >



- ・ 初期消火：119番通報→消火器による消火→3分以上たっても鎮火が無理なら即退避
- ・ 消火器の操作
 - ①消火器上部の安全栓を抜き燃えている物に近づく（約3～5m）
 - ②ホース、ノズルを火元に向ける
 - ③レバーを強くにぎり、炎・煙に惑わされず燃えている物に直接放射する

(10) 市原市防災ポータルサイト

< [市原市防災ポータルサイト](#) >

2024年2月に市原市防災ポータルサイトが開設されました。

避難所情報、避難情報、インフラ（道路情報、電気・ガス・水道）、Yahoo! 防災速報、千葉県並びに千葉市防災ポータルサイトなど様々はリンク先が掲載されています。

是非、ご活用ください。

