

# 非常持出品

南海トラフ巨大地震のような大規模地震が発生すると、自衛隊や消防が被災地に到着するにも時間がかかるため、迅速な救出活動が難しいだけでなく、救援物資もすぐには届きません。いつ起こるか分からない災害に備えるためには、自分の命は自分で守るという「自助」の考え方から、事前の準備をしておくことが重要です。

## ◆非常持出品、備蓄品の準備

大規模災害に備えて、非常持出品、備蓄品の準備をしておきましょう。非常持出品は、欲張りすぎると避難時に支障が生じる事がありますので、自分に合ったものを用意しましょう。

非常持出品	<input type="checkbox"/> 非常食(カンパン、缶詰など)	<input type="checkbox"/> 軍手
	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 救急医薬品(キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など)、衛生用品、生理用品
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)	<input type="checkbox"/> 処方薬(お薬手帳)
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池・電球)	<input type="checkbox"/> 感染症対策品(マスク、手指消毒液など)
	<input type="checkbox"/> ろうそく	<input type="checkbox"/> 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)
	<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん)	<input type="checkbox"/> 現金
	<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)	<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 住民票のコピー
	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード
	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 雨具、防寒着など
<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> 携帯電話(予備バッテリーなど)	
<input type="checkbox"/> 下着		
備蓄品	<input type="checkbox"/> 食料(缶詰、レトルト食品、ドライフード、栄養補助食品など)	<input type="checkbox"/> 鍋、やかん
	<input type="checkbox"/> 食料(調味料、スープ、みそ汁など)	<input type="checkbox"/> 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)
	<input type="checkbox"/> 食料(チョコレート、のどあめ、梅干など)	<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル
	<input type="checkbox"/> 水(1人当たり1日3ℓ)	<input type="checkbox"/> 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、裁縫セットなど
	<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
	<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など	<input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器など
	<input type="checkbox"/> 洗面用具(歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど)	<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、パールなど)
		<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り
		<input type="checkbox"/> 車の燃料 ※こまめな満タン給油

※備蓄品のうち、食料及び水は、7日以上用意しましょう。

## ◆その他必要な物品

家庭環境によっては、上記の物品以外にも用意しなければならない物があります。以下の例を見ながら考えてみましょう。

### ① 乳幼児がいる家庭の例

ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、おぶい紐、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼ、バケツ、ビニール袋、石けんなど

### ② 妊婦がいる家庭の例

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、洗浄綿、新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石けんなど

### ③ 要介護者がいる家庭の例

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具などの予備、常備薬(お薬手帳)など



## ◆ローリングストック法

日常生活で使用する食材やレトルト食品を、備蓄品の中から消費し、その都度買い足す事で備蓄品を新しい状態で保つ事をローリングストック法といいます。日常的に防災用品をチェックする事もできます。



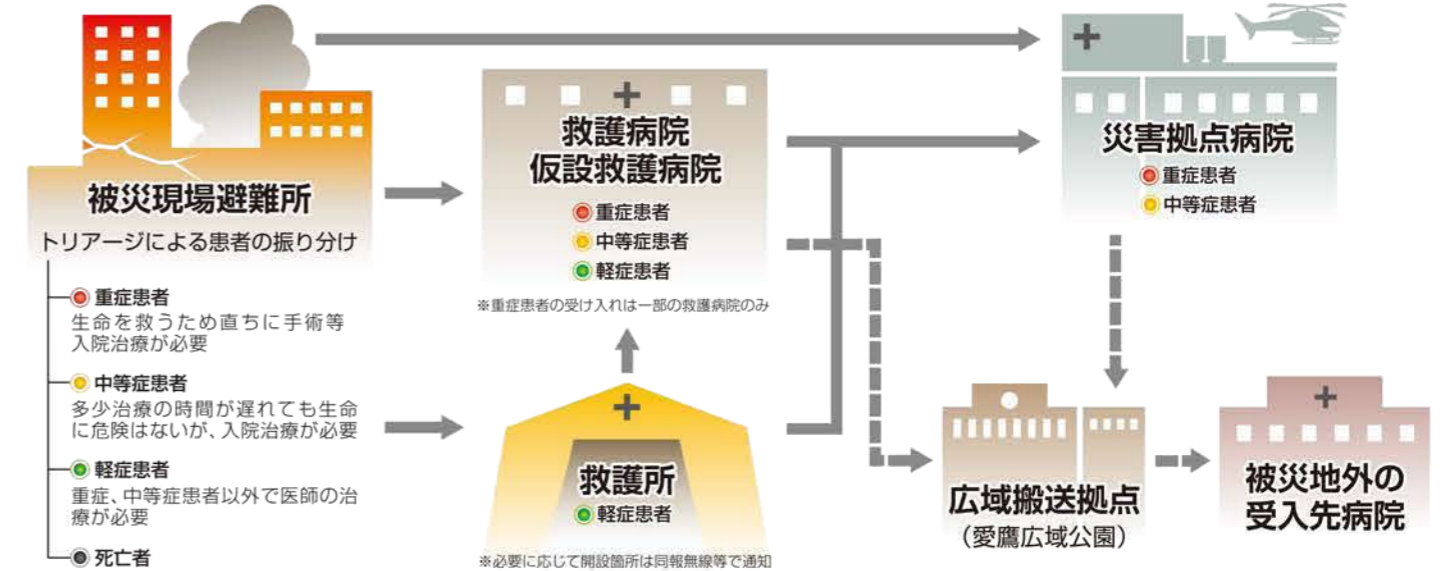
ローリングストック法の一例

# 災害時の医療救護活動

## ◆災害時の医療救護活動

大規模な地震等が発生したときには、多数の負傷者が予想されますが、すぐに医者による治療が受けられるとは限りません。負傷者を発見した場合は、まず応急手当を行い、傷病の程度に応じて救護所等の医療救護施設に搬送するようにしてください。

## ◆大規模災害時の医療救護体制



## ◆災害時傷病者搬送先一覧 (富士宮市災害時等医療救護計画より抜粋)

医療救護対象者	医療救護施設	対応場所	
1 被災により直接傷病を負った者	重症患者	災害拠点病院で対応困難な重症患者 他の医療機関で処置の困難な重症患者とクラッシュ症候群発症者 生命を救うため、直ちに手術等入院治療を必要とする者	被災地外の受入先病院 災害拠点病院
	中等症患者	開放骨折患者等を中心とした中等症患者 治療の時間が多少遅れても、生命に危険はないが入院治療を必要とする者	災害拠点病院 救護病院
	軽症患者	上記以外のもので医師の治療を必要とする者	救護所 ※1 仮設救護病院
	死亡者	検案(死亡の確認)	医療救護施設 ※2
3 高度・特殊医療を要する在宅療養患者	①人工透析医療を要する者	透析施設	富士宮市立病院 指出入尿器科
	②定期的な治療を要する難病患者など	かかりつけの医療機関	
	③人工呼吸器等高度・特殊医療機器の装着を要する者など	かかりつけの医療機関	
4 災害時の異常な状況下において、ストレスによる情緒不安定等の症状が認められる者	ASD(急性ストレス障害)・PTSD(心的外傷後ストレス障害)などの症状が認められる者	避難所等における精神保健医療	

※1 必要に応じて開設場所は同報無線等で通知

※2 歯科救護所を除く