

# 応急手当講習会 - First Aid Course -

## 消防テキスト

～救える命を救うために～



### 救命の連鎖

4つの輪が途切れずにつながると、救命の効果が高まります。



#### 心停止の予防

事故や病気発生のリスクを下げ、**突然死を未然に防ぎましょう。**

#### 早期認識・通報

反応がない人は心停止と疑い、すぐに119番通報とAEDの手配をします。

#### 一次救命処置

救急隊到着まで**AEDと心肺蘇生法**を行い、止まった心臓と呼吸の動きを助けます。

#### 二次救命処置 高度医療

救急救命士や医師の高度な救命処置等により社会復帰を目指します。

## 救命の主役は皆さんです！！

### 大切な人を守るために

救急車は要請してから到着するまで、全国平均で**約9分**かかります。

全身に血液を送る役割の心臓が止まると、血液中の酸素や栄養を大量に必要としている**脳細胞は約3分**で死んでしまいます。

この間に何もせずにいると、救急隊の処置では手遅れになってしまうことがあります。

皆さんの勇気ある行動によって、このわずかな時間がつながることで、救える命があります。



業者広告

1者

7.0×8.0cm



引用・出典

・「救急蘇生法の指針 2020(市民用)」へるす出版  
(監修：日本救急医療財団心肺蘇生法委員会)  
消防庁救急企画室  
・救急車を上手に使いましょう  
総務省消防庁  
イラスト協力 Reiko Takahashi

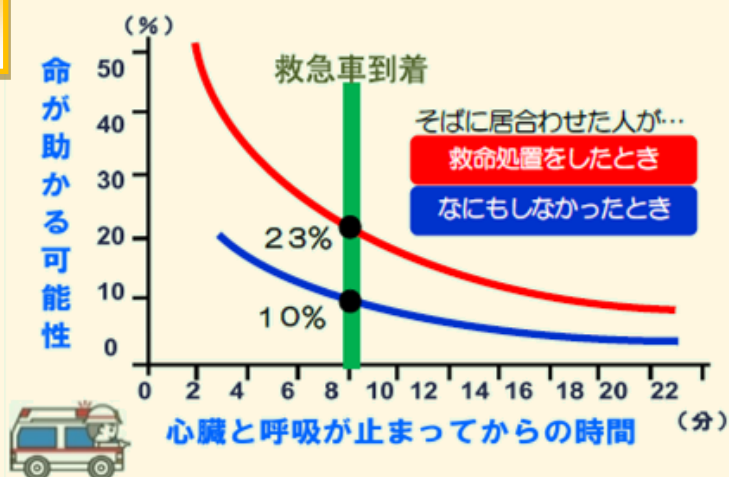
制作 秦野市消防本部  
消防管理課 救急救命担当



Hadano Fire Department 令和5年度

## バイスタンダーと救命曲線

救急現場に居合わせた人のことをバイスタンダーといいます。  
バイスタンダーが**なにもしなかった**ときは救命の可能性は高くありませんが、**救命処置したとき**は、救命の可能性が**約2倍**に高まります。



## 秦野市でつながった救命の連鎖

いずれも秦野市ホームページより  
表彰状授与式

### ・2014年11月20日 市立幼稚園・こども園PTA運動会

参加していた30代女性が突然意識を失い、心肺停止状態となる。  
会場に居合わせた人達が協力して、AEDを用いた救命処置を実施したところ、救急車到着までに心拍再開、ドクターヘリで搬送される時には意識が回復し、社会復帰を果たしました。



### ・2015年4月18日 秦野市千村の頭高山桜祭り

会場において男性が突然意識を失い、心肺停止状態となる。  
会場に居合わせた6名が、軽トラックの荷台を活用して心肺蘇生法を行いながら広い場所まで搬送を行い、いち早く救急隊へと引き継ぎ、男性は病院へ到着する前に心拍及び呼吸が再開しました。



## 迷ったときは実施する

2度と同じことが起きないように、  
「ASUKAモデル」が作成されました。

### ・2011年9月29日 埼玉県桐田明日香さん

当時小学校6年生の桐田明日香さんが駅伝の練習中に倒れました。教員は「意識はないが呼吸はある」と判断して保健室へ運び、119番通報。しかし救急隊が到着した時には心肺停止状態で、心肺蘇生とAEDは実施されていませんでした。  
その後、救急搬送するも翌日死去されています。



さいたま教育委員会  
ASUKAモデルより

## 応急手当の法的責任

日本では、市民が進んで行った善意による行為について、※1 民法や※2 刑法により、原則としてその**結果の責任を問われ**ないとされています。

緊急の場面に出会ったら、勇気を持ってできることを実践してください。



※1 民法第698条：緊急事務管理

※2 刑法第37条：緊急避難

業者広告

1者

7.0×8.0cm



## 心停止の予防

### 突然死を防ぐ

いつもと違う！おかしい！

と感じたら119通報を！

事故や病気が発症して、24時間以内に亡くなることを突然死といいます。  
体の異変に気がついた時はすぐに病院へ向かうか、119通報をしましょう。  
また、普段から**家族のかかりつけの病院や薬のメモをまとめておく**と便利です。



### 大人と子どもでは死因が違う！？

#### 大人は病気

「**狭心症**」心臓を栄養する血管が詰まりかける心筋梗塞一步手前。**何度も繰り返す胸痛。**

「**心筋梗塞**」心臓を栄養する血管が完全に詰まる。**20分以上続く胸痛。**

「**脳梗塞/脳出血**」脳を栄養する血管が詰まる、切れる。**体の左右半分に麻痺が出やすい。**

ACT-FAST

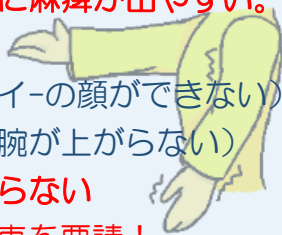
Face : **顔の麻痺**（イ-の顔ができない）

Arm : **腕の麻痺**（腕が上がらない）

Speech : **ろれつが回らない**

Time : **すぐに救急車を要請！**

「**くも膜下出血**」脳を栄養している大血管に、大動脈瘤というこぶができ、亀裂が入る。**経験したこともない、突発的な激しい頭痛**を訴えることが多い。



#### 子どもは不慮の事故

「**交通事故**」交通ルールの徹底が大切。自転車はヘルメットで頭部保護。チャイルドシートを使用すると死亡率が1/4に減少。

#### 「異物の誤飲・誤嚥」

誤飲：食べ物以外の物が入ること。

誤嚥：気管に物が入ること。**窒息**の危険大。

**トイレットペーパーの芯**を通り抜ける物は、全て飲み込む危険がある。

「**溺水**」水深10～15cmでも溺れる危険性がある。防災のために湯船に水を貯める場合は鍵を締めるなど最善の注意をする。

「**心臓震盪**<sup>しんとう</sup>」心臓付近に強い衝撃が加わると、心臓のリズムが乱れる心室細動が発生する。スポーツの際には注意が必要。



### 気を付ければ防げる！

#### 「大人」病気の早期発見、継続した治療

定期的な運動、健康診断の受診、薬での治療など。高血圧、高コレステロール、糖尿病などの**小さな生活習慣病を放置すると、突然死**につながります。

#### 「子ども」事故を予測して事前対策

手の届く範囲に物を置かない、交通ルール徹底など**大人が気を付けることで防ぐことができます。**

業者広告

1者

7.0×8.0cm

## 早期認識・通報

### 救急車呼ぶとき

市外局番はいらない！

携帯でも固定電話でも「119」！！

119通報をすると、指令室の職員が救急出動に必要なことを順番に質問します。

**慌てず、ゆっくり、はっきりと伝えてください。**

※ この他にも必要に応じて聴取する場合があります。



**！PA連携、AA連携**  
救急車(Ambulance)、  
消防車(Pumper)が同  
時に出動します。  
主に救急隊のみでは活  
動が困難な場合に  
出動しますので、一緒  
に案内をお願いします。

① 119番です。  
火事ですか？  
救急ですか？

② 住所はどこですか？

③ どうしましたか？

④ 何歳の方ですか？

⑤ かかりつけの病院や  
今薬を飲んでいるような  
病気はありますか？

⑥ あなたの名前と  
連絡先を教えてください。

① 救急です。

② ○○市△△の  
□丁目▽番地です。

③ 5分程前に自宅で  
父が胸を押さえて倒れ  
ました！話しかけても  
全く反応しません！！

④ 56歳です。

⑤ 高コレステロールと  
狭心症で○○病院に  
かかっています。

⑥ △△です。  
連絡先は～…です。

**！住所がわからない**  
交差点、大きな建物を  
伝えてください。

**！詳しい状況**  
いつ、どこで、誰が、ど  
うなった、をできるだけ  
詳しく伝えてください。



### 口頭指導

必要だと判断した場合は

**通報者に応急手当を指導します！**

救急車の要請を受けた指令室の職員が必要だと判断した場合は、胸骨圧迫のやり方や止血の方法、異物除去などの応急手当を指導します。慌てずに指示に従ってください。

### 救急車を呼んだあと

【救急隊に次のことを伝えてください】

- ・具合が悪くなった状況、事故の詳細、時間
- ・行った応急手当、救急隊が来るまでの状態の変化
- ・傷病者の情報（名前、家族連絡先、かかりつけ等）

【準備するもの】

保険証、診察券、お薬手帳、飲んでいる薬、お金、靴（子ども：母子健康手帳、哺乳瓶、紙おむつ）等

業者広告

1者

7.0×8.0cm

## 周囲の安全確認



傷病者を発見したときは、必ず周囲を見渡して、安全を確認します。  
落下物や車の往来などで、危険だと判断した場合は近づかずに、安全な  
場所で119通報又は110通報をして指示に従ってください。

二次災害の防止！

自分が傷病者にならないように安全確認！

## 反応の確認



小・中・大の3段階で声かけ、肩を叩く！  
目的のある動作があるかを確認！

小・中・大と徐々に声を大きくしながら声かけをします。  
同時に肩を叩く強さも徐々に強くします。  
目を開ける、払いのけるなど、目的のある動作がある場合は  
反応あり、動作がない場合は反応なしと判断します。

## 助けを呼ぶ



人を集めて「119通報」と「AED」！  
1人のときは、最初に「119通報」！

大きな身振りで多くの人を集めて、119通報とAEDの手配をします。  
「誰か救急車呼んで」と言うと「誰かがやるだろう」という心理が働きます。  
必ず服の特徴や名前を指定してください。  
1人の場合は、先に119通報をして、1～2分で戻れる距離にAEDが  
ある場合は取りに行きます。

## 呼吸の確認



胸とお腹の動きを見て、10秒以内に確認！  
分からなかったときは「呼吸なし」！！

胸やお腹が普段どおりに動いているか確認し、心臓が  
動いているかを判断します。

※胸とお腹が動かず、口だけが動く死戦期呼吸は  
心停止直後に見られる「うそ」の呼吸です。  
しゃくりあげる、口だけが動いている場合は  
「呼吸なし」と判断してください。

## 救急車の適正利用

秦野市は6台の救急車を運用していますが、令和4  
年の出動は9,949件と年々増加傾向にあります。



大事を小事にできるようゆとりを持ち、慌てずに行  
動ができるよう、普段から応急手当を学び、かかり  
つけ病院の連絡先や持病をまとめておくことが大  
切です。

緊急時は我慢せず、救急車を呼びましょう。

業者広告

1者

7.0×8.0cm



# 一次救命処置

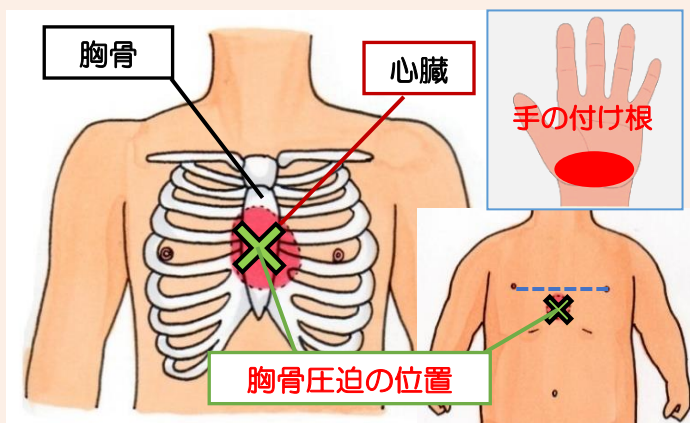
## 胸骨圧迫

心臓は胸の真ん中！真っ直ぐ垂直に押す！  
コツは「強く」「速く」「絶え間なく」！！

胸骨圧迫は正しい位置、姿勢で行うことが大切です。

心臓の位置は胸の真ん中で胸骨という骨の下にあります。

よく「心臓は左胸にある」と言われますが、それは心臓の左心室が右心室より強く拍動しており、左胸からドキドキと拍動を感じやすいためです。間違えないように注意しましょう。



### ！ 位置・姿勢 Point

- ・手の付け根を胸の真ん中に置く  
(乳児:乳頭を結んだ線の指1本足側)
- ・足は肩幅に開いて安定させる
- ・肘を伸ばし、真上から垂直に圧迫
- ・押した分だけ解除を行う

### ！ 胸骨圧迫 Point

- ・強く ... 胸が約**5cm**沈むまでしっかり  
(小児、乳児は胸の厚さ約 1/3 )
- ・速く ... 1分間に**100回～120回**
- ・絶え間なく ... 中断しないで**30回連続**  
※骨が折れてしまっても、中断せずに続けます。



【よくない胸骨圧迫】有効な胸骨圧迫をするために、次のような点に気をつけましょう。

- ・胸を斜めに押す
- ・肘を曲げて押す
- ・跳ねるように胸から手が離れてしまう

## 押し方の違い

※あくまで目安です。  
相手の体格と自身の体力に合わせて使い分けてください。

### 乳児(～1歳未満)

指2本  
+  
気道確保



胸の厚みの約1/3をしっかり圧迫

### 小児

片手  
+  
気道確保



### 成人

両手



約5cm沈むまでの圧迫

1分間に100回～120回の速さ、絶え間なく30回連続

## 気道確保

舌根沈下で空気の通り道がない！  
頭を後ろに反らし、あご先を上げる！

心臓が止まると脳からの指令も止まり、全身の筋肉がゆるむため、舌が垂れて空気の通り道をふさいでしまいます。このことを舌根沈下といいます。

人工呼吸をする際は、気道確保で舌を持ち上げ空気の通り道をつくります。（頭部後屈顎先挙上法）

※ 気道確保をしていないと、人工呼吸をしたときに肺まで空気が入りません。



## 人工呼吸

自信がない、抵抗があるときはやらない！  
入れる時は入っても、入らなくても2回まで！

### ！ 吹き込み Point フェイスシールドを極力使用

- ① 気道確保をする
- ② 空気が漏れないように、相手の鼻をつまむ
- ③ 大きく口を開けて、密着するように、相手の口を覆う  
（乳児：顔が小さいため、口で口と鼻を覆う）
- ④ 胸が軽く膨らむ程度に、1回1秒かけて2回吹き込む
- ⑤ すぐに胸骨圧迫に戻る



## 心肺蘇生法の継続

胸骨圧迫：人工呼吸 = 30：2  
胸骨圧迫の中断はできるだけ短くしよう！



胸骨圧迫の中断時間が短くなるように継続します。人工呼吸を行うときは胸骨圧迫を中断しますが、2回吹き込んだら、直ぐに胸骨圧迫を再開します。

人工呼吸を省略する場合は、胸骨圧迫の回数に関わらず続けます。

## 心肺蘇生法の中断

時には逃げる勇気も必要！？  
傷病者と周囲をよく見よう！

- ① 救急隊が到着して引き継ぎをしたとき
- ② 目を開ける、嫌がるような動作、普段どおりの呼吸などが現れたとき
- ③ 自分の身に危険が迫ったとき

※ AEDが「離れてください」と言ったとき、人工呼吸を入れるときは一時的に中断します。

救急隊も危険な現場は、ほかの隊と協力します。皆さんは危険だと感じたときは、迷わず逃げてください。



## AED(自動体外式除細動器)

音声ガイダンスに従えば、初めてでも使える！

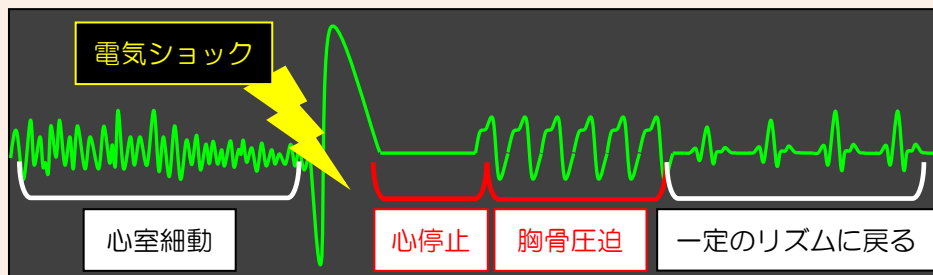
「Automated External Defibrillator」

AEDは頭文字を合わせた呼び方で、日本語では「自動体外式除細動器」といいます。電源を入れると音声ガイダンスが流れるので、初めての人でも簡単に使えます。国内のAEDは、ほぼ同じ使用方法であり、使用するのに特別な資格もなく、誰でも使うことができます。

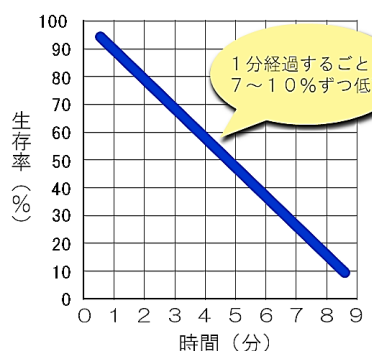
## なぜAEDが必要？

AEDは心臓の動きを止める！？

電気ショックの必要はAEDが判断！



心停止から除細動までの時間と生存率



出典：「Guidelines 2000 for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care」より

突然の心肺停止は多くの場合「心臓のケイレン（心室細動）」によって発生し、全身への血流が止まっています。心室細動を止めるのに有効なものはAEDによる電気ショック（除細動）です。

AEDは2分ごとに解析を行い、心臓が心室細動などの異常な動きをしているときのみ電気ショック指示をします。

しかし電気ショック後は心臓の動きが停止しているため、胸骨圧迫が必要です。

## AEDの使い方

AEDは2分毎に心電図を調べる！

電源は切らない！パッドは剥がさない！！

### ① 電源を入れる

小学校に上がる前の子どもには未就学児用パッド・モード、小学生や中学生以上には小学生～大人用パッドを使用する。  
年齢が分からない場合は小学生～大人用パッドを使用する。



### ② 胸の確認をする

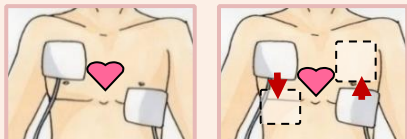
#### ！ 胸の確認 Point

- か：乾燥しているか → 拭き取る
- き：金属がないか → 外す、ずらす
- く：薬がないか → 全て剥がす
- け：毛がないか → 除毛する
- こ：こぶがないか → こぶをさける (ペースメーカー)

レスキューセットを活用しよう  
・ハサミ・かみそり・ゴム手袋  
・タオル・フェイスシールド



### ③ 心臓を挟むようにパッドを貼る 右胸と左わき腹に貼れない場合はずらす



### ④ 心電図を調べています

離れて！

### ⑤ - 1 電気ショックが必要です 心臓がケイレンしている

離れて！

- ・「無脈性心室頻拍」
- ・「心室細動」

### ⑥ 電気ショック

自動で電気が流れる場合があるので、必ず音声に従う

心肺蘇生と2分おきにAED解析を繰り返す  
電源は切らない、パッドは剥がさない！

### ⑤ - 2 電気ショックは必要ありません 心臓が正常、または停止している

※ショックボタンを押しても電気は流れません。





## 二人法・複数人法

疲れる前に1～2分で交代！  
質の良い胸骨圧迫を続けよう！

多くの人に協力してもらい、疲れる前に胸骨圧迫を交代します。

目安は**1～2分**です。

二人目以降の人がAEDを使用するときや、胸骨圧迫を交代する際は、傷病者を挟んだ向かい側から行くとスムーズにできます。

また、協力する場合は**お互いに声を掛け合いましょう。**

〔例〕

「交代してください」「分かりました、1・2・3で交代します」

ほかにもできることがある場合は積極的に実施してください。

・救急車の誘導　・傷病者を隠す　・出血など外傷の手当て　など



## 回復体位

窒息防止の体位！  
実施の際は**優しく**お願いします。

**反応がなく、普段どおりの呼吸がある場合**は、窒息防止のために回復体位にします。

普段どおりの呼吸が見られなくなった場合には、仰臥位にしてすぐに胸骨圧迫を開始します。

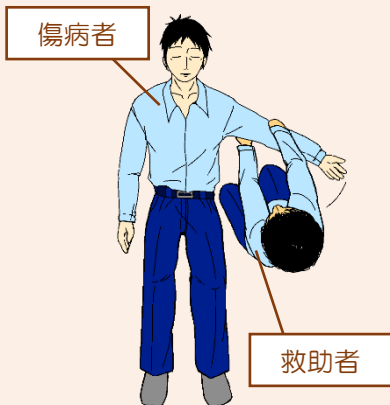
※ 必ず優しく実施してください。乱暴に行うと症状が悪化する恐れがあります。

- ① 傷病者の腕を広げて  
救助者が入る  
スペースをつくる

- ② 救助者から  
遠い方の腕を  
反対の肩に置く

- ③ 救助者から  
遠い方の膝を  
立てる

- ④ 傷病者の**肩と  
膝**を持って  
横向きにする



- ⑤ 気道確保をしながら  
口が地面を向く様に  
顔を横向きにする

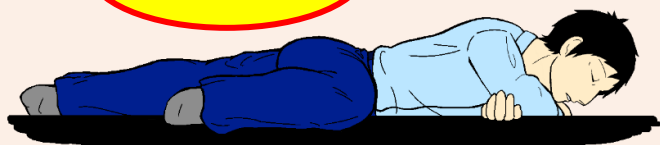
- ⑥ 先程立てた膝を  
90°まで引き寄せる



### ！ 回復体位 Point

・気道確保をしつつ、口を地面に向  
けることで、嘔吐の際に**吐物が流れ  
出やすくなります。**

⑦ 完成



## 止血法

身体が小さいと少量の出血でも危険です！  
すぐに**止血**をしよう！！

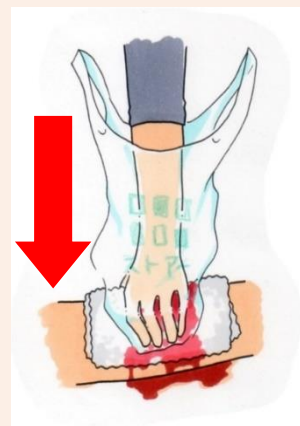
人の血液量は体重の約8％といわれています。その内の約20％が出血などにより、急激に失われると、体は大切な臓器を守るために血液を体の中心に集めようとします。

すると、**唇が紫色、脈が速い、皮膚が冷たくなる**等の**ショック症状**が現れます。

放っておくと心肺停止となるため、すぐに止血をする必要があります。

### ！ 直接圧迫止血法 Point

- ① ビニール袋などで、**血液に触れないよう感染防止**をする
  - ② 傷口より大きく、きれいなタオルなどを当てる  
(ティッシュ:千切れやすく、傷口に繊維が残りやすいためNG)
  - ③ **上から強く圧迫**
  - ④ 止まらない場合は、**新たなタオルを重ねて、再度圧迫**
- ※ 皮膚に接する**1枚目のタオルは剥がさない**(かさぶたの代わり)  
厚みで上手く圧迫できない場合は、**2枚目から上を取る**



体重	血液量 (体重の約8%)	ショック状態 (血液量の約20%出血)	生命に危険な状態 (血液量の約30%出血)
10kg	800ml	160ml	240ml
50kg	4000ml	800ml	1200ml

## 気道異物除去

**窒息のサイン**は命の危機！  
見つけたらすぐに取り除こう！！

のどに物が詰まると、空気の通り道がなくなり、全身に酸素が行き渡らなくなります。このような人は万国共通で『**窒息のサイン**』という、のど元を押さえる動作をとります。心肺停止まで一刻の猶予ありません。**サインをみたらすぐに行動**しましょう。



※ 腹部突上法は乳児や明らかに妊娠している女性には行いません。

・119番通報とAEDは救助者の人数によってタイミングが異なります。

- ① 1人のみ→気道異物除去を実施後に、119通報とAEDの使用を行う
- ② 2人以上→119通報とAEDの依頼をしてから、気道異物除去を実施

# 消防からのお知らせ

## 救命協力者表彰

緊急事態に遭遇したとき、応急手当を実施すると、内容によって表彰状が交付されます。

### 【表彰状の交付（表彰式を行います）】

- ・個人が救命処置等の実施により、生命を救うことに功労があり、顕著な功績があると認められたとき。
- ・救マーク認定施設にあっては、応急手当実施報告書が提出され消防本部で審査し、その行為が生命を救う功労として顕著な功績があると認めるとき。
- ・消防長が特に表彰に値すると認めたとき。

※ 該当者には記念品を授与いたします。



## 救マーク認定施設・AEDマップ

事業所や店舗などにAEDが設置され、社員や施設関係者等へ救命講習の受講を促進している施設を救急救命（救マーク）認定施設として2007年4月から順次認定し、現在も募集しています。



※施設からの情報提供をもとに、設置されたAEDを緊急時に利用できるかを表示しています。  
点検や既に利用している場合などで、表記のとおり利用できないこともありますので御注意ください。

AEDの設置場所を確認！

秦野市 AEDマップ で検索！



### 救マーク認定施設の条件

- ① AEDを設置し、適切に維持管理している
- ② AED設置施設であることをAEDマップ等で公表することに同意している



AED：誰もが利用可能（24時間）

AED：誰もが利用可能（時間制限有）

AED：施設関係者のみが利用可能

## 再講習



※修了証や認定証カードを持参してください。

各修了証に期限や効力等はありませんが、知識や技術を忘れないために定期的（2～3年毎）に講習を受けましょう。

※ただし「**応急手当普及員**」と「**応急手当指導員**」の認定証は、**3年に1度の再講習を受けなければ失効します**ので御注意ください。

業者広告

1者

7.0×8.0cm



## 各季節での過ごし方

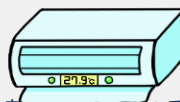
夏や冬は体調を崩しやすい季節です。  
特にこの二つは意識して防止しましょう。

### 屋内でも熱中症に注意！

高温多湿の環境では、直接日光に当たってなくても熱中症になる恐れがあります。  
常日頃の体調管理に加え、次のことに気を付けて熱中症を予防しましょう。

- ・水分補給は喉が渇く前から！
- ・塩分補給も一緒に行う。
- ・エアコンの設定をこまめに調節
- ・窓を開けて室内の換気
- ・屋外で人との距離が確保できる場合は、マスクを外して休憩をする。

注意：酒、緑茶、コーヒーなど  
利尿作用があるものは、  
更に体の水分を排出します。



### 寒暖差で発生するヒートショック現象に注意！

ヒートショック現象とは、急激な温度変化により、身体にダメージを与える現象の総称です。  
冬場で発生しやすく、「暖かいリビングから寒い廊下やトイレなどに移動」「寒い脱衣所から熱い湯船につかる」などによって血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞などを引き起こします。

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温める。(家の中全体での寒暖差をなくす。)
- ・湯温は41度以下、長い時間つかないようにする。
- ・浴槽から急に立ち上がらない。
- ・食後すぐ、アルコールが抜けていない状態での入浴は避ける。
- ・精神安定剤や睡眠薬などの服用後の入浴は避ける。
- ・入浴前に同居者に声をかけ、見回ってもらう。



## AED貸出し

1台7日間を限度に  
お貸しすることができます。

- ・本市の団体が実施する行事で、営利を目的としていないこと。
- ・実施する行事の市民参加者が概ね10名以上であること。
- ・行事の実施中、普通救命講習に類する講習修了者が会場にいること。



## 連絡先

応急手当講習会や救マークなどに御興味のある方、  
御不明点がある方は秦野市消防署消防管理課救急  
救命担当まで御連絡をお願いします。

秦野市曾屋757番地 秦野市消防本部  
消防管理課 救急救命担当  
電話/FAX 0463-81-8020

業者広告

1者

7.0×8.0cm

住宅用火災警報器は、10年を目安に交換することが推奨されています。皆様のお宅の住宅用火災警報器、設置されてから何年経っていますか？この機会に確認してみましょう。

## ➤ どうして交換しなければいけないの？

住宅用火災警報器の電池の寿命は、一般的なもので約10年と言われています。『電池切れならば、電池を交換すれば良いのでは？』と思われるかもしれませんが、古くなると本体内部の電子部品の劣化により、火災を感じなくなるおそれがあります。皆様自身だけでなく、皆様の大切なご家族や財産を守るためです。10年を目安に、本体を交換しましょう。

住宅用火災警報器 交換のおすすめ

**10年**たったら、  
**とりカエル。**



### 【悪徳訪問販売にご注意を！】

消防職員が各家庭を訪問し、直接販売をすることはありません。消防職員を装い、法外な価格で販売する悪質な訪問販売業者にご注意ください。

### 【お問い合わせ先】

秦野市消防本部 予防課予防危険物担当

電話：0463-81-5240(直通)

メール：f-yobou@city.hadano.kanagawa.jp

## ★秦野市消防団員募集中★

女性・学生団員も活躍中！



### 【入団資格】

18歳以上、秦野市在住または在勤の方

### 【主な活動】

災害活動（火災、風水害等）

地域住民との活動（防災訓練等）

【優 遇】年額報酬、出動報酬、退職報償金等

### ◆消防団サポートショップ登録店を募集しております◆

日頃から、災害活動等を行う地元消防団を支えていただける登録店を募集しております！消防団員及びその家族に対して、割引などのサービスを提供いただくものです。

詳しくは、右記QRコードで御確認下さい。

【QRコード】



### 【お問い合わせ】

秦野市消防本部警防課地域消防担当

0463-81-7992



このながれは一人で  
実施する方法です。

### Point1 誰もいないとき

自分で119番通報、AEDが近ければ取りに行きます。  
電話を通してAEDの場所や心肺蘇生の指導があります。

### Point2 死戦期呼吸

胸とお腹は動かず、口だけ呼吸の様に動く呼吸のことです。  
心停止状態なので見逃がさないようにしましょう。

### Point3 心肺蘇生法

	成人	小・乳児
強く	約5cm	胸の厚さ 1/3
速く	100~120回/分	
絶え間なく	胸骨圧迫 30回 人工呼吸 2回 繰り返し	

※人工呼吸は技術と意思があれば実施

### Point4 胸の確認

か：乾燥しているか（ふき取る）  
き：金属がないか（外すかさける）  
く：薬がないか（はがす）  
け：毛がないか（除毛する）  
こ：こぶ（ペースメーカー）がないか（こぶをさける）

### Point5 心肺蘇生を中止しても良いとき

- ・救急隊に引き継いだとき
- ・目を開けた、普段どおりの呼吸が現れたとき
- ・自分の身に危険がせまったとき

