

## 直前の対策! 台風の進路にあったら

### 屋内では

- 浸水に備えて、家財道具や食料・衣類・寝具などの生活用品は高い場所へ移動させ、貴重品などの非常時持ち出し品を準備する。
- 懐中電灯やラジオ、予備の電池を準備する。
- 断水に備えて、飲料水を確保する。浴槽に水を張るなどしてトイレなどの生活用水も確保する。
- 外からの飛来物の飛び込みに備えて、カーテンやブラインドは下ろしておく。



### 屋外では

- 物干し竿や物干し台は寝かせ、自転車なども風で飛ばされないように柱などに結びつけておく。
- 庭木に支柱を立てたり、風で飛ばされそうな植木鉢やゴミ箱などは屋内に入れておく。
- 側溝にたまった落ち葉などを取り除き、排水を良くする。雨とい・雨水ますの掃除もしておく。
- 窓や雨戸をしっかり閉め、外側から板などで補強しておく。
- かわらやトタンが飛ばされないように補強しておく。飛来物に備えて、ネット等で防護対策をしておく。
- 浸水の危険がある場合は、日頃から土のうなどを準備しておく。



## 危険な前触れを知る

### 地すべりの前兆

- 沢や井戸がにごる
- 地面にひび割れができる
- 斜面から水が吹き出す



### がけ崩れ・山崩れの前兆

- がけに割れ目が見える
- がけからにごり水が湧き出る
- がけから小石がぱらぱら落ちてくる



### 土石流の前兆

- 山鳴りがする
- 急に川の流れがにごり、流木が混ざってくる
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる

雨量が1時間に20ミリを超える場合や、  
降り始めからの雨量が100ミリを超える場合は、  
特に注意しましょう。

## AED(自動体外式除細動器)を用いた一次救命措置の流れ

### 1 反応があるか確認



大丈夫ですか?  
あっ、反応がない!

何らかの「応答」や「しぐさ」がない

### 2 119番通報とAEDの手配

あなたは119番通報して、救急車を呼んでください!

それから、あなたはAEDを持ってきてください!



### 3 呼吸を確認する

胸と腹部の動きをみて、普段通りの息があるかないかを見る



正常な呼吸がない場合は…

### 4 ただちに心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う 強く! 速く! 絶え間なく! 呼吸がない・異常な呼吸(しゃくりあげるような不規則な呼吸)がある時は… ただちに心臓マッサージ

**強く**  
胸が、少なくとも5センチメートル沈むように  
小児・乳児は、胸の厚さの約1/3

**速く**  
1分間あたり、100~120回のテンポで

**絶え間なく**  
中断は、最少に



心臓マッサージをする場所は「胸の真ん中」が目安

### 人工呼吸ができる場合は…

- ①まずは気道を確認する  
片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます
- ②交互に繰り返す  
心臓マッサージ(胸骨圧迫)を30回  
1分間あたり、100~120回のテンポで



人工呼吸を2回  
1回1秒かけて吹き込む

### 5 AEDが到着したら

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。電源をいれて(ふたを開けると電源が入る機種もあります)電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。



みんな離れて!

除細動ボタンを押すときは…  
「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します

電気ショック後、ただちに4 心肺蘇生を再開します

災害時に必要な情報は、テレビ、ラジオ、県・市町村の広報などから入手することができます。自分にあった情報の入手方法を選んで用意しておきましょう。また、災害時には人づてに誤った情報が流れることがありますので、出所がわからない情報に惑わされないようにしましょう。

## 気象情報

石垣島地方気象台 URL <http://www.jma-net.go.jp/ishigaki/>

## 防災行政無線

防災・災害時等の放送内容が聞きづらい場合は、自動音声応答サービス専用ダイヤルで確認できます。  
防災無線自動音声応答サービス TEL 0120-107-601 ※通話料は無料です

## 石垣市防災情報一斉メール

- 1 空メールを送信します。**  
サイトにアクセスし、[空メールを送信する]から空メールを送信する。  
▼スマートフォン ▼ガラケー
- 2 メールが届きます。**  
メールに記載された登録用URLをクリックし登録に進む。
- 3 利用規約を確認します。**  
利用規約をご確認の上、「同意する」ボタンをクリックします。



スマートフォン



ガラケー

石垣市防災情報メールへ申し込みいただきまして、ありがとうございます。登録を行う場合は、次のURLより行ってください。

<https://plus.sugumail.com/usr/XXXXXXXXXXXXXXXX>

※フィーチャーフォンの場合は異なるURLが表示されます。

石垣市防災情報メールの登録にはお客様の住所が必要です。  
(住所または不安な情報の送信、第三者の名義・プロフィールの取得など)の権利、利益を享受する。ご同意の上、登録してください。

同意しない  同意する

- 4 配信カテゴリを選択し会員登録を行う。**  
カテゴリを選択、登録情報を入力し、「次へ」ボタンをクリックする。
- 5 入力内容を確認し、登録する。**  
入力内容をご確認の上、「登録」ボタンをクリックします。登録完了画面が表示されたら登録完了。



**登録完了**

ご登録ありがとうございました。

登録後、登録完了メールが届きます。

## 石垣市公式 LINE

### 登録方法



- 1 スマホのLINEアプリを起動し、「その他」→「友だち追加」→「QRコード」の順にタップしてください。
- 2 撮影モードになったら、右のQRコードを読み取って、友だち追加をしてください。



## 緊急告知防災ラジオ (FM いしがき サンサンラジオ)

周波数 76.1MHz 全国瞬時警報システム(J-ALERT)と連動します。緊急告知防災ラジオは、石垣市専用の防災ラジオでしか受信できません。詳細は、防災危機管理課までご連絡ください。



## 石垣市 WEB版 防災マップ

石垣市ホームページでも防災マップをご覧いただけます。詳細地図は表記されているQRコードからご覧いただけます。



※ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

WEB版