

## ■ 応急手当

### 出血

#### 1. 傷口を圧迫する（圧迫止血）

出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫する。また、感染を防ぐためできる限りビニール手袋等を使用することが望ましい。

#### 2. 傷口は心臓より高くする

傷口は心臓よりも高い位置にあけて出血を軽減する。



### 骨折

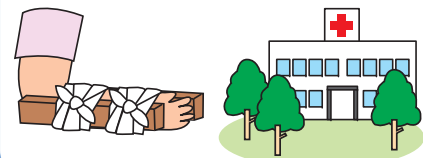
#### 1. 動かさないようにして傷の手当てを

#### 2. 患部を固定する

副木を当て、骨折した部分の上下の関節を固定し、患部が動かないようにする。手近で代用できるものを使う。

#### 3. 安静にして、早めに医療機関へ

●代用副木



### やけど

#### 1. 早く水で冷やす

できるだけ早く、やけどした部分を水で冷やす。痛みや熱さを感じなくなるまで十分冷やすことがコツ。

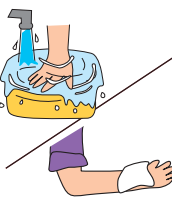
#### 2. 患部にガーゼをあてがう

冷やした後は、やけどした部分を清潔なガーゼ、または布などで軽く包み、その状態で医療機関へ。

#### ●衣服着用時

衣服を着たまま冷やす。水をかけながら注意して脱がす。脱がせにくいときはハサミなどで切る。

皮膚が癒着しているときは無理にはがさない。



## ■ 心肺蘇生法



### AEDの使い方

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。

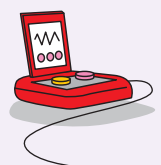
倒れた人の近くで、AEDの電源を入れる。  
(ふたを開けると電源が入る機種もある。)



倒れた人の服をめくり（肌）に直接電極パッドを貼る。



AEDが自動的に心臓のリズムを解析



誰もふれていないことを確認

ショックボタンを押す



※以降はAEDの音声指示に従い、心肺蘇生を行ってください。

## ■ 非常持ち出しチェックリスト

### 非常持出品

品名	点検日チェック欄	品名	点検日チェック欄
<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"/> 救急医療品（キズ薬、ばんそうこうなど）	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池）		<input type="checkbox"/> 常備薬	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池・電球）		<input type="checkbox"/> おくすり手帳	
<input type="checkbox"/> ろうそく		<input type="checkbox"/> 貴重品（預貯金通帳、はんこなど）	
<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"/> ナイフ、缶切り、栓抜き		<input type="checkbox"/> 住民票のコピー	
<input type="checkbox"/> ティッシュ			
<input type="checkbox"/> タオル			
<input type="checkbox"/> ビニール袋			
<input type="checkbox"/> 上着			
<input type="checkbox"/> 下着			

### 非常備蓄品

品名	点検日チェック欄	品名	点検日チェック欄
<input type="checkbox"/> 食品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど）		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 食品（調味料、スープ、みそ汁など）		<input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器など	
<input type="checkbox"/> 食品（チョコレート、のど飴、梅干しなど）		<input type="checkbox"/> 工具類（ロープ、ボール、スコップなど）	
<input type="checkbox"/> 水（1人当たり1日3リットル）			
<input type="checkbox"/> 燃料（卓上コンロ、予備のボンベなど）			
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など			
<input type="checkbox"/> 洗面用具（石けん、ドライシャンプーなど）			
<input type="checkbox"/> 鍋、やかん			
<input type="checkbox"/> 簡易食器（割り箸、紙皿、紙コップなど）			
<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル			
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、トイレトペーパー			
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、マスク、新聞紙			

# 災害時 避難所・避難場所

区分	開設者	避難所・避難場所の目的と役割
避難所	南相馬市	南相馬市からの避難勧告及び避難指示の発令により開設する施設
津波一時避難場所	—	津波発生時に時間的な都合等で避難所まで避難できない場合など、一時的に身を守るために避難する場所
先行開設避難所	南相馬市	避難所のうち、南相馬市が避難勧告・避難指示を発令する前に自主的に避難される方に対応するため、状況に応じて開設する避難所

●避難所一覧 (市外局番：0244) ※は先行開設避難所を示しています。

区	小学校区	避難所	電話	FAX	所在地	標高(m)
原町区	原町第一	原町第一小学校	22-5166	24-2051	原町区東町 2 丁目 66	22.1
		原町あずま保育園	22-2344	26-2031	原町区東町 3 丁目 7-4	20.5
		東町児童センター	22-3202	22-3202	原町区東町 2 丁目 82	21.4
		南相馬市文化会館ゆめはっと	25-2761	25-2764	原町区本町 2 丁目 28-1	25.8
		しらゆりコミュニティーホール	23-5600	23-5810	原町区大町 1 丁目 133	25.3
		原町さくら保育園	22-1985	26-2033	原町区桜井町 1 丁目 153	19.0
		原町第二中学校	22-4188	24-2176	原町区桜井町 1 丁目 152	18.8
		道の駅南相馬	26-5100	26-5101	原町区高見町 2 丁目 30-1	19.0
		ひがし生涯学習センター※	24-1490	24-6976	原町区高見町 2 丁目 30-1	19.0
		大町地域交流センター	26-4200	26-4200	原町区大町 2 丁目 110	23.8
	市民情報交流センター	23-7796	24-6986	原町区旭町 2 丁目 7-1	24.1	
	原町第二	原町第二小学校	22-4114	24-2065	原町区橋本町 1 丁目 101	28.4
		栄町柔剣道場	24-2810	-	原町区栄町 2 丁目 42	27.5
		橋本町児童センター	24-0436	24-0436	原町区橋本町 1 丁目 83-4	27.8
		東ヶ丘公園	-	-	原町区橋本町外	48.0
	原町第三	原町第三小学校	22-4141	24-2069	原町区上町 1 丁目 13	35.0
		上町児童センター	24-0253	24-0253	原町区上町 2 丁目 33	36.2
		原町第一中学校	22-4144	24-2039	原町区南町 3 丁目 23	33.1
		ひばり生涯学習センター	25-3577	25-3590	原町区本陣前 3 丁目 60-2	45.4
	大甕	大甕小学校	22-3881	24-2096	原町区大甕字鶴蒔 8	20.6
		大甕幼稚園	22-7583	22-7583	原町区大甕字十日迫 26	21.3
		大甕生涯学習センター※	22-3810	24-6949	原町区大甕字十日迫 26	21.4
		北原集落センター	-	-	原町区北原字前谷地 260	17.1
	太田	雲雀ヶ原陸上競技場管理棟	22-2477	-	原町区中太田字天狗田 96-1	41.1
		馬事公苑	24-4511	24-4518	原町区片倉字畦原 4-1	122.0
		高構造改善センター	22-6041	-	原町区高字板ノ上 114	14.0

●避難所一覧 (市外局番：0244) ※は先行開設避難所を示しています。

区	小学校区	避難所	電話	FAX	所在地	標高(m)
原町区	高平	クリーン原町センター リサイクルプラザ	24-6600	24-6600	原町区上北高平字東高松 37-1	50.3
		石神第一	石神第一小学校	22-2829	24-2357	原町区北長野字北原田 288
		石神第一幼稚園	24-0709	24-0709	原町区北長野字北原田 288	33.6
	石神第二	石神第二小学校	22-2724	24-2386	原町区大木戸字西原 1	43.9
		石神第二幼稚園	24-0710	24-0710	原町区大木戸字西原 1	44.2
		ハートランドはらまち	23-0811	-	原町区高倉字堂前 42-7	108.1
鹿島区	鹿島	農村環境改善センター	46-1040	-	鹿島区寺内字迎田 22	33.0
		鹿島生涯学習センター※	46-5116	46-4069	鹿島区寺内字迎田 22-1	32.0
	上真野	上真野小学校	47-2226	47-2226	鹿島区浮田字一丁目 81	21.7
		前川原体育館	24-5219	23-3013	鹿島区角川原字前川原 69-1	22.0
		角川原総合研修センター	46-3088	-	鹿島区角川原字前川原 69-1	21.0
		上真野幼稚園	47-2147	-	鹿島区山下字中ノ内 273	21.0
		かみまの保育園	47-2307	47-2307	鹿島区浮田字一丁目 67	22.0
小高区	小高	小高中学校	44-2023	66-2121	小高区吉名字中坪 1	13.7
		おだか保育園	44-2425	44-2425	小高区吉名字岩屋堂 62	10.9
		小高区役所※	44-2111	44-6047	小高区本町 2 丁目 78	4.4
	金房	小高就業改善センター	44-3215	-	小高区飯崎字北原 125	40.1

●津波一時避難場所

区	小学校区	避難場所	所在地	標高(m)
原町区	高平	JA そうまやすらぎ会館駐車場	原町区下北高平字堂下 241-1	23.4
		原町シーサイドパークわんぱく広場	原町区北泉字地藏堂外	16.0
鹿島区	鹿島	鹿島カントリー倶楽部	鹿島区塩崎字蛇沼 31	44.6
		宮田公園	鹿島区烏崎字宮田地内	12.2
	八沢	南柚木公会堂駐車場	鹿島区南柚木字水神下 42	22.3
		宝蔵寺駐車場	鹿島区北海老字北畑 20	20.0
		サテライトかしま駐車場	鹿島区南柚木字八久々沢 42	20.9
	小高区	小高	大井会場	小高区大井字東平 5-1
塚原共同墓地			小高区塚原字諏訪原地内	21.7
福浦		浦尻公会堂駐車場	小高区浦尻字北原 72-1	20.0
		貴布根神社	小高区村上字館内地内	24.2
	水谷建設小高研修センター駐車場	小高区角部内字雁北 30	32.2	

# 原子力災害時 一時集合場所・避難先

## 【原町地区】

行政区	一時集合場所	県内避難先	県外避難先
国見町一、国見町二、国見町三、国見町団地一、国見町団地二、南町一、南町二、南町三、南町四	原町第一中学校	福島市	新潟県
橋本町一、橋本町二、橋本町三、橋本町四、二見町一、二見町二	原町第二小学校		
西町、上町	原町第三小学校		
三島町一、三島町二、北町一、北町二、小川町、本町一、本町二、本町三	原町生涯学習センター		
本陣前一、本陣前二、本陣前三	ひばり生涯学習センター		
栄町一、栄町二、栄町三、旭町一、旭町二	原町第一小学校、原町第二小学校		
大町一、大町二、大町三、東町一、東町二、錦町一、錦町二	原町第一小学校		
青葉町、桜井町一、桜井町二、高見町、日の出町、上渋佐	原町第二中学校		

## 【大甕地区】

行政区	一時集合場所	県内避難先	県外避難先
北萱浜、萱浜、北原	北原集落センター	福島市	新潟県
大甕上、大甕下、雫	大甕小学校		

## 【太田地区】

行政区	一時集合場所	県内避難先	県外避難先
高一、下太田	原町第三中学校	二本松市	山形県
益田	太田生涯学習センター		
牛来	牛来公会堂		
中太田	中太田公会堂		
陣ヶ崎一、陣ヶ崎二	ひばり生涯学習センター		
上太田	上太田公会堂		
矢川原	矢川原公会堂		
片倉	片倉公会堂		

## 【石神地区】

行政区	一時集合場所	県内避難先	県外避難先
大木戸一、大木戸二、雲雀ヶ原一、雲雀ヶ原二、雲雀ヶ原三、押釜、仲町一、仲町二、仲町三	石神第二小学校	郡山市 大玉村	新潟県
馬場	馬場公会堂		
牛越、石神	石神中学校		
高倉	高倉公会堂		
大谷	大谷生活改善センター		
大原	大原公会堂		
深野	深野公会堂		
長野、北長野、信田沢	石神第一小学校		
北新田	北新田集落センター		

## 【高平地区】

行政区	一時集合場所	県内避難先	県外避難先
上北高平一、上北高平二、上北高平三	上北高平一集落センター 上北高平第二集落センター 上北高平三区集会所	本宮市	山形県
上高平一、上高平二	上高平一集落センター 上高平二公会堂		
下高平、下北高平、泉、北泉	高平小学校		
金沢	金沢公会堂		

## 【原町区仮設住宅】

仮設住宅	一時集合場所	県内避難先	県外避難先
桜井町、高見町第一、高見町第二	原町第二中学校	福島市	新潟県
牛越、大鹿	牛越仮設住宅第4集会所	郡山市、大玉村	

## 【鹿島地区】

行政区	一時集合場所	県内避難先	県外避難先
新町、西町、一区、二区、三区、四区、台田中、北右田、南右田	鹿島保健センター	相馬市	宮城県

## 【真野地区】

行政区	一時集合場所	県内避難先	県外避難先
上寺内、大谷地	鹿島中学校	相馬市	宮城県
寺内	寺内公会堂		
塩崎	塩崎公会堂		
川子	川子公会堂		
大内、烏崎、小島田	鹿島生涯学習センター		
江垂	江垂公会堂		

## 【八沢地区】

行政区	一時集合場所	県内避難先	県外避難先		
北海老、南海老	北海老公会堂	新地町	宮城県		
北屋形	北屋形公会堂				
南屋形	南屋形公会堂				
南柚木	南柚木公会堂				
永田	永田公会堂				
永渡	永渡公民館				

## 【上真野地区】

行政区	一時集合場所	県内避難先	県外避難先		
上栃窪	上栃窪公会堂	伊達市	山形県		
栃窪	栃窪公会堂				
御山	御山公会堂				
白坂	前川原体育館				
横手	横手公会堂				
角川原	前川原体育館				
山下、車川、浮田	上真野小学校				
岡和田	岡和田公会堂				
牛河内	牛河内公会堂				
小山田	小山田公会堂				
小池	西部コミュニティセンター				
櫓原	櫓原公会堂				

## 【鹿島区仮設住宅】

仮設住宅名	一時集合場所	県内避難先	県外避難先
寺内第一	集会所	相馬市	宮城県
寺内第二	鹿島中学校		
寺内塚合	集会所		
寺内塚合第二、寺内権現沢	集会所		
千倉、鹿島西町第一①、鹿島西町第一②、鹿島西町第一③、鹿島西町第一④、鹿島西町第二、鹿島西町公園	鹿島保健センター		
角川原	前川原体育館	伊達市	山形県
小池第一、小池第二、小池原畑第一、小池原畑第二、小池小草	西部コミュニティセンター		
小池第三	集会所		
小池長沼（東）、小池長沼（西）	集会所		
友伸グラウンド	集会所		
牛河内第一、牛河内第二、牛河内第三、牛河内第四	鹿島中学校		

※下渋佐行政区、港行政区及び全域が「避難指示区域」に含まれる行政区は、表中から除いています。

※県内避難先が複合災害等により使用できない場合には県外避難先へ避難しますが、県外避難先については、市において災害時相互応援協定を締結している自治体等と調整を行っているほか、県が現在隣接県と調整を行っています。

# ■ 防災メモ

住所			
氏名		電話	

## ● 緊急連絡先

連絡先	電話	連絡先	電話
南相馬警察署	0244-22-2191		
南相馬消防署	0244-22-2186		
南相馬消防署 小高分署	0244-44-2212		
南相馬消防署 鹿島分署	0244-46-5118		
南相馬市役所	0244-22-2111(代表)		

## ● 家族・親戚の連絡先

氏名	携帯電話	電話（勤務先・学校）	住所

## ● 避難場所

避難所	
津波一時避難場所	
先行開設避難所	

## ● 家族の救急用データ

氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病 気

## ● 役割分担

役割				
担当				

# ■ 防災カード

緊急時の連絡先	
氏名	電話
住所	
氏名	電話
住所	
かかりつけの医療機関	
名称	電話
住所	
家族の集合場所	
家族の集合場所	

防 災 カ ー ド		
氏 名	性別	生年月日
	男・女	明・大・昭・平
住 所		
自宅電話	備考（病気・常備薬・アレルギーなど）	
血液型		

緊急時の連絡先	
氏名	電話
住所	
氏名	電話
住所	
かかりつけの医療機関	
名称	電話
住所	
家族の集合場所	
家族の集合場所	

防 災 カ ー ド		
氏 名	性別	生年月日
	男・女	明・大・昭・平
住 所		
自宅電話	備考（病気・常備薬・アレルギーなど）	
血液型		

緊急時の連絡先	
氏名	電話
住所	
氏名	電話
住所	
かかりつけの医療機関	
名称	電話
住所	
家族の集合場所	
家族の集合場所	

防 災 カ ー ド		
氏 名	性別	生年月日
	男・女	明・大・昭・平
住 所		
自宅電話	備考（病気・常備薬・アレルギーなど）	
血液型		

緊急時の連絡先	
氏名	電話
住所	
氏名	電話
住所	
かかりつけの医療機関	
名称	電話
住所	
家族の集合場所	
家族の集合場所	

防 災 カ ー ド		
氏 名	性別	生年月日
	男・女	明・大・昭・平
住 所		
自宅電話	備考（病気・常備薬・アレルギーなど）	
血液型		

緊急時の連絡先	
氏名	電話
住所	
氏名	電話
住所	
かかりつけの医療機関	
名称	電話
住所	
家族の集合場所	
家族の集合場所	

防 災 カ ー ド		
氏 名	性別	生年月日
	男・女	明・大・昭・平
住 所		
自宅電話	備考（病気・常備薬・アレルギーなど）	
血液型		



連絡先	電話
南相馬警察署	0244-22-2191
南相馬消防署	0244-22-2186
南相馬消防署 小高分署	0244-44-2212
南相馬消防署 鹿島分署	0244-46-5118
南相馬市役所	0244-22-2111(代表)

連絡先	電話
南相馬警察署	0244-22-2191
南相馬消防署	0244-22-2186
南相馬消防署 小高分署	0244-44-2212
南相馬消防署 鹿島分署	0244-46-5118
南相馬市役所	0244-22-2111(代表)

連絡先	電話
南相馬警察署	0244-22-2191
南相馬消防署	0244-22-2186
南相馬消防署 小高分署	0244-44-2212
南相馬消防署 鹿島分署	0244-46-5118
南相馬市役所	0244-22-2111(代表)

連絡先	電話
南相馬警察署	0244-22-2191
南相馬消防署	0244-22-2186
南相馬消防署 小高分署	0244-44-2212
南相馬消防署 鹿島分署	0244-46-5118
南相馬市役所	0244-22-2111(代表)

連絡先	電話
南相馬警察署	0244-22-2191
南相馬消防署	0244-22-2186
南相馬消防署 小高分署	0244-44-2212
南相馬消防署 鹿島分署	0244-46-5118
南相馬市役所	0244-22-2111(代表)