

各自治会町内会 会長 様

栄区福祉保健課長

リーフレット「栄区の災害時の医療の備え」の周知について【依頼】

1 事業の趣旨

栄区では、災害時における適切な受診行動や日頃からの医療の備えについて区民への啓発を進めています。令和8年2月に行った地域防災拠点へのアンケートや令和7年度区民意識調査の結果から、災害時の適切な受診行動や災害時の備えについて、より一層の周知の必要性が確認されました。このため、このたび「受診行動」「応急手当」「日頃からの備え」をテーマとした啓発リーフレットを作成しました。

今後、区民利用施設、地域ケアプラザ等で配架し、区民への周知を行いますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

2 お願いしたいこと

【区連長】 ご承知おきください。

【地区連長】 ご承知おきください。

【単位会長】 役員会で配布するなど、各自治会町内会で必要な場合はお申込みください。

3 配架先

- ・栄区役所
- ・地域ケアプラザ
- ・図書館、地区センター、コミュニティハウスなどの区民利用施設

各自治会町内会でリーフレットを希望する場合

■配布部数

1自治会町内会につき 30 部までお渡しします。 ※在庫がなくなり次第、配布終了となります。

■申込方法： 下記担当まで電話またはメールでご連絡ください。

■配布方法： 申込後、受渡し日時を調整のうえ、栄区役所福祉保健課(304 窓口)でお渡しします。

参考：栄区ホームページ「災害時の医療について」

栄区 災害時医療

検索



【担当及び申込先】

福祉保健課 災害時医療担当 奥村・三石・伊皆・畑尻・永田

電話 894-6962 FAX 895-1759

メール:sa-iryouchousei@city.yokohama.lg.jp

／ 知っておこう／

3 災害時のお口のケアとお薬の備え

お口のケア

災害時もお口のケアを忘れずに！

災害時は、お口のケアが後回しになりがちです。お口の中の汚れが増えると、肺炎などの原因となり、体調の悪化につながるおそれがあります。

備えておきたいもの



【食後のケア】

水が使えないとき

- 食後に糖分のないお茶で軽くすすぐ。
- 洗口剤を使う。

少量の水が使えるとき

- 歯ブラシがない場合は、歯磨きシートなどで汚れを拭き取り、最後に水で口を2～3回すすぐ。

【入れ歯のケア】

- 湿らせたティッシュやハンカチなどで、汚れを拭き取る。

【お口の乾燥予防】

- シュガーレスガムを噛む。
- 耳の下・頬・あごの下を刺激する。

唾液を出しやすくしよう！

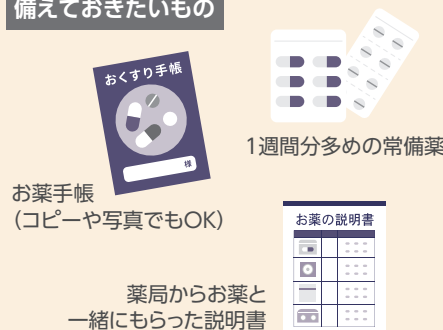
お薬の備え

お薬の備えはできていますか？

災害時は、いつも通りにお薬を受け取れないことがあります。

日頃からの備えが、安心につながります。

備えておきたいもの



【処方薬も1週間分多めに】

余裕をもって受診し、いつものお薬が切れる1週間前には受診をしましょう。常に1週間分の処方薬を手元に置いておく心安心です。

災害時



歯が痛むとき

黄色の「診療中」ののぼり旗が目印



薬が必要なとき

黄色の「開局中」ののぼり旗が目印



被災をまめがれた歯科医院・薬局
今のうちに近くの歯科医院・薬局を調べておきましょう。

歯科医院を探す

栄区歯科医師会

検索



薬局を探す

栄区薬剤師会

検索



かかりつけを記載しておきましょう

医療機関・診療所	歯科医院	薬局

Yナース募集案内【横浜市災害支援ナース】

災害時、看護職として地域に貢献できることがあります

災害時に避難所などで、応急医療を行う看護職です。

横浜市ではYナースを募集しています。【応募・お問い合わせ】栄区役所福祉保健課

Yナース

検索



詳細はこちら

【発行元】横浜市栄区役所福祉保健課 〒247-0005 横浜市栄区桂町303-19
TEL:045-894-6963 FAX:045-895-1759 E-mail:sa-iryouchousei@city.yokohama.lg.jp

【監修】栄区医師会・歯科医師会・薬剤師会 【発行】令和8年9月

保存版



栄区いたち川マスコット「タッチーくん」

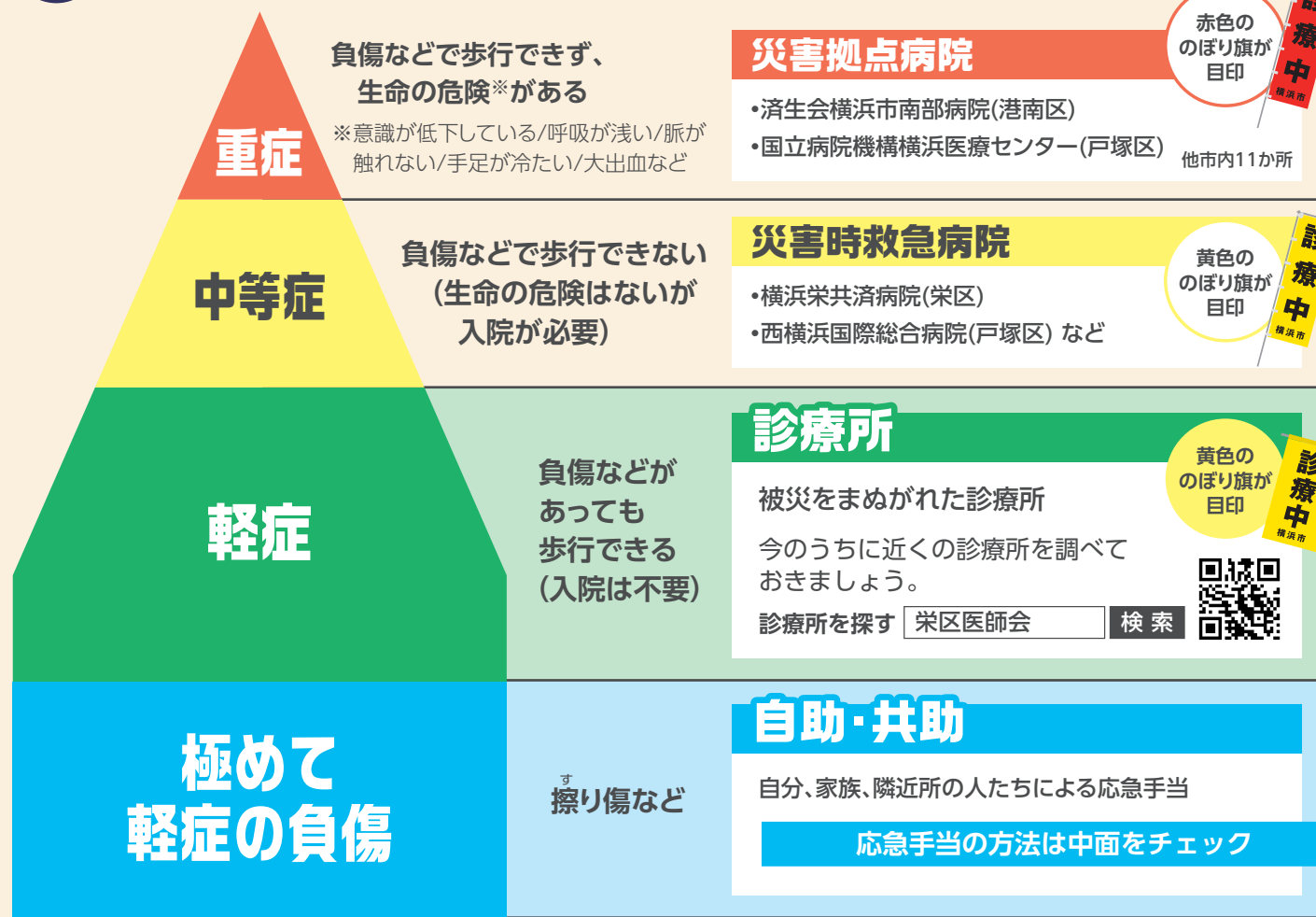
栄区災害時の医療の備え

～災害時ケガをしたらどうする？知っておきたい3つのこと～

災害時には医療機関に多くのケガ人が殺到し、混乱する可能性が考えられます。自分や身近な人を守るため、ケガの程度に合わせて受診しましょう。身近な診療所や応急手当の方法を事前に確認し、いざという時に備えておきましょう。

災害時に診療可能な医療機関は「診療中」ののぼり旗を掲げます。

1 医療機関の選び方



2 誰でもできる応急手当

もしものケガに備えて、身近なものでできる応急手当を知っておきましょう。

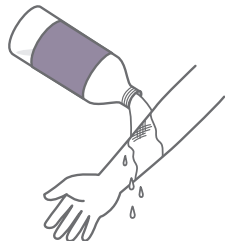
すり傷・切り傷

準備
しておく
安心なもの

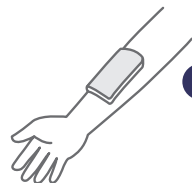


- ・水
- ・傷口に当てる清潔な布(タオル・ハンカチ・ガーゼなど)
- ・包帯

①傷口をきれいな水で十分に洗い流す。



②出血がある場合は、清潔なガーゼなどを当てて傷口を保護する。



身近な代用品

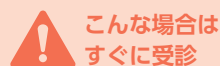
生理用ナプキン
尿取りパット

③包帯を巻く。



身近な代用品

ネクタイ
ストッキング



こんな場合は
すぐに受診

・動物などに噛まれた傷、不潔な刃物などで切った傷

出血

準備
しておく
安心なもの



- ・ビニール手袋
- ・傷口に当てる清潔な布(タオル・ハンカチ・ガーゼなど)
- ※傷口を完全に覆う大きさのもの

直接傷口を圧迫して止血 意識があれば自分でも止血可能

①血液などによる感染予防のため、ビニール手袋を着用する。

②傷口に清潔なガーゼや布などを直接当て、手や包帯でしばらく圧迫する。



身近な代用品

手袋…ポリ袋／ラップ
包帯…ネクタイ／ストッキング



こんな場合は
すぐに受診

- ・止血できない(強く抑えても血がどんどん流れる)
- ・大量出血(血が噴き出すように出る、地面に広がるほど出る)
- ・傷口が大きく開いている、骨や脂肪が見える、刺さった物がある(刺さった物は抜かない!)
- ・出血部位が頭、顔、目の近く、首、胸やおなか
- ・顔が青白い、ぐったりしている、意識がぼんやり、冷や汗をかいている

やけど

POINT

- ・氷は凍傷のおそれがあるため、直接肌に当てないでください。
- ・衣服の下にやけどがある場合は、衣服を着たまま上から冷やします。無理に脱がすと、皮膚を傷つけるおそれがあります。

水が少ない状況なら、水を張ったバケツにつけてもOK



こんな場合は
すぐに受診

- ・面積が身体の10%以上の広範囲のやけど
- ・ひどいやけどにも関わらず、痛みを感じない

目安は、ケガ人の片手の手のひら10個分

ねんざ・打撲 “RICE”で 対応しよう

準備
しておく
安心なもの



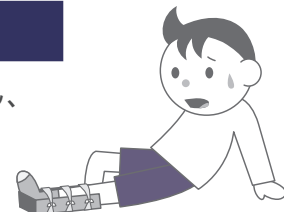
- ・氷
- ・ポリ袋または冷却パック
- ・包帯
- ・伸縮包帯
- ・テーピングパッドまたはスポンジ

RICEの目的

- ケガをした部位(患部)の腫れ、出血、内出血を最小限にする
- 神経の損傷を防ぐ
- 痛みを和らげる

1. 安静 Rest

テーピングや添え木などで固定し、**患部を安静にする。**



POINT

・ものがなければ、「なるべく動かさない」という対応でOKです。

身近な代用品

割りばし／木の板／定規／段ボール／新聞紙など

2. 冷却 Icing

- ①**患部を冷やす。**
- ②痛みがなくなるまで、15～20分ほど冷却する。
- ③痛みが出てきたらまた冷やす。



POINT

- ・ビニール袋などに氷を入れたもの、冷却パック、冷たいペットボトル、湿らせたタオルなどで冷やします。
- ・氷は凍傷のおそれがあるため、直接肌に当てないでください。

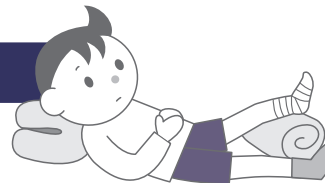
3. 圧迫 Compression

腫れが予想される部位にテーピングパッドやスポンジを当て、テーピングや伸縮包帯で**軽く圧迫気味に固定**する。



4. 挙上 Elevation

患部は心臓より高く挙げることが原則。



こんな場合は
すぐに受診

- ・激しい痛みを訴える
- ・みるみる腫れてきた

無理に動かすと悪化する
可能性があります。
安静を保ちましょう。

骨折疑い

①折れた部分を支える添え木になるものを用意する。

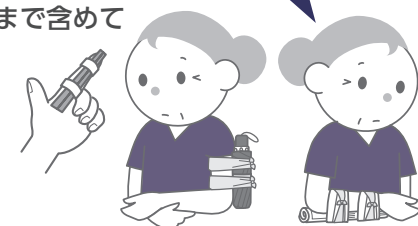
身近な代用品

指の添え木…割りばし
腕の添え木…折り畳み傘／段ボール／新聞紙／雑誌

雑誌などを患部の
長さに合わせて
たたむ、または
丸めて使う

②折れた部分の両端にある関節まで含めて添え木を当て、布や包帯で固定する。

③結び目が傷口の真上にこないようにする。



POINT

- ・折れた部分を無理に動かさないでください。
- ・無理に骨をもとの位置に戻さないでください。



こんな場合は
すぐに受診

三角巾の
使い方

身近な代用品

風呂敷／スカーフ／
大判ハンカチ



身近な代用品

ビニールの買物袋



- ・折れた骨が見えている
- ・腕や足の形や向きがおかしい



よこはま防災e-ページ

災害時の医療機関の選び方

災害時、診療可能な医療機関は「診療中」の
のぼり旗を掲げます。

ケガの緊急度・重症度に合わせて、
医療機関を受診しましょう。



赤色の
のぼり旗
が目印

災害拠点病院

- ・済生会横浜市南部病院(港南区)
- ・国立病院機構横浜医療センター
(戸塚区) 他市内11か所

重症

負傷などで歩行できず、
生命の危険※がある

※意識が低下している/呼吸が
浅い/脈が触れない/手足が
冷たい/大出血など

中等症

負傷などで
歩行できない
(生命の危険はないが
入院が必要)

災害時救急病院

- ・横浜栄共済病院(栄区)
- ・西横浜国際総合病院(戸塚区) など

黄色の
のぼり旗
が目印

軽症

負傷などが
あっても
歩行できる
(入院は不要)

診療所

被災をまぬがれた
診療所

今のうちに近くの診療所を
調べておきましょう。

診療所を探す

栄区医師会

検索

黄色の
のぼり旗
が目印



極めて
軽症の負傷

すり傷など

自助・共助

自分、家族、隣近所の
人たちによる応急手当

栄区いたち川マスコット
「タッチーくん」



＼ 知っておこう /
お口のこと・お薬のこと

災害時



**歯が
痛むとき**

黄色の「診療中」の
のぼり旗が目印

診療
中

横浜市



**薬が
必要なとき**

黄色の「開局中」の
のぼり旗が目印

開局
中

横浜市

被災をまめがれた歯科医院・薬局

今のうちに近くの歯科医院・薬局を調べておきましょう。

歯科医院を探す

栄区歯科医師会

検索



薬局を探す

栄区薬剤師会

検索



お薬の備えはできていますか？

災害時は、いつも通りにお薬を受け取れないことがあります。
日頃からの備えが、安心につながります。

**備えて
おきたい
もの**

お薬手帳

(コピーや写真でもOK)



1週間分多めの
常備薬

お薬の説明書



薬局からお薬と一緒に
もらった説明書

【処方薬も1週間分多めに】

余裕をもって受診し、いつものお薬が切れる1週間前には受診をしましょう。
常に1週間分の処方薬を手元に置いておくと安心です。

【発行元】横浜市栄区役所福祉保健課 〒247-0005 横浜市栄区桂町303-19

TEL:045-894-6963 【監修】栄区医師会・歯科医師会・薬剤師会

【発行】令和8年9月

栄区災害時医療

検索

栄区の
災害時
医療体制は
こちら

