

いくつ
準備できてる？

医療や衛生面での備え チェックリスト

備えの例

- ☐ 包帯 ☐ ガーゼ
- ☐ ばんそうこう ☐ 消毒薬
- ☐ ペットボトルの水（消毒用や服用用） ☐ 体温計
- ☐ 常備薬（胃腸薬、鎮痛剤、かぜ薬など） ☐ 持病のある方のお薬
- ☐ お薬手帳 ☐ マイナ保険証（資格確認書）
- ☐ 歯磨きセット（水のいらない液体歯磨きや歯磨きシートがあると安心！）
- ☐ マスク ☐ ウエットティッシュ
- ☐ ビニール袋 ☐ タオル（止血用）



一人ひとりの事情によって、必要な備えは異なります。
いつ、どこで、どんな災害が起こるかわかりません。
いざという時のために、必要なものについて身近な人と話し合い、
用意しておきましょう。

災害医療についてもっと知りたい場合は…

西区ウェブページ「西区の災害時医療」をご覧ください。

詳しくは



Yナース（横浜市災害支援ナース）募集！

横浜市では、大規模災害発生時に医師、歯科医師、薬剤師、市職員とともに
医療救護活動を支援していただける看護職を募集しています。

Yナースとは

大震災発生等の災害時に、医師、薬剤師、市職員とともに、
横浜市防災計画に基づき「医療救護隊」として活動する看護職のことです。
区内の避難所等で主に軽症者に対する応急医療を行います。

詳しくはこちら



まずは症状を 確認しましょう

軽いけがの 場合

- ・歩行できる
- ・すり傷、打撲など

自分や
周りの人と助けあって
応急手当をしましょう



自分や周りの人で手当てができないけがは、**以下の図を参考に受診を！**

軽症の場合

- ・歩行できる
- ・命の危険はないが
受診が必要なけが

黄色いのぼり旗を出している
お近くの診療所・クリニックへ



中等症の場合

- ・歩行できない
- ・出血の多いけがや
骨折など

黄色いのぼり旗を出している
災害時救急病院へ

西区内
3か所 亀田病院、横浜第一病院
松島病院



被害が大きいと、救急車が足りなくなる可能性があります。
軽症・中等症は可能な範囲で助け合って搬送しましょう。

重症の場合

- ・意識がない
- ・呼吸が確認できない
など

赤いのぼり旗を出している
災害拠点病院へ

西区内
1か所 けいゆう病院



災害時の受診は「旗」が目印！

災害時に診療できる病院・診療所は「診療中」、
薬を提供できる薬局は「開局中」と書かれた旗を出します

※なお、西区では年3回程度、旗を出す訓練を行っています。





いざという時に備えて今日からできること



災害時は、けがをした人や具合の悪い人が一度に発生します。
医療機関の設備や人手にも限りがあるため、
いつもの医療機関に受診できるとは限りません。

「どこへ行けばいい？」で迷わないために

普段から自宅や職場近くの診療所・クリニックを確認しておきましょう

災害時に市内の診療所・クリニックや薬局の開設状況を確認するには…

よこはま災害医療マップ
(横浜市医師会開発)
をご確認ください。



広報動画



よこはま
災害医療
マップ

※よこはま災害医療マップは、災害時のみ稼働します。いざという時のために、ブックマークしておくことをおすすめします。

すぐに受診できない場合
応急手当が役立ちます



すり傷・切り傷の場合

- 傷口についた雑菌や砂などを流水できれいに洗い流しましょう。
- 出血している時は、清潔な布で傷口を強く圧迫します。
- 感染を防ぐため、自分の手をビニール袋などで覆い、相手の血液や傷口に直接触れないようにしましょう。

骨折が疑われる場合

基本は動かさず、受診するまでの応急処置として段ボールや本で簡単に固定しましょう。

応急手当の方法はこちらの
ページも参考にしてください。

横浜市ウェブページ「救命処置以外の応急手当」



傷の状態や体調の変化にも注意しましょう！

- ☐ 止血できない
- ☐ 手足が冷たい
- ☐ 顔が青白い
- ☐ 口が開けにくい
- ☐ 呼びかけへの反応がおかしい
- ☐ 吐き気や激しい頭痛を訴える

といった症状がある場合は迷わず受診してください。

避難所でこんなことに困るかもしれません。

水が足りないから口をゆすげない

歯磨きができなくて口の中が気持ち悪い

防災用品に歯磨きセットは入っていますか？

お口が清潔でないと
肺炎になりやすく
全身の病気の悪化に
つながります。

防災用品として
歯磨きセットを
用意しましょう。



水のいらない液体歯磨きや
歯磨きシートがあると
より安心です。



いざという時、薬の名前を説明できますか？

災害時、いつもの医療機関に受診できなかったり、
すぐに薬を受け取れないことがあります。

お薬手帳を活用しましょう

特に持病等により薬を服用している方は、薬の情報がわかるもの
(お薬手帳やマイナ保険証)を日頃から携帯しましょう。

※お薬手帳の患者情報欄に副作用・アレルギー歴と既往歴・現病歴も
記載しておきましょう。



薬は何日分ありますか？

- 常用薬は2週間(14日)分くらい余裕を持たせて保管しておくで安心です。
- また、薬は1か所にまとめ、保管場所を家族や身近な人と共有しておきましょう。

