

△もしもに備えて 覚えておきましょう！

急な病気やケガで受診の相談をしたい

#

7

1

1

9

または ☎045-232-7119
小児は【#8000】

- ①救急受診できる病院・診療所を知りたい
- ②今すぐ受診するべきか、救急車を呼ぶべきか

横浜市救急受診ガイド

検索



こんな時こそ急いで救急車！



突然のこんな症状の時にはすぐ**119番**

意識が無い・朦朧としている

けいれんが止まらない

大量の出血を伴うケガ
広範囲のやけど

冷や汗を伴う強い吐き気

物をのどに詰まらせた

交通事故や転倒転落で
強い衝撃を受けた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎
高齢者は自覚症状が出にくい場合がありますので注意しましょう

治療やケアの効果を最大限に引き出すための【ゴールデンタイム】
★脳梗塞：4.5時間以内★心筋梗塞：6時間以内★重症外傷：1時間以内



ご存知ですか？ ユニバーサルデザインタクシー

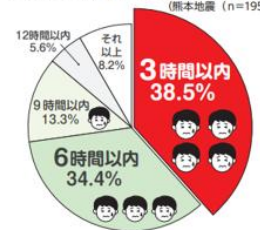
広い開口部にスライドステップを備えており、車いすのまま乗車できたり、入退院の際の移動に困った方 など、障害者や高齢者に配慮された誰もが使いやすい一般のタクシーです。※運賃は一般のタクシーと同じです。

ご自宅に 備えて安心！携帯トイレ 災害時のトイレ

準備できて いますか？



発災から何時間で
トイレに行きたくなったのか？
(熊本地震 (n=195))



使用可否を確認してから
流さないと、
大変なことに…

トイレの水があふれ、他の
階や住戸に損害を与えてし
まう恐れがあります。

水が出たとしても、
安易にトイレを
使用してはいけません！

※日本トイレ研究所／熊本地震・岡山県（大正大学人間学部人間環境学科）の調査を基に千葉県防災対策課が作成

携帯トイレと一緒に備えるもの

排泄を我慢すると体調不良に



- トイレトーパー**
1人当たり1ロール/週
が消費の目安
- 45リットルの
ポリ袋**
便器にとりつけるポリ袋
は、携帯トイレセットの
中に入っていないことも
ある
- LEDランタン
ヘッドライト**
両手を空けておける
ライトが必要
- ウェットティッシュ
除菌シート**
断水で手洗できない
状況に備えて
- 消毒剤**
手の衛生は感染症を防ぐ
うえでとても重要
- 消臭剤**
におい対策に！
スプレータイプなど、
多めに準備
- 保管用 密閉袋・箱**
使用済み携帯トイレの保管
や、におい対策に必要
- 手袋（使い捨て）**
携帯トイレの付け外し
など、衛生面が必要

断水しても使える携帯トイレを備えよう



4人家族の場合 …… **約140回分 必要**

※避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン（平成28年4月（令和6年12月改定）内閣府）より
※防災基本計画（令和7年7月中央防災会議）より



清潔なトイレを確保することが、
避難生活においても健康を保つカギ
になります。

また、被災地のデータでは女性の膀
胱炎が多発した報告があります。洗濯
や入浴ができない環境でも陰部の清
潔を保てるよう、ノンアルコールのお
しりふきや生理用品・おりものシート・
吸水シートなどを備えておきましょう。

