



消防通信

No.43



全力で その先へ 双葉消防！

(令和4年双葉消防本部スローガン)

発行日：令和4年4月1日
発行元：双葉消防本部 総務課
所在地：榎葉町大字山田岡字仲丸1-110

第45回福島県消防職員意見発表会出場!!

「第45回福島県消防職員意見発表会」に双葉消防本部の代表として、青沼将之消防士長（浪江消防署）が出場しました。

青沼将之消防士長は、「心トレで救う命」をテーマに救急救命士の立場から応急手当の普及啓発と、コロナ禍のステイホームやテレワークなどで体力が落ちた地域住民の皆様に、楽しく身体を動かし、心と身体を鍛えながら短時間で心肺蘇生法の手順を学ぶことができる新しい取り組みとして「心肺蘇生サーキットトレーニング」略して「心トレ」を提案しました。

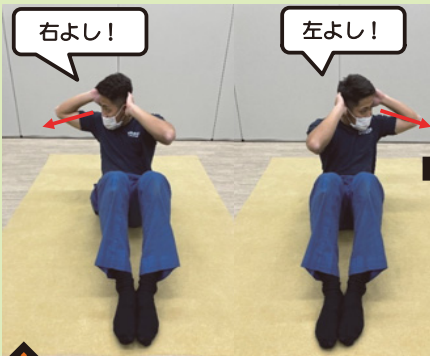
※下図に「心トレ」を紹介しますので、チャレンジしてみてください



「心トレ」はじめてみませんか？

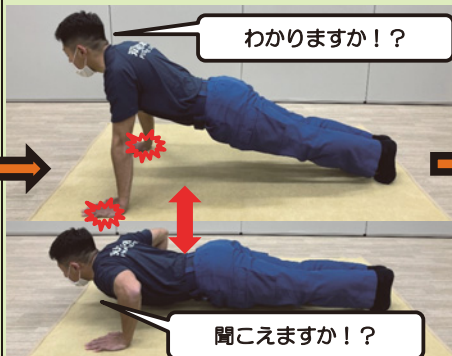
①周囲の安全確認運動

あなたの周囲は安全ですか？
左右に腹筋20秒！



②反応の確認運動

倒れている人の両肩を叩くように腕立て伏せ20秒！
難しい場合は膝を付いてもOK。



③119番とAED手配運動

最寄りのAED設置個所を調べ
その場で腿上げ運動20秒！



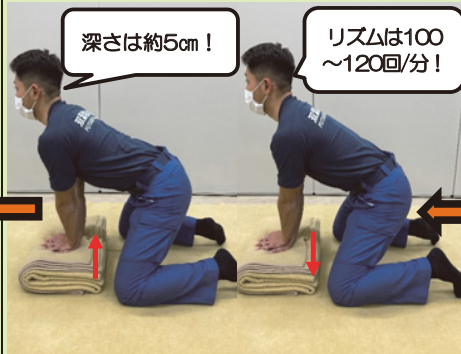
☆休憩(1~2分程度)

お疲れ様でした！
無理のない範囲で①~⑤を繰り返そう！



⑤心臓マッサージ運動

枕やクッションに心臓マッサージ30秒！



④呼吸の確認運動

自分の胸とお腹をよく見て！
インターバル10秒間！



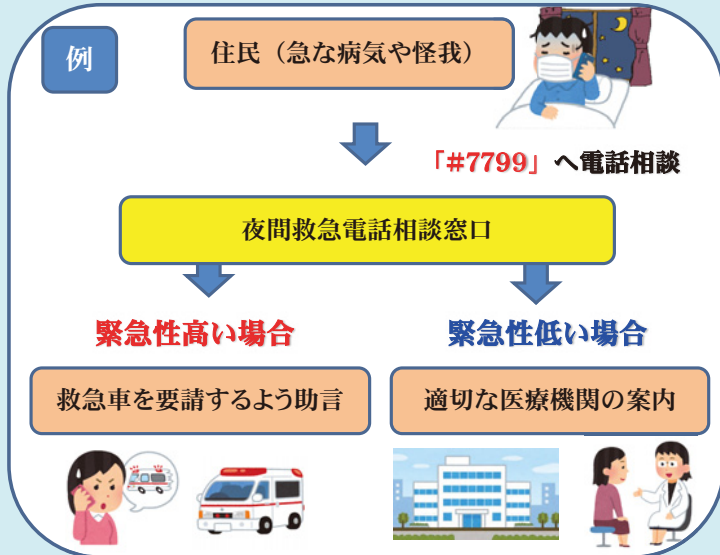


病院に行くか 救急車を呼ぶか

迷ったら『#7799』にご相談ください。

『#7799』とは夜間に急な病気や怪我をした際に応急手当の方法、受診や救急要請の必要性に対して専門家による助言が受けられる福島県独自の電話相談窓口です。

イメージ図



【受付時間】

19時～翌朝8時（年中無休）

【対象区域】

福島県内全域

【電話番号】

県内の固定電話・携帯電話

#7799

ひかり電話・PHSなど上記以外

☎024-524-3020

※15歳未満の方の症状に関する相談は別途『子ども救急電話相談』になります。

☎#8000または

☎024-521-3790

火の取扱いには十分注意しましょう！

春は空気の乾燥と強風が吹く気象条件に加え、行楽・山菜採りなどで入山者が増えるため、毎年この時期に山火事が多く発生しています。

昨年、双葉消防本部管内の林野火災も1月から4月に発生しており、その原因はすべて**火の不始末**によるものでした。



山火事を防ぐには！

- ① 枯れ草等のある火災が起こりやすい場所ではたき火をしない。
- ② たばこは、指定された場所で喫煙し、吸いながらは必ず消すとともに、投げ捨てない。
- ③ たき火等の火気を使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する。
- ④ 強風時及び乾燥時には、たき火、火入れをしない。
- ⑤ 火遊びをしない。



文化財防火訓練を実施しました！

【文化財防火訓練とは．．．】

昭和24年1月26日、国宝である奈良県の法隆寺金堂壁画が焼損したことをきっかけに「文化財防火デー」が定められ、毎年1月26日を中心に火災等から文化財を守るため、全国的に防火運動を展開し、文化財愛護に関する意識の高揚が図られています。

今年も1月30日に川内村の虚空蔵尊付近にて、川内村消防団や地域住民による、放水訓練やバケツリレーなどの消火訓練が実施されました。



川内村消防団による放水訓練

地域住民によるバケツリレー

火災・救急・救助は「119番」!!



連絡先	双葉消防本部	0240-25-8523	消防指令センター	0240-25-8561
	富岡消防署	0240-22-2119	浪江消防署	0240-34-4111
	楡葉分署	0240-25-2119	葛尾出張所	0240-29-2119
	川内出張所	0240-38-2119		

