

# 知ってよかった 代用品活用術

覚えておこう! 災害時に役立つ代用品活用術。

## 新聞紙

### 骨折時の添え木になります

新聞紙を重ねて、板のようにして、骨折した骨の両側の間接まで覆うようにして当てて使います。



### 服の下に入れると断熱材になります

寒いときには、上着の下に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



### 毛布の代わりになります

毛布や掛け布団がない場合には、新聞紙を掛けるだけでも、かなり暖かくなります。



## ラップ

### 体の保温に使えます

新聞紙をお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がさず保温できます。



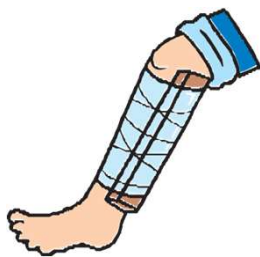
### 止血後の患部の保護に使えます

止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



### 添え木の固定に使えます

骨折した際の添え木を固定するのに有効です。ずれないようにぐるぐるに巻いて固定します。



## ポリ袋

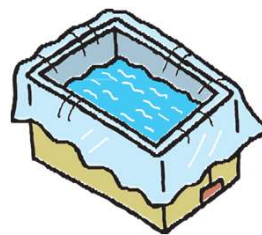
### 感染から身を守ります

キズの応急手当では、感染防止のためのゴム手袋の代用品として使えます。



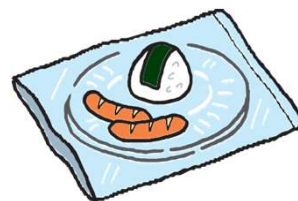
### 水を清潔に運べます

清潔なポリタンクやペットボトルが無い場合、ポリ袋を容器にかぶせて運べば清潔です。



### 食器をくるんで食事に使えます

食器をくるんで使えば、食器を洗わなくて済みます。紙の食器も毎食捨てては不足します。



## 大きめのハンカチ

### マスクになります

災害時には、大量の粉塵が飛散します。大判ハンカチを鼻・口に当てると、簡易のマスクになります。



### 添え木の固定に使えます

骨折した際の、棒や板などの添え木の固定に使えます。添え木がずれないように数カ所固定します。



### 三角巾として使えます

腕の骨折には、添え木で固定した上で三角巾として肩から吊るします。



# 連絡先一覧

※令和7年9月現在

## <緊急時の連絡先>

### 災害対策（警戒）本部

- 本庁本部 TEL 086-803-1600※
- 北区本部 TEL 086-803-1850※
- 中区本部 TEL 086-901-1643※
- 東区本部 TEL 086-944-5100※
- 南区本部 TEL 086-902-3500

※災害時のみ開設

### 火災の発生場所や状況を知りたいとき

- 火災テレホンガイド TEL 086-226-0119

### 水道の出水不良・漏水・応急給水などについて

- 水道局電話受付センター TEL 086-234-5959

### 救急病院のお問い合わせ

- 岡山市内救急病院案内 TEL 086-231-0119

### 消防署

- 北消防署 TEL 086-226-1119
- 西消防署 TEL 086-256-1119
- 中消防署 TEL 086-275-1119
- 東消防署 TEL 086-942-9119
- 南消防署 TEL 086-262-0119

※各種届出などについては、最寄の消防署へ。

※災害発生時などは、災害発生場所に一番近い署などの隊が対応します。



※市役所の機構変更などにより、連絡先が変更になる場合があります。

## <平常時の連絡先>

### 防災全般、自主防災組織、備蓄、避難所に関することなどについて

- 岡山市危機管理室 TEL 086-803-1082

### 各区の防災について

- 北区役所総務・地域振興課 TEL 086-803-1656
- 中区役所総務・地域振興課 TEL 086-901-1602
- 東区役所総務・地域振興課 TEL 086-944-5038
- 南区役所総務・地域振興課 TEL 086-902-3500

### 耐震診断などの補助制度について

- 建築指導課 TEL 086-803-1445

### 河川・土砂災害に関することについて

- 下水道河川局河川防災室 TEL 086-803-1434

### その他

- 岡山市役所 TEL 086-803-1000(代表)

## <災害が発生した後>

り災証明書（住家用）は各区役所・支所で交付します。  
災害により、お住まいが被害を受けた場合、り災証明書（住家用）を交付します。  
り災証明書は、税金・料金等の減免手続きや、給付や融資等の各種支援制度の利用、または災害保険金の請求などにも必要な場合があります。  
り災証明書の交付については、お住まいの区の市民保険年金課、各支所総務民生課へご相談（申請）ください。

### お問い合わせ先

- 福祉援護課 TEL 086-803-1218
- 北区役所市民保険年金課 TEL 086-803-1127
- 御津支所総務民生課 TEL 086-724-1111
- 建部支所総務民生課 TEL 086-722-1112
- 中区役所市民保険年金課 TEL 086-901-1615
- 東区役所市民保険年金課 TEL 086-944-5017
- 瀬戸支所総務民生課 TEL 086-952-1112
- 南区役所市民保険年金課 TEL 086-902-3515
- 灘崎支所総務民生課 TEL 086-363-5201