

「予防救急」を始めましょう

予防救急とは

救急車で搬送される事例の中には、転倒や転落によるケガなどは、「ほんの少しの注意」や「事前の対策」といった日頃からの心がけや環境づくりを取組むことで事故を予防出来ることがあります。

「事故を未然に防ぐこと」この取組みが予防救急です。

予防救急を推進します！

横須賀市では、転倒や転落によるケガにより救急車で搬送される件数が年々増加しています。過去に救急車で搬送された事例を分析したところ、家庭内での転倒や転落によるケガの事故が多く発生しており、これらの事故は「注意を払うこと」や「事前の対策」により予防できることが多くありました。

そこで、過去の事故事例及びその対策方法を市民の皆さまに広報し、事故予防への意識を高めていただくことで、ケガ等の未然防止を図り、ご自身や大切なご家族が安全で健やかな生活を送っていただきたいという願いから「予防救急」を推進します。

予防救急シンボルマークの制定

「予防救急」を皆様に知っていただき、一人でも多くの方に予防対策を取組んでいただくことにより、事故予防に繋がれるようにシンボルマークを制定しました。



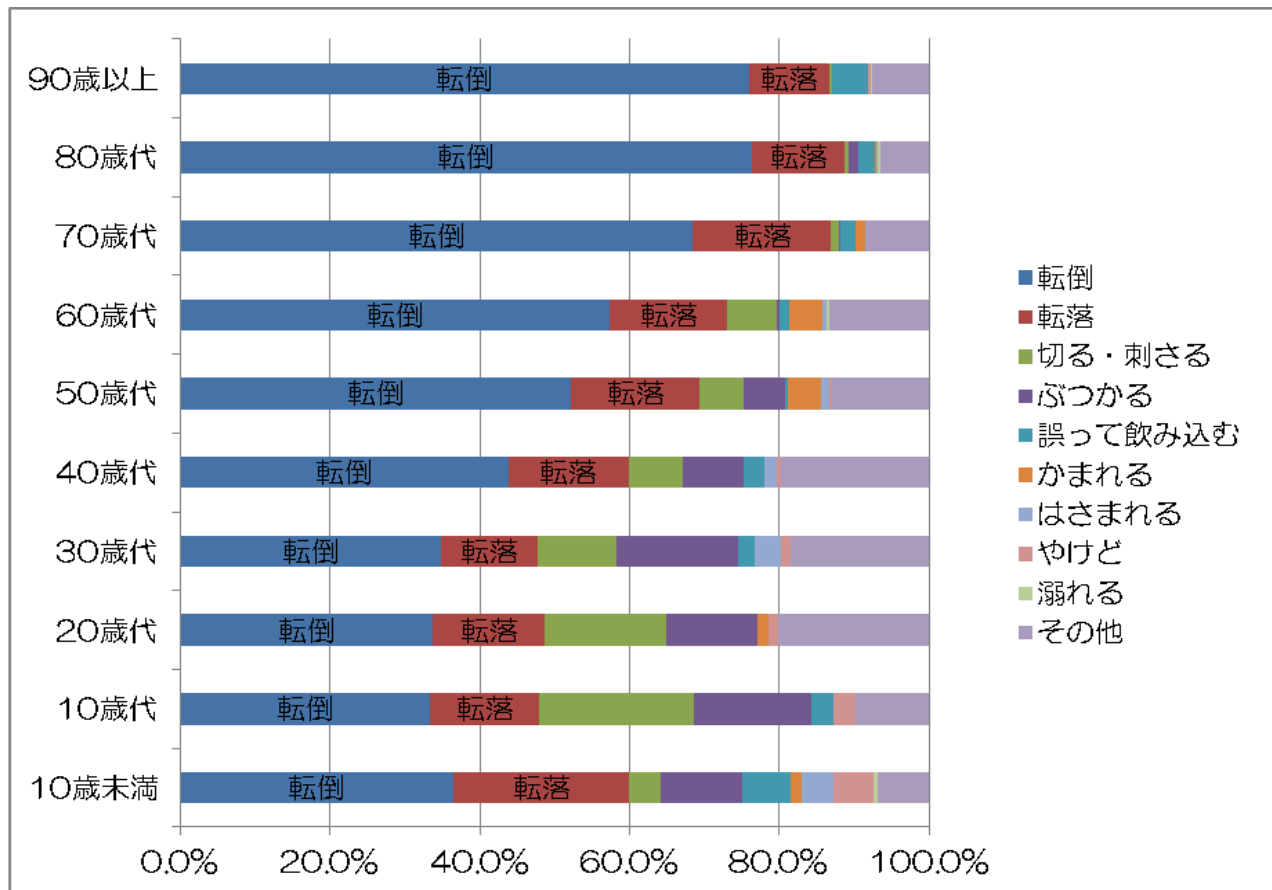
予防救急シンボルマーク

横須賀市立総合高校美術部の黒田紗嬉さんがデザインしました。

「YOKOSUKA」及び「予防救急」の頭文字である「Y」、倒れそうな方に差し伸べる「優しい手」を表現しています。

平成27年中の救急搬送データによるケガの原因

～どのような事故が起きているの？～



○ 平成 27 年中の救急搬送データによるケガの原因の傾向

すべての年齢層において「**転倒**」と「**転落**」のケガが多いことが分かります。「転倒」と「転落」以外のケガの原因を年齢層別で見ると…

- 10歳未満では、「**ぶつかる**」のほか「**やけど**」によるケガが多いことや「**誤って飲み込む**」が多いことが分かります。
- 10歳代では、「**切る・刺さる**」が他の年齢層に比べて多いほか、次いで「**ぶつかる**」によるケガが多いことが分かります。
- 20歳から60歳まででは、「**切る・刺さる**」や「**ぶつかる**」によるケガが多いことが分かります。
- 70歳以上では、「**誤って飲み込む**」が多いことが分かります。



ケガの原因 1：転倒

～全年齢層で多く特に「高齢者」で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65 歳以上】

- 床上に置いてあったビニール袋で足を滑らせ転倒し、足をケガした
- 着替え中にふらつき転倒し、棚の角で頭をケガした
- 布団上で足がもつれて転倒し、ベッドの角に頭部をぶつけてケガをした

大人 【18 歳～65 歳未満】

- 浴槽内で滑って転倒し、頭と腰をケガした
- 夜中にトイレに行こうとした際に転倒し、足をケガした
- 玄関の段差で転倒し、足を骨折した

こども 【7 歳～18 歳未満】

- スケートボードで遊んでいて転倒し、腕を骨折した
- 居室内を走っていて転倒し、引き戸の角に頭部をぶつけてケガをした

乳幼児等【0 歳～7 歳未満】

- フローリングで滑って転倒し、強く頭を打ちケイレンがおこった
- 歩行中に段差でつまずいて転倒し、頭をケガした

2 予防と対策

☆整理整頓を心がけましょう

- 居室や通路には、滑りやすいビニールや広告、チラシ等を置かないようにしましょう。
- コード類は、長くならないようにまとめる等の整理をしましょう。

☆部屋を明るくしましょう

- 行動するときは、部屋を明るくしましょう。特に夜間の行動の際は、つまずき防止のため灯りをつけて行動しましょう。

☆滑らない、転ばない対策を心がけましょう

- 浴室等、滑りやすいところは手すりをつけましょう。
- スリッパや靴下は滑りにくいものを履きましょう。
- 室内の段差は、なるべく無くしましょう。

高齢者では、入院するような大ケガになることもあるため、普段から整理整頓を心がけ、「転ばない家」にしましょう！

「予防救急」を始めましょう



ケガの原因2：転落

～全年齢層で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65歳以上】

- 階段を下りる途中、足を滑らせ転落し、頭と腕をケガした
- 椅子の上で、電球交換をしている際に、バランスを崩し転落し、頭と腰をぶつけた
- 脚立の上で伐採作業中、バランスを崩し転落し、腕を骨折した
- ベッドから起き上がろうとした際に、ベッドから転落し、腰の痛みにより動けなくなった

大人 【18歳～65歳未満】

- お酒に酔って駅のホームから転落し、頭をケガした
- 洗濯物を抱えて階段を下りていたところ、足を滑らせ転落し、腰や足をケガした

こども 【7歳～18歳未満】

- 雲ていから誤って転落し、顔をケガした

乳幼児等 【0歳～7歳未満】

- 高さ2mの滑り台から転落し、顔と頭をケガした
- 高さ80cmのジャングルジムから転落し、腕を骨折した
- 高さ1mの椅子から転落し、頭を強く打ち嘔吐した
- 高さ1mの机から転落し、頭をケガした
- 柵なしベッドに寝かせていたところ、寝返りを打った際に転落し、頭と背中をケガした
- 自宅2階の出窓から転落し、頭と腕をケガした



2 予防と対策

☆階段には手すりや滑り止めをつけましょう

- 転落防止のため、階段を移動する際には手すりに掴まる等で、転落を防止しましょう。
- 両手に荷物を持ったままの、階段の移動はやめましょう。

☆バランスの悪いものには乗らない

- 椅子の上に立つとバランスを崩しやすいため、乗らないようにしましょう。

☆こどもが登れるものを置かない、こどもから目を離さない

- こどもは成長とともに、何処へでも行きたがるようになるため、窓際やベランダなどに踏み台になりそうなものを置かないようにするとともに、こどもの行動には十分注意しましょう。

☆ベビーベッドには必ず柵をしましょう

- こどもは寝返りのほか、柵を乗り越えて頭から落ちてしまうことがあるため、ベッド柵は必ず上げましょう。

こどもは、身体と比較すると頭が大きく重いため、大きなケガになることもあります。また、転落の事故は、大人が目から離れた隙におこるため、目を離さないようにしましょう。

家の中は、こどもの目の高さで危険がないかチェックしましょう。



ケガの原因3：切る・刺さる

～「大人」と「子ども」で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65 歳以上】

- 調理中に誤って、包丁で指を切った
- 作業中にハサミを使用していたところ、誤って手のひらを切った

大 人 【18 歳～65 歳未満】

- 小型研削盤を使用していたところ、誤って膝に落としケガをした
- 研磨剤を使用していたところ、誤って刃が腕にあたりケガをした
- チェーンソーを使用していたところ、誤って刃が手にあたりケガをした
- 伐採機により木の枝を裁断中に、手を機械に巻き込みケガをした
- ミシンを使用中に、手を入れてしまい針が刺さりケガをした

こども 【7 歳～18 歳未満】

- 空の水槽に座っていたところ、水槽が割れて臀部にガラスが刺さりケガをした
- 掃除中に掛け時計が落下し、割れたガラス片で足をケガした

乳幼児等【0 歳～7 歳未満】

- 歯みがき中にフローリングで滑って転倒し、口の中をケガした
- 手に編み物用の針を持って歩いていたら転倒し、針が口の中に刺さりケガをした
- 釣針で遊んでいたところ、誤って指に刺さりケガをした

2 予防と対策

☆工具の操作に注意

- 電動工具や機械の事故は、大きなケガにつながるため、取扱説明書をよく読み正しく使用しましょう。

☆調理中に注意

- 包丁やハサミ等、普段使い慣れている物でも刃物を取扱う場合には安全に配慮しましょう。

☆歯ブラシなど口に入れたまま行動させない

- こどもが歯ブラシ等を使用している時は、歩いたり、走ったりさせないようにしましょう。

「切る」・「刺さる」によるケガは、止血などの応急手当が必要な場合があるため、応急手当を身につけましょう！

「予防救急」を始めましょう



ケガの原因4：ぶつかる

～「大人」と「子ども」と「乳幼児」で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65歳以上】

- 駅のエレベーターから降りる際に、他の乗客とぶつかり、頭をケガした
- テレビ台に額をぶつけ、頭をケガした
- バランスを崩し、冷蔵庫に後頭部をぶつけケガした

大人 【18歳～65歳未満】

- 浴室内で足を滑らせ、頭を浴槽の角にぶつけケガをした
- 飲酒后、帰宅途上に転倒し、電柱に顔と頭をぶつけケガした
- 出窓に頭をぶつけケガした

子ども 【7歳～18歳未満】

- 校舎の曲がり角で生徒同士がぶつかり、顔をケガした
- 自宅内で走っていて転倒し、机の角に頭をぶつけケガした
- 滑り台の角に頭をぶつけケガした
- 屋外で転倒し、花壇の角に顔をぶつけ、まぶたをケガした



乳幼児等 【0歳～7歳未満】

- テーブルの角に頭をぶつけケガをした
- 自宅内で走っていて、テレビ台の角に頭をぶつけケガをした
- 窓枠に顔面をぶつけ、まぶたをケガした

2 予防と対策

☆周囲へ注意を

- 歩行中や、スポーツの際等、不注意により物や人にぶつかりケガをすることがあります。周りに注意をして行動するように心掛けましょう。

☆ぶつからない環境づくり

- ぶつからないような家具の配置、ぶつかりそうな場所に注意を払うための目印、ミラーやガードの設置をするなど工夫をしましょう。

☆家具の角に防止策

- ぶつかった際の衝撃を小さくするため、家具の角にクッションを付けましょう。

ぶつかる事故は、直接物にぶつかるケースと、バランスを崩すことによりぶつかるケースがあります。どちらも注意をする「心がけ」と、「対策」により予防できる事故です。

「予防救急」を始めましょう



ケガの原因5：誤って飲み込む

～「高齢者」と「乳幼児」で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65 歳以上】

- 食べ物（もち、肉、パン、あめ、ゼリー等）が喉につまった
- 薬の包装を誤って飲み込んだ
- 入れ歯を誤って飲み込んだ

大人 【18 歳～65 歳未満】

- 食べ物（もち、そば等）が喉につまった

こども 【7 歳～18 歳未満】

- 食べ物（お煎餅）が喉につまった

乳幼児等【0 歳～7 歳未満】

- 食べ物（お煎餅、あめ等）が喉につまった
- ボタン電池を飲み込んだ
- タバコを飲み込んだ
- 消しゴムを飲み込んだ
- 小さなおもちゃを飲み込んだ
- 輪ゴムを飲み込んだ
- ホチキスの針を飲み込んだ
- 1 円玉を飲み込んだ
- 漂白剤を飲み込んだ
- トイレの洗浄剤を飲み込んだ

2 予防と対策

☆もちなどは大きさに注意

- 食べ物で喉につまる事故は、多く発生しています。つまらないように小さく切りましょう。

☆整理整頓しましょう

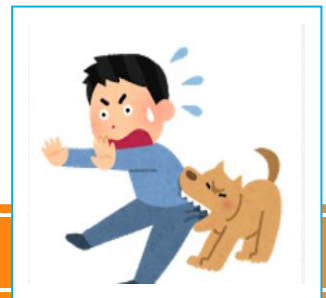
- 小さなお子さんは、自分の周りのものに興味を示しますが、危険を予知することはできません。
口に入るような大きさのおもちゃ、ボタン電池などは、手に届くところには置かないよう、安全に配慮しましょう。

**「喉に物がつまった」場合は、窒息により息が出来なくなり、重大な事故につながる可能性があります。応急手当が必要な場合があるため
応急手当を身につけましょう！**

「予防救急」を始めましょう



横須賀市消防局
「予防救急シンボルマーク」



ケガの原因6：かまれる・刺される

～「大人」で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65 歳以上】

- 犬や猫に手をかまれた
- 庭で作業中、蜂に刺された

大人 【18 歳～65 歳未満】

- 飼い犬に手や足をかまれた
- 歩いていて蜂に刺された
- 魚釣りの際に、ゴンズイ、オコゼに刺された
- 寝ていてムカデにかまれた



こども 【7 歳～18 歳未満】

- 公園で蜂に刺された
- 海水浴中にクラゲに刺された

乳幼児等【0 歳～7 歳未満】

- トンビに食物を取られた際に、ひっかかれケガをした

2 予防と対策

☆夏から秋にかけて蜂刺されに注意

- 蜂の巣に近寄らない、振動などの刺激を与えない、蜂の巣の近くでは作業をしないことや、蜂の殺虫スプレーの携行が大切です。
- 洗濯物についていて、取り込む際に刺されることも。洗濯物を払うなど注意が必要です。

☆アレルギー反応に注意

- 虫に刺されたり、動物に噛まれたりした際、人によってはアレルギー反応を起こす人もいます。
全身にじんましん、寒気、めまい、息苦しい、意識がなくなる。こんな症状が現れた場合は、迅速に医療機関を受診しましょう。

普段は大人しい飼い犬や猫、しかし時には噛んでしまうことも。特に小さなお子さんが近づくときは、大人が注意をして安全に配慮することが大切です！

「予防救急」を始めましょう



ケガの原因 7 : はさまれる

～「乳幼児」で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65 歳以上】

○車を修理していたところジャッキが外れ、車両との間に体のはさまれ足をケガした

大人 【18 歳～65 歳未満】

- 強風でドアに手をはさまれ、手をケガした
- 乗用車誘導中に誤って車両と門扉に手をはさまれ、手をケガした
- 野菜粉碎機に手をはさまれ、手をケガした

こども 【7 歳～18 歳未満】

○ソファベッドと床の間に手をはさまれ、指をケガした

乳幼児等【0 歳～7 歳未満】

- 電車のドアに手をはさまれ、手をケガした
- 自動扉に手をはさまれ、指をケガした
- ガラス戸に手をはさまれ、指をケガした
- おもちゃに手をはさみ、指をケガした



2 予防と対策

☆ドアの開閉に注意

○ドアを閉めるときは、自分以外（こども等）がドアに触れていないか注意しましょう。

☆ドアの急激な開閉防止

○ドアクローザー※を設置しましょう。（※開放したドアを自動的に閉める装置。急激に閉じないよう動作を緩慢にする機能がある。）

☆重量物にはさまれると重症化に

○車や、サッカーゴールなど重量物にはさまれると重大な事故につながるが多いです。重量物の下で作業等する場合は、安全に配慮してから行いましょう。

「小さなこどもがドアや戸に手を挟む事故が多く発生しています。ドアの開閉時は大人が注意することを心がけ、衝撃を和らげる、また隙間を保護する素材を適切に取り付ける対策をしましょう！」

「予防救急」を始めましょう



ケガの原因 8 : やけど

～「乳幼児」で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65 歳以上】

○長時間の電気アンカの使用により、足をやけどした

大 人 【18 歳～65 歳未満】

○調理中に熱湯が顔にかかり、やけどした

○タバコに火をつけようとしたところ、火が前髪に着火し、顔をやけどした

こども 【7 歳～18 歳未満】

○調理中に油が手及び足にかかり、やけどした

○カップラーメンを作ろうとした際、誤って足に熱湯をかけてしまい、やけどした

乳幼児等【0 歳～7 歳未満】

○ストーブ上で沸騰したヤカンの湯が足にかかり、やけどした

○テーブルの上に置いてあったマグカップを倒し、熱湯が顔と胸にかかり、やけどした

○テーブルの上に置いてあったミルク用ポットを倒し、熱湯が手にかかり、やけどした

○テーブルの上に置いてあったスープを倒し、スープが顔、肩にかかり、やけどした

2 予防と対策

☆調理中の注意

○調理中の油や熱湯を取り扱う時は、よそ見をせず、十分注意が必要です。

☆低温やけどに注意

○体温より少し高め（44℃～50℃）の物に長時間触れたことでもやけどをします。湯たんぽやカイロなどは、就寝前には取り出しましょう。

☆テーブルの上の高温料理に注意

○小さなこどもの手の届くところには置かず、テーブルの中央に置くなど配慮しましょう。

小さなこどもがテーブルの上の物を触れたことにより、こぼしてやけどするケースが多く発生しています。こどもは危険予知ができないため、大人の注意、心がけが大切です！

「予防救急」を始めましょう



横須賀市消防局
「予防救急シンボルマーク」



ケガの原因 9：溺れる

～「高齢者」で多く発生しています～

1 実際の事故事例

高齢者 【65 歳以上】

- 長風呂を不審に思った家族が、浴室を確認したところ、浴槽に顔がつかった状態であった
- ゴボゴボと物音がしたので家族が浴室を見に行くと、浴槽に顔が半分つかった状態であった

大 人 【18 歳～65 歳未満】

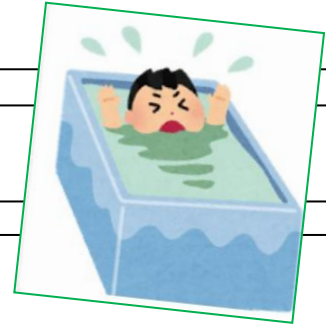
- 海で溺れた
- 海水浴中に、姿が見えなくなってしまった

こども 【7 歳～18 歳未満】

- プールで、親が目を離した際に溺れていた

乳幼児等【0 歳～7 歳未満】

- 入浴中、親が目を離した際に、浴槽内で溺れていた



2 予防と対策

☆入浴中の注意

- 入浴の際は、ぬるめのお湯（41℃以下）で、入浴時間は約 10 分間を目安にしましょう。
- 飲酒・飲食後すぐの入浴は控えましょう。
- 部屋と浴室の温度差を少なくしましょう。

☆大人の注意

- 入浴中は小さなお子さんから目を離さず。また水が張っている場合は、お風呂に一人で行かないようにドアロックを設けましょう。

☆プールや海水浴での対策

- 浮輪やライフジャケットを着用させましょう。
- 準備体操をしっかり行いましょう。
- 飲食後、すぐ泳ぐのは控えて、休憩をしっかり取りましょう。
- 飲酒後の海水浴は危険です。控えましょう。

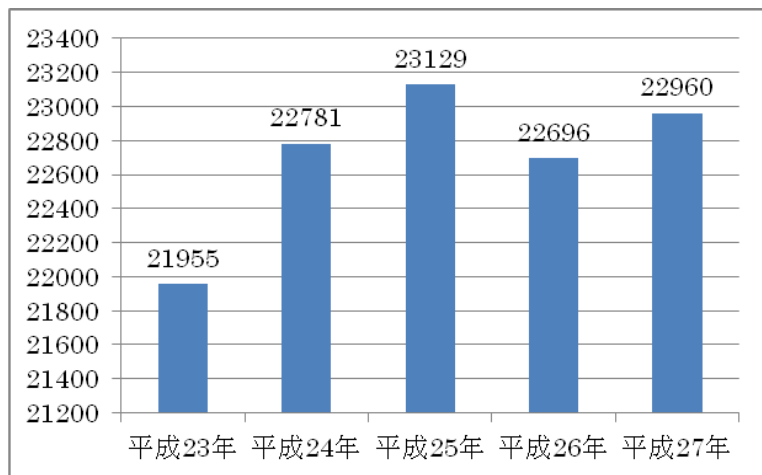
「溺れる事故で多いのは、浴槽内です。入浴中は、家族がこまめに声をかけるなど注意が必要です！」

「予防救急」を始めましょう



日常生活における事故（資料編）

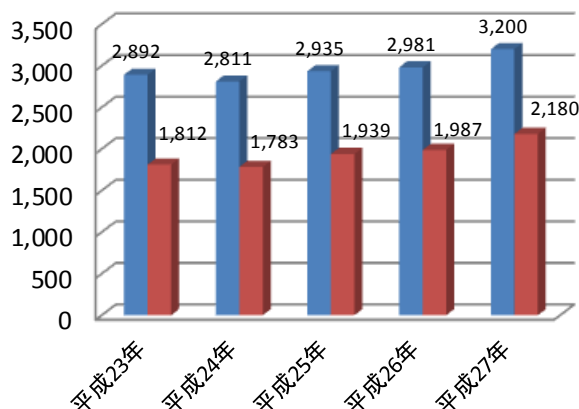
1 過去5年間の救急出動件数の推移



平成23年から5年間の救急出動件数の推移です。

2万件を超える高止まりの状況が続いていることがわかります。

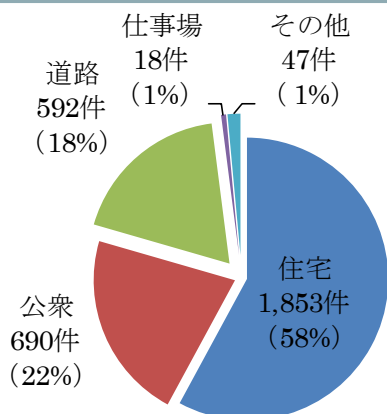
2 過去5年間の一般負傷の搬送人員



平成23年から平成27年までの5年間、一般負傷の搬送人員は年々増加しています。また一般負傷で搬送される人員の6割以上が65歳以上の高齢者のケガなどによるものでした。

■ 一般負傷による救急搬送人員
■ 一般負傷による搬送人員のうち65歳以上の搬送人員

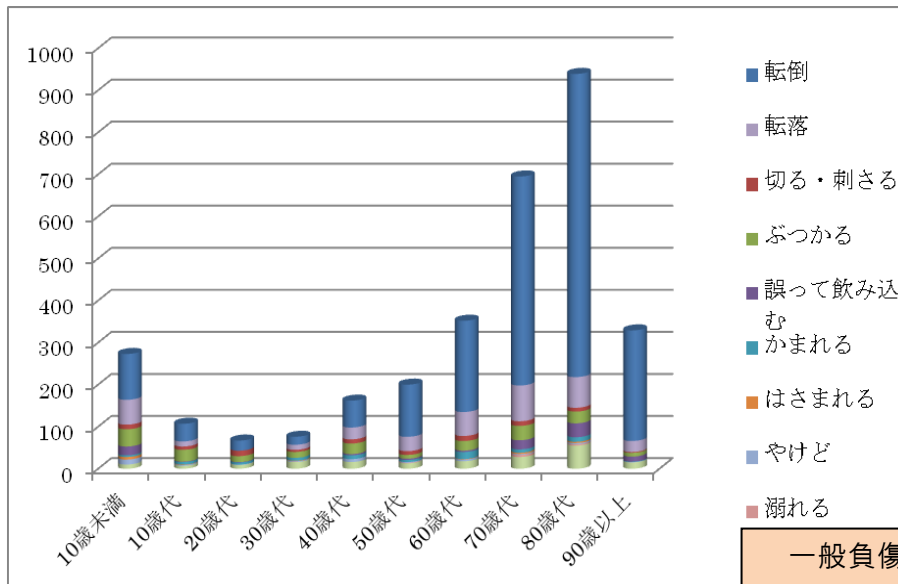
3 平成27年中 一般負傷の発生場所



一般負傷の発生場所は、3,200件中、1,853件（約6割）が住宅（家庭内）で発生しています。住宅での事故が多いことが分かります。

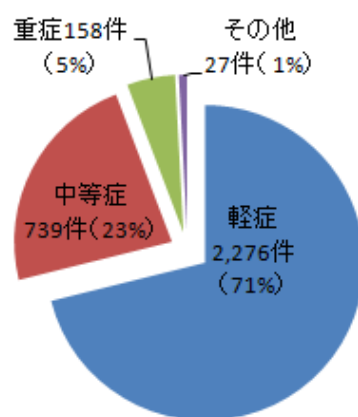


4 平成 27 年中 一般負傷の受傷原因



一般負傷の受傷原因の多くは、転倒や転落であり、その受傷する年齢は70歳代から80歳代で多く発生しています。また10歳未満の小さな子どもが、転倒や転落、やけど等の事故が多く発生していました。

5 平成 27 年中 一般負傷の受傷程度



軽 症：入院加療の必要がない
中等症：およそ3週間以内の入院加療が必要
重 症：3週間以上の入院加療が必要

一般負傷で受傷される、その程度の多くは、入院を必要としない軽症が多いですが、中等症、重症 897 件中、738 件は 65 歳以上の高齢者でした。高齢者のケガは重症化することがわかりました。

日常生活における事故は、家庭内で転倒や転落によるケガが多く発生していました。また、それらの事故は 65 歳以上の高齢者による発症が多く、受傷後は入院を必要とする重症化に繋がる可能性があることが分かりました。

家庭内での事故の原因である、「転倒」や「転落」をしないために、日常からの心がけ、事故に対する予防対策が必要です。

「予防救急」始めましょう！