



# 救命メソッドカード活用マニュアル

救命メソッドカードとは、

聴覚に障がいのある方が、病気や事故などの緊急事態に居合わせたときに、周りの方と協力して救急車を呼び、応急手当を行う手助けになるカードです。

簡単なイラストと文字で素早く・確実に、応急手当のサポートとして役立ちます。また、緊急時に周りの協力を得やすく、適切なサポートが受けられることを目指しています。

周りのサポートを得やすくするためにも、家族や友人に内容を共有しておくことが効果的です。

こんな時に活用できます

- 急病人が出たとき
- ケガや事故現場に居合わせたとき
- のどに物が詰まったとき
- 救急車が必要なとき など

2025年 2月  
志摩市消防本部  
救命メソッドカードプロジェクトチーム



## ① 助けを呼んでください

・目の前で倒れた、もしくは、倒れている人を見つけたら周りの方に助けを求め、人を集めてください。

カードを相手に見せ協力者を探しましょう！

・救命メソッドカードを見せて、耳が聞こえないことを伝えてください。



## ② 反応の確認をしてください

・周りが安全であるかを確認します。  
※ 自分の安全確保を最優先してください!

・倒れている人の肩を、叩いたりして反応があるか、確認します。

・反応がなければ、すぐに周りの方に協力してもらいます。  
※反応があるか迷った時も、助けを呼んでください。



## ③ 救急車を呼んでください

・周りにいる方に「119番通報」をお願いしましょう。

カードを相手に見せましょう！

・通報内容の例として、「〇〇市〇〇町〇〇番地で人が倒れています」や近くにある建物や目印を伝えてもらいましょう。

・協力者は落ち着いて、通信指令員の質問に答えてください。



## ④ AEDを持ってきてください

・AEDを探して持ってきてもらうよう、周りの方にお願いしましょう。

カードを相手に見せましょう！

※可能であれば、カードの裏面を相手に見せAEDがない場合も、再度現場に戻ってもらうようお願いしましょう。



動画再生

## ⑤ 動画を再生します

- ・二次元コードを読み取ると、心肺蘇生法(成人)の手順動画が流れます。
- ・動画は、手話やテロップによる説明があり、音声の間聞こえなくても理解できる内容になっています。
- ・動画の音声ガイドが聞こえなくても、画面上に表示される圧迫位置やテンポランプの点滅を確認しながら、心肺蘇生法を行うことができます。



身体から離れて

## ⑥ 身体から離れてください

※ 解析時と電気ショック時には、身体に触れないようにしてください!!

- ・電極パッドを貼り付けると、AEDは自動的に心電図を解析し、電気ショックを行う必要があるか解析します。必要な場合は「身体から離れてください」と音声が出ます。

この時に、協力者は  
カードを見せて離れるよう伝えましょう!

※ AEDによる心電図の解析は、**2分おき**に繰り返し行われます。  
解析 または 電気ショック後は、**救急隊到着まで 胸骨圧迫(30回)・人工呼吸(2回)を繰り返して行ってください。**

## ◎ 裏面コミュニケーションボード

- ・自分自身が、救急車を呼んでほしい時や、相手と意思疎通を図る場合に、使えるよう作成しました。

あ い う え お					AEDがなくても戻ってきてください!				
あ か き く け こ					人が倒れています! AEDありますか?				
あ さ し す せ そ					AED使えますか?				
あ た ち つ て と					胸骨圧迫を交代します / 交代してください				
あ な に ぬ ね の					どのくらい?		はい (ある) / いいえ (ない)		音声ガイド
あ は ひ ふ へ ほ					何分前から / 何時間前から / 何日前から		電話 / スマホ		どこが?
あ ま や ら わ					0 1 2 3		苦しい / 痛い		このAEDは 心臓マッサージ ができません
わ					1 2 3 4 5		物が詰まった / ケガした		このAEDは 心臓マッサージ ができません
わ					6 7 8 9 0		もう一度 / わからない		このAEDは 心臓マッサージ ができません
わ					お名前		〇〇歳		このAEDは 心臓マッサージ ができません
わ					お薬手帳		身分証		このAEDは 心臓マッサージ ができません

上段の二次元コードは  
「**応急手当**」の動画  
窒息・回復体位・止血法 が再生されます。

下段の二次元コードは  
「**こども用の心肺蘇生法**」の動画  
が再生されます。

- ※ 乳児(1歳未満)、小児(1歳以上)で、胸骨圧迫の方法が異なります。  
機種によっては、未就学児(小学生未満)か、成人で、AEDモードの切替えが必要となります。

# 救命メソッドカード

耳が聞こえなくても  
“大切な人”  
を助けて

私は耳が聞こえません！助けて！



“想いを形に”

「耳が聞こえなくても“大切な人”を助けて」という、ある方の手話が、この「救命メソッドカード」を作成するきっかけとなり、救命への“想いを形に”することとなりました。

このエピソードは、令和6年度全国消防職員意見発表会で志摩市消防本部の消防士が三重県初の最優秀賞を受賞し、全国の消防職員にも広まっています。

志摩市から全国へ、このカードを通じ、「何もできなかった…」と悔しい思いをする人が少しでも減るように、そんな願いを込めて作りました。

2025.02

【発行元・問い合わせ】



志摩市消防本部 志摩消防署  
三重県志摩市阿児町鵜方3080番地  
TEL : 0599-43-1418 FAX : 0599-43-1423  
e-mail : [ago119@city.shima.lg.jp](mailto:ago119@city.shima.lg.jp)

HP : <https://www.city.shima.mie.jp/shobo/index.html>



志摩消防HP



Instagram



X(旧 Twitter)