

もしあなたの目の前で人が倒れたら、その決断が、命を救う
どうしますか？

心肺蘇生法

救急車の平均到着時間は約9.8分※といわれています。心停止から1分ごとに、救命率は7～10%下がります。その間に、あなたに出来ることがあります。

※令和7年版 救急救助の現況より

119番通報とAEDの手配

救急車を
呼んでください！
AEDを持ってきて
ください！

大丈夫ですか！

呼吸がないか判断に迷う時は…
ただちに

胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
を開始！

絶え間
なく
中断は
最小限に

早く
1分間に
100～120回
のテンポ

強く
胸が5cm
沈むように
圧迫

心肺蘇生法を行う際のポイント

- 判断に迷ったら**119番通報**をして指導を求めてください。
- **胸骨圧迫**だけでも直ちに開始し、**AED**を依頼してください。
- 成人に対しては、**人工呼吸**の技術と意思があれば組み合わせてください。
- 小児に対しては、できるだけ**人工呼吸**も組み合わせて実施してください。

AEDで除細動(電気ショック)

AEDが到着したら電源を入れて(ふたを開けると電源が入る機種もあります)電極パッドを装着し、音声ガイドに従います。

除細動ボタンを押すときは、「**みんな離れて**」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

電気ショックが必要な場合に、自動的に電気が流れる機種もあります。この場合も音声メッセージなどに従って傷病者から離れてください。

「救急蘇生法の手順」を
チェックしましょう。

救急蘇生法



9月9日は救急の日、9月6日～12日は救急医療週間

お問い合わせは、地域医師会、日本赤十字社、消防署まで。



日本医師会

<https://www.med.or.jp/>