

けんこう
健康サポーター

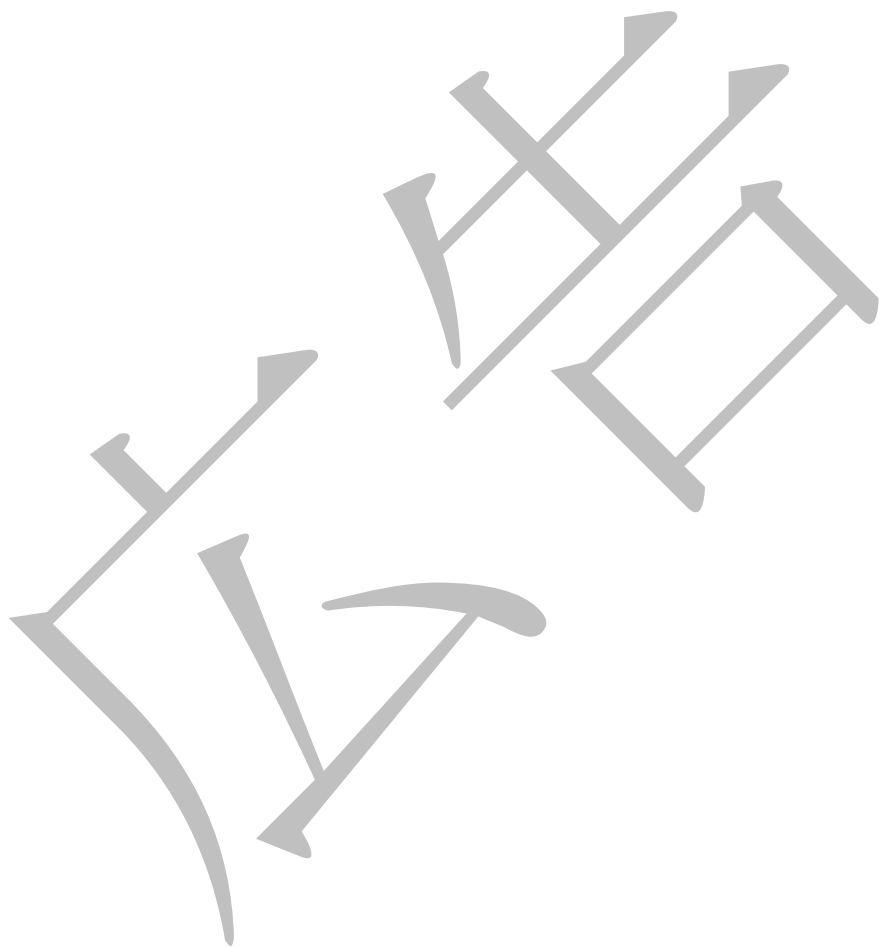
えむぞう

とくべつへん てんさい じんさい
特別編(天災・人災)

くん



みんな! えむぞうくんといっしょに
ぼうさい
防災のことおはなししよう♪



けんこう
健康サポーター

えむぞうくん



地震に備えるぞう!!	6 ページ
津波から身を守れ! だぞう!!	8 ページ
雷は高い所が好きだぞう!	10 ページ
台風対策をするぞう!!	12 ページ
竜巻のサインで安全確保だぞう!	14 ページ
誘拐なんてされないぞう!	16 ページ

交通事故が起きたらどうする? だぞう!	18 ページ
ルールを守って運転するぞう!	20 ページ
歩行者にもルールはあるぞう!!	22 ページ
「ヒヤリハット」に気を付けて! だぞう!!	24 ページ
「誤飲」「誤嚥」に要注意だぞう!	26 ページ
足元には危険がいっぱい! だぞう!!	28 ページ



健康あい

中学1年生。明るくて元気がいい
ユウキのお姉ちゃん。

おばあちゃん

とても物知り
健康家の知恵袋。



パ パ

いざという時は
頼りになるぞ!

マ マ

やさしくて
料理上手だよ!

おじいちゃん

何でも作って
くれるんだ!

健康ユウキ

しょうがく ねんせい
小学4年生。ちよっと^さ気が^{よわ}弱いけどやさしい^{おとこ こ}男の子。
サッカーが^{だいず}大好き。

えむぞうくん

メディカル^{せい}星^{ちきゅう}から地球のことを
べんきよう^{おとこ こ}勉強^こしにきた男の子。食いしん坊^{ばう}なのがたまにキズ？



けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

— 特別編(天災・人災) —

地震に備えるぞう!!

作・画/あさみさとる

監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

日本では2012年3月～2022年2月の1年間で
震度3以上の地震が2688回起きています(※1)。
地震はコントロールできませんが、備えることで
私たち自身の心のコントロールはできるかも!



えむぞうくん

— 特別編(天災・人災) —

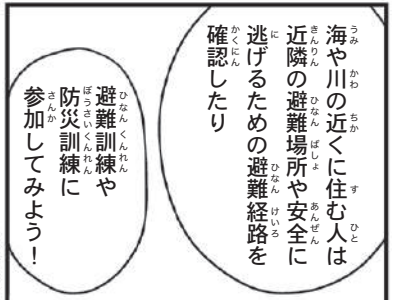
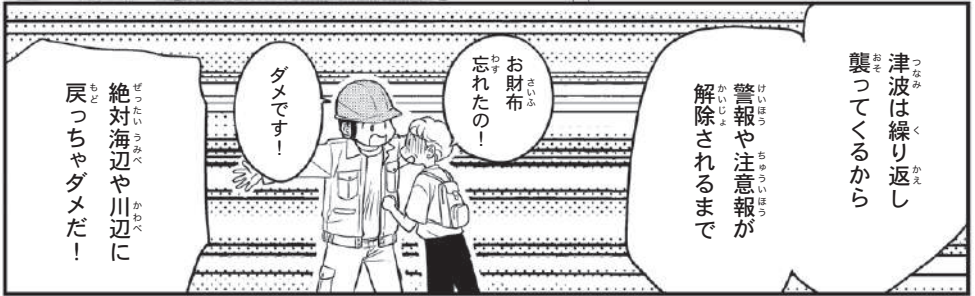
津波から身を守れ! だぞう!!

作・画/あさみさとる
監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

津波がやってくる速度はとても速いです。
力も強く、30cm程度の高さでも足元をすくわれ
流されてしまうことがあります。津波警報などが出たら
すぐに安全な場所に逃げましょう!





えむぞうくん

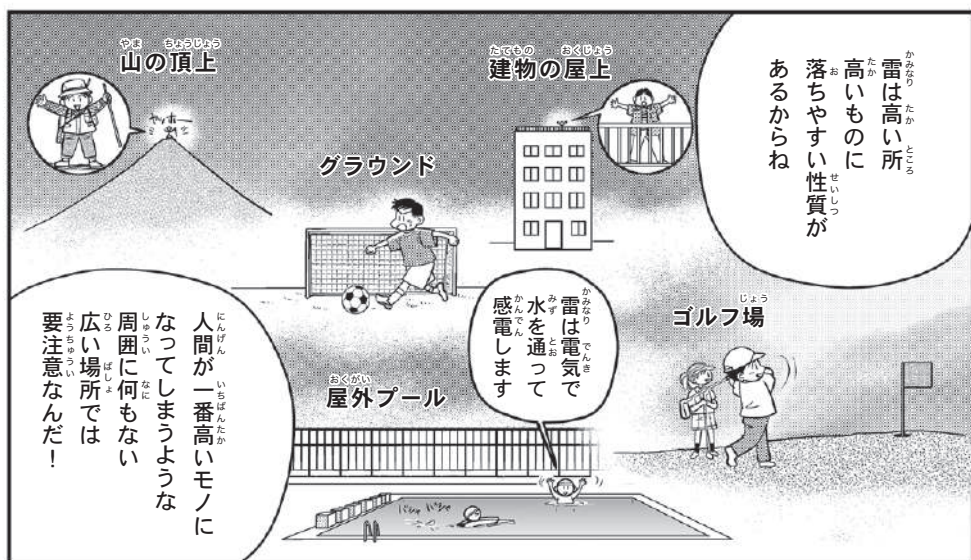
— 特別編(天災・人災) —

雷は高い所が好きだぞう!

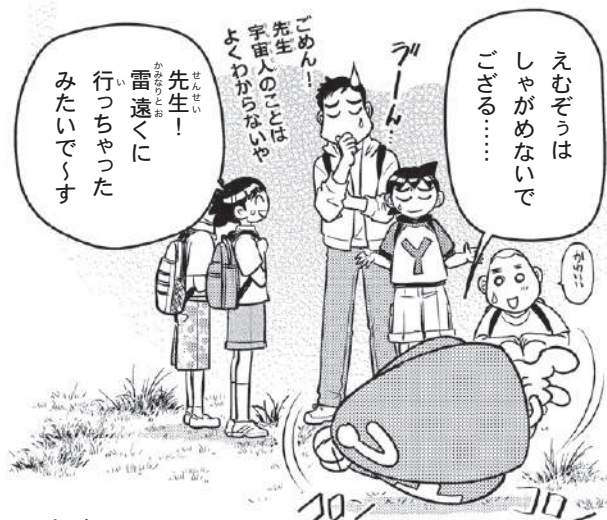
作・画/あさみさとる
監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

雷も静電気の一つですが、感電すると大ケガや最悪命を落とすことも……。雷の音が聞こえたらすぐに安全な場所に避難しましょう。



- ① 建物の中に入る
(軒先での雨やどりは危険です)
- ② 自動車の中に入る
(車に雷が落ちても電気は車の外を通して地面に抜けます)
- ③ 木などの高いもののそばから離れる



えむぞうくん

— 特別編(天災・人災) —

台風対策をするぞう!!

作・画/あさみさとる
監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

台風などの自然災害への備え、できていますか?
ウェブサイト(※1)や自治体の広報誌などを
上手に活用して準備をしましょう!





えむぞうくん

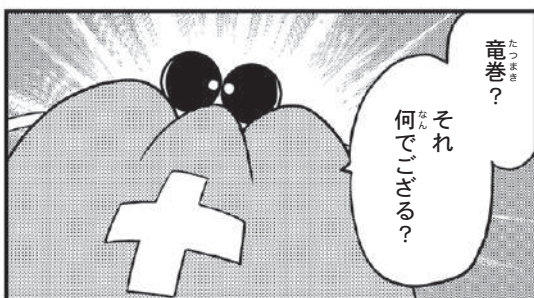
とくべつへん てんさい じんさい
— 特別編(天災・人災) —

たつまき あんぜん かくほ
竜巻のサインで安全確保だぞう!

作・画/あさみさとる
監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

きしょうちょう たつまき とつぼう よそく たつまきちゅうい
気象庁では竜巻による突風が予測されるとき「竜巻注意
じょうほう はっぴょう たつまき とつぼう はっさい はいい
情報」を発表しています。竜巻などの突風は発生範囲が
せま じょうきょう しんろく こくいつこく へんか
狭いのですが、状況や進路が刻一刻と変化します。
み まわ お きしょう ちゅうい
まずは身の回りに起きる気象サインに注意しましょう!



積乱雲の下では急に大雨や雷が降ったり

雷が発生したりするんだ

はったつ せきらんうん ちか
発達した積乱雲が近づいているサイン

- 真っ黒い雲が近づき周囲が急に暗くなる
- 雷鳴が聞こえたり雷光が見える
- 冷たい空気が吹き出す
- 大粒の雨や雷が降り出す

竜巻も
そうした現象の一つで

激しい空気の渦巻のことなんだ！

だから積乱雲が近づくサインを感じたら

竜巻に巻き込まれるといろいろなものが巻き上げられて飛んでしまう

サッカーボールはもちろん
サッカーゴールや自転車や自動車まで飛ばされてしまうことがあるんだよ！

頑丈な建物の中に避難するんだ！

プレハブ小屋は飛ばされちゃうかも

建物の中でも窓ガラスは飛ばされてきた物が当たって割れる危険性があるから

カーテンを開めるか近づくことが大切だよ！

←机の下などに身を隠すのも○

大きな木や電柱のようなものも倒されてしまうこともあるしね！

ゴキッ

えむぞうのお弁当が消えてる！

竜巻で飛ばされたでござる！

いや……さつき君食べてたから飛ばされてないから

練習再開だ！

お！

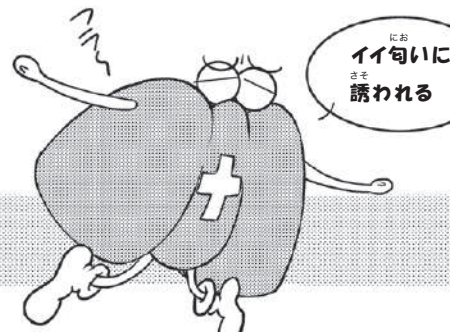
コーチ！外が明るくなってきましたよ！

よし！もう大丈夫だろう！

えむぞうくん

— 特別編(天災・人災) —

誘拐なんてされないぞう!

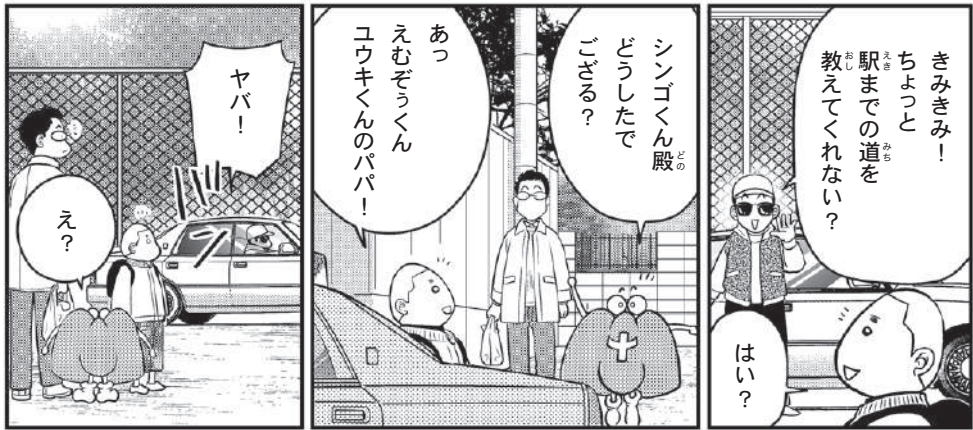


作・画/あさみさとる

監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

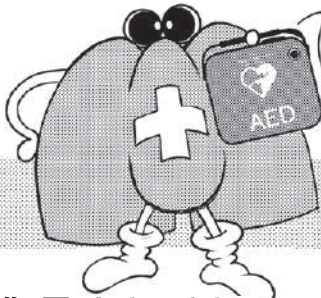
知らない人に声を掛けられたことはあり
ませんか? その人は誘拐犯だったかも!
いざというとき正しい行動ができるように
シミュレーションをしてみましょう!!





えむぞうくん

— 特別編(天災・人災) —



エーイーディー
AEDがある場所を
チェックしておこう!

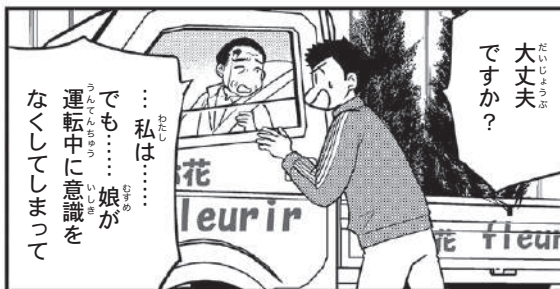
こうつう じこ お
交通事故が起きたらどうする? だぞう!

作・画/あさみさとる
監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

め まえ こうつう じこ お
目の前で交通事故が起きた!

けが人がいるみたい…… さあどうする?





救急車を
呼びます！

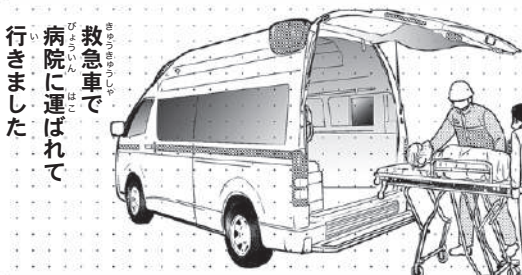
ユウキくん
職員室からAEDを
持って来てくれ!!

はい！



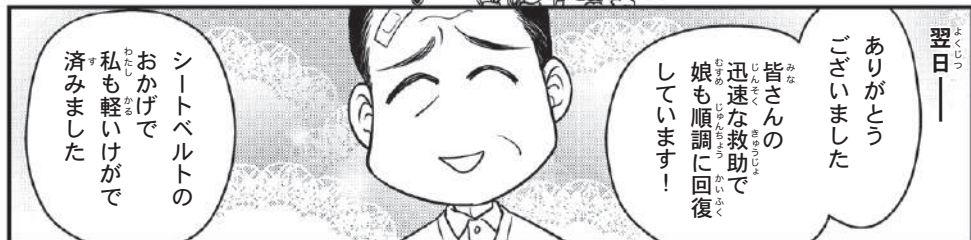
ああ！

大丈夫ですか？



救急車で
病院に運ばれて
行きました

それから娘さんは
先生のAED
処置を受け
意識を取り戻すと

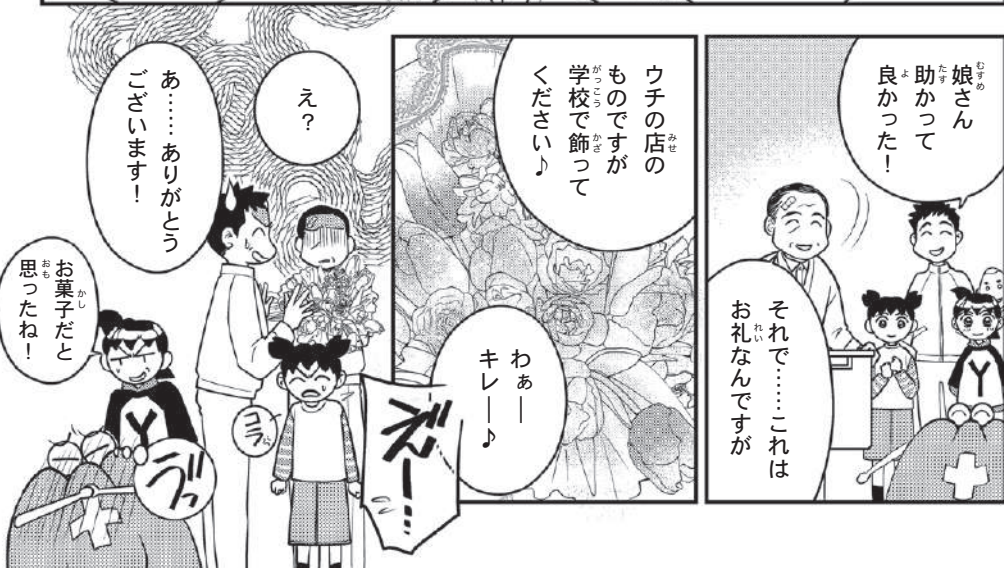


翌日——

ありがとう
ございました

皆さんの
迅速な救助で
娘も順調に回復
しています！

シートベルトの
おかげで
私も軽いけがで
済みました



娘さん
助かって
良かった！

それで……これは
お礼なんですが

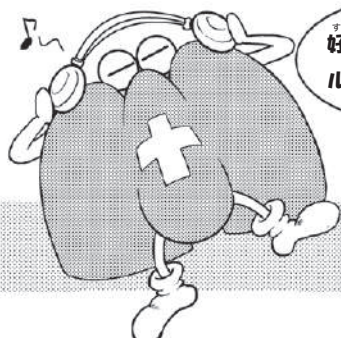
ウチの店の
ものですが
学校で飾って
ください♪

わあー
キレー♪

え？

あ……ありがとうございます！

お菓子だと
思ったね！



す
たの
好きを楽しむにも
たいせつ
ルールは大切!

けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

とくべつへん てんさい じんさい
— 特別編(天災・人災) —

まも うんてん
ルールを守って運転するぞう!

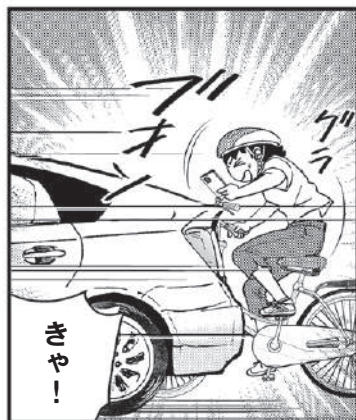
作・画/あさみさとる

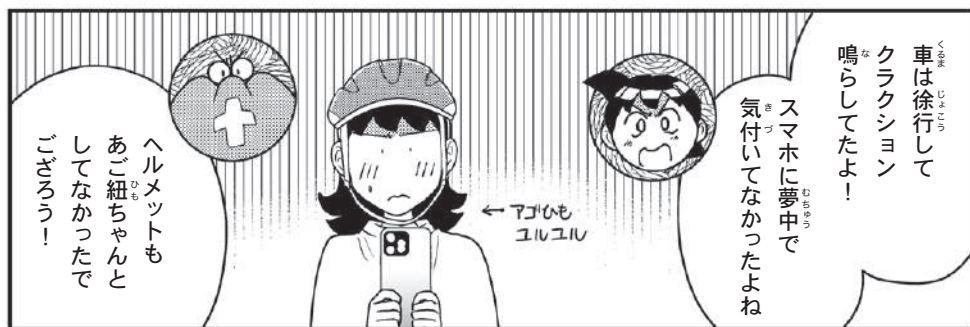
監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

じてんしゃ べんり いどう しゅだん くるま
自転車は便利な移動手段ですが、車やバイクと
おな しやりよう
同じ車両です!

じこ ひがいしや かがいしや
事故の被害者にもなれば加害者にもなります。
の
ルールを守って乗りましょう!





〈自転車を安全に乗るために〉

- 車道を左側が原則
(歩道は例外ですが歩行者優先)
- 夜間はライトを点灯
- 飲酒運転禁止
- ヘルメット着用
(令和5年4月1日より努力義務)
- ながら運転禁止
(スマホを触る、イヤホンで音楽を聞くなど)
- 二人乗り禁止
(小学校に入るまでの者を幼児用座席にのり乗せるなど例外あり)
- 並走禁止
(標識がある場合は2列並走まで可)

※都道府県により条例などに違いがあります

けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

— 特別編(天災・人災) —



作・画/あさみさとる
監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

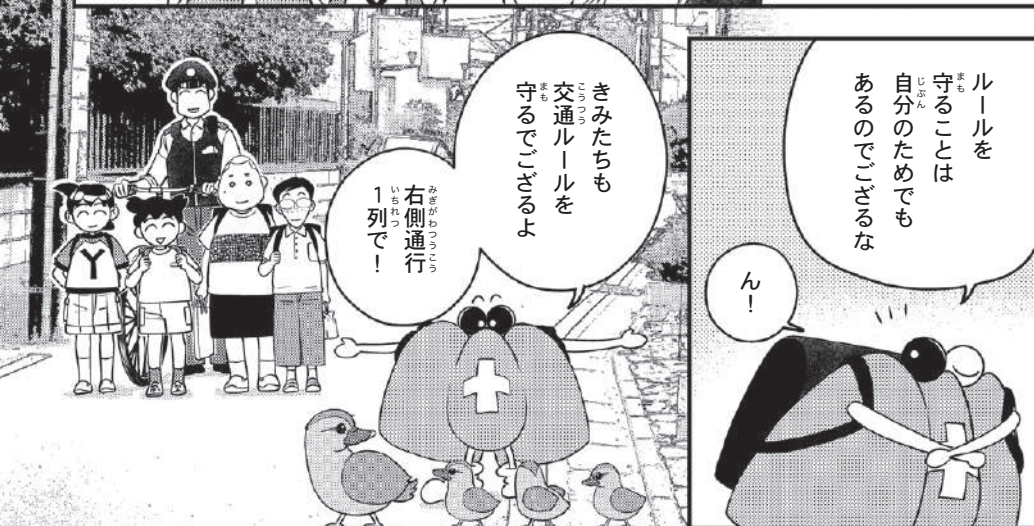
ほこうしゃ
歩行者にもルールはあるぞう!!

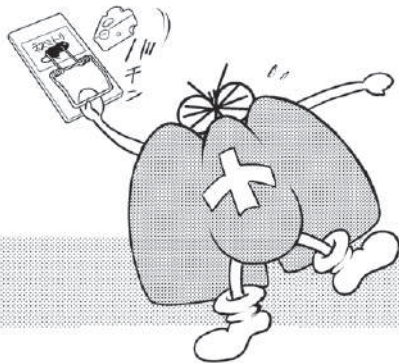
ほこうしゃ じてんしゃ じどうしゃ でんどう
歩行者、自転車、自動車、電動キックボードに
くるまいす どうろ ひと つか
車椅子……道路はさまざまな人が使うから、
それぞれがルールを守って事故やトラブルを
みぜん ふせ
未然に防ぎましょう!



ほこうしゃ こうつう
〈 歩行者の交通ルール 〉

- 歩道を通行する
ほどう つうこう
- やむを得ない場合を除き路側帯を通行する
え ばあい のぞ るそくたい つうこう
- 右側通行
みぎがわつうこう
(歩道内は右側通行でなくても良い)
ほどうない みぎがわつうこう よ
- 信号を守る
しんごう まも
- 斜め横断禁止
なな おうだん きんし
(スクランブル交差点は除く)
こうさてん のぞ
- 自動車の直前直後での横断禁止
じどうしゃ ちょくぜんちよくこ おうだん きんし
(飛び出しはしない)
と だ
- 横断禁止場所の横断禁止
おうだん きんし ばしよ おうだん きんし
ひょうしき まも
(標識を守る)





けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

— 特別編(天災・人災) —

「ヒヤリハット」に気を付けて! だぞう!!

作・画/あさみさとる

監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

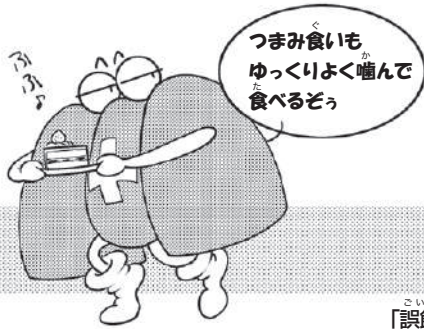
転びそうになった、ぶつかりそうになったなど
「ヒヤリとした」「ハッとした」けど幸い事故には
ならなかった経験はありませんか? 「ヒヤリ
ハット」を見逃さず事故を未然に防ぎましょう。





えむぞうくん

— 特別編(天災・人災) —



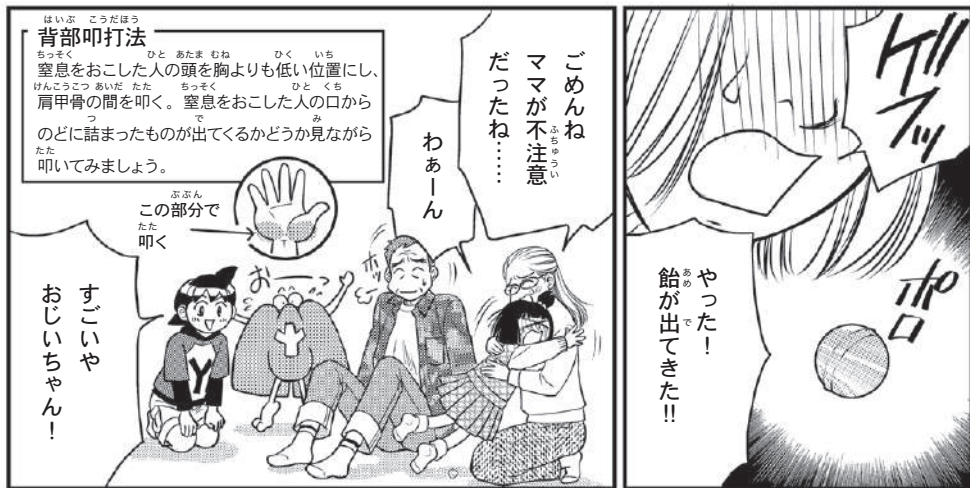
「誤飲」「誤嚥」に要注意だぞう!

作・画/あさみさとる
監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

「誤飲(異物を飲み込んでしまうこと)」も
「誤嚥(飲み込んだ飲食物などが気道の方に入ってしまうこと)」も
口に入れたものによっては命に関わる場合があります。
何でも口に入れてしまう小さなお子さんや嚥下能力が低下した
お年寄りには要注意です!

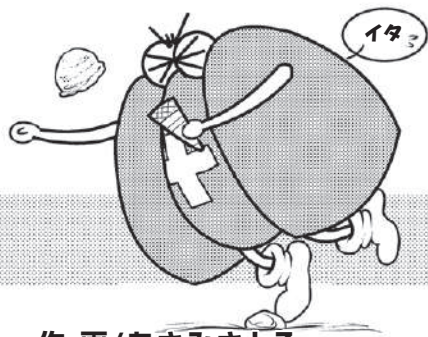




※飲み込んだものによっては吐き出させない方が良いものがあります。

※政府広報オンライン(令和4年(2022年)2月1日)「えっ? そんな小さなもので?」子供の窒息事故を防ぐ! → <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201809/2.html>

※「STOP! 子どもの事故」→東京消防庁発行 https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/topics/stop/pdf/stop_all.pdf



けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

とくべつへん てんさい じんさい
— 特別編(天災・人災) —

あしもと きけん
足元には危険がいっぱい! だぞう!

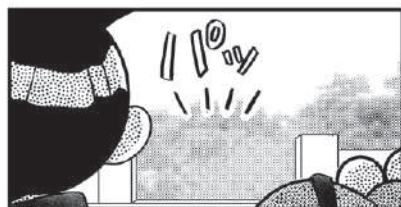
作・画/あさみさとる

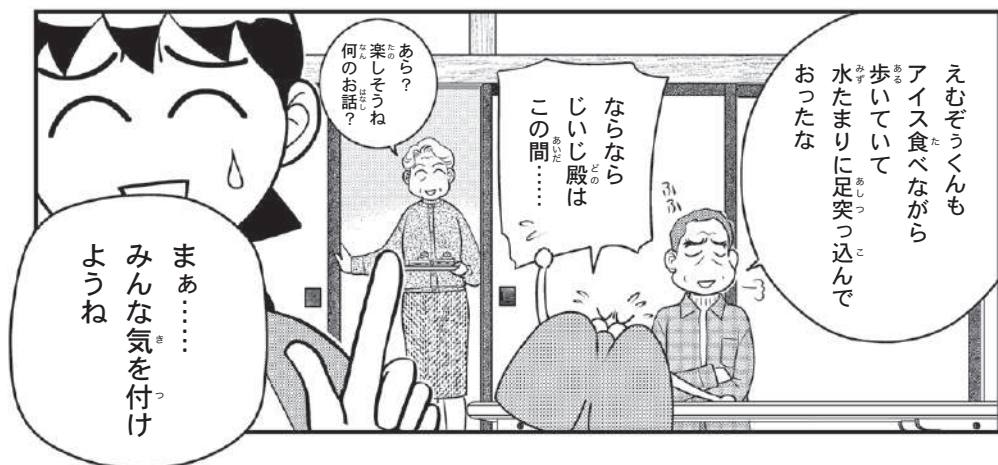
監 修/内山有子

東洋大学健康スポーツ科学部
健康スポーツ科学科

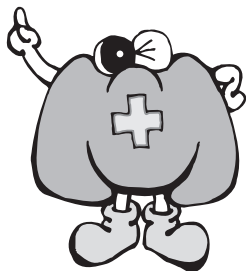
ほどう しゃどう だんさ かいだん そと いえ なか
歩道と車道の段差、階段、外にも家の中にも
てんとう らっかつ かく
転倒や落下のポイントは隠れています。

ある きけん
「～ながら」歩きは危険がいっぱいですよ!





えむぞうくと日本医学交流協会医療団



えむぞうくんは日本医学交流協会医療団のイメージキャラクターです。当団体は、えむぞうくんを通してより多くの方々に健康に関する話題や知識を提供することを目指しています。

健康サポーター えむぞうくん 特別編(天災・人災)

発行人 … 鈴木久夫
編集長 … 有森安理佐
編集協力 … 特定非営利活動法人 日本医学交流協会医療団
発行 … 株式会社ドクターズプラザ
〒160-0004 東京都新宿区四谷四丁目3番地20号
いちご四谷四丁目ビル11階
TEL : 03-6457-8024 FAX : 03-6457-8104

漫画 … あさみさとる
監修 … 内山有子
[東洋大学健康スポーツ科学部 健康スポーツ科学科]
デザイン … サンエーデザイン
第1刷 … 2024年3月15日

※ 本書の内容の一部または全部を無断で複写・転載することを禁じます。

※ 漫画のストーリー展開や誌面のスペースの都合上、説明が不十分な箇所もございます。
病状についての詳細は医療機関にお尋ねください。

