

8月30日(火)から9月5日(月)・・・防災の日 9月1日(木)

・・・必ずやってくる首都直下型地震 ⇒ 「備えましょう!」「安全な行動をしましょう!」・・・

## 地震 に対する 10の備え



### 身の安全の備え

#### 家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう

- けがをしたり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。



#### けがの防止対策 をしておこう

- 食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- 停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- 散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。



#### 家屋や塀の強度を 確認しておこう

- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。



### 初動対応の備え

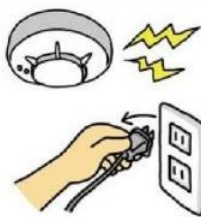
#### 消火の備えを しておこう

火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（溺れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。



#### 火災発生の早期発見と 防止対策をしておこう

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差し込みプラグをコンセントから抜いておく。
- 電気に起因する火災の発生を抑制するため、感震ブレーカー（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。



#### 非常用品を 備えておこう

- 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- 冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- 車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。
- スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク付）など、必要な電源を確保しておく。



### 確かな行動の備え

#### 家族で 話し合っておこう

- 地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- 台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- 普段のつき合いを大切にすると、隣り近所との協力体制を話し合っておく。



#### 地域の危険性を 把握しておこう

- 自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- 自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分の防災マップを作っておく。



#### 防災知識を 身につけておこう

- 新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- 消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。
- 大きな地震の後に同程度の地震が発生する可能性があることを理解しておく。



#### 防災行動力を 高めておこう

日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身に付けておく。





# 地震

## その時10のポイント



### 地震直後の行動

#### 落ちついて 火の元確認 初期消火

- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火した時は、落ちついて消火する。



#### あわてた行動 けがのもと

- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



#### 窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



#### 門や塀には 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



#### 火災や津波 確かな避難

- 地域に大規模な火災の危険がせまら、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



#### 正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



#### 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



#### 協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



#### 避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



## 地震だ！ まず身の安全

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



【高層階（概ね10階以上）での注意点】

- 高層階では、揺れが数分続くことがある。
- 大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

### 地震後の行動

大町自治会のホームページ

<https://ohmachi.1net.jp/>

調布市大町自治会





# 消防の お知らせ

東京消防庁

公益財団法人 東京連合防火協会

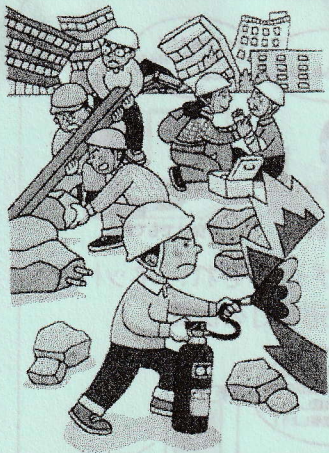
No.214 令和4.8

## 防災週間 8月30日～9月5日 「9月1日は防災の日」

令和4年度 東京消防庁防災標語

### 参加しよう もしものための 防災訓練

作者 小竹 亮輔さん  
(台東区在学)



#### 地震に備えて

地震が起きたときは、何よりも自分の命を守ることに、そしてけがをしないことが大切です。緊急地震速報を受けたり、地震の揺れを感じたら、まず身の安全を最優先に行動しましょう。

地震による被害軽減に向け「地震に対する10の備え」を実践しましょう。(東京消防庁資料より)

「地震に対する10の備え」のURL等は以下のとおりです。

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou\\_topic/jisin/sonae10.htm](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/jisin/sonae10.htm)

右のQRコードで読み取れます。

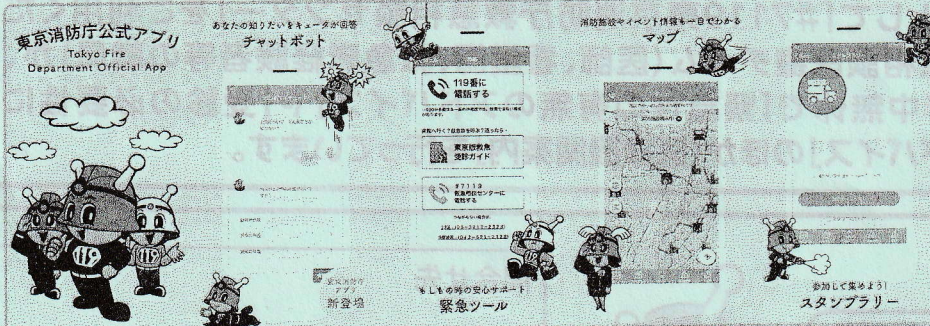


#### 地震が発生したら

地震が起きた時、地震時の行動、地震直後の行動や地震後の行動として、「地震 その時10のポイント」を活用しましょう。(東京消防庁資料より)

「地震 その時10のポイント」のURL等は以下のとおりです。

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou\\_topic/jisin/point10.htm](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/jisin/point10.htm) 右のQRコードで読み取れます。



#### 東京消防庁公式アプリ

災害情報やマップ機能  
など防災に関する情報も  
取得できます。



#### 回 覧 (裏面もごらんください)





# おうちで防災を学ぼう



この動画では、火災における「発見」「通報」「初期消火」「避難」について学びます。お話の中では、色々な場面でのクイズがです！  
キミはどんな結果になるのかな？



クイズが出たらどれかをえらぼう！



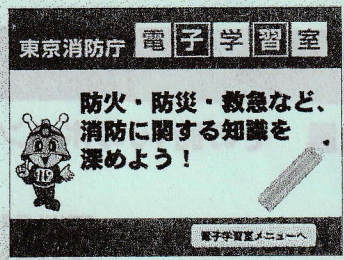
火災や地震、日常生活事故に関するクイズもあり、この「リモート防災学習」やデジタル紙芝居(幼児向け)などで防災について学び、いざという時に、慌てず冷静に行動ができるように、正しい知識と防災行動力を身につけましょう！



## ネットで自衛消防訓練

パソコンやスマートフォンで訓練が行えます。

外国語(英語、韓国語、中国語(繁体字、簡体字))にも対応しています。



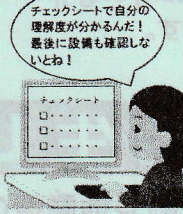
業出人 防火管理者  
発先 社員  
科名 自衛消防訓練について

1 防火管理者が「ネットで自衛消防訓練」を使った訓練を計画



あっ！間違えた！この使い方は知らなかったな

2 従業員がそれぞれ、「ネットで自衛消防訓練」を視聴



自衛消防訓練チェックシート  
既読された内容を確認しよう

3 「ネットで自衛消防訓練」の最後にあるチェックシートを確認



消火器はここにあるんだ。受信量は動画の種類が違うから、操作方法を確認しよう。避難経路はここに認識しよう！

4 勤務している建物の消防用設備や避難経路などを確認

病院？ 救急車？ 迷ったら...  
**#7119**  
東京消防庁救急相談センター

こちらからつながります  
TEL 03-3212-2323  
TEL 042-521-2323

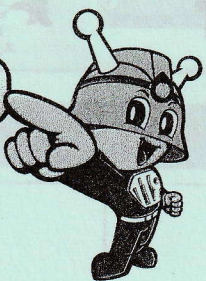
東京消防庁 東京都救急隊 東京都消防局

急な病気やけがをして、病院に行くか、救急車を呼ぶか迷った際の電話相談窓口として「#7119東京消防庁救急相談センター」をご利用ください。救急相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が、24時間年中無休で「緊急性の有無のアドバイス」や「受診の必要性に関するアドバイス」のほか「医療機関案内」を行っています。

詳しくは東京消防庁ホームページへ

東京消防

検索



東京消防庁ホームページや東京消防庁公式アプリへはこちらからアクセスできます。

問合せ先

調布市下石原1丁目16番地1  
東京消防庁調布消防署  
電話 (042) 486-0110