

地震に備える

～自分自身と大切な家族を守るため～



地震発生時の被害を減らそう

- ◆ 地震 その時10のポイント
- ◆ 地震に対する10の備え

東京消防庁

このリーフレットは、目の不自由な方などへ情報提供できるよう視覚障害者用音声コードとコード位置認識のための切込みをいれています。専用読み取り機により文章内容が読み上げられます。



地震は、突然おそってきます。

地震による被害を少なくするためには、あわてず落ち着いて10のポイントに沿って行動することが大切です。

地震時の行動

グラッときたら身の安全

地震の時は、まず身の安全を図り、揺れがおさまるまで様子を見る。



「地震＝火の始末」だと思いませんか？



「地震だ！火を消せ！」

大正12年の関東大震災の時に、地震で発生した火災で、多くの方が亡くなったこともあり、「地震だ！火を消せ！」という標語が広まりました。

「グラッときたら身の安全」 **最優先**

揺れを感じたらまず身の安全、火の始末は揺れがおさまってから。火気器具の安全性向上により、地震による家庭での出火の危険性は低くなっています。

- ・揺れを感知しガスの供給を停止するマイコンメーター
- ・対震自動消火装置付きの石油ストーブ

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では宮城県北部で最大震度7、東京でも震度5強を観測し、甚大な被害をもたらしました。私たちの住む東京を含む首都圏もマグニチュード7クラスとなる直下地震の発生が切迫しているといわれています。突然の災害に落ち着いて対応できるよう、一人ひとりが防災意識を高め、日頃から備えをしておくとともに、地域の防災訓練に参加し防災行動力の向上に努めましょう。



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。



窓や戸を開け
出口を確保

揺れがおさまった時に、避難できるように出口を確保する。



落下物
あわてて外に飛び出さない

瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので注意する。



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。



地震後の行動

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 隣りの安否

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。



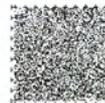
防災館で防災行動力を身につけよう！

いざという時、どのような行動をするか？防災館では、気軽に地震や火災などの対処法を身につけることができます。

- 地震体験
- 煙体験
- 消火体験
- 119番通報体験
- 応急手当体験

池袋防災館 豊島区西池袋 2-37-8 Tel. 03(3590)6565
本所防災館 墨田区横川 4-6-6 Tel. 03(3621)0119
立川防災館 立川市泉町 1156-1 Tel. 042(521)1119

※ 予約は必要ありませんが混雑している場合がありますので、事前に電話確認してからご来館ください。



地震に対する10の備え

① 家具類の転倒・落下防止をしておこう

- 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒や落下防止措置をしておく。
- けがの防止や避難に支障のないように家具を配置しておく。

② けがの防止対策をしておこう

- 避難に備えてスリッパやスニーカーなどを準備しておく。
- 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。
- 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。

③ 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。

④ 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をしておく。

⑤ 火災発生時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、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- 電気やガスに起因する火災発生防止のため感震ブレーカー、感震コンセントなどの防災機器を設置しておく。

⑥ 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。
- 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。

⑦ 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。
- 家族が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。
- 普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。

⑧ 地域の危険性を把握しておこう

- 地域の防災マップに加えて、わが家の防災マップを作っておく。
- 自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。

⑨ 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。

⑩ 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つけておく。

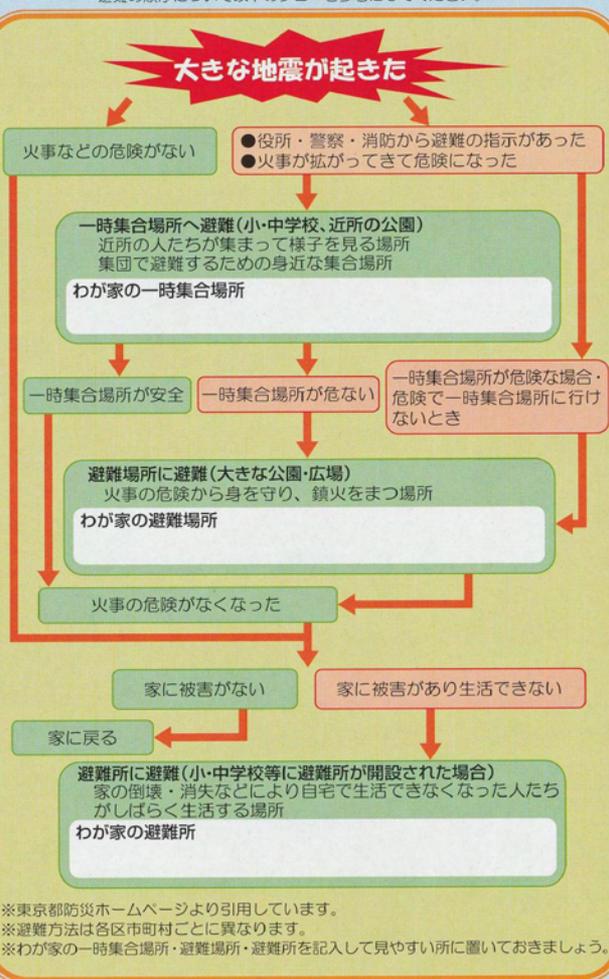
◆非常持ち出し品チェックリスト◆

いざという時に備えて、避難のときに必要なものをリュックサックなどにまとめて、持ち出しやすいところに置いておきましょう。

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 貴重品 | <input type="checkbox"/> 医薬品 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> マッチ・ライター |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ちり紙 |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | |

避難の順序を知っておこう

避難所、避難場所への避難は災害の状況により異なります。避難の順序について以下のフローを参考にしてください。



※東京都防災ホームページより引用しています。

※避難方法は各区市町村ごとに異なります。

※わが家の一時集合場所・避難場所・避難所を記入して見やすい所に置いておきましょう。



救急車？ 病院？ 迷ったら

救急相談センター

24時間対応
年中無休

#7119

急な病気やケガをした際に「救急車を呼んだ方がいいのか?」「病院へ行った方がいいのか?」迷ったら、救急相談センターをご利用下さい。

その他の電話、またはつながらない地域の場合は...

23区 03(3212)2323

多摩地区 042(521)2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

平成23年8月発行

東京消防庁

検索



クリック

モバイルホームページへは上の二次元コードからもアクセスできます。

東京消防庁ホームページ

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>

