

わが家 わがまちの 地震 防災 (ポケット版)

現場編



中央区

地震発生！建物の中では？

身の安全を図る

- 戸棚、冷蔵庫などの高さ、重さのある物には近づかない。
- 近くのテーブルや机の下へ入るか、何も無い空間へ移動する。
- 座ぶとんやクッションなど、近くにあるもので頭を守る。



エレベーターでは

- 揺れを感じたらすべての階のボタンを押し、扉が開いた階で降りる。閉じ込められたら非常通報ボタンを押し、助けが来るまで待つ。

人の集まる場所では

劇場・デパート・地下街・駅など

- 階段や非常口めざして走り寄らない。また、階段に殺到する人に巻き込まれないようにする。
- ガラスや陳列棚からすばやく離れ、落下物から頭を守って、その場で様子を見る。
- 場内放送や係員の指示をよく聞き、従う。



地震発生！建物の中では？

地震発生！外出先では？

街頭で

とっさにバッグか腕で頭、首を守り安全な場所へ！

- 瓦、切断電線、ガラス、壁などの落下物の直撃を避ける。
- 揺れを感じたら…
 - ◆ バッグや両腕で頭を守る。◆ 建物の軒下から離れる。
 - ◆ ビル街ならとっさにビル内へ入るなどの行動を！

車を運転しているとき

- 地震を感じたら、ハザードランプを点灯し、静かにブレーキをかけながら左側に寄せて停車。ラジオで情報を聞く。
- その場で待機し、警察官等の指示に従って行動する。
- 車を残して、その場を離れる時には、キーを入れたまま、ドアはロックしない。

行先(海・山)では

海沿いの行楽地で、地震を感じたり拡声器の緊急放送(津波の恐れあり)を聞いたらすばやく高台へ移動する。

- 山間部では、崖地や河原、中洲などからは大急ぎで安全地帯に移動する。

地震発生！外出先では？

揺れがおさまってきた。次の行動を！

① 出火防止

- 揺れがおさまったら、まず火の始末をする。

② 避難経路の確認

- 閉じ込められないように、玄関ドアを開ける。

③ 余震に備える

- 余震に備えて、倒れそうな物や落ちそうな物を点検・補強する。
- 家族みんなが1室で過ごす「安全な空間」を作る。
- 自宅での被災生活に備えて、水、食品、照明、燃料、防寒衣類などの準備を行う。



揺れがおさまった後の点検3点セット

地震発生後の点検行動！

帰宅が困難な状態になったとき

① むやみに移動を開始しない

むやみに移動を開始すると、二次災害の危険があります。3.11の際には、群衆が緊急車両の妨げとなりました。ただちに帰宅するのではなく、留まって様子を見るようにしましょう。

② 安全確認・確保

自分の安全が確保できたら「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」を利用して**家族・親戚・会社への安全確認**を行う。余裕があれば救急・救命活動や消火活動に参加する。

※日頃から地域の防災訓練に参加するようにしよう！

③ 情報収集

テレビ・ラジオ・携帯電話・インターネットにて災害情報の収集。

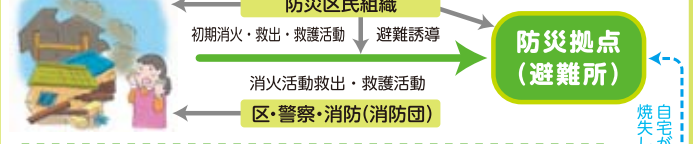
④ 関係機関の指示や情報に従う

その場に留まり公的機関からの情報を待つ。または近くの待機避難場所があればそちらに移動する。

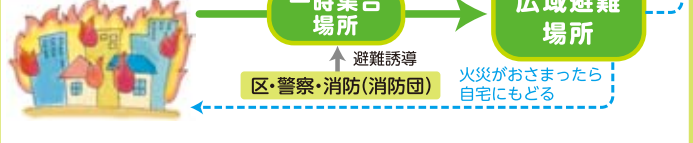
帰宅が困難な状態になったとき

家が被害を受け、避難が必要な場合

① 家屋が倒壊・焼失したとき



② 火災が拡大したとき



- **防災拠点(避難所)** / 住居が倒壊・焼失した場合などにより、自宅での生活が困難になった人を一時的に受け入れるため、小中学校等の公共施設23か所を指定しています。
- **広域避難場所** / 地震発生時に大規模な延焼火災が発生した場合に一時的に避難する場所で、公園や空地、道路や耐火建物地域等、区内4か所指定されています。なお、銀座・日本橋などの地域は、「地区内残留留地区」となっています。
- **一時(いっとき)集場所** / 地震発生時に、建物の倒壊や火災の危険があるときに、一時的に集合して留まる場所、公園などの38か所を指定しています。

大地震発生！家が被害を受け、避難が必要な場合

火災発生！そんな時どうする??

まず最初に…

- まわりに大声や火災報知器等で火事を知らせる。
- 防煙マスクを着用する。
- 初期消火で消火を試みる。

怖いのは火より煙!!

- 天井に炎が達したらすぐに避難。
- 煙が充満する前に早く逃げる。
- できるだけ煙を吸わないようにする。

消火器の使い方



消火器や水がない時は…



避難する時は…

- 延焼防止のためにできるだけ窓や扉を閉める。
- 煙で視界が悪くなったら壁から手を離さずに移動する。
- 貴重品や思い出の品にこだわらず逃げる。
- 避難したら決して戻らない。
- 炎に囲まれたら投げるタイプの消火剤で逃げ道をつくる。

火災発生！そんな時どうする??

大地震発生！家が被害を受け、避難が必要な場合

人が倒れている! そんな時どうする??

※人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの手順は救急隊に引き継ぐか、なんらかの応急や仕事、普段おりの息が出現するまで続ける。

- **まず、「意識があるか調べる」こと**
 - 呼びかけに返事をするか ● 手足を動かしているか
 - 話ができるか ● 痛みに対して反応するか
- **意識がない場合**
 - むやみに起こしたり、揺すったりしない
 - 大声でまわりの人に応援をたのむ
 - 気道を確保するため、呼吸がしやすいようその際、頭を無理に後ろへ反らせないように注意する

呼吸が止まっていたら

- **すぐに人工呼吸** 口の中に何か詰まっていたら取り除き、血液や唾液は拭き取る。
- **胸骨圧迫の仕方**
 1. 胸の真ん中に手を重ね、垂直に体重をかける
 2. 胸骨が4-5cm下方に圧縮されるよう1分間100回の早さで30回圧迫
 3. 30回圧迫後、人工呼吸を2回行う
 4. 1-3を一定間隔で繰り返す

AEDの使い方

- **1** AEDの電源を入れる
- **2** 電極/パッドを胸に貼る ※体が濡れていたら拭く
- **3** 心電図解析中は傷病者に触れない
- **4** 傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押す
- **5** AEDに従って操作する

火災発生！そんな時どうする??

安否確認方法のツール

171 ダイヤル 災害用伝言ダイヤルで安否確認!

- **伝言を録音する** ▶ 171+1+ 電話番号(市外局番から)
- **伝言を再生する** ▶ 171+2+ 電話番号(市外局番から)
- メッセージ登録内容: 音声

知ってわこう 伝言ダイヤルのしくみ

- 被災地(名古屋)のAさんが伝言を録音し、福岡のBさんが伝言を再生する例。
- 災害により混雑する名古屋~福岡間の回線を使用しません。
- Aさん(被災地:名古屋) 被災者Aさん宅の電話番号をキーに、伝言を録音する。例) 171+1+052+123+4567 (Aさん自宅電話番号)
- Bさん(福岡) 被災者Aさん宅の電話番号をキーに、伝言を再生する。例) 171+2+052+123+4567 (Aさん自宅電話番号)

171ダイヤルで安否確認をして、あわてて帰宅せず落ち着いて職場待機しましょう。

携帯電話 「災害用伝言板」登録

- 伝言を登録する場合: 「災害用伝言板」▶ “登録”を選択して伝言を入れる。
- 伝言を確認する場合: 「災害用伝言板」▶ 検索画面から相手の電話番号を入れる。
- au(KDDI) …… トップメニューまたはau oneトップ「災害用伝言板」を選択
- NTTドコモ …… 「モード」▶ Menuの「災害用伝言板」を選択
- ソフトバンク・Yahooケータイ ▶ Yahoo「災害用伝言板」を選択

火災発生！そんな時どうする??

応急手当の仕方
人が倒れている！そんな時どうする？

安否確認方法のツール