

地震から命を守る 「7つの問いかけ」

～解説資料～

地震から命を守る 「7つの問いかけ」



↑
目の不自由な方のための
「視覚障害者用音声コード」

～地震時に支援や配慮が必要となる方々と共に～



地震が起きたとき、
あなたはどこで何を
しているでしょうか？

地震のゆれがおさまった後、
どんな危険があるでしょうか？



地震に備えて、どのような
準備が必要でしょうか？



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、音声コードの位置認識のための切込みを入れて、専用の読み取り機によりコードの読み取りをします。リーフレットの内容が音声で読み上げられます。専用読み取り機の給付などについては、区市町村の障害福祉担当課へお問合せください。

東京消防庁

リサイクルマーク
この印刷物は、印刷物の廃へ
リサイクルできます。

東京消防庁

目 次

解説資料について	1
資料の使い方	2
地震から命を守る「7つの問いかけ」	
解説編	3
ワークシート編	19
訓練編	35

解説資料について

地震が起こった時をイメージし、自分に支援が必要か、まわりに支援や配慮が必要になる方はいないかを考えておくことが大切です。

考えること、実際に訓練を行うことにより、自分に何ができて何ができないのかを確認してみましょう。

この冊子は「解説編」、「ワークシート編」、「訓練編」から構成されています。

○「解説編」3ページ～17ページ

地震が発生した時にどんなことが起こるか、「7つの問いかけ」から考え、また、それに対して自分の身を守るための備えと行動を考える内容となっています。

○「ワークシート編」19ページ～33ページ

解説編で考えた内容を、実際の自分の環境に照らし合わせて書き込みながら確認する内容になっています。

○「訓練編」35ページ～52ページ

解説編・ワークシート編で考えた内容を実際に行動し試すことで、より具体的にイメージし、自分がその行動ができるのかを確認できる訓練のメニューを紹介しています。



この解説資料の要点をまとめたリーフレット『地震から命を守る「7つの問いかけ」』があります。地震から身を守るための入門書としてこちらもお使い下さい。

資料の使い方

この資料は、ワークショップなどでも使いやすいように、「7つの問いかけ」ごとに見開きで、大切なことをイラストやチェックリストで示し、関係する訓練編やワークシート編とあわせて、わかりやすく解説しています。

①

②

③

1 ゆれから身を守ることができますか？

考えてみましょう

大きな地震が起きると、室内では家具が倒れる、照明器具が落ちてくる、屋外では車が倒れる、看板が落ちてくるなどといった危険があなたをおおそうかもしれません。そのような中で、自分自身で身を守り、危険を避ける必要があります。また、すばやく行動して身を守ることが難しい方^{※1}や、危険にすぐに気づくことができない方^{※2}、地震に気がついても、次にどのような行動をしたらよいかわからず、自分の身を守ることができない方^{※3}もいます。

ゆれから自分の身を守るための手段を考えてみましょう。



※1 肢体不自由者、高齢者、妊産婦の方など ※2 視覚障害者の方など ※3 知的障害者の方など

地震の前に

地震が起きたら

地震への備えチェックリスト

身を守る訓練

- 地震が起きた時のとっさの行動（しゃがむ、頭を守るなど）をとれるようにしておきましょう。
- 防災館（解説②）などでゆれを体験しましょう。

緊急地震速報を聞いたり、ゆれを感じたりしたら、できるだけはやく安全な場所へ身を寄せましょう。

まわりにゆれて倒れたり、移動したりするものがある場合は、できるだけその場から離れ、安全な場所（丈夫な机の下、ものが倒れてこない空間など）に身を寄せましょう。

解説

① 震度7の地震が起きると、人は立っていられず動けない

- 固定していない家具のほとんどは倒れる、飛ぶこともある
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する
- 気象庁震度階級観測情報発表 / 気象庁

② 地震のゆれで転倒、落下、移動してくるものから身を守りましょう。

緊急地震速報を聞いたり、ゆれを感じたりしたら、すぐに自分の身を守る行動をとります。（解説①）

低い姿勢をとり、まわりにある座布団やクッションなどを使い、頭を守りましょう。外出中であれば、かばんや上着、お店の買物かごなどを使うことも考えましょう。

これは手助けする方も同様です。困っている人を助けたい、と考えることは大切ですが、まずは、自分自身の身を守りましょう。地震のゆれでケガをすると、ゆれの後に必要な手助けができず、逆に助けられる側になってしまいます。

④

⑤

⑥

⑦

家具類の安全な配置

- 家具類を置かない安全なスペースづくり
- 寝室や人の出入りの多い場所には、できるだけ家具類を置かないようにしましょう。
- 家具類の安全な配置
- 転倒や落下、移動などで危険が発生しにくい場所、出入口を防がない場所に家具類を配置しましょう。
- 家具類の転倒・落下・移動防止（下図参照）
- 建物の耐震化、免震化（解説③）
- 建物の強度に不安がある場合は、耐震診断を実施し、必要に応じて耐震補強をしましょう。



家具類の転倒・落下・移動防止

解説

訓練編 No. 2 P. 38 地震体験

② 防災館 防災館の地震体験コーナーでは、地震のゆれを体験することが出来ます。地震館防災教育センター（東海防災館） 立川防災教育センター（立川防災館） 本所防災教育センター（本所防災館）

訓練編 No. 4 P. 40 自宅や職場の安全確認

No. 3 P. 39 家具類の転倒・落下・移動防止器具設置講習会

③ 建物の耐震化、免震化 昭和56年以前の建物は耐震性が低い可能性があります。耐震診断や耐震補強の助成を行っている自治体もあります。 / 東京都耐震ポータルサイト

ワークシート① P. 5

① 7つの問いかけ

場面ごとに、1から7までの問いかけがあります。

② 考えてみましょう

問いかけごとに想定される状況をイラスト付きで解説しています。

③ 地震が起きたら！

地震が起きた時に、命を守るために、みなさんに行動して頂きたい大事なことです。リーフレットの「大事なことは？」をさらに詳しく解説しています。

④ 地震の前に✓地震への備えチェックリスト

命を守るために、日ごろから備えておいて頂きたいことや考えておいて頂きたい大事なことです。リーフレットの「地震への備えチェックリスト」をさらに詳しく解説しています。

⑤ 解説

用語の解説や実際の事例などを紹介し、本文の理解をさらに深めます。

⑥ 訓練編

問いかけに関連する訓練を紹介しています。詳しくは、「訓練編」を参考にしてください。

⑦ ワークシート

問いかけごとにワークシートがあります。写真やイラストを参考にしながら、問いかけに関する気づきなどを書き込めるようにしています。コピーして活用してください。

地震から命を守る「7つの問いかけ」
【 解 説 編 】

1

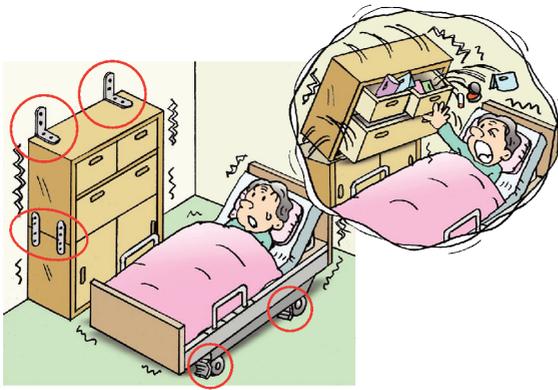
ゆれから身を守ることができますか？

考えてみましょう

大きな地震が起きると、室内では家具が倒れる、照明器具が落ちてくる、屋外では塀が倒れる、看板が落ちてくるなどといった危険があなたをおそうかもしれません。そのような中では、自分自身で身を守り、危険を避ける必要があります。

また、すばやく行動して身を守ることが難しい方^{※1}や、危険にすぐに気づくことができない方^{※2}、地震に気がついても、次にどのような行動をしたらよいかわからず、自分の身を守ることができない方^{※3}もいます。

ゆれから自分の身を守るための手段を考えてみましょう。



※1 肢体不自由者、高齢者、妊産婦の方など ※2 視覚障害者の方など ※3 知的障害者の方など

解説

①震度7の地震が起きると...

- ・人は立っていられず動けない
- ・固定していない家具のほとんどは倒れる、飛ぶこともある
- ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する

気象庁震度階級関連解説表
/気象庁



地震のゆれで転倒、落下、移動してくるものから身を守りましょう。

緊急地震速報を聞いたり、ゆれを感じたりしたら、すぐに自分の身を守る行動をとりましょう。(解説①)

低い姿勢をとり、まわりにある座布団やクッションなどを使い、頭を守りましょう。外出中であれば、かばんや上着、お店の買い物かごなどを使うことも考えましょう。

これは手助けする方も同様です。困っている人を助けたい、と考えることは大切ですが、まずは、自分自身の身を守りましょう。地震のゆれでケガをすると、ゆれの後に必要な手助けができず、逆に助けられる側になってしまいます。

地震の前に



地震への備えチェックリスト

□身を守る訓練

- ・ 地震が起きた時のとっさの行動（しゃがむ、頭を守るなど）をとれるようにしておきましょう。
- ・ 防災館（解説②）などでゆれを体験しましょう。



緊急地震速報を聞いたり、ゆれを感じたりしたら、できるだけはやく安全な場所へ身を寄せましょう。

まわりにゆれで倒れたり、移動したりするものがある場合は、できるだけその場から離れ、安全な場所（丈夫な机の下、ものが倒れてこない空間など）に身を寄せましょう。

地震の前に



地震への備えチェックリスト

□家具類を置かない安全なスペースづくり

- ・ 寝室や人の出入りの多い場所には、できるだけ家具類を置かないようにしましょう。

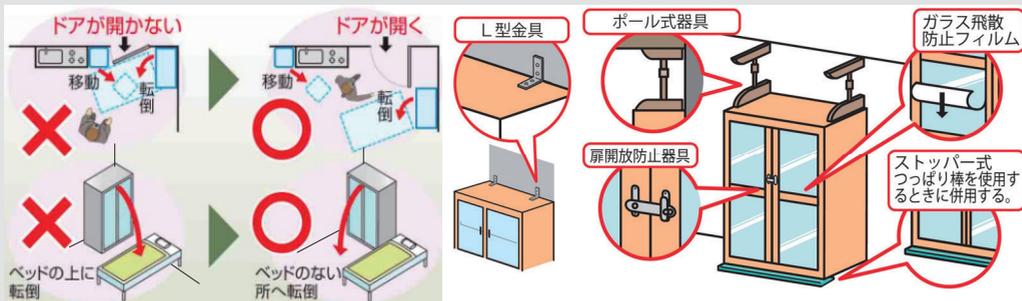
□家具類の安全な配置

- ・ 転倒や落下、移動などで危険が発生しにくい場所、出入り口を防がない場所に家具類を配置しましょう。

□家具類の転倒・落下・移動防止（下図参照）

□建物の耐震化、免震化（解説③）

- ・ 建物の強度に不安がある場合は、耐震診断を実施し、必要に応じて耐震補強をしましょう。



家具類の安全な配置

家具類の転倒・落下・移動防止

解説

訓練編

No. 2 P. 38

地震体験

②防災館

防災館の地震体験コーナーでは、地震のゆれを体験することができます。

池袋都民防災教育センター（池袋防災館）

立川都民防災教育センター（立川防災館）

本所都民防災教育センター（本所防災館）

訓練編

No. 4 P. 40

自宅や職場の安全確認

No. 3 P. 39

家具類の転倒・落下・移動防止器具設置講習会

③建物の耐震化、免震化

昭和 56 年以前の建物は耐震性が低い可能性があります。耐震診断や耐震補強の助成を行っている自治体もあります。

／東京都耐震ポータルサイト

2

ゆれの後、危険に気づくことができますか？

考えてみましょう

地震のゆれがおさまった後、屋内では倒れた家具や割れたガラスなどによって、屋外では倒れたブロック塀や切れた電線などによって、移動が難しかったりケガをする危険があるかもしれません。そのような中で、自分のいる場所やまわりで火災が起きていないか、ケガ人がいないかなど、まわりの様子を確認する必要があります。

しかし、まわりの様子が見えない方^{※1}などは、手探りで状況を確認しなければならず、倒れた家具や割れたガラスなどでケガをする危険があり、また、大声を出すことが難しい方^{※2}はまわりに助けを求められず、発見や救助が遅れる可能性があります。

ゆれの後の色々な危険に気づいて避けることが出来るか考えてみましょう。



※1 視覚障害者の方など ※2 言語障害者の方など

解説

訓練編

No. 3 P. 39

家具類の転倒・落下・移動
防止器具設置講習会

No. 4 P. 40

自宅や職場の安全確認

No. 6 P. 42

煙体験



煙の臭いやガス漏れの音など、身のまわりに危険なサインがないか確かめましょう。

今いる場所の危険（割れたガラス、倒れた家具、ガス漏れ、火災など）を確認してから行動を始めましょう。



ガラスの破片でケガをしないよう、手袋やはきものを身に付けてから動きましょう。

行動する際には、割れたガラスなどによるケガを防ぐため、手袋、はきやすい靴（なければスリッパや靴下）、ヘルメットなどを身につけましょう。

地震の前に



地震への備えチェックリスト

□ケガを防ぐ対策の準備（手袋、上ばきなど）

- ・手袋やはきものなどはリュックサックなどに入れて、すぐに取り出せる場所に置いておきましょう。



地震が起きたら
大声で助けを呼べないときは、笛などの道具を使いましょう。

まわりの状況がわからず移動できない、倒れた家具やブロック塀などにはさまれて動けない、といった場合には無理をせず、助けを呼びましょう。しかし、ケガなどで大声をだすことが難しい場合もあります。そのような時は笛などの道具を使いましょう。暗いところでは懐中電灯で合図する、まわりのものをたたくといった他の方法で助けを呼びましょう。

地震の前に



地震への備えチェックリスト

□笛など助けを呼ぶための備え

- ・笛や防犯ブザーなど、助けを呼ぶための道具は普段持ち歩くかばんや携帯電話などにつけておきましょう。

（解説①）



笛



防犯ブザー

ぐるぐるまわす
点滅させる



懐中電灯

助けを呼ぶための道具の例

解説

訓練編

No. 7 P. 43

119 番通報

No. 8 P. 44

救出

①助けを呼ぶための笛、防犯ブザー

ケガをしていなくても、大地震でパニックになった時は思うように声が出ない場合があります。そのような時に備え、笛などを身近に持っているのと役に立ちます。

3

自分で、火を消すことができますか？

考えてみましょう

地震のあと、もっとも恐ろしいものが火災です。火災が広がると、まわりにも被害をあたえてしまいます。火災に気づいたら、小さいうちに消し止めることが重要です。

しかし、火災に気づいたとしても、火元を確かめられないため、消火が難しい場合^{※1}や散乱した家具類で火元に近づけない、消火器が重くて運べず消火できない場合^{※2}なども考えられます。火災が発生した時、自分で火を消すことができるか、あるいは消せない場合はどうしたらよいかを考えてみましょう。



※1 視覚障害者の方など ※2 肢体不自由者の方など

解説

①119 番ファクシミリ通報

ファクシミリから局番なしの「119」に送信します。事前登録などの必要はありません。

②緊急ネット通報

携帯電話やスマートフォンからウェブ機能を利用して東京消防庁に緊急通報を行います。事前登録が必要です。



火災に気づいたら、まわりの人や消防署に知らせましょう。

火災を自分で消せないと思った時は、無理をせず、すぐに助けを求めましょう。

まわりの人に火災を知らせながら安全な場所に避難し、消防署に通報しましょう。自分だけでは119番通報が難しい場合は、紙に書いたメモなどを使って119番通報をまわりの人に依頼するようにしましょう。

電話での通報が困難な方は、119番ファクシミリ通報（解説①）や緊急ネット通報（解説②）があることを覚えておきましょう。

火災になるべく早く気づくために、住宅用火災警報器（解説③）や補助警報装置（解説④）を活用しましょう。警報器が鳴ることで、同居している人だけでなく、近くにいる通行人や隣人に火災を知らせることに役立ちます。



消火器などが使える場合は、火が小さいうちに消しましょう。

消火器などが使える場合は、火が小さいうちに消しましょう。消火する時は、逃げ道を考えておくことが大切です。(解説⑤)

家具類の転倒・落下・移動防止などで室内を安全にし、消火をしやすくしておきましょう。



地震への備えチェックリスト

□こんろやストーブなどのまわりに燃えやすいものを置かない

- ・ 火気器具のまわりに、紙類や衣服など燃えやすいものを置かないようにしましょう。消防署の防火防災診断(解説⑥)も活用してみましよう。

□燃えにくいカーテンやエプロン(防災品)などの活用

- ・ インテリアや衣服などは、火がつきにくく、万が一火がついても燃え広がりにくい防災品を選ぶようにしましょう。

□消火器具などの準備

- ・ 自宅や会社、学校のどこに消火器があるか確認し、すぐに取りに行けるようにしておきましょう。
- ・ 消火器の他に、エアゾール式簡易消火具などを準備、活用することも考えてみましょう。(解説⑦)
- ・ お風呂の水のくみおきなど、火を消すための備えをしておきましょう。

□消火訓練・通報訓練

- ・ 初期消火のために、防火防災訓練などで消火器などの使い方に慣れておきましょう。
- ・ 実際に火災が発生したときに、あわてずに通報ができるように、自分の周りで火災が発生した状況をイメージし、定期的に通報訓練に参加しましょう。

解説

③住宅用火災警報器

東京都では、住宅のすべての居室、台所、階段に設置を義務付けています。

④補助警報装置

警報音が聞き取りづらい方向けに、住宅用火災警報器と連動して、点滅する光や振動を発する補助警報装置があります。

⑤初期消火の目安

天井に火が届くほどになると、火を消すことは難しくなります。そのような時は無理をせず、すぐに消防署に知らせましょう。

訓練編

No. 10 P. 46

初期消火

⑥住まいの防火防災診断

各消防署では、高齢者などの自宅に伺い、出火の危険のある場所や、地震の時に危険のある場所がないかなどのアドバイスをしています。詳しくは、お近くの消防署にお問合せください。

⑦エアゾール式簡易消火具

小型、軽量で取り扱いが簡単です。

4

大切な情報を、知ることができますか？

考えてみましょう

今いる場所が安全でも、火災が燃え広がってくる、津波の危険があるなど、命にかかわる危険が自分に近づいているかもしれません。状況を知らせるアナウンスやテレビ、ラジオなどで、今、どのような危険が自分のまわりで起きているかを注意深く確認することが大切です。

しかし、アナウンスを聞くことが難しい方などは、まわりの動きを見て状況を予測しなければなりません。また外見だけでは支援が必要なことがまわりの人に伝わりにくいので、情報や支援を得るためには自分から積極的に行動することが重要です。^{※1}

どうすれば落ち着いて大切な情報を知ることができるかを考えてみましょう。



※1 聴覚障害者の方、視覚障害者の方、知的障害者の方など

解説

①避難行動要支援者名簿

区市町村が作成する、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方の名簿です。消防機関、警察、民生委員、地域の防災機関などに提供することで、災害に対する安全対策や災害時の避難支援、安否確認などに活用されます。

②携帯電話のテレビ機能(ワンセグ、フルセグ)

停電時でも視覚的な災害情報が取得でき、字幕放送も見ることができます。



隣近所に危険が迫ってないか、確認しましょう。

地震発生後は、テレビ、ラジオ、防災行政無線、広報車のアナウンスなどにより、今いる場所は避難が必要なのかなど、自分の身を守るための情報をできるだけ早く手に入れましょう。



地震への備えチェックリスト

災害時に状況を知らせてくれる人づきあい

- ・ 日ごろの近所づきあいや地域の防火防災訓練などを通じて、災害時に支援が必要であることを伝えていきましょう。また、区市町村で作成している避難行動要支援者名簿(解説①)についても確認しましょう。



防災行政無線や広報車のアナウンス、テレビやラジオなどからの情報を注意深く確認しましょう。

大切な情報を逃さないために、テレビ、ラジオ、携帯電話等、携帯電話のテレビ（解説②）、エリアメール（解説③）などを活用し、積極的に情報を得ましょう。

テレビや防災行政無線などのアナウンスを繰り返して聞けるよう、録音する方法もあります。



地震への備えチェックリスト

- 情報を得る道具の準備（テレビ、ラジオ、パソコンなど）
 - ・ 自分にあった情報収集の道具を身近に準備しておきましょう。例えば、聴覚障害者の方が文字で情報を得られる専用のテレビ（解説④）などがあります。



情報を手にいれるのに支援が必要であることを、まわりの人に知らせましょう。

聴覚障害者の方は、まわりの人に筆談などで、困っていることを伝えましょう。また、ヘルプカード（解説⑤）などを携帯しておくことで、まわりの人も手助けが必要な人がいることに気づくことができます。



地震への備えチェックリスト

- 相手に伝えるための道具の準備（筆談器具など）
 - ・ 筆談用のノートや筆記用具、緊急時に必要なことをまとめた手帳やヘルプカードなどを携帯しておくようにしましょう。
- 「支援や配慮が必要なこと」を示すマークの携帯（ヘルプカード、ヘルプマークなど）（解説⑤⑥⑦）
 - ・ 支援や配慮が必要なことを示すマークは、日ごろから見えやすい場所に携帯しておき、まわりの人にも自分の状況を知っておいてもらうよう心がけましょう。

解説

③ エリアメール

あらかじめ決められたエリア内で、携帯電話等に緊急情報が配信されるサービスです。

④ 目で聴くテレビ

聴覚に障害のある方のための番組を専用の受信機で見られます。災害時に緊急放送開始を光で知らせる機能も備えています。
聴覚障害者 災害時初動・安否確認マニュアル/（財）全日本ろうあ連盟

⑤ ヘルプカード

障害のある方が携帯し、緊急時にまわりの人に理解を求めるための手段として、緊急連絡先や必要な支援内容を記載したカードです。（一部手帳形式もあります。）



⑥ ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるためのマークです。



⑦ 耳マーク・災害用バンダナ

耳が不自由であることを表すマークです。



5

頼れる人と、連絡をとることができますか？

考えてみましょう

災害時、家族や知人とお互いの無事を確認したい、手助けを求めたいと思っても、地震や津波などの被害により、停電や通信の混雑など様々な障害が発生し、電話やファックス、メールなどが使えなくなってしまうことがあります。また、代替りの手段を見つけることが難しい場合もあります。



さらに、普段利用している介護事業者なども被災し、すぐに来られない場合も考えられます。助けが必要でも頼れる人と連絡が取れない場合※1は、困っていることに気づいてもらえず、まわりからの手助けが得られにくくなってしまいます。



普段の連絡手段がとれなくなった場合に、あなたは頼れる人とどのようにして連絡をとったらよいのかを考えてみましょう。

※1 一人暮らしの高齢者の方など

解説

- ①災害用伝言ダイヤル「171」
電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」です。
- ②携帯電話各社などによる災害用伝言板サービス
独自の災害用伝言板サービスを提供している携帯電話の通信事業者もあります。



各通信会社が実施している災害時の伝言サービスなど、様々な方法で連絡を取り合いましょう。

災害時は、電話が混雑して使えないため、災害用伝言ダイヤル「171」（解説①）の利用が有効です。

携帯電話各社による災害用伝言板サービス（解説②）やWEB版の「171」などもあります。

通常の携帯メールなども連絡手段として活用してみましょう。

被災地外の親戚や知り合いなどにも連絡を取り、安否を知らせておきましょう。

訓練編

- No. 11 P. 47
安否の確認①
No. 12 P. 48
安否の確認②

地震の前に



地震への備えチェックリスト

□ 2つ以上の連絡手段の準備

- ・連絡手段の1つが使えなくても、別の手段が使えるように日ごろから準備しておきましょう。

□ 安否確認の練習

- ・災害時の伝言サービスなどは、体験利用のできる日があります。事前に体験し、使い方に慣れておきましょう。
- ・被災地外の親戚や知り合いなどに伝言を預けられるよう、話し合いをしておきましょう。



自分で連絡できない場合は、まわりの人 にお願いしましょう。

連絡手段がない時や連絡方法がわからない場合には、まわりの人に連絡をお願いしましょう。連絡をお願いする時は、手助けしてくれる人に、ヘルプカード、筆談用の道具などで連絡先、内容をわかりやすく正確に伝えましょう。(解説③)

④)

地震の前に



地震への備えチェックリスト

□ 連絡先リストの作成

- ・頼れる人の連絡先がいつでもわかるように、連絡先リストを作成し携帯しておきましょう。

□ 緊急時の連絡に必要なことをまとめておき、持ち歩く

- ・緊急時の連絡方法や連絡先、万が一連絡がとれなかった場合などの待ち合わせ場所などを家族などと話し合い、まとめたものを持ち歩きましょう。
- ・緊急時にまわりの人に理解を求めるための、ヘルプカードを活用しましょう。(解説⑤)

解説

③ 電話お願い手帳

言葉の不自由な方やお年寄りが、外出先や緊急時に用件や連絡先などを書いて、近くの人に協力をお願いする際に使用するものです。現在、WEB版やアプリ版もあります。



④ コミュニケーション支援ボード

話し言葉によるコミュニケーションにバリアのある方が、意思表示するためのものです。要望の内容を絵カードにし、それを指すことで見た人が意思の確認をできる手帳サイズのボードです。



⑤ ヘルプカード

障害のある方が携帯し、緊急時にまわりの人に理解を求めるための手段として、緊急連絡先や必要な支援内容を記載したカードです。(一部手帳形式もあります。)



6

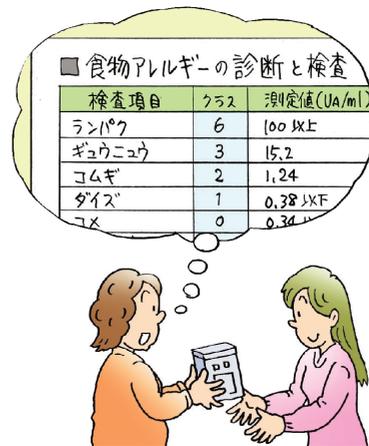
命にかかわる大切なものは何ですか？

考えてみましょう

地震が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが止まったり、食料品などの生活用品が手に入らなかったりするなど、生活に様々な不自由が生じます。

薬や介護用品が欠かせない方、常に電源を必要とする人工呼吸器や自動吸引装置などを自宅で使用している方や病院での定期的な処置が必要な透析患者の方などは、電気、水道が止まると暮らしが不自由になるだけでなく、命にかかわることがあります。食物アレルギーなどの影響で食事制限のある方も、必要な食料品を手に入れることが、非常に難しくなるおそれがあります。

あなたの命にかかわる大切なものは何かを考えてみましょう。



解説

① 発電機を使用するときの注意点

発電機の使用中出现する排気ガスには有害な一酸化炭素が多く含まれています。屋内では絶対に使用しないでください。屋外でも換気の悪い場所では絶対に使用しないでください。

訓練編

No. 4 P. 40

自宅や職場の安全確認



薬、医療機器のバッテリーやアレルギー対応食品などがどのくらい残っているのかを確認しましょう。

薬の服用をしている方は「手元に残っている薬の量」、人工呼吸器や自動吸引装置などの医療機器を必要としている方は「充電状況と使用可能な時間」(解説①)、食物アレルギーなどで食事に配慮が必要な方は「アレルギー対応食品」など、命にかかわる大切なものが、どのくらい手元にあるのかを確認しましょう。



地震への備えチェックリスト

□薬、医療機器、アレルギー対応食品などの準備

- ・ 外出先で被災した場合に備えて、定期的に飲む必要のある薬などは、いつも余分に持ち歩きましょう。
- ・ 医療処置に関する災害時の手引きを自治体などが作成している例（解説②）もあるので、調べてみましょう。
- ・ 紙おむつや消毒剤などの介護用品やベビー用品が必要な方は、多めに買って準備しておきましょう。
- ・ 食物アレルギーなどの影響で食事制限のある方などは、食べても支障のない食品を普段から買い置きしておきましょう。



病院や薬局などに、通院や薬の処方ができるか確認しましょう。

薬が足りない場合には、かかりつけの病院などに連絡し、通院や薬の処方ができるかを確認しましょう。

その際には、自分に必要な薬の種類や量などを正しく伝えましょう。



地震への備えチェックリスト

□必要な薬のリストの作成

- ・ 必要な薬の種類や量などを詳しく書いたリスト（解説③）を事前に準備しましょう。
- ・ 薬局で作ってもらえる薬の記録など（解説④）も活用できます。

□かかりつけ医療機関への災害時の対応の相談

- ・ 定期的な通院が必要な方は、災害時でも処置を受け続けるための連絡先などについて相談しておきましょう。
- ・ かかりつけの医療機関が対応できない場合に備えて、別の医療機関の連絡先などを調べてみましょう。

解説

②災害時でも医療処置を続けるためのマニュアル

東京都保健医療局では、透析患者や在宅の人工呼吸器を利用している患者向けに、災害時の備について、詳細なマニュアルを作成しています。

（例）

- ・ 透析患者用マニュアル（防災の手引）

③救急医療情報キット

かかりつけ医、持病などの医療情報や、薬剤情報提供書、診察券、健康保証証などの写しや、本人の写真などの情報を専用の容器に入れ、冷蔵庫の目立つ場所に保管しておくことで、万が一の救急時に備えます。無料で配布している自治体もあります。



救急医療情報キット（例）

④お薬手帳

いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。東日本大震災では、診察や薬の投与などに効果的に活用できた事例が多くありました。

東日本大震災時におけるお薬手帳の活用事例/日本薬剤師会

7

安全に避難することができますか？

考えてみましょう

地震によって火災や津波などが発生し、今いる場所が危険になった場合は、安全な場所へ避難する必要があります。できるだけ安全に避難するためには、余震に注意したり、倒れた建物を避けたりするなど、身を守りながら移動しなければなりません。

しかし、電柱やブロック塀が倒壊していることに気がつけず、避難経路が安全かわからない場合※1や、車いすなどを使って移動することができない場合※2など、避難が難しくなるおそれがあります。

危険に囲まれた状況でも、安全に避難するためには、どうしたらよいかを考えてみましょう。



※1 視覚障害者の方など ※2 肢体不自由者の方など

解説

訓練編

No. 13 P. 49

自宅・職場などから屋外への避難

No. 15 P. 51

屋外から避難場所までの移動体験

No. 5 P. 41

防災まち歩き、防災マップ

No. 12 P. 48

安否の確認②

No. 14 P. 50

搬送用の道具を活用した屋外への避難支援

No. 16 P. 52

搬送用の道具を活用した移動支援



早めの避難を心がけましょう。

高齢者や妊産婦、車いすの方などは、急いで避難することが難しいため、早めの避難を心掛けましょう。

事前に予定していた避難経路が使えなくても、慌てず別の安全なルートを選びましょう。

ハザードマップの例
(渋谷区地震防災マップ)



地震の前に



地震への備えチェックリスト

□安全な避難経路、避難場所、避難方法の確認

- ・ハザードマップ（解説①）などを活用し、自宅の周辺だけでなく、職場などのよく出かける場所からの避難場所も知っておくようにしましょう。
- ・決めておいた避難所や二次避難所（福祉避難所）（解説②）には、防火防災訓練などの機会に実際に行ってみて、その途中でどんな危険が起こりそうか、本当に自分がそこまで移動できるかを確かめておきましょう。



避難に支援が必要な場合は、まわりの人などにお願ひしましょう。

災害が起きるのは、家族や親しい人と一緒の時とは限りません。一人での避難が難しいと思ったら、まわりの人に手助けをお願いしましょう。ヘルプカード(解説③)や筆談などで自分の状況を伝えるなど、手助けが必要であることを示し、安全な場所への誘導をお願いしましょう。

地震の前に



地震への備えチェックリスト

□避難を手助けしてもらえ人づきあい

- ・普段の近所付き合いや地域の防火防災訓練への参加などを通じて、避難の手助けが必要であることを伝えていきましょう。（解説④）

□非常持ち出し品の準備

- ・必要なものをまとめた非常持ち出し袋を実際に持って移動してみましょう。重すぎて持ち歩くのに支障がないか、確かめておきましょう。

□避難訓練への参加

- ・避難訓練などを通して、どこに避難すればよいか、どうやってそこまで行くかを考え、支援が必要な場合は身近な人と話し合っておきましょう。

解説

①ハザードマップ

ハザードマップとは、地震や台風などの時に、危険な場所や避難所などを示している地図です。自治体で配布されている他、インターネットで閲覧することもできます。

②二次避難所(福祉避難所)

要配慮者に配慮した施設（介護施設、福祉施設など）が開設される場合があります。開設の基準や施設などは自治体によって異なります。

③ヘルプカード

障害のある方が携帯し、緊急時にまわりの人に理解を求めるための手段として、緊急連絡先や必要な支援内容を記載したカードです。（一部手帳形式もあります。）



④避難行動要支援者名簿

区市町村が作成する、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方の名簿です。消防機関、警察、民生委員、地域の防災機関などに提供することで、災害に対する安全対策や災害時の避難支援、安否確認などに活用されます。

地震から命を守る「7つの問いかけ」
【ワークシート編】

1

ゆれから身を守ることができますか？

1. 落下物などから身を守るために、どのような場所が危険かを知りましょう

右のページの写真①～③「地震時の室内、屋外の様子」を参考にして、自宅やあなたがよく行く場所でどんな危険があるかを考えてみましょう。強い地震では、立っているのが難しく、固定していない家具が倒れたり、路上のブロック塀が倒れたりすることもあります。

あなたの身のまわり（自宅、職場、通勤・通学路など）の危険な場所を書き出してみましょう。



あなたの身のまわり（自宅、職場、通勤・通学路など）の危険な場所は？

2. 家具類の安全な配置を考え、転倒・落下・移動防止対策をしましょう

自由に身動きが取れない場合や素早く行動ができない場合に備えて、室内を安全にしておくことが大事です。上の1であげたあなたが危険だと思う場所の安全対策を右のページの「危険な家具の配置例」を参考にして、書き出してみましょう。



室内の安全対策は？



見取り図を描いてみよう

よくいる場所（寝室、居間、職場など）の見取り図を描いてみましょう。危険な場所が具体的にわかります。



写真や危険な家具の配置例から、身のまわりの危険なところをイメージし、対策を考えましょう。

(ワークショップ等でコピーして参加者に配布してください)



①倒れた本棚と散乱した本



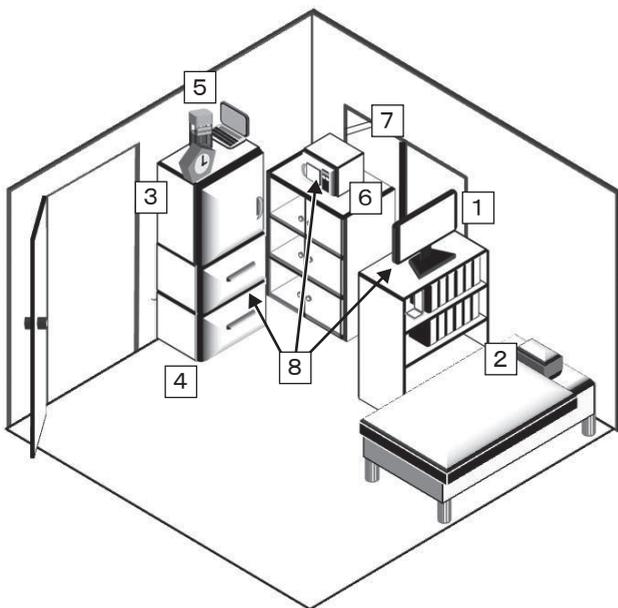
②倒れたブロック塀



③物が散乱した店内

出典：①②東京消防庁 ③総務省消防庁チャレンジ！防災48

地震時の室内、屋外の様子



問題点	
1	テレビ、テレビ台の固定が必要。
2	テレビが落下すると、寝ている人に当たる。
3	冷蔵庫はベルトなどで壁への固定が必要。
4	冷蔵庫が倒れると通路を塞いでしまう。
5	冷蔵庫の上に落下する物がある。
6	電子レンジ、レンジ台の固定が必要。
7	家具が倒れた際、ガラスが割れる。
8	家電製品は説明書に沿った固定が必要。

危険な家具の配置例

2

ゆれの後、危険に気づくことができますか？

倒れた家具などでケガをしないための準備をしましょう

大きな地震の後、室内や屋外はどのような状況になっているでしょうか？右のページの写真①～④「地震の後のいろいろな危険」を参考にして、自分の身のまわりで起きそうな危険を考えてみましょう。

 あなたの身のまわりはどのような状況になっていますか？

室内は・・・

屋外は・・・



地震後の危険の例

- ・屋外に出る通路は確保できていますか？
- ・火災の心配は？
- ・壊れた壁や割れたガラスなどが落ちてきませんか？
- ・壊れかけた家は近くにありませんか？

地震の後は、室内も家の外も危険な状態です。ケガをしないように準備をしてまわりに危険がないか確認しましょう。右のページの「ケガをしないための対策の例」を参考に、あなたの場合の対策を書き出してみましょう。

 ケガをしないための対策は？



助けを呼ぶための道具

助けを呼ぶ必要がある時は、大声でさけぶ他に、笛や防犯ブザーなどを鳴らす方法もあります。



地震の後のいろいろな危険



①タンスに押しつぶされたベッド



②火災で炎上する家



③壁の破片の落下



④液状化で波打つ道路

出典：

①②総務省消防庁チャレンジ！防災48

③④東京消防庁



ケガをしないためには、以下の道具などが役に立ちます。

- ・懐中電灯
- ・ヘルメット
- ・底の厚い靴
- ・厚めの靴下
- ・軍手

これらの物は、家具などが地震で倒れて移動しても、すぐにみつけれられるように、袋にまとめてベッドの足や動かない柱などに固定しておきましょう。

ケガをしないための対策の例

3

自分で、火を消すことができますか？

1. 消火器などを準備しておきましょう

消火器をすぐ使えるように、身近な場所の消火器のある場所を確認しておきましょう。

 消火器のある場所

1. 自 宅 ()
2. 職 場 ()
3. その他 ()

2. 消火器を訓練で使ってみましょう

自分で消火器を使って火を消すことができるように、訓練などを通じて体験しておきましょう。

消火器を使う順番に下の写真を並べ替えてください。



A ホースの先を持ち、燃えているものに向ける



B レバーを握る



C 安全ピンを引き抜く

消火器の使い方の順番：() → () → ()

※正解：C → A → B



消火器の操作体験

自分が消火器を使えるかどうかを、実際に体験し、下のことを参考にして確認しておきましょう。

- ・ 消火器の重さを実感
- ・ 消火器の操作方法
- ・ 消火するのに安全な距離 など

3. 通報訓練に参加しましょう

火災を見つけたら、まずは119番などで通報しましょう。その際に、火災がどこで起きているかを正確に伝えることはとても重要です。いざという時にあせらないように通報訓練などに参加し、通報の方法を確認しておきましょう。電話で通報ができない場合は、ファクシミリや携帯電話等のウェブ機能を使った通報もできます。右のページの「119番ファクシミリ通報用紙」に必要事項を事前に書いておき、電話機の近くなどに置いておきましょう。通報用紙は、東京消防庁のホームページからダウンロードすることができます。

【お知らせ】 令和3年7月1日より、電話リレーサービスをご利用の方からの緊急通報の受付を開始しました。



119番ファクシミリ通報用紙に住所などを書き込み、通報する内容を確認しておきましょう。

4

大切な情報を、知ることができますか？

1. 情報を得る道具を準備しておきましょう

今いる場所が安全でも、まわりの状況は時間とともに変化します。常に新しい情報を得ることができるように、自分にあった情報を得る方法に○をつけてみましょう。

【携帯品】

携帯電話 ・ PHS ・ スマートフォン ・ 携帯ラジオ

他 ()

【屋 内】

テレビ ・ ラジオ ・ パソコン ・ メール ・ ファクシミリ

他 ()

【屋 外】

防災無線 ・ 広報車 ・ 電光掲示板 ・ アナウンス

他 ()

2. 相手に必要なことを伝える道具などを準備しておきましょう

まわりに支援が必要なことを知ってもらうためのマークを身につける、筆談用のノートや筆記用具を携帯する、支援をしてもらうために必要な情報をまとめたメモを準備することなどで、身のまわりにいる人に必要なことを正しく伝えられるようにしておきましょう。



ハート・プラスマーク

心臓、呼吸器など身体内部に障害や疾患があることを視覚的に示し、理解と協力を広げるためのマークです。



マタニティマーク

妊産婦の健康を守るマークです。



自閉症サポート・カード

緊急連絡先や自閉症の特徴などを示しています。

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるためのマークです。



まわりから支援が必要であることを気づいてもらうための工夫の例



あなたの命にかかわる大事なこと

あなたの命にかかわる大事なことやあなたが支援してもらうために必要なことを整理し、携帯しておきましょう。

また、自宅のわかりやすい場所（玄関や冷蔵庫など）に貼っておきましょう。いざという時に助けに来てくれた人がすぐに確認することができます。

災害用情報シート



あなたの特徴			
氏名			男 女
生年月日	年 月 日	血液型	型 (Rh)
自宅住所			
電話番号		FAX	
障害者手帳	番号	障害程度等級	
障害名			
保険証	記号	番号	
緊急連絡先 (家族・知人など)			
氏名		氏名	
住所		住所	
電話番号		電話番号	
避難先			
一時集合場所		避難場所	
避難所		福祉避難所	
日頃通っている場所 (作業所・職場・施設等)			
名称		電話番号	
住所			
所属団体 (障害者団体・ボランティア団体等)			
団体名称		電話番号	
治療中の疾患・合併症			
病名			
症状			
かかりつけの医療機関			
病院名		電話番号	
住所			
治療を受けている病名等			
いつも服用している薬			
薬名			
服用上の注意			
かかりつけの薬局			
薬局名		電話番号	
食事の際の配慮			
食事の目安			
注意が必要な食品名			

避難先は、問いかけ7 (解説編 P. 16、ワークシート編 P. 32) を参考にしてみましょう。

点線で切り取り、四つ折りにすると名刺サイズになります。お財布などに入れて携帯しておきましょう。

5

頼れる人と、連絡をとることができますか？

1. 安否確認の練習をしておきましょう

電話が混雑して使えない場合は、NTT が開設する災害用伝言ダイヤル「171」や携帯電話各社の災害用伝言板サービス、災害用音声サービスなどの連絡手段があります。災害時でも落ち着いて使えるように、右ページの「災害用伝言ダイヤルの使い方」を参考にして、事前に練習をしておきましょう。

【災害時の伝言サービスの例】

- 災害用伝言ダイヤル「171」： NTT
- 災害用伝言板、災害用音声お届けサービス： NTT docomo、au、softbank、他
- 災害用伝言板(web171) (<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect.do>)： NTT



災害時の伝言サービスの体験

携帯電話会社によっては、利用できる機種や通話対象などに制限がある場合があります。体験利用ができる日に、操作方法の確認をしてみましょう。

2. 緊急時の連絡に必要なことをまとめ、持ち歩くようにしましょう

自分の家の電話番号や連絡を取りたい人の連絡先などを伝えるための緊急連絡カードを作成しておきましょう。いざという時に落ち着いて大事な人と連絡をとることができます。電話のそばに置いたり、お財布や健康手帳などと一緒に携帯したりしましょう。また、メモ帳や筆記用具、筆談用の道具などはいつも持ち歩いておきましょう。



緊急連絡カードの内容

- ・自分の家の電話番号
- ・連絡を取りたい人
- ・災害用伝言板の使い方など

3. 集まる場所

万が一家族や頼れる人と連絡が取れなかった場合の待ち合わせ方法について、話し合っておきましょう。待ち合わせ場所や方法は、具体的なほうが解りやすいです。



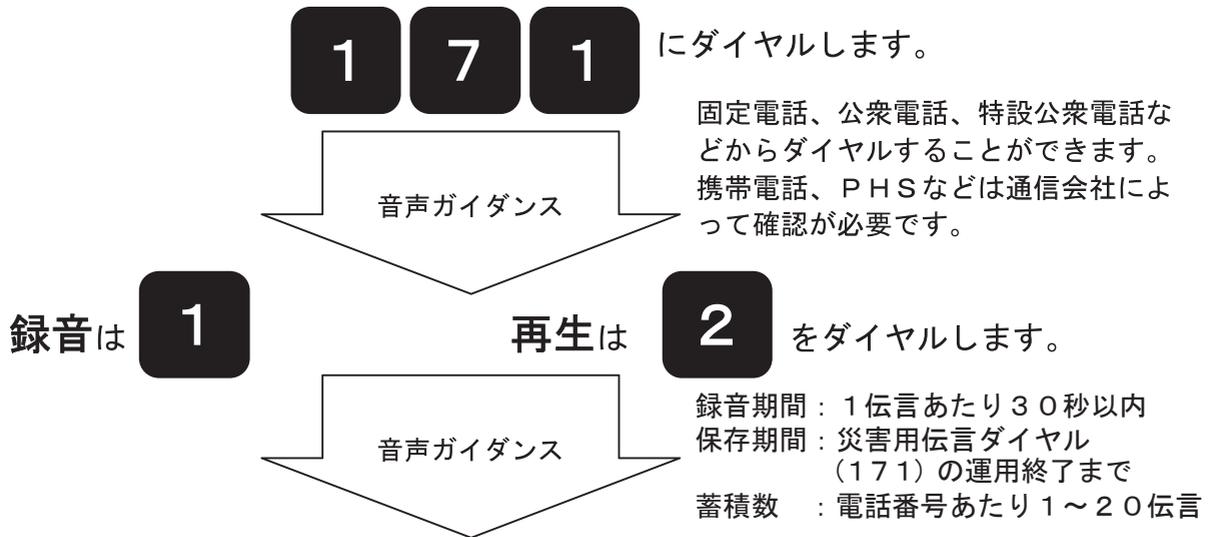
待ち合わせ場所や方法の例

- ・自宅の前に毎日13時に待ち合わせる。
- ・〇〇小学校の正門の前に10時と17時に待ち合わせる。 など



緊急時の連絡に必要なこと

災害用伝言ダイヤル171の使い方



あなたの自宅などの電話番号を市外局番からダイヤルします。
 緊急の時も落ち着いてダイヤルできるように、電話番号を書いておきましょう。



ガイダンスに従い、伝言の録音または再生をします。
 体験利用ができます。試してみましょう。
 毎月1日、15日・正月三が日・防災週間(8/30～9/5)・防災とボランティア週間(1/15～1/21)

いざという時に連絡する人

被災地から離れた親戚や知り合いも連絡先にしておきましょう。

順番	名前	連絡先
1		(自宅) (携帯) (メール)
2		(自宅) (携帯) (メール)
3		(自宅) (携帯) (メール)

いざという時に集まる場所

- 場所(名前)
- 目印になるもの
- 約束ごと

6

命にかかわる大切なものは何ですか？

1. 薬、医療機器、アレルギー対応食品などあなたの命にかかせないものを準備しておきましょう。

あなたの命を守るために必要なものは個人の病状などによって異なります。例えば、定期的に薬を飲まないと健康が維持できない方にとって、薬を多めに備えているか、緊急時でも入手できるかどうかは命にかかわる重要なことです。また、補聴器があれば会話などができる方の場合、補聴器は災害や危険を知らせる情報を得るための大事なものです。下の例を参考に、右のページの「あなたの命を守るために必要なものリスト」に書き出し、事前の備えをしておきましょう。



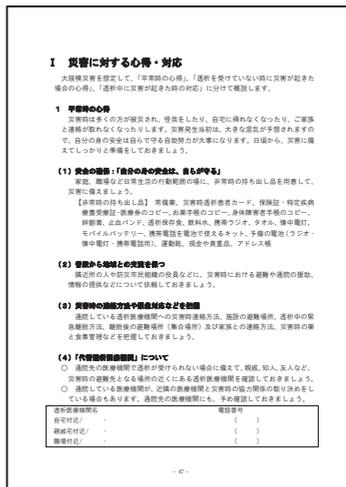
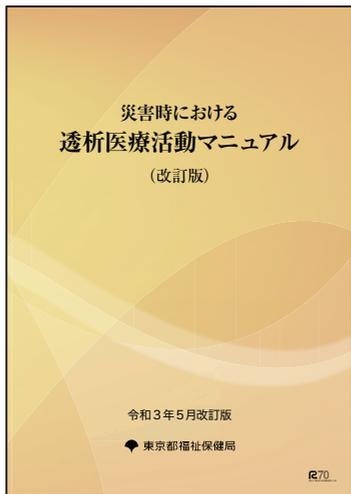
あなたの命を守るために必要なものの例

- ・ 移動に必要なもの（例：車いす、杖、歩行器、義足など）
- ・ 会話、連絡に必要なもの
（例：補聴器（電池）、筆談用のペン、メモ、眼鏡など）
- ・ 健康、医療に必要なもの（例：常備薬、薬の履歴をまとめたメモ（お薬手帳など）、母子手帳、アレルギーに対応した食品、かかりつけの病院、薬局などの連絡先、医療機器のバッテリーなど）

2. かかりつけの医療機関への災害時の対応を相談しておきましょう

特別な医療対応が必要な方には、対応のマニュアルなどがある場合があります。かかりつけの医療機関や関係する団体、役所等に聞いてみましょう。

また、かかりつけの医療機関や薬局が被災し、治療等を受けられない場合の代わりに医療機関などの連絡先を調べておきましょう。



災害時における透析医療活動マニュアル / 東京都福祉保健局（現：東京都保健医療局）





あなたの命を守るために必要なもののリスト

○あなたの命を守るために必要なもののリストを作成し、できることから準備しましょう。

移動に必要なもの	健康・医療に必要なもの
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
会話・連絡に必要なもの	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
非常持ち出し品を置いておく場所	
かかりつけの医療機関の連絡先	
病院名：	電話番号：
代わりの医療機関の連絡先	
病院名：	電話番号：
かかりつけの薬局の連絡先	
薬局名：	電話番号：
代わりの薬局の連絡先	
薬局名：	電話番号：

7

安全に避難することができますか？

1. 安全な避難経路、避難場所、避難方法を確認しておきましょう

安全な避難をするためにも、どこにどうやって避難するかを考えておきましょう。

【どこに？】

避難先には状況に応じていくつかの種類があります。あなたの場合の避難先を確認し、右のページの「あなたの避難に必要なこと」に書き出しておきましょう。

これらの避難先は、自治体が指定しています。わからなければ、自治体で作成している防災マップやハザードマップ、窓口、ホームページなどで確認しておきましょう。

【どうやって？】

一人で避難することが難しい方は、だれに連絡をするのか、避難を助けてくれる方と連絡が取れない場合にどうするのかを考えておきましょう。

また、普段の近所付き合いや、地域の防火防災訓練などを通じてまわりの人に自分のことを理解してもらい、災害時に協力してもらえらる関係を作っておきましょう。



○避難先の種類

一時（いつとき） 集合場所	火災や地震の状況を見極め、避難場所へ避難するために集合する場所です。
避難場所	地震などによる火災が延焼拡大して地域全体が危険になった時に避難する場所です。
避難所 [※]	災害で住宅を失った場合に一定期間、避難生活をする場所です。
二次避難所 （福祉避難所） [※]	避難所での生活が困難な要配慮者のために開設される場所です。

※自治体によって設置状況や名称、開設の基準が異なることがあります。役所等で確認してみましょう。

○避難先までのルートを考える時には、次のことに注意しましょう。

- ・火災や倒れてくるものなどから身を守るように、なるべく広い道を選びましょう。
- ・家屋が密集している道は通らないようにしましょう。
- ・津波の危険がある地域では、海沿いや川沿いの道はなるべく避けましょう。
- ・がけ下や溪流沿いなどにお住まいの方は、土砂災害警戒情報に注意しましょう。

○職場などのよく行く場所からの避難場所などについても確認しておきましょう。

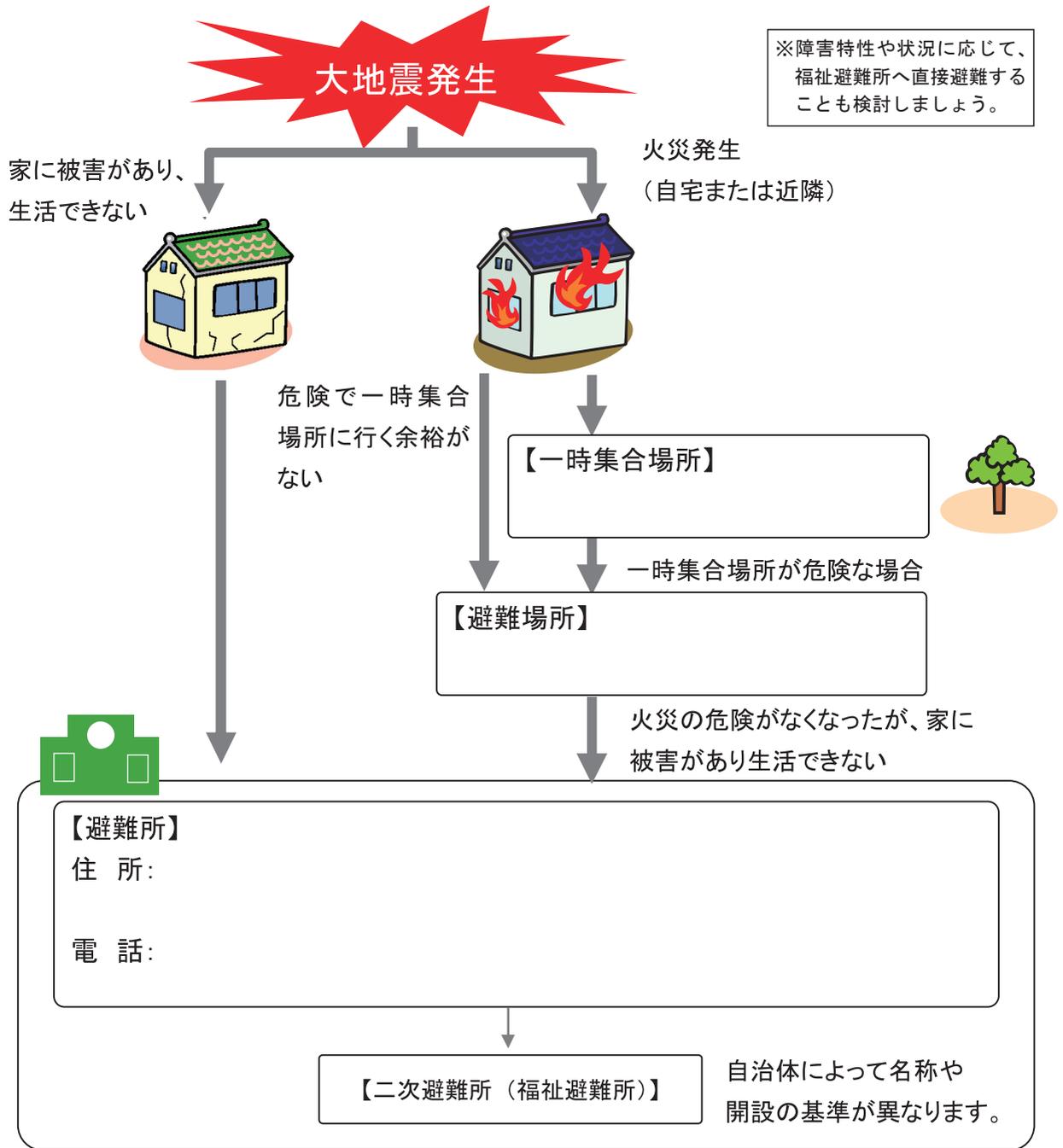
2. 非常持ち出し品を準備しておきましょう

必要なものは、「非常持ち出し袋」などにまとめて、倒れる家具などがいないような安全な場所に置いておき、すぐに取り出せるようにしておきましょう。事前に必要なものをリストにして書き出しておきましょう。



あなたの避難に必要な「避難場所」や「避難所」、「非常持ち出し品リスト」をかきこみましょう。

あなたの避難に必要なこと



あなたの非常持ち出し品リスト

問いかけ6「命にかかわる大切なものは何ですか？」(P. 14、P. 30)を参考に書き出してみましょう。

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

地震から命を守る「7つの問いかけ」

【 訓練編 】

- 訓練編では、解説編・ワークシート編で考えたことを実際に行動し、試すための「訓練メニュー」を紹介しています。
- ここで紹介している「訓練メニュー」は、あくまで一例です。新しい「訓練メニュー」を考えたり、自由に組み合わせたりすることで、自分たちに合った「訓練メニュー」を計画することができます。
- 各「訓練メニュー」は単独でも行えますが、複数の「訓練メニュー」を組み合わせることで、より効率良く学ぶことができます。
- 訓練編に記されている訓練を行うことで、イメージしきれなかった部分を補い、解説編・ワークシート編で考えたことを実際にできるのか確認しましょう。
- 「訓練メニュー」には“目的”、“訓練で考えること、確認すること”、“要配慮者の方にとくに大切なこと”、“どの問いかけに関する訓練なのか”などが記されています。解説編やワークシート編を見直しながら訓練を行い、理解を深めましょう。

※道路を使用する訓練の場合は、事前に消防署・警察署に相談しましょう。

No.	訓練メニュー	
1.	相互理解	P.37
2.	地震体験	P.38
3.	家具類の転倒・落下・移動防止器具設置講習会.....	P.39
4.	自宅や職場の安全確認	P.40
5.	防災まち歩き、防災マップ	P.41
6.	煙体験ハウスを活用した避難訓練	P.42
7.	119番通報.....	P.43
8.	救出.....	P.44
9.	応急救護	P.45
10.	初期消火.....	P.46
11.	安否の確認①.....	P.47
12.	安否の確認②.....	P.48
13.	自宅・職場などから屋外への避難.....	P.49
14.	搬送用の道具を活用した屋外への避難支援	P.50
15.	屋外から避難場所までの移動体験.....	P.51
16.	搬送用の道具を活用した移動支援.....	P.52

訓練メニューの種類について

訓練メニューの種類は次のようなものがあります。
訓練を企画する時の目安をイラストで示しました。



: 個人や少人数で自主的にできる訓練



: 消防署にある道具や消防職員の解説などが必要な訓練



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

高齢者など災害時に支援の必要な方がどのようなことに困るのかを体験し、相手に寄り添った支援や配慮の方法を考えることを目的とします。

～どのようなことに困るのか体験してみる～

- ・ 支援が必要な理由ごとに、どんなことが不安になったり、困ったりするかなどを体験しましょう。
- ・ 支援の必要な方が、どんな手助けをしてもらいたいのか考えてみましょう。
- ・ 体験を通じて感じたことを踏まえて、様々な防火防災訓練に取り組みましょう。



高齢者疑似体験用の道具の例

～手助けが必要な方～

- ・ まわりの人に、自分がどんなことに不安を感じたり、困ったりするか、また、どんなことを手助けしてもらいたいと考えているかなどを伝えましょう。
- ・ 様々な防火防災訓練に参加し実際に行動することで、自分に何ができて何ができないのかを確認することができます。自分でできないことについては、まわりの人にもしもの時の手助けをお願いしておきましょう。



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

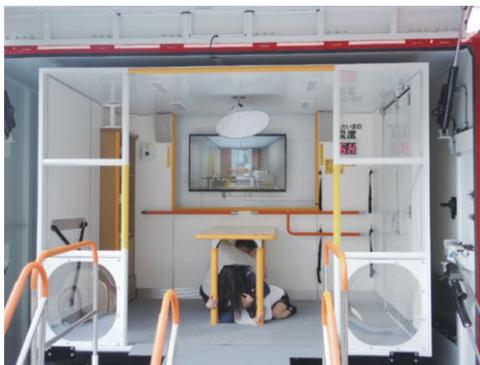
避難行動

訓練の目的

地震の強いゆれを体験し、地震が起こったときの身の守り方を考えることを目的とします。

～ゆれを体験する～

- ・ 起震車や防災館では震度6や震度7の強いゆれも体験できます。どのくらい大きなゆれなのかを体験しましょう。
- ・ 強いゆれが起こったときに、身を守る行動ができるのかを確かめてみましょう。
- ・ 自宅や職場を思い浮かべて、地震に気づいたときに、すぐに身を守れる安全なところがあるかを考えてみましょう。また、机の下などに身を隠すことができるように日ごろから訓練しましょう。



起震車



地震体験コーナー(防災館)

～地震の時の行動に不安を感じる方～

- ・ 家具類が転倒・落下・移動しないように固定するなど安全な環境を作るようにしましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？

P.4



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

家具類の転倒・落下・移動の危険性を知り、転倒・落下・移動防止器具の重要性とその取り付け方について学ぶことを目的とします。

～転倒・落下・移動防止措置の重要性を学ぶ～

- ・ ビデオ放映や講義を通して、家具類の転倒・落下・移動の危険性と転倒・落下・移動防止措置の重要性、種類と特性、正しい固定方法などを学びましょう。
- ・ 納戸やクローゼット、据え付けの収納家具へ集中して収納し、できるだけ家具類を置かないようにしましょう。
- ・ 家具類を置かなければならない場合は、転倒・落下・移動しても危険が発生しない場所に置きましょう。
- ・ 危険が発生する場所に家具類を置かなければならない場合は、それぞれの家具にあった器具で固定しましょう。
- ・ 自宅の環境を安全にするとともに、職場などについても考えてみましょう。



講習風景



体験風景

～自分で家具類を固定できない方～

- ・ 自分で家具類の固定ができない方は、自治体で家具類の転倒・落下・移動防止対策助成事業が行われていないか確認しましょう。また、支援してくれる方に固定してもらうことも考えましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？

P.4

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

地震が起きた時、自分がよくいる場所で何が起こるかを想像し、事前の準備をすることを目的とします。

～何が危険か、何に困るか考える～

- ・ 自宅や職場で地震が発生した時に転倒・落下・移動しそうな家具類がないかなどを確認し、安全なスペースを作りましょう。→訓練メニューNo.2 P.38
- ・ 割れた食器が散乱してしまった場合に備え、ケガをしないための靴や手袋、助けを呼ぶための笛などを準備しましょう。
- ・ 調理器具や暖房器具、電気器具などを点検しましょう。器具を清潔に保ち、まわりに燃えやすいものを置かないようにしましょう。燃えにくいカーテンやじゅうたん(防災品)を使いましょう。
- ・ 消火するための道具がどこにあるのか確認し、なければ使いやすいものを準備しましょう。→訓練メニューNo.10 P.46
- ・ 避難が必要になった場合に、自分に必要なもの(特に命にかかわる大切なもの)がすぐに持ち出せる場所にあるか確かめましょう。
→ワークシート⑥ P.30



家具類の転倒・落下・移動
防止対策の点検の様子

～確認に不安を感じる方～

- ・ 一人でも確認や準備はできますが、何人かで行うと自分だけでは気づかないことに気づけたり、準備がしやすくなったりと、訓練の効果が大きくなります。できるだけ家族や、同僚、介護事業者の方などと一緒にいきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？	P.4
問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？	P.6
問いかけ③ 命にかかわる大切なものは何ですか？	P.14



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

地震時は慣れた街にも危険が発生するかもしれません。危険に気づき、地域の問題点を話し合い、対策を考えることを目的とします。

～地域を歩いて、防災マップを作る～

- ・ 自治体が発行しているハザードマップを見ながら、自分が向かうべき避難場所とそこへの経路を確かめた後、実際に地域を歩き、地震時に危険が発生しそうなところや、防災倉庫などの施設を、写真を撮影しながらチェックしましょう。
- ・ 参加者同士でチェックしたところについて話し合い、地図に写真やマークを貼ったり、コメントを書き込んだりして防災マップを作成しましょう。
- ・ 作成した防災マップを使いながら今後の対応策についてお互いに発表し、情報を共有しましょう。
- ・ 作成した防災マップを参考にして、避難場所への経路を考えてみましょう。
- ・ この訓練は一人でもできます。日ごろから危険なところを気にしながら、その対処法を考えましょう。



まち歩き風景



防災マップ作成例

～気づいた危険に、自分一人に対応するのが難しい方～

- ・ 危険なところに気づいても、自分一人に対応するのが難しい方は、家族や介護事業者など手助けをしてくれる方と共に考えてみましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？

P.4

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

煙が充満した中で避難することの危険や難しさを体験し、火災が発生した時にすぐに避難することの重要性を知ることを目的とします。

～煙の性質を確認する～

- ・ 煙体験ハウス内で体に無害な煙を発生させ、煙が充満した状況を作ります。煙は高いところに集まりやすいので、その性質を確認しましょう。
- ・ 実際の火災では屋内に有害な煙が大量に発生します。そうすると避難することが難しいだけでなく、命にかかわる危険な状態になります。火災が発生し、初期消火もできない場合は、すぐに避難しましょう。



煙体験ハウス



実際の煙

～避難に不安を感じる方～

- ・ 屋外までの避難経路を考えてみましょう。また、その経路には移動の邪魔になるものを置かないようにしましょう。
- ・ 普段から、いざという時に避難を支援してくれる方を探しておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

火災などの災害が発生した場合、早い通報が重要であること、通報する時には何を伝えればいいのかを知り、実際に 119 番通報ができるようになることを目的とします。

～119 番通報を体験してみる～

- ・ 通報訓練セットで自分が実際に 119 番通報できるか、手伝いが必要なのか、必要な手伝いは何かなどを確認しましょう。
- ・ 実際に災害が起こった時にあわてずに通報できるように、自分の周りで災害が発生した状況をイメージし、定期的に訓練に参加しましょう。



～自分だけでは 119 番通報するのが難しい・不安な方～

- ・ 自分が災害を発見した場合に、周囲の人に伝えられるようにしましょう。例えば、119 番通報を依頼する内容のカードなどを持っている则便利でず。(電話お願い手帳／NTT東日本)
- ・ 東京消防庁では、音声(肉声)による 119 番通報が困難な方のために、ファクシミリによる通報や、携帯電話等のウェブ機能を利用した「緊急ネット通報」を導入しています。緊急ネット通報については以下のホームページに載っています。

東京消防庁ホームページ

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/mail_sys/



緊急ネット通報のご案内

- ・ 「自動通報(直接通報)」※1 や「代理通報」※2 もありますので確認してみましょう。

※1 自動火災報知設備や住宅用火災警報器などの作動や専用ペンダント等の押下により、装置から自動的に所在、名称などが通報されるものです。各区市町村での事前の登録が必要です。

※2 自動火災報知設備や住宅用火災警報器などの作動や専用ペンダント等の押下により、送信された緊急信号を警備会社等の代理通報事業者が受信し、利用者に代わって119番通報するものです。民間事業者との契約が必要です。

【お知らせ】令和3年7月1日より、電話リレーサービスをご利用の方からの緊急通報の受付を開始しました。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6

問いかけ③ 自分で、火を消すことができますか？

P.8



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

家具やがれきなどにはさまれて脱出できない方を救出する方法を身につけることを目的とします。

～救出に必要な道具を使ってみる～

- ・ 家具やがれきなどにはさまれて脱出できなくなった人を助け出すための道具について学びましょう。
- ・ むやみに道具を使用して物を切ったり、取り除いたりすると、家具やがれきなどのバランスが崩れて動き、助けるべき相手だけでなく自分自身をも危険な状況にしてみまうおそれがあります。救出しているところに危険がないかを確認しながら訓練をしましょう。
- ・ 救出用の道具は防災倉庫などに収納してあります。自宅近くの防災倉庫はどこにあるのか調べ(→訓練メニューNo.5 P.41)、どのような道具が収納されているのかを確認し、使えるか試してみましましょう。



ボールを使った障害物の除去



人形を使った救出訓練

～自分で救出するのが難しい方～

- ・ 自力で脱出できなくなった人を発見した時は、大声を出してまわりの人に知らせる助けを呼びましよう。大声を出すことが難しい場合もあるので、笛や防犯ブザーなどを身に付けていざという時に使えるようにしておきましよう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましよう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

心肺蘇生や AED 取扱い、止血法などの応急救護の知識を身につけることを目的とします。

～応急救護法を体験してみる～

- ・ 災害時は家具類の転倒・落下・移動で体のはさまれたり、ガラスでケガをしたりすることがあります。止血の方法やその他外傷の手当の方法を学びましょう。また、訓練用人形と AED トレーナーを使用して、心肺蘇生や AED 取扱いの方法も学びましょう。
- ・ 自宅近くの AED 設置場所を確認しましょう。
- ・ 訓練には定期的に参加しましょう。消防署などで救命講習も行われています。



心肺蘇生法



外傷の手当

～応急救護ができないと感じた方・持病等の不安がある方～

- ・ 自分一人では救護しきれない、または人手が少ないなど不安を感じる場合は、大声や笛、防犯ブザーで助けを呼びましょう。
- ・ ご自身に持病がある場合は、救護してくれる方にわかってもらえるよう災害用情報シート(→ワークシート④ P.27)などを作成して、いつでも提示できるように持っておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

初期消火に効果のある消火器の使い方を身につけることを目的とします。

～消火器を使ってみる～

- ・ 実際の消火器と同じ操作を体験できる模擬消火器を使って、消火器による初期消火に不安がないか、確かめましょう。
- ・ 身近にある消火器の場所を覚えておくことに加え、家庭などにも備えておくようにしましょう。また、使い方を忘れないよう、防火防災訓練に定期的に参加しましょう。



①安全ピンを抜く



②ホースの先を持ち、燃えているものに向ける



③レバーを握る

消火器の使い方



模擬消火器による消火訓練



まちかど防災訓練車
狭い道にも入ることができる、
水タンクを備えた小型の車両です。

～消火器での初期消火が難しいと思った方～

- ・ 消火器は重すぎて使えない、使い方が難しいと感じたら、より簡単に使えるエアゾール(スプレー)式の簡易消火具など、家庭や職場で自分にもできる準備をしておきましょう。
- ・ 無理せずに避難することを心がけておきましょう。ただし、まわりに火災を知らせることは大切です。大声で知らせるのが難しい場合は、笛や防犯ブザーなどの道具を使って、まわりの人に異常を知らせましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ③ 自分で、火を消すことができますか？

P.8



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

普段の連絡手段が使えない時に有効な、災害用伝言ダイヤルなどを、実際に使えるようになることを目的とします。

～災害用伝言ダイヤルなどを体験してみる～(→ワークシート⑤ P.28)

- ・ 災害用伝言ダイヤルは地震などの災害が起きた時に、被災地への通信がつながりにくくなった場合に使えるサービスで、音声によるメッセージを録音することができます。
- ・ その他にも、携帯電話各社による災害用伝言板、web 171のようにインターネット回線を利用した安否確認サービスなどがあります。
- ・ 地震が起きた時に実際に使えるように、ご家族や連絡を取り合いたい方と、これらのサービスの利用について普段から話し合っておきましょう。
- ・ 通信事業者ごとにサービスを体験利用できる日時を指定していますので、ワークシート⑤ P.28を参考にしながら、実際に使って利用方法を確認しましょう。
- ・ 被災地から離れた親戚や知り合いを連絡先にしておくことも有効です。

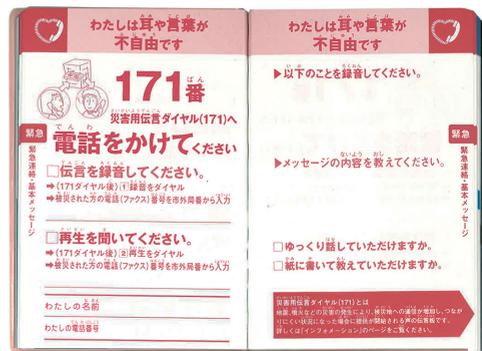


～自分だけでは災害用伝言ダイヤルなどを使用するのが難しい方～

- ・ 安否確認をしたいことをまわりの人に伝えられるように準備しておきましょう。例えば、災害用伝言ダイヤルなどを依頼する内容のカードを持っていると便利です。
- ・ 災害用伝言ダイヤルについては以下のホームページに載っています。

NTT 東日本ホームページ

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index>



電話お願い手帳

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ⑥ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

P.12



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

大規模な地震が起きた時は、まわりの方と連絡を取りあうことが難しくなる場合があります。連絡を取りたい方や隣近所、町会・自治会の人たちと、安否を確認しあう方法を考えることを目的とします。

～どんな情報をどんな方法で伝えるか考え、試してみる～

- ・ 地震が起きた時、どんな情報が必要になるのか、自分の状況を伝えるにはどんな手段があるのかなどを、隣近所の人や町会・自治会などで話し合いながら考え、試してみましょう。
- ・ 家族などでお互いに探しあう場合を考えて、「〇時と△時は□□小学校の校門にいる」など、あらかじめ約束ごとを決めておきましょう。
- ・ 自分の状況を項目ごとに書き込めるカードなどをあらかじめ作っておき、避難する時に玄関ドアなどの見やすい場所に貼れるようにしておきましょう。
- ・ 町会・自治会などで安否確認を行う場合は、集まった時に提出できるような安否確認カードと災害時用の名簿を作成しておくことで、地域全体の状況を把握しやすくなります（集まる途中に確認した近隣の情報を書き込むようにすると、より効果的です）。



集合住宅での安否確認訓練



地域の被害状況の把握

～手助けが必要な方・手助けができる方～

- ・ 隣近所や町会・自治会で、定期的に防火防災訓練を行ったり、地震時の行動について話し合ったりするなど、災害時にお互いの安否を確認しあえる関係を作りましょう。また、話し合いの中で災害が起こった時に地域の「どこに」住んでいる「誰が」「どんなことに困る」可能性があるのかを考えておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ⑥ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

P.12

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

自宅や職場などの建物が危険になった場合に、屋外まで避難できるようになることを目的とします。

～実際に避難してみる～

- ・ 実際に非常持ち出し袋を持ち、安全な場所まで避難できるか確認しましょう。「自力で移動できるか」、「どれくらい時間がかかるか」、「非常持ち出し袋は重すぎないか」、などを確認しましょう。
- ・ 避難する途中に危険や不安を感じる場所（地震で倒れそうな家具、急な階段など）がないか、確認しましょう。
避難する時の通路を整理するとともに、繰り返し訓練を行いましょう。
- ・ 自分がよくいる場所に搬送用の道具があるのか、どこに置いてあるのかを確認しましょう。それぞれの道具の使い方を学び、自分に使えるか、どのような場面で有効かを確認しましょう。→訓練メニューNo.14 P.50



布担架を使った避難

～自力で避難することが難しい方～

- ・ 避難の手助けをしてくれる方を探しておきましょう。
- ・ 手助けが必要な方と手助けする方との間で、どんな支援や配慮が必要か、搬送方法に問題はないか、何を持って行って欲しいかなどをお互いに確認しあいましょう。
- ・ 命にかかわる大切なものを、実際に災害が起きた時にすぐに持ち出せるようにしておくことも大切です。荷物の重さや大きさを考慮して非常持ち出し品を準備しておきましょう。
- ・ いつも手助けをしてくれる方と地震時に一緒にいない場合に備えて、自分にどのような手助けが必要かをまわりの人に知らせる工夫をしておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

屋内から屋外へ避難する際に、手助けが必要な方を搬送する手段を知り、安全な活用方法を学ぶことを目的とします。

～階段を使って搬送するための道具を使ってみる～

- ・ 搬送用の道具はいろいろな種類があります。それぞれに特徴があるので、どの道具がどんな状況に向いているのか実際に使って、確認してみましょう。
- ・ 搬送用の道具がどこに置かれているかを確認し、定期的に訓練して使い方に慣れましょう。
- ・ 訓練は町会や職場単位で行い、道具を使える人を増やしましょう。
- ・ 実際の災害時、一人だけで避難の手助けをするのは大変です。まわりの人に声をかけて、役割分担や交代をしながら、自分も安全に避難することを心がけましょう。

【階段を使った搬送に適した道具】



階段避難器具



布担架



おんぶひも

～手助けが必要な方・手助けができる方～

- ・ 手助けが必要な方と手助けする方との間で、どんな支援や配慮が必要か、搬送方法に問題はないか、何を持って行って欲しいかなどをお互いに確認しあいましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

自宅や職場などから屋外に出た後に、安全な場所まで移動する方法を考え、実際の避難経路を使った避難を体験することを目的とします。

～安全な場所までの避難を体験してみる～

- ・ 自宅や職場などの所在地で指定されている一時集合場所や避難場所を確認し、実際にそこまで移動してみましよう。
- ・ 必ず持って避難しなければならないものは何か、考えてみましよう。
- ・ 実際に非常持ち出し袋を持ち、避難してみて、「本当に自力で移動できるか」、「どれくらい時間がかかるか」、「非常持ち出し袋は重すぎないか」、などを確認しましよう。
- ・ 避難する途中に危険や不安を感じる場所（地震で倒れそうなブロック塀、足場の悪い道など）がないか、確認しましよう。
- ・ 災害の状況によっては、指定された避難場所への避難ルートを想定していたルートから変更する必要があるかもしれません。また、指定された場所以外の避難場所も確認しておきましよう。
- ・ 自分がよくいる場所に搬送用の道具があるのか、あるのであればどこに置いてあるのかを確認しましよう。それぞれの道具の使い方を学び、自分に使えるか、どのような場面で有効かを確認しましよう。→訓練メニューNo.16 P.52
- ・ 実際の災害時に、一人だけで避難の手助けをするのは大変です。まわりの人に声をかけて、役割分担や交代をしながら、自分も安全に避難することを心がけましよう。

～自力で避難することが難しい方～

- ・ 避難の手助けをしてくれる方を探しておきましよう。
- ・ 手助けが必要な方と手助けする方との間で、どんな支援や配慮が必要か、搬送方法に問題はないか、何を持って行って欲しいかなどをお互いに確認しあいましよう。
- ・ 命にかかわる大切なものを、実際に災害が起きた時にすぐに持ち出せるようにしておくことも大切です。荷物の重さや大きさを考慮して準備しておきましよう。
- ・ いつも手助けをしてくれる方と地震時に一緒にいない場合に備えて、自分にどのような手助けが必要かをまわりの人に知らせる工夫をしておきましよう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましよう。



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

自宅や職場などから安全な場所へ避難する際に、手助けが必要な方を搬送する手段を知り、安全な活用方法を学ぶことを目的とします。

～安全な場所へ搬送するための道具を使ってみる～

- ・ 搬送用の道具はいろいろな種類があります。それぞれに特徴があるので、どの道具がどんな状況に向いているのか実際に使って、確認してみましょう。
- ・ 搬送用の道具がどこに置かれているかを確認し、定期的に訓練して使い方に慣れましょう。
- ・ 訓練は町会や職場単位で行い、道具を使える人を増やしましょう。
- ・ 実際の災害時、一人だけで避難の手助けをするのは大変です。まわりの人に声をかけて、役割分担や交代をしながら、自分も安全に避難することを心がけましょう。

【長距離の搬送に適した道具】



車いす



リヤカー



担架

※訓練等で道路や歩道を使用したい場合は、事前に地元の消防署・警察署にも相談しましょう。

～手助けが必要な方・手助けができる方～

- ・ 手助けが必要な方と手助けする方との間で、どんな支援や配慮が必要か、搬送方法に問題はないか、何を持って行って欲しいかなどをお互いに確認しあいましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16

地震から命を守る「7つの問いかけ」解説資料

発行 東京消防庁 防災部 防災安全課

発行年月 令和5年10月

連絡先 〒100-8119 東京都千代田区大手町1-3-5

電話番号 03 (3212) 2111

F A X 03 (3213) 1478

