

地震から命を守る

防災週間 8月30日(金)～9月5日(木)

7つの問いかけ

火災や震災などの災害時、高齢者や身体障害者の方々には、とっさの危険から身を守れなかったり、逃げ遅れたりするなど、様々な課題があります。「自分に支援が必要か」、「家族や周りに支援や配慮が必要となる人はいないか」など、災害時の状況をイメージし、日ごろから備えましょう。



地震時の行動

1 揺れから身を守ることはできますか？

地震が来たらまずは身の安全。地震の揺れで転倒・落下・移動してくる物から身を守りましょう。



地震直後の行動

2 危険に気づくことができますか？

手袋や履物などを身に付けてから動きましょう。



3 自分で火を消すことはできますか？

火災に気がついたら、周りの人や消防署に知らせ、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！



4 大事な情報を知ることができますか？

防災無線、テレビやラジオなどを確認しましょう。



地震後の行動

6 命に関わる大切なものは何ですか？

薬、医療機器のバッテリーやアレルギー対応食品を準備しましょう。



5 頼れる人と連絡を取ることができますか？

災害用伝言ダイヤルを使いましょう。自分で連絡できない場合は、周りの人にお願いします。



7 安全に避難することができますか？

避難に支援が必要な場合は、周りの人にお願いします。



家具類の転倒・落下・移動防止対策

3つの危険

けが

地震時、けが人の約3～5割が、家具類の転倒・落下・移動によるものでした。



火災

電気ストーブなどに物が落下してスイッチが入り、火災が発生する危険があります。



避難障害

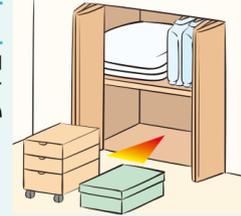
倒れた家具類が避難経路をふさいでしまい、避難の妨げになることがあります。



3つのポイント

集中収納

クローゼットや据え付け収納家具へ集中収納し、できるだけ生活空間に家具類を置かないようにしましょう。



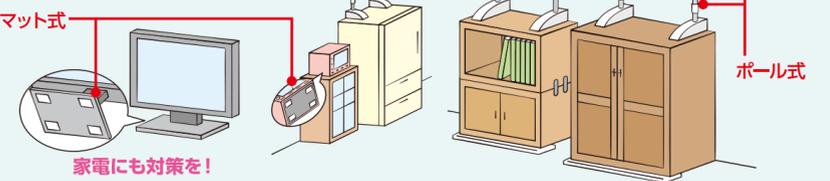
レイアウトの工夫

家具類を置くときは場所や方向を工夫しましょう。



対策器具設置

レイアウトの工夫をしたうえで対策器具を設置しましょう。それぞれの家具類に適した対策器具を使用しましょう。ポール式やマット式のように壁や家具を傷つけにくい対策器具もあります。



家電にも対策を！

「地震から命を守る7つの問いかけ」の解説はこちらをご覧ください。

9月9日は救急の日 救急車の適時・適切な利用を！

救急車、出場から現場到着まで9分54秒！5年前から約3分延伸！！

令和5年中の救急車の出場件数は、918,311件で過去最多を記録し、搬送された方のうち半数以上は入院不要な軽症でした。救急車の出場件数が増加すると、現場から遠い救急車が出場することが増え、一分一秒を争う現場への到着が遅れる恐れがあります。真に救急車を必要とする人のもとへ一刻も早く到着できるよう、適時・適切な利用をお願いします。

救急車が必要な症状の例

高齢者	頭	顔	胸や背中	おなか	手・足
	突然の激しい頭痛や高熱	顔半分が動きにくい・しびれる	突然の激痛、呼吸困難	突然の激しい腹痛 血を吐く	急なしびれ
子ども	痛がってけいれんがある 血が止まらない	顔色が明らかに悪い	呼吸が弱い ゼーゼーしていて苦しそう	激しい腹痛で苦しがる	硬直している

救急車を呼ぶか、病院へ行くか迷ったら

お電話で
東京消防庁救急相談センター#7119
相談医療チーム*が症状に基づき、救急車の必要性や受診可能な医療機関の案内などを電話で行っています。24時間・365日、いつでもご利用いただけます。
*医師、看護師、救急隊経験者等の職員

インターネットで
東京版救急受診ガイド
病気やけがの緊急度、医療機関での受診の必要性、受診する科目などを確認できます。東京消防庁のホームページや公式アプリからご利用できます。



応急手当を学ぼう

応急手当に自信がない、やり方がわからない方のために、応急手当の方法を学べる動画をホームページの電子会議室や公式アプリで配信しています。



さらに応急手当の知識を深めたい方は、救命講習を受講しましょう。お忙しい方のために、電子学習室での事前学習をすることにより、短い時間で受講することができる講習もあります。



119番通報時に受けられる応急手当のアドバイス

119番通報時に傷病者に対して応急手当が必要な場合、東京消防庁から3つの方法で応急手当のアドバイスを受けられます。

① 通信指令員との通話

通報を受けた通信指令員がそのまま口頭でアドバイスをを行います。



② 救急隊員からの連絡

状況を確認するため、通報者に折り返し連絡をすることがあり、必要に応じてアドバイスをを行います。



③ 音声と映像を共有する「Live119」

通信指令員がビデオ通話により、ライブ映像を確認しアドバイスをを行います。



救急車ひっ迫アラート

東京消防庁は、救急需要増大時に、「救急車ひっ迫アラート」というキーワードで救急車のひっ迫状況を発信しています。ホームページや公式アプリ、公式X(旧Twitter)からぜひご確認ください。

