

地震その時 10のポイント

地震時は身の安全を図ることを最優先として、揺れがおさまってから火の元確認や初期消火などの行動に移りましょう。

地震時の行動

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

- 地域で大規模な火災の危険がせまり、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。



地震後の行動

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。



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。



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。



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。



防災館



楽しみながら防災体験ができる、防災館へ行こう!

防災館は災害時に役立つ行動力を身につける体験学習施設です!

防災館では、いざという時に大切な命を守るため、地震、消火、煙などの体験学習ができます。

※池袋防災館のみ体験可能



地震体験



リアルな地震の揺れが体験でき、地震直後に取るべき行動を学べます

煙体験



煙の性質を学び、避難する時の要領を学べます

消火体験



消火器やスタンドパイプ等の使い方を学べます

防災館ご利用のご案内

池袋防災館

場所 東京都豊島区西池袋2-37-8
開館時間 午前9時~午後5時
休館日 毎週火曜日・第3水曜日
(国民の祝日に当たる場合は翌日) 及び12月28日~1月4日
問合せ TEL:03-3590-6565 FAX:03-3590-6843

本所防災館

場所 東京都墨田区横川4-6-6
開館時間 午前9時~午後5時
休館日 毎週水曜日・第3木曜日
(国民の祝日に当たる場合は翌日) 及び12月28日~1月4日
問合せ TEL:03-3621-0119 FAX:03-3621-0116

立川防災館

場所 東京都立川市泉町1156-1
開館時間 午前9時~午後5時
休館日 毎週木曜日・第3金曜日
(国民の祝日に当たる場合は直後の平日) 及び12月28日~1月4日
問合せ TEL:042-521-1119 FAX:042-523-5119

入場無料

もしもに備えて

いまからできる地震対策

地震から命を守る 家具転対策

家具転対策とは、家具類の転倒・落下・移動防止対策の略です。家具類の転倒・落下・移動は、けがをするだけでなく、家具類が大きく移動することで出入口や避難経路が塞がれ、室内に閉じ込められる危険もあります。避難通路・出入口付近に家具類を置かないようにするとともに、家具類を置く向きにも注意しましょう。また、家具類などがストーブなどに転倒・落下することで出火し二次的な被害も引き起こします。けが、避難障害、火災を防ぐためには、家具転対策が大切です。

地震対策をしないとこんなことに!!



家具転対策をしていないとけがをしてしまうね!



手軽にできる家具転対策

テレビは「ストラップ式」で固定させる。

窓や食器棚のガラスには「飛散防止フィルム」を!

ボール式

器具を組み合わせると、壁等を傷つけずに家具転対策ができます。

L型金具(上向き取付) 同効果

ボール式 ストラップ式

私たちが簡単にできたわね!

これで地震が安心だな!

ストッパー式

テレビは重心が高いため、テレビをテレビ台に固定したのみでは、テレビ台ごと転倒することがあります。テレビ台にも転倒防止対策を行うことが重要です。

いざという時に役に立つ 応急手当の方法

災害時のけがに備えて、応急手当の知識を身につけておきましょう。

止血

血液感染及び大出血を防ぐことを意識しましょう。

- 血液に直接触れないようにビニール・ゴム手袋を利用します。(スーパーの袋でもよい)
- 体重60kgの成人の総血液量は約5ℓ。20%の1ℓを失うと危険な状態です。(大出血)
- 出血部位を布等で強く圧迫します。止血しない場合は、さらに布を加え圧迫を強めましょう。

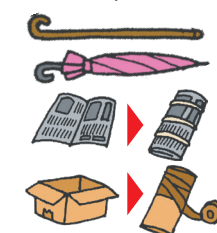


固定

身近なものを使って骨折部分を動かさないように固定できます。

- 腕の場合
- 骨折しているところに副子を当て、その上下を固定します。
 - 三角巾をつつあと、さらに胸部に固定します。

副子とは? 骨折部分を動かさないように固定できるものをいいます。



やけど

体温低下に注意し、冷却・被覆を行います。

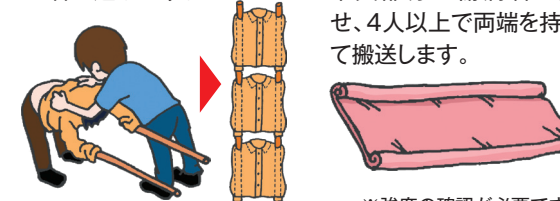
- 冷却 小範囲の場合は水道水により15分以上冷却します。広範囲のやけど、乳幼児に対しては体温低下に注意し、10分以上の冷却は避けましょう。
- 被覆 水泡は破らずやけどの部位をできる限り清潔な布等で覆いましょう。



搬送

動けない人を運ぶ時は衣類や毛布を使って応急担架を作ります。

- 上着を活用 図のように2本の棒に上着を通します。
- 毛布を活用 毛布の両端を固く巻き、中央部分に傷病者を乗せ、4人以上で両端を持って搬送します。



※強度の確認が必要です。

防火防災訓練に参加しよう!

平成27年度 防災週間
8月30日から9月5日まで

