

# 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

- ・火を愛っている時は、揺れがおさまってから、あわてず火の元を確認する。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



### 火災や津波 確かな避難

- ・地震に大規模な火災の危険がせまらば、身の危険を感じたら、一時避難場所や避難場所へ避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたら、津波警報が出たら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



### 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。



### あわてた行動 けがのもと

- ・壁などで転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・耳、窓ガラス、扉などが落ちてくるので外に飛び出さない。



### 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。



### 窓や戸を開け 出口を確保

- ・揺れがおさまった時に、避難がでるよう出口を確保する。



### 協力し合って 救出・救援

- ・新築マンションや高層ビルなどの下階きになつた人を近隣で協力し、救出・救援する。



### 門や欄には 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。



### 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。



## 地震だ！ まず身の安全

## 地震時の行動

- ・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。
- ・大きくゆっくゆっくと揺れ続いたり、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 に対する 10の備え

## 身の安全の備え

### 家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう



• けがをしたり、避難に支障がな  
いように家具を  
配置しておく。  
• 本棚やテレビ、  
パソコンなどを  
固定し、転倒・  
落下・移動防止  
措置をしてお  
く。

### けがの防止対策 をしておこう



• 負傷者や窓ガラスなどには、ガラスの  
飛散防止措置をしておく。  
• 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。  
• 断水時や電力を失わないようにスリッパや  
スニーカーなどを身近に準備しておく。

### 家屋や橋の強度を 確認しておこう



• 家屋の新築診断を受け、必要な補強を  
しておく。  
• ブロックやコンクリートなどの部材、  
断れないように確認しておく。

## 初動対応の備え

### 消火の備えを しておこう



火災の発生に備えて消火剤の準備や風呂の水の  
くみ置き（断水防止のため）なども併せて浴室に入れ  
ないようしておく。

### 火災発生の早期発見と 防止対策をしておこう



• 火災の早期発見のために、住む  
月火災警報器を設置しておく。  
• 警報使用しない電気器具は、  
抜きプラグをコンセントから  
抜いておく。  
• 電気に起因する火災の発生を  
抑制するため、感震ブレーカー  
（分電盤型）などの防災機器を設  
置しておく。

### 非常用品を 備えておこう



• 非常用品は、置く場所を定めて準備しておく。  
• 省の備えなど、事細かに考慮した用品を備えておく。  
• 非常シャワーやカーラジオなど、毎日の暮らしにある  
ものの活用を念じておく。  
• スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク）  
など、必要な電源を確保しておく。

## 確かな行動の備え

### 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。  
• 外出中に家族が帰る区画になったり、  
断れずにあった場合の安全確保の  
方法や集合場所などを決めておく。  
• 各区で避難場所や避難経路を確保してお  
く。

• 台風等の風水害が連続的に発生した場合  
を想定しておく。  
• 避難のつきまといを大げんに  
するなど、知りあいの  
協力体制を基に  
おく。

### 地域の危険性を 把握しておこう



• 自治体の防災マップ等で、自分の住む  
地域の危険性を把握しておく。  
• 自宅や学校、職場周辺を事前散歩し、  
災害時の危険箇所や区立消防署を把握  
し、自分の防災マップを作っておく。

### 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、最新の知識を身につけておく。  
• 大規模な地震の後に同程度の地震が発生す  
る可能性があることを理解しておく。

### 防災行動力を 高めておこう

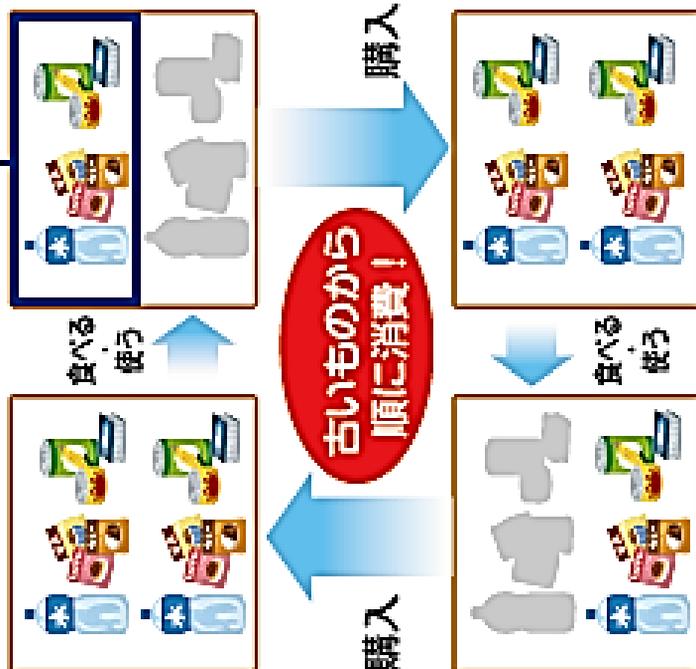


• 日頃から防災訓練に参加して、身体記憶、  
出火防止、初期消火、救出、緊急避難、  
避難経路、避難準備などを身につけて  
おく。

日常備蓄のイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、  
日常の中で消費

最小限備えるべき品目・量



常に少し多めの状態をキープ

乳幼児・高齢者が  
いる家庭

オムツ・常備薬等



女性の場合  
生理用品等



災害時に  
特に必要なもの

- ・カセットコンロ
- ・懐中電灯
- ・簡易トイレ
- ・充電式ラジオ等



<p>主体</p> <p>時間</p>	<p><b>自分・家族</b></p>	<p><b>近所・自主防災組織</b></p>
<p>備えておくこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>住宅の耐震化</li> <li>家具の転倒防止</li> <li>備蓄物資の確保</li> <li>家族防災会議</li> <li>避難ルートの確認</li> <li>連絡の方法の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自主防災組織活動</li> <li>災害時の情報集約方法の確立</li> <li>防災訓練等の実施</li> </ul>
<p><b>地震発生</b></p>	<p><b>まずは自分の身を守る。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>机の下などにもぐって、まず自分の身を守る。(机等が無い場合はクッションや布団をかぶり、頭を守る。)</li> <li>倒れそうな棚からはすぐに離れる。</li> <li>コンロの火などはすぐに消さなくて良い。(身の安全が優先)</li> <li>地震の揺れが完全に収まるまでは、決して机等の下からは出ない。</li> </ul>	
<p>2分 ～ 5分</p>	<p><b>揺れがおさまったら</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>火がついていたらすぐに消す</li> <li>家の中の安全確認</li> <li>スリッパ等を履く(ガラス等を踏まないよう)</li> <li>家族の安否確認→災害用伝言板・伝言ダイヤル</li> </ul>	
<p>5分 ～ 30分</p>	<p><b>隣近所の安否確認</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>特に、高齢者・障がい者・児童・妊産婦等、避難行動要支援者の安否に注意すること。</li> <li>町内会・自治会の班などで情報をまとめ、共有すること。</li> <li>テレビ・ラジオ等での正確な情報収集</li> <li>非常時持出し袋の用意</li> <li>救助が必要な人の発見</li> <li>一時集合場所への集合</li> </ul>	
<p>30分 ～ 3時間</p>	<p><b>救出・救護活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がれきの下に人がいる場合など、隣近所や自主防災組織で協力して助ける。</li> <li>町内会自治会の班などで、安否確認に漏れが無いよう、情報を集約する。</li> <li>特に、避難行動要支援者については注意する。</li> </ul> <p><b>避難行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家を離れる際は、電気・ガスを元から閉める。(ブレーカー・ガス元栓等)</li> <li>避難施設へ避難するのは、住家に被害を受け、帰れない人のみ。</li> <li>避難は極力、町内会自治会等の集団で。余震に注意し、ブロック塀に近寄らない。</li> </ul>	
<p>～ 3日</p>	<p><b>避難施設の運営</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>町内会自治会が運営の主体となり、避難者が協力して運営していく。</li> <li>避難施設でのルールを守る。介護の必要な方や障がい者がいたら配慮する。</li> </ul>	

# 1 1 災害伝言ダイヤル「171」

操作手順		伝言の録音		伝言の再生	
①	171をダイヤル	<b>1 7 1</b>			
②	録音または再生を選ぶ。	[ガイダンス] こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルして下さい。			
		(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)
		<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
			[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 <b>XXXX</b>		[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 <b>XXXX</b>
③	被災地の方の電話番号を入力する。	[ガイダンス] 被災地の方のご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい <b>0 XX XXX XXXX</b>			
<b>伝言ダイヤルセンターに接続します。</b>					
④	メッセージの録音 メッセージの再生	[ガイダンス] 電話番号XXXXXXXX (暗証番号XXXX) の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。		[ガイダンス] 電話番号XXXXXXXXの伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。	
		ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	<b>1</b>	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	<b>1</b>
		[ガイダンス] 伝言をお預かりします。トーンという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら電話をお切り下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。トーンという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら数字の9を押して下さい。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返すときは数字の8を、次の伝言に移る時は数字の9を押して下さい。
		伝言の録音		伝言の再生	
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	録音終了後 <b>9</b> [ガイダンス] 伝言を繰返します。訂正されるときは数字の8を押して下さい。再生が不要な方は9を押して下さい。 録音した伝言内容を確認する。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。電話をお切り下さい。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加録音されるときは数字の3を押して下さい。  (ガイダンスが流れるまでお待ちください)  [ガイダンス] 電話をお切り下さい。
[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。					
⑤	終了	自動で終話します。			

※毎月1日及び5日、正月三が日、防災週間（8月30日から9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日から1月21日）は災害用伝言版・伝言ダイヤルの体験利用提供日です。家族などでぜひお試しください。

# AED (自動体外式除細動器) を用いた応急手当の要領

AED (自動体外式除細動器) とは... Automated External Defibrillator の頭文字を取ったものです。

1. 肩を軽くたたきながら声をかける



わかりますか？

2. 反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する

誰か来てください！人が倒れています。



あなたは119番通報してください。  
あなたはAEDを持ってきてください。



119番通報時や出場する救急隊から応急手当のアドバイスを受けることができます。

3. 呼吸を確認する

胸と腹部の動きを見て、「普段とおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。



4. 普段とおりの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫は胸の真ん中



5. 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う



約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。

人工呼吸の方法を訓練していない場合  
人工呼吸用マスクやフェイス等がない場合  
血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合  
人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けましょう。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

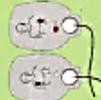
6. AEDが到着したら



まず、電極を  
入れる。

ふたを開けると自動的に電極が入る機構もあります。

7. 電極パッドを胸に貼る



電極パッドを貼る位置は電極パッドに書かれた線のとおりで、皮膚にしつかりと貼ります。体が汗などで濡れているなら、タオル等で拭き取ってください。

※おおよそ6歳くらいまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用の電極パッドがない場合は、成人用の電極パッドを代用します。

8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する。

離れて下さい。



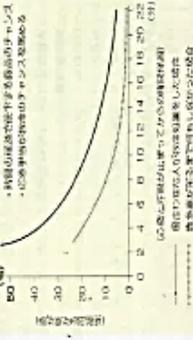
心電図解析中は、補助者に触れてはいけません。

9. ショックボタンを押す



誰も補助者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

救命の可能性と時間経過



救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急車が到着するまでの間、助けを求めた人が応急手当を行うことにより、救命の可能性が高くなります。

心肺蘇生のまとめ

胸骨圧迫と人工呼吸の  
回数比 30 : 2

位置	胸骨の下半分 (真ん中は胸の真ん中)
方法	両手 小児：両手又は片手 乳児：指2本
深さ	約5cm (小児・乳児は胸の約3分の1)
場所	100回〜120回/分
深	胸の上がりが見える程度
時間	約1分
回数	2回

ショックボタン



以後は、AEDの音声メッセージに従います。

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応急や目的のあるしぐさ(例えば、誰かなどの体動)が出現したり、警報通りの呼吸が出現するまで続けます。

# 消防団員を募集しています！



町田市消防団は、「自分たちのまちは、自分たちで守る」という精神に基づいて組織され、火災をはじめとする災害に出場するほか、災害出動に備えた訓練、地域で行われる防災訓練での指導など、年間を通して様々な活動をしています。

わがまちを共に守る消防団員として地域の安心安全に貢献してみませんか？詳しくは防災課までお問合せください。



## 東京を、守ろう。

— わたしが、2020年 東京の消防・防災リーダーに！ —





自主防災組織のてびき

発行：町田市防災安全部防災課

電話 042-724-2107

協力：東京消防庁町田消防署警防課

電話 042-794-0119