

じ しん いのち まも 地震から命を守る 「7つの問い合わせ」



↑
目の不自由な方のための
「視覚障害者用音声コード」

じ しん じ し えん はい りよ ひつ よう かた がた とも
～地震時に支援や配慮が必要となる方々と共に～



じ しん あ
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？

じ しん あと
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？



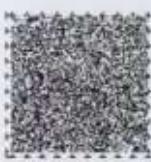
じ しん そな
地震に備えて、どのような
じゅんび ひつよう 準備が必要でしょうか？

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り込みを入れています。専用の読み取り機によりコードの読み取りをすると、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、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

リサイクル適性(A)
この冊子は、回収箱へ
リサイクルできます。

地震から命を守る「7つの問いかけ」



地震が起きたときの状況をイメージし、支援や配慮が「自分に必要とならないか」、「まわりに必要となる人はいないか？」と考えてみましょう。

地震時の行動

問い合わせ① ゆれから身を守ることができますか？

大きな地震が起きると、室内では家具などが倒れてくるかもしれません。屋外でも、看板が落ちてきたり、壇が倒れてくることも考えられます。
そんなとき、自分の命を守ることができるでしょうか？

「身の安全確保」について
考えてみましょう

3ページへ

地震直後の行動

問い合わせ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

地震のゆれの後、建物や火の元に異常がないか確かめましょう。割れたガラスや、倒れた家具などの危険にも注意が必要です。
身の安全を守りながら、火の元などの安全を確認できるでしょうか？

「安全の確認」について
考えてみましょう

4ページへ

問い合わせ③ 自分で、火を消すことができますか？

火災が起きると自分だけではなく、まわりにも被害が広がります。
火災に気づいた時、あなたは消火器などを使って消火することができるでしょうか？

「初期消火」について
考えてみましょう

4ページへ

問い合わせ④ 大切な情報を、知ることができますか？

今いる場所が安全でも、火災や津波の危険が近づいているかもしれません。
あなたは、命を守るために大切な情報をどうやって知りますか？

「情報収集」について
考えてみましょう

5ページへ



地震後の行動

問い合わせ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

家族や知人とお互いの無事を確認したり、手助けを求めたりするとき、いつもの連絡手段が使えないこともあります。
あなたはだれに、どうやって連絡をとりますか？

「安否確認」について
考えてみましょう

5ページへ

問い合わせ⑥ 命にかかわる大切なものは何ですか？

日常生活に必要なもの（薬、めがね、コンタクトレンズ、補聴器、入れ歯、杖…）がなくなると、生活に困るだけでなく、命にかかわることもあります。
あなたにとって、欠かせないものは何でしょうか？

「生活の備え」について
考えてみましょう

6ページへ

問い合わせ⑦ 安全に避難することができますか？

今いる場所が危険であれば、安全な場所へ避難しなければなりません。
あなたは、身の安全を守りながら、どこに、どうやって避難しますか？

「避難行動」について
考えてみましょう

6ページへ

次の3～6ページに『7つの問い合わせ』の具体的な場面が描かれています。

これらの例をヒントに、

「自分の場合、どのようなことが起こるか？」

「どうすれば自分の身を守ることができるか？」考えてみましょう。



“地震が起きたとき、あなたやまわりの人には、 どんなことが起こるでしょうか？”

○ 地震が起きたときの行動を考える

ここにあるのは、あなたやまわりの人に起こるかもしれない場面です。それぞれの場面から、自分に必要な行動や、自分にできる支援や配慮を具体的にイメージしてみましょう。

○ 地震への備えを考える

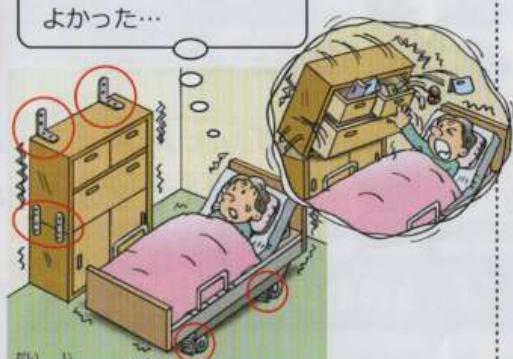
問いかけについて考えた後、裏表紙の「地震への備え チェックリスト」を参考に、あなたに必要な備えを書き出してみましょう。

地震時の行動

問いかけ 1 ゆれから身を守ることができますか？

自由に身動きがとれない…

地震だ！
家具を固定しておいて
よかったです…



大事なことは？

地震に気づいても、どうしたらよいか、
わからない…

いつもの訓練のように、
一緒に机の下にもぐろう…



- 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、できるだけはやく安全な場所へ身を寄せましょう。

問い合わせ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

危険に気づかずケガをする…



大事なことは？

- 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。
- ガラスの破片でケガをしないよう、手袋やはきものなどを身に着けてから動きましょう。
- 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。



助けを呼ぶのが難しい…

大きな声がでないので、笛を準備しておいてよかったです…



問い合わせ③ 自分で、火を消すことができますか？

火を消す行動が難しい…



大事なことは？

- 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。
- 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。

逃げ遅れるかもしれない…

逃げ道は確かめたから、消せないとと思ったらすぐに逃げよう…



地震後の行動

問い合わせ④ 大切な情報を、知ることができますか？

すぐ近くに迫っている危険を確認できない…



大事なことは？

- 隣近所に危険が迫っていないか、確認しましょう。
- 防災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。
- 情報を手に入れるのに支援が必要であることを、まわりの人々に知らせましょう。

まわりの状況がつかめない…

アナウンスは聞こえないわ。
でも掲示板があってよかった…



問い合わせ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

普段の連絡手段が使えなくなる…

停電でメールもファックスも使えないけど、連絡カードを作っておいて役だった！



大事なことは？

助けが必要でも、まわりの人と連絡がとれない…

ヘルパーさんと連絡がとれなかったけど、ご近所さんが様子を見に来てくれた！



- 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。
- 自分で連絡できない場合は、まわりの人々にお願いしましょう。



問いかけ 6 命にかかわる大切なものは何ですか？

停電や断水で、自宅の医療機器が使えない…

停電…予備電源を準備しておいてよかったです…



大事なことは？

- 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。
- 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。

薬や介護用品などが手に入らない…

■ 食物アレルギーの診断と検査

検査項目	クラス	測定値(UA/ml)
ランバーフ	6	100以上
ギュウニユウ	3	15.2
コムギ	2	1.24
ダイズ	1	0.38 JKF
コメ	0	0.34 JKF

アレルギーに配慮した非常食があって助かった…



問い合わせ 7 安全に避難することができますか？

一人では避難することができない…

近所の人が一緒に避難してくれてよかったです…



大事なことは？

- 早めの避難を心がけましょう。
- 避難に支援が必要な場合は、まわりの人などにお願いしましょう。

避難経路や避難場所が安全かどうかわからない…



「地震への備え チェックリスト」



自分の身を守るために必要な準備や持ち物にチェック し、どんな方法が
よいか考えて、メモ欄にくわしく書いてみましょう。

地震時の行動

身を守るのに必要なことにチェック

メモ欄(方法をくわしく)

問い合わせ① ゆれから身を守ることができますか?

- 身を守る訓練
- 家具類を置かない安全なスペースづくり
- 家具類の安全な配置
- 家具類の転倒・落丁・移動防止
- 建物の耐震化・免震化

地震直後の行動

問い合わせ② ゆれの後、危険に気づくことができますか?

- ケガを防ぐ対策の準備(手袋、上着など)
- 笛など助けを呼ぶための備え

問い合わせ③ 自分で、火を消すことができますか?

- 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
- 燃えにくいカーテンやエプロン(防炎品)などの活用
- 消火器具などの準備
- 消火訓練・通報訓練

問い合わせ④ 大切な情報を、知ることができますか?

- 災害時に状況を知らせてくれる人づきあい
- 情報を得る道具の準備(テレビ、ラジオ、パソコンなど)
- 相手に伝える道具の準備(筆談器具など)
- 「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)

地震後の行動

問い合わせ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか?

- 2つ以上の連絡手段の準備
- 安否確認の練習
- 連絡先リストの作成
- 緊急時の連絡に必要なことをまとめておき持ち歩く

問い合わせ⑥ 命にかかる大切なものは何ですか?

- 薬、医療機器、アレルギー対応食品などの準備
- 必要な薬のリストの作成
- かかりつけ医療機関への災害時の対応の相談

問い合わせ⑦ 安全に避難することができますか?

- 安全な避難経路、避難場所、避難方法の確認
- 避難を手助けしてもらえる人づきあい
- 非常持ち出し品の準備
- 避難訓練への参加

お問い合わせは、お近くの消防署へどうぞ

(令和5年10月 東京消防庁防災部防災安全課作成)