

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。
- 家具やテレビ、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。



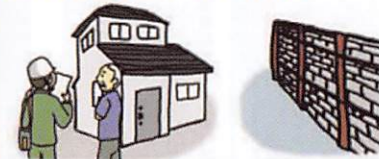
けがの防止対策 をしておこう

- 食器棚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。
- 散乱物でケガをし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。



家屋や塀の強度を 確認しておこう

- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。



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器の準備や風呂の水のくみ置き（溺れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。



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、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差込み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、置く場所を決めて準備しておく。
- 冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- 車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。
- スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク付）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。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- 台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- 普段のつき合いを大切にするなど、隣近所との協力体制を話し合っておく。



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、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- 自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用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、過去の地震の教訓を学んでおく。
- 大き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、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身に付けておく。



石神井消防署	03(3995)0119	練馬区下石神井 5-16-8
関町出張所	03(3920)0119	練馬区関町北 1-5-14
大泉出張所	03(3925)0119	練馬区東大泉 6-34-44
大泉学園出張所	03(3978)0119	練馬区大泉学園町 1-7-11
石神井公園出張所	03(3904)0119	練馬区石神井町 2-16-1

石神井消防署ホームページ



知識と体験で防災行動力アップ

大規模災害発生時には、地域住民が「自分たちのまちは自分たちで守る」ことが必要です。東京消防庁ホームページの防火防災訓練ポータルサイトを活用した学習と防災訓練を繰り返し行い、防災行動力を身に付けましょう。

防火防災訓練ポータルサイト

防災訓練を企画する際や、防災訓練の事前学習として「防火防災訓練ポータルサイト」をご活用ください。



防災訓練をやりたいけど、どうしたらいいのかなあ？

そんな時は、「**訓練メニュー**」をご覧ください！
訓練前に学習できる動画やマニュアルなどを見ることができます！

防火防災訓練ポータルサイト

防火防災訓練ポータルサイトとは

訓練メニュー

訓練を企画する際の参考資料はこちら

防災訓練準備の紹介

「防災訓練用車両について知りたいかたはこちら

電子学習

「防火・防災・救急などの知識を深めたい方はこちら



防災キャラクター「ふんわりふむふむ」
「ふんわりふむふむ」
「ふんわりふむふむ」

リモート防災学習

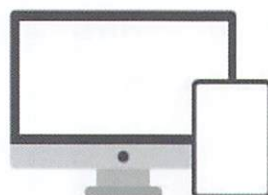
動画などのデジタル教材はこちら

訓練用マニュアル

「消火器やスタンバイのマニュアルはこちら

東京消防庁マップ

「防災訓練等のイベント情報を確認したい方はこちら



ネットやアプリを使ってリモート防災学習をしよう。



リモート防災学習

参加して
復習

知識+体験の
相乗効果

予習して
実践

防災訓練

防火防災訓練ポータルサイトで学習したあとは、実際に地域の防災訓練への参加や、防災館の防災体験で実践しましょう。実践したあとに再度、学習(復習)することで、さらに防災行動力を向上させることができます。

まちかど防災訓練



ご自宅近辺の路上など、身近な場所で初期消火訓練や救出救助訓練をご近所同士で行う実践的な訓練です。



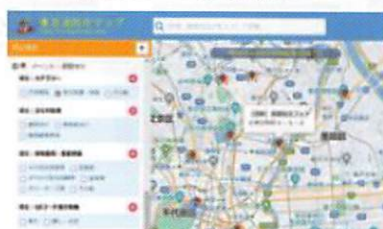
まちかど防災訓練車

◆訓練に必要な水や資機材を積載した小型車両です。どんな場所でも手軽に防災訓練をすることができます。

防災訓練を検索

「いつ・どこで」防災訓練に参加できるか、消防マップで簡単に検索できます。

※消防マップの詳細は31ページをご覧ください



防災館

地震の揺れや煙、初期消火、応急手当などをツアー形式で体験訓練できます。

※開館時間、運営方法を変更する場合があります。防災館の概要は33ページ、詳細は防災館ホームページをご覧ください。



▲池袋防災館 毎週金曜日にナイトツアーを実施中



▲本所防災館 屋外やコンビニを想定した地震体験



▲立川防災館 親子向け防災学習広場