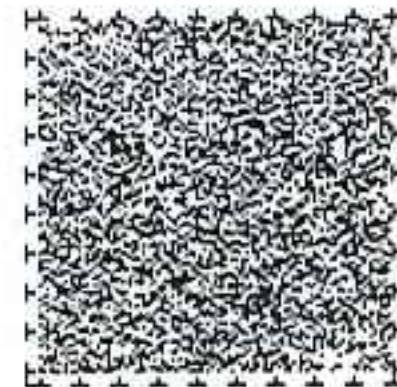
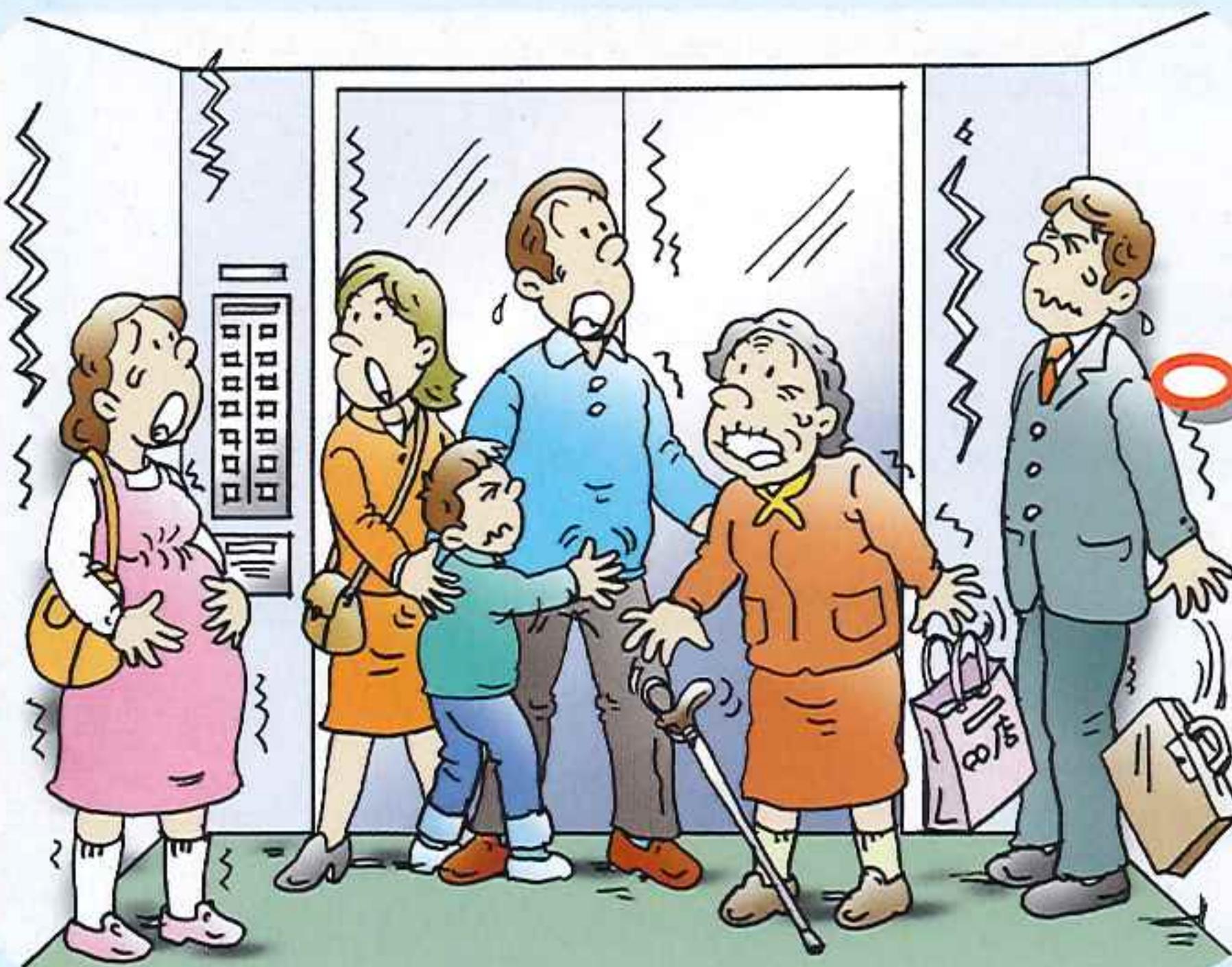


# 地震から命を守る 「7つの問い合わせ」



↑  
目の不自由な方のための  
「視覚障害者用音声コード」

～地震時に支援や配慮が必要となる方々と共に～



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？

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？



地震に備えて、どのような  
準備が必要でしょうか？

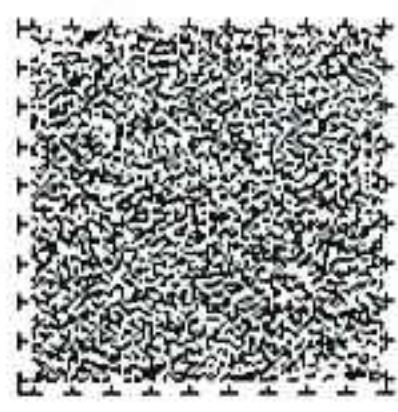
このリーフレットは、目の不自由な方などへ情報提供できるよう、視覚障害者用音声コードと、音声コードの位置認識のための切込みを入れています。専用の読み取り機によりコードの読み取りをすると、リーフレットの内容が音声で読み上げられます。専用読み取り機の給付などについては、区市町村の障害福祉担当課へお問合せください。



東京消防庁

リサイクル適性Ⓐ  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

# 地震から命を守る



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？」考えてみましょう。

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？

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ますか？

「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

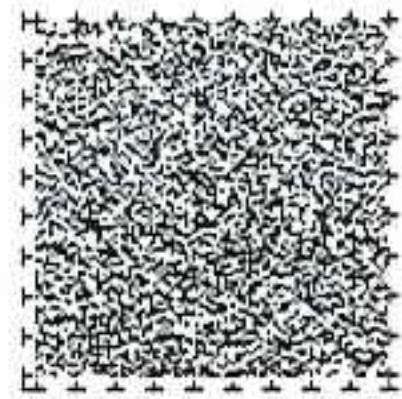
## 問い合わせ④ 大切な情報を、知ることができますか？

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

# 「7つの問い合わせ」



地震後の行動

## と問い合わせ 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

## と問い合わせ 6 命にかか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

## と問い合わせ 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

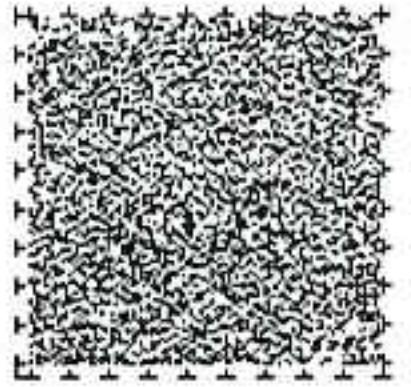
6ページへ

つぎ  
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。

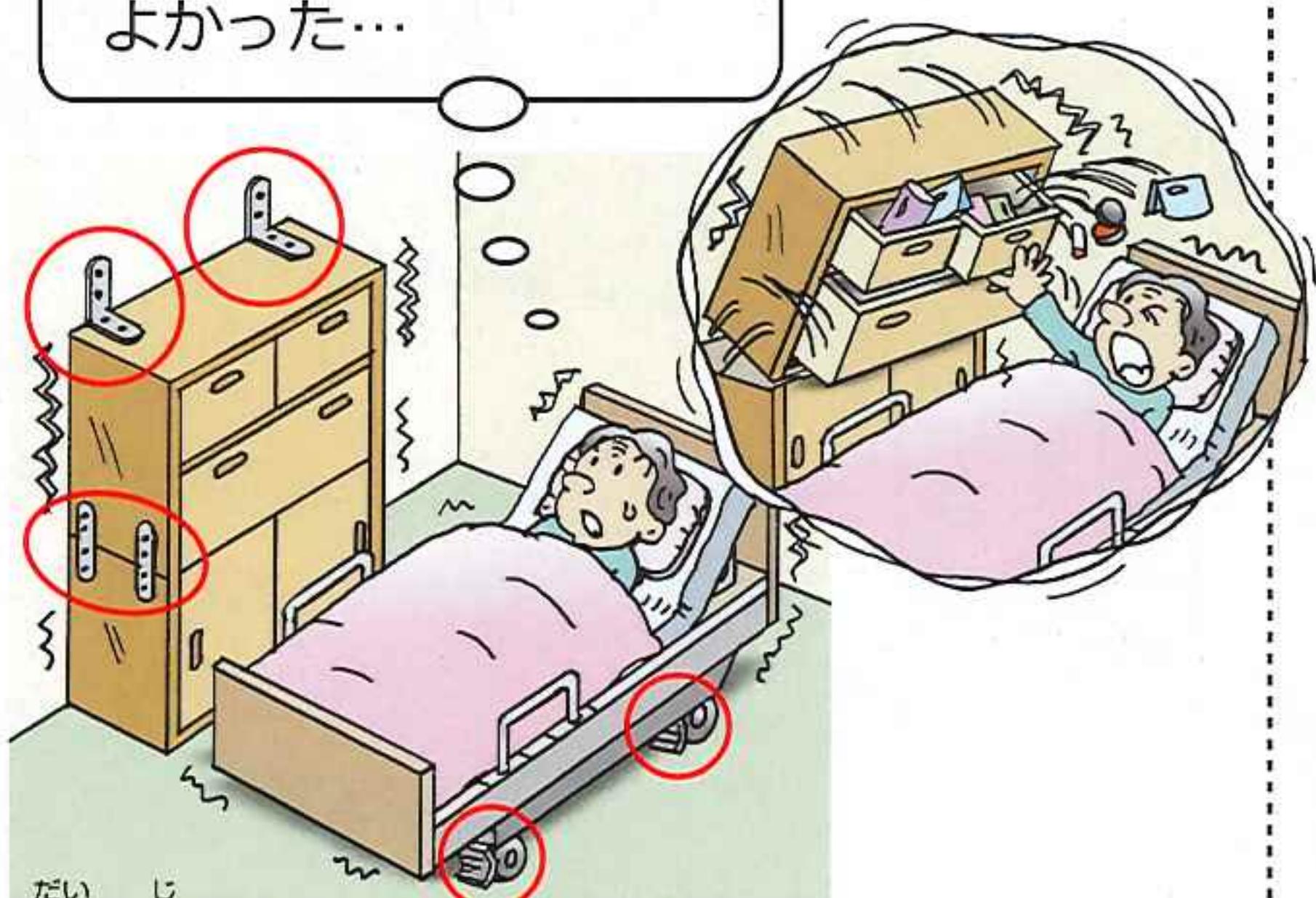
## ○ 地震への備えを考える

と問い合わせについて考えた後、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。

### 問い合わせ 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  
よかつた…



大事なことは？

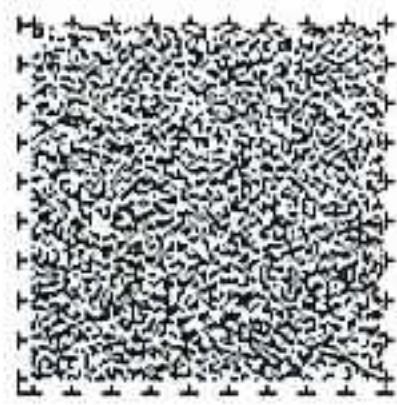
地震に気づいても、どうしたらよいか、  
わからない…

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。

と問い合わせ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つた…



と問い合わせ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、消せないとしたらすぐに逃げよう…



## と問い合わせ 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？**

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です…



- 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、まわりの人人に知らせましょう。

## と問い合わせ 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…

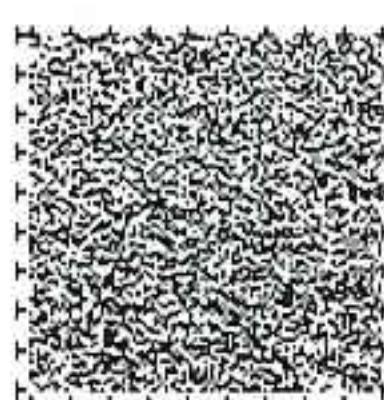


**大事なことは？**

助けが必要でも、まわりの人と連絡が  
とれない…



- 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、まわりの人にお願いしましょう。



## と聞いかけ 6 命にかか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)
ランパク	6	100以上
ギュウニュウ	3	15.2
コムギ	2	1.24
ダイズ	1	0.38以下
アメ	0	0.34

アレルギーに配慮した非常食があって助かった…



## と聞いかけ 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…

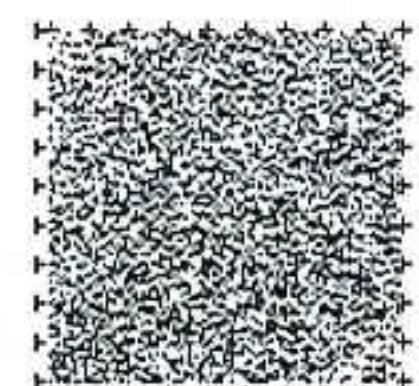


**大事なことは？**

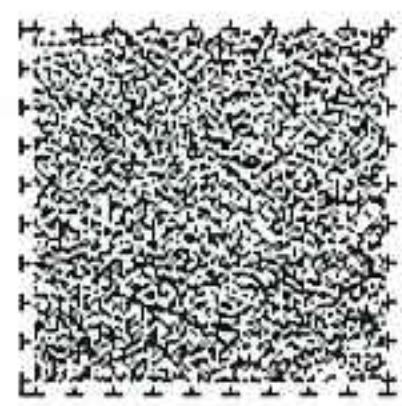
- 早めの避難を心がけましょう。
- 避難に支援が必要な場合は、まわりの人などにお願いしましょう。

避難経路や避難場所が安全かどうかわからない…

一緒に避難してくれて心強い！



# 「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

地震直後の行動

地震後の行動

## 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・落下・移動防止
- 建物の耐震化、免震化

### 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)

### 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

お問合せは、お近くの消防署へどうぞ