

地域の防災力を高めよう ～ 知識と体験で防災行動力アップ～

令和4年度 東京消防庁 防災標語

参加しよう もしものための 防災訓練

(作者 小竹 亮輔さん 台東区在学)

防災の日

9月1日(木)

防災週間

8月30日(火)～9月5日(月)

《防災の日と防災週間》

9月1日は「防災の日」です。この日は、大正12年9月1日に発生した関東大震災、昭和34年9月に襲来した伊勢湾台風などをきっかけとして、昭和35年の閣議によって定められました。

また、昭和57年には、全国的な防災普及行事の展開のために防災週間を設置することが、昭和58年には、防災週間を8月30日から9月5日までとすることが、それぞれ閣議によって定められました。

災害による被害の軽減には、防災学習や防火防災訓練等、日ごろの継続的な取り組みを通じた、一人ひとりの防災意識、防災行動力の向上が必要不可欠です。防災の日と防災週間をきっかけとして、防災に関する行動を1つでも多く、ぜひ実践してみてください。



《感染予防に配慮した防火防災訓練》

1 感染予防対策を踏まえた防火防災訓練に向けて

東京都では現在、3密の回避、マスクの適切な着用等、基本的な感染予防対策の徹底を呼び掛けています。東京消防庁では、これらの基本的な感染予防対策を講じることで、感染拡大により、これまで実施できていなかった防火防災訓練等を再開し、住民の方々と接する機会を徐々に増やしていく予定です。

また、感染予防対策を踏まえた防火防災訓練の実施については、お気軽に管轄の消防署にご相談ください。

※ 感染拡大状況や、政府及び東京都からの自粛要請等に伴い、急きょ防火防災訓練の実施、協力ができなくなる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

2 防火防災訓練の企画や事前学習にご活用ください

(1) 防火防災訓練ポータルサイト

迫りくる首都直下地震や身近に起こりえる火災などに対して、災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域で助け合って取り組む「共助」、行政が取り組む「公助」の力を高めることが重要です。

中でも、「自助」や「共助」として「自分たちのまちは自分たちで守る」と言っても、「具体的には何をすればいいの？」と悩まれる方も少なくはないのでしょうか。

被害を最小限にとどめるためには、ご自身や地域のレベルにあった防火防災訓練を“まず1度やってみる”ことが大切です。そこでの気づきや新しい疑問をもとに、繰り返し訓練を重ね、少しずつステップアップを図ることで、ご自身や地域の防災行動力向上に繋がります。

東京消防庁 防災部防災安全課では、都民の皆様のステップアップをサポートするため、防火防災訓練に関する情報をまとめた「防火防災訓練ポータルサイト」を作成しました。

ここでは、防火防災訓練の参考資料や、訓練用車両のご紹介、「リモート防災学習」といったデジタル教材など、様々なリンクを掲載しています。

実際に身体を動かす訓練の前に、「リモート防災学習」で防災について“予習”し、訓練後には“復習”するというサイクルで、いざという時に、慌てず冷静に行動ができるよう、正しい知識と防災行動力を身につけましょう。



※7月25日リリース予定

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

防災訓練用車両の紹介

↑防災訓練用車両について知りたい方ははこちら

電子学習室

↑防火・防災・救急などの知識を深めたい方ははこちら



防災キャラクター
「ふんわり ふむふむ」
[詳しくはこちら](#)

リモート防災学習

↑動画などのデジタル教材はこちら

初期消火マニュアル

↑消火器やスタンドパイプ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はこちら

※7月25日リリース予定。デザインは変更となる可能性があります。



下のボタンをクリックすると、学びたいデジタルコンテンツにジャンプします。

キュータと一緒に
学ぼう！
防災訓練動画



キュータと一緒に
学ぼう！
防災クイズ



幼児向け
デジタル紙芝居



いっしょに学ぼう！ふむふむ防災TV～火災編～



「いっしょに学ぼう！」ふむふむ防災TV～火災編～については、[こちらをクリック](#)

キュータと一緒に学ぼう！防災訓練動画



「消火器の使い方」

YouTubeで視聴できない方はこちら



「避難のしかた」

YouTubeで視聴できない方はこちら



「119番通報のしかた」

YouTubeで視聴できない方はこちら



「スタンドパイプの使い方」

YouTubeで視聴できない方はこちら



「地震その時10のポイント」

YouTubeで視聴できない方はこちら



「地震に対する10の備え」

YouTubeで視聴できない方はこちら

(2) 防災訓練動画

防災訓練動画では、「消火器の使い方」、「避難のしかた」、「119番通報のしかた」に加え、新たに「スタンドパイプの使い方」をYouTube 東京消防庁公式チャンネルに公開しました。ぜひご覧ください。

キュータと一緒に学ぼう！防災訓練動画



消火器の使い方



避難のしかた



119番通報のしかた



スタンドパイプの使い方



「消火器の使い方」、「避難のしかた」及び「119番通報のしかた」の3つの動画は、英語、韓国語、中国語（繁体字）及び中国語（簡体字）の字幕をつけたバージョンもYouTube 東京消防庁公式チャンネルにそれぞれ公開しておりますので、こちらもご活用ください。

3 様々な特徴を持つ防災訓練用車両

実際に集まって訓練を行う際には、当庁が整備している防災訓練用車両の活用をお勧めします。

各車両での訓練実施時は、機器等の消毒など、感染予防対策には万全を期しています。各車両を活用した訓練を計画される場合は、管轄の消防署にご相談ください。

また、管轄消防署の確認には、東京消防庁公式アプリ、「マップ機能」が便利です。ぜひ、ご活用ください。

VR 防災体験車

ヘッドマウントディスプレイ（ゴーグル）に映し出される臨場感あふれる360度の立体映像とシートの振動、匂い、熱気などの演出により、地震、火災、風水害の疑似体験訓練ができます。



まちかど防災訓練車

軽トラックベースの小型車で、住宅街や小さい公園でも訓練でき、車両に積載した水を循環させて、スタンドパイプや屋内消火栓設備による消火訓練が可能です。

計4台整備しており、都内各地の訓練会場で活用されています。



起震車

東日本大震災や熊本地震など、近年発生した大規模地震のほか、長周期地震動の体験による身体防護訓練や出火防止訓練ができます。車いす用のリフターを備えており、車いすの方も体験できます。



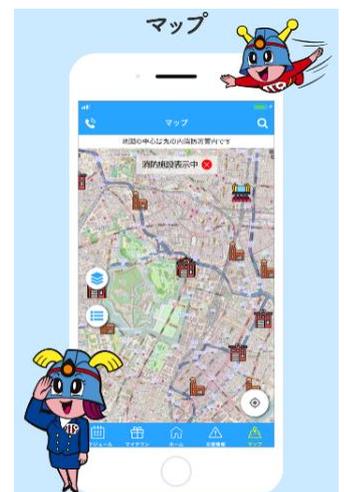
防災訓練用車両紹介



消防署案内



東京消防庁
公式アプリ



4 防災館での防災訓練体験

防災館では都民の皆様には様々な災害に対する知識や体験を通じて身につけていただけるよう、体験コーナーを設置しております。地震・火災・水災の他にも日常生活での事故防止について学んでいただくことができます。

個人やご家族でのご利用はもちろん、学校や自治会での防災訓練にもご利用いただけます。日頃の訓練ではなかなか行えない防災訓練を、防災館でぜひ体験してみてください。また、今後も体験環境を整えて皆様の有意義な時間になるよう努めてまいります。

各防災館では、感染防止対策を徹底し、安心してコーナーを利用できるよう準備しています。防災に関する情報を知りたい、技術を身につけたいと思ったときには、ぜひ防災館をご利用ください。

※ 各防災館の開館状況及び体験コーナーについては、各防災館ホームページでご確認ください。



救出救助コーナー（中学生以上）



地震コーナー（満3歳以上）



各防災館ホームページ

5 YouTube 東京消防庁公式チャンネル

災害に派遣された消防隊が撮影した動画や火災実験動画のほか、ロープ結索や包帯法を学べる「キュータとやってみよう！」シリーズを新たに作成しています。パソコンやスマートフォンからいつでも視聴できますので、ぜひご活用ください。

YouTube
東京消防庁公式チャンネル

チャンネル登録
お願いします!!

6 地震に関する教材資料

東京消防庁では、過去の震災の教訓を踏まえて、

- ・地震の時に取るべき行動「地震その時10のポイント」（7ページ参照）
- ・地震の被害軽減に向けた備え「地震に対する10の備え」（8ページ参照）

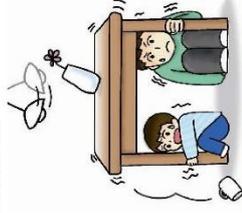
をそれぞれまとめています。防火防災訓練ポータルサイト、「訓練メニュー」内にも掲載しておりますので、ぜひご活用ください。

地震 その時10のポイント

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。
 - ・大きくゆっくりにした揺れにより、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。



門や堀には 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

- ・地域に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。



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。



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。



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。



避難の前に 安全確認 電気・ガス

- ・避難が必要時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



地震後の行動

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。



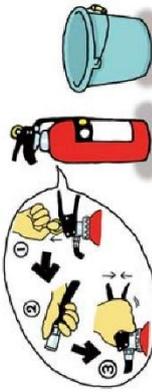
家屋や塀の強度を 確認しておこう

- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- フ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。



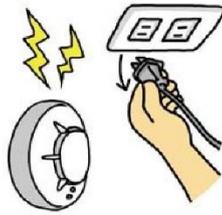
消火の備えを しておこう

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（弱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。
- 差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覚えておく。
- 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。



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ことで、隣り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。



初動対応の備え

確かな行動の備え

《地震に備えよう》

家具類の転倒・落下・移動防止対策



令和4年5月に、東京都は10年ぶりに見直した「首都直下地震等による東京の被害想定」を公表しました。10年前と比べ、建物の耐震化や街の不燃化は格段に進み、様々な震災対策が行われていますが、未だ甚大な被害が懸念されています。

被害想定のうち、室内の家具類(屋内収容物)による死者は239人、負傷者6,496人(そのうち重傷者1,362人)と想定されています^{※1}。

一方で、家具転対策^{※2}を実施することにより、これらの被害を大きく軽減できるとも想定されています。家具転対策実施率^{※3}が、現況の57.3%^{※4}から75%となった場合には、被害が約4割減り、100%となった場合には、被害が約8割減ると想定されています(図1)。



※1 都心南部直下地震(冬・夕方、風速8m/s)想定 ※2 家具類の転倒・落下・移動防止対策 ※3 「消防に関する世論調査」における、家具転対策に関して、「全ての家具類に実施している」及び「一部の家具類に実施している」と回答した人の割合
 ※4 令和2年度調査

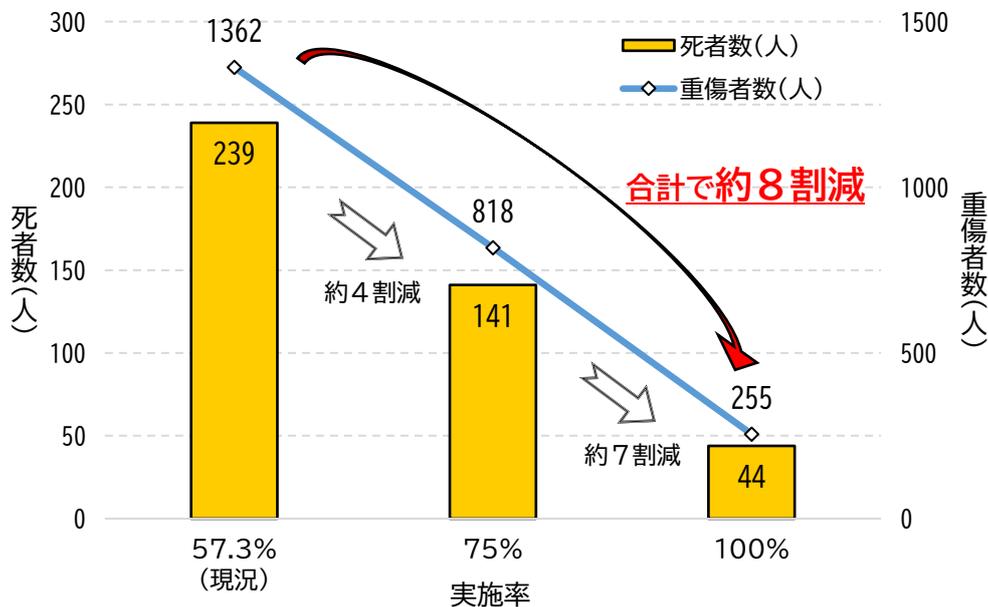


図1 家具転対策実施率の向上による死傷者数への対策効果
 (出典：首都直下地震等による東京の被害想定)

このように家具転対策の重要性があらためて示されました。いつ起きるか分からない地震に備えて、被害を少しでも減らすために家具転対策を見直しましょう。

また、家具類の転倒・落下・移動は、「ケガ」だけでなく、「火災」や「避難障害」といった「3つの危険」を引き起こします。「3つの危険」を把握し、家具転対策として「3つの対策」を実施し、地震に備えましょう。

1 3つの危険

(1) ケガ

大きな地震が発生すると、揺れによって、室内の家具や家電が倒れて下敷きになったり、割れたガラスや破片が飛び散ることでケガをしたりすることがあります。

近年、大きな地震が発生した際に、東京消防庁が行った調査によると、地震でケガをした人のうち、約30%~50%の人が家具類の転倒・落下・移動によるものでした（図2）。

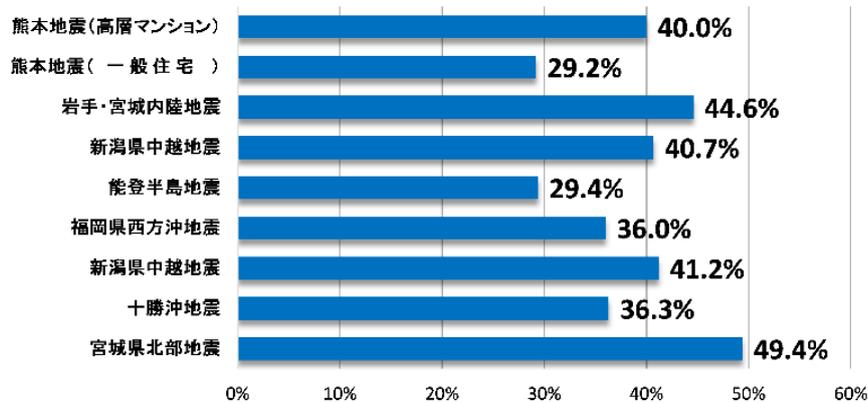


図2 近年発生した大きな地震時の家具類の転倒・落下・移動によるケガ人の割合

(2) 火災

転倒・落下した家具類や荷物が暖房器具や台所のガステーブルなどに接触して火災が発生することがあります。

過去の地震時にも、揺れによって台所のラックが倒れ、ラック内の収容物がガステーブルのスイッチを押すことで火災が発生するということがありました。



(3) 避難障害

部屋のドアの近くや玄関までの経路に家具類を置いていると、家具類が転倒・移動することによって、ドアや廊下を塞いで避難できなくなることがあります。家の倒壊や火災が発生すると、非常に危険です。



2 3つの対策

(1) 集中収納

部屋の中にある物は、クローゼットや据え付け収納家具へ集中収納し、できるだけ生活空間に家具類を置かないようにしましょう（図3）。

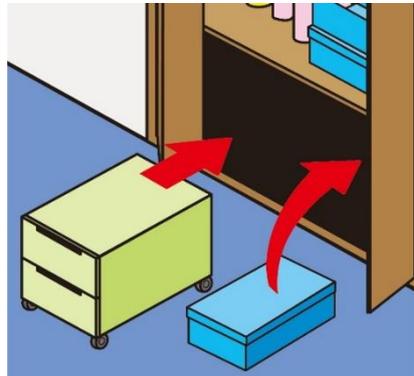


図3 集中収納

(2) レイアウトの工夫

部屋のドアの近くや廊下に、転倒・移動しやすい家具類を置かないようにしましょう。倒れた家具類により、ドアが開かなくなったり、つまずいてケガをしたり、避難の妨げになることがあります。また、家具類の位置や方向に注意することでケガの危険を減らすことができます（図4）。さらに、棚などの家具に物を収納する場合は、重いものを下に収納し、重心を低くすることで倒れにくくしましょう（図5）。



図4 安全な家具類の配置

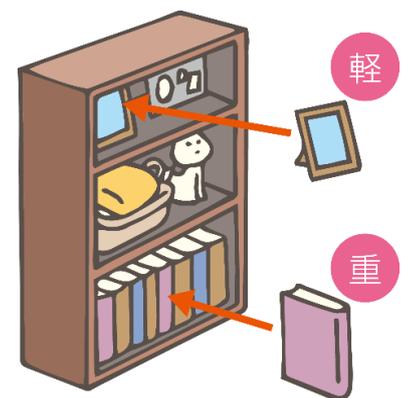


図5 安全な収納方法

(3) 対策器具の設置

家具類には、家具転対策器具を設置しましょう。対策器具は、家具類の大きさや形に合わせて、それぞれに適した器具を設置しましょう。

対策器具の効果は、L型金具のようにネジやボルト式で家具類と壁面を固定するタイプの効果が比較的高くなっています（図6）。また、ポール式とストッパー式を併用することで、L型金具と同等の効果を得ることができます。

使用条件	器具の効果 ← 大				
単独使用	ストッパー式  マット式 	ポール式 	L型金具 (スライド) 式  ベルト式  チェーン式 	L型金具 (上向け取付け)  プレート式 	L型金具 (下向け取付け) 
	家具、壁面や器具に十分な強度が必要				
組合せ使用	家具と天井に十分な強度が必要		ポール式 + マット式  	ポール式 + ストッパー式  	



図6 対策器具の種類と効果 及び 取り付け例

東京消防庁ホームページの家具類の転倒・落下・移動防止対策ページでは、家具転対策の必要性や実施方法をまとめた『家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック』や家具転対策に関する動画を掲載しています。ぜひご覧ください。



家具転対策動画



家具転対策ページ