



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

東京都支部

災害から いのちを 守るには

HOW TO PROTECT YOURSELF
FROM DISASTERS



災害への
備え



東京大地震への
備え



首都直下地震。10の選択 |
そのとき、あなたは
正しい選択ができますか？

災害から

いのちを守るには

大規模災害発生時は、公的機関の援助を受けるなど「公助」を期待することは難しい。

行動の基本は、自分のいのちは自分で守る「自助」と、互いを助け合う「共助」です。

災害は他人事ではなく、日頃からの「備え」が重要。どんな被害が生じるかを予測する想像力が必要です。

POINT

01

「自助」
の力を高める

いのちを守り暮らしをつなぐ
「備え」を実行する

POINT

02

「共助」
の力を高める

人を知り、関係性を
日頃から築いておく

STEP

1

1 モノが倒れ、落ち、動く

家の耐震化、家具類の固定など、家の中は安全なスペースを確保し、すばやく逃げられる環境を作ることが大切。



【動画】おうちの中のモンスター



【東京都】自宅での家具類の転倒・落下・移動防止対策



【東京都】家の耐震化

2 広域で同時に火災発生

まずは自分の身を守る。地震の揺れが収まってから、火の始末を。避難の際はガスの元栓を閉めて、「通電火災」防止のため電気のブレーカーを切ること。

※通電火災…停電から復旧時、通電した器具などから出火すること



【消防庁動画】地震火災～あなたの命を守るために出来る事～

3 土砂災害の危険

ハザードマップなどで地盤の弱いところを確認して、暮らしている地域を知りましょう。



【国土交通省】ハザードマップポータルサイト

地震を理解する

STEP

2

1 人命救助のデッドラインは72時間

むやみに移動せず、職場や一時滞在施設など、近くの安全な場所にとどまる。職場には、最低3日分の飲料水や非常食、毛布などの備蓄を。



【東京都】外出時の行動シミュレーション



外出先でのチェックリスト



【東京都】災害が起きる前に（会社・職場編）

2 安否確認の手段を複数確保

通信制限により、固定電話や携帯電話は繋がりにくくなります。災害用伝言ダイヤル「171」や各通信業者の「災害用伝言版サービス」、SNSに自分の状況を投稿したり、Googleパーソンファインダーの活用を。



【東京都】災害時の安否確認

地震が起きても
むやみに移動しない

STEP

3

1 備蓄品は自分自身で備える

非常食や飲料水、貴重品、携帯充電器、ラジオに連絡先リスト、携帯用トイレのほか、眼鏡に薬など、自分や家族の状況に応じて必要なものの備えを。



非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト

備蓄品に期限切れがないか、過不足はないか、定期的に中身を確認しましょう。日頃から食料品・飲料水や日用品を少し多めに備え、使った分だけ買い足す、消費しながら備蓄するローリングストック法の活用を。



【東京都】日常備蓄パンフレット

2 トイレの回数を減らすために、飲食を控えるのは危険

脱水症状や慢性疾患の悪化、エコノミークラス症候群や脳梗塞などにより命を落とすことも。



【エコノミークラス症候群予防の運動とマッサージ】クロス体操♡ももたろうdeリズム体操

携帯用トイレの準備は不可欠。1人、最低でも1日5回×7日分の35個の備えを。



災害時におけるトイレ、なぜ必要？

3 デマやパニックに巻き込まれない

災害時はデマや根拠のないうわさが流れやすい。正確な情報のもとに行動し、無責任な発言や自分勝手な行動に気を付けること。



【警視庁】疑わしい情報に惑わされないために

自助

自分のいのちは自分で守る

STEP

4

1 日頃から、近所や地域の人々と良好な関係を築いておく

日頃の挨拶や防災訓練など地域の行事や活動に参加などして、周囲の人を知るとともに、知ってもらうことが大切。



地域や職場で減災対策

2 自身が率先してリーダーに、もしくはリーダーに協力して、みんなで助け合う

多くの人が混乱の中、地域住民のいのちを守る活動を円滑に行うため、取り仕切るリーダーは必要不可欠。



赤十字防災セミナーについて

3 応急手当の方法を知っておく

止血法や骨折時の固定の仕方、人の搬送方法を知っておくと、いざという時に動ける。



救急法など手当の動画一覧

4 要配慮者への対応を知っておく

高齢者、視覚や聴覚、肢体が不自由な方、外国人など避難時にサポートが必要な「要配慮者」を把握し、地域での対応を考えておく。



【東京都】災害時要配慮者への支援

5 ペットへの対策は飼い主の責任！

ペットに基本的なしつけをし、備えておくこと。ペットと一緒に同行避難できるよう、日頃からキャリーバックやケージに慣れさせておくことと安心。



【環境省】人とペットの災害対策ガイドライン

お互いの助け合いで
いのちを守る