

地震から命を守る「7つの問いかけ」

～障害者と高齢者の安全のために～

平成23年の東日本大震災では多くの方が犠牲となり、全体の死者数のうち約6割は65歳以上の高齢者でした。高齢者や障害者の方々はイラストのように、地震が起きた時、とっさの危険から身を守れなかったり、逃げ遅れたりするなど、様々な課題があります。地震が起こったときの状況をイメージし、「自分に支援が必要か」、「まわりに支援や配慮が必要となる人はいないか？」考えてみましょう。

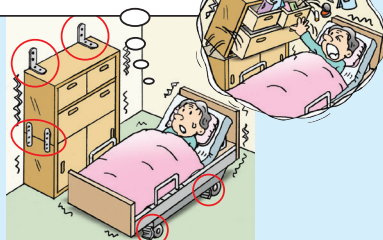
地震から命を守る「7つの問いかけ」に関する詳しい内容は、こちらからご覧ください



問いかけ①

ゆれから身を守ることができますか？
地震が来たらまずは身の安全。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。

地震だ！
家具を固定しておいてよかった…



問いかけ②

ゆれの後、危険に気づくことができますか？
ガラスの破片でケガをしないよう、手袋や履物などを身に付けてから動きましょう。

手袋とはきものを用意しておいてケガせずに済んだ…



問いかけ③

自分で、火を消すことができますか？
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。

なにが燃えているか、ぼくにはわからなかったよ…



問いかけ④

大切な情報を、知ることができますか？
防災無線、テレビやラジオなどからの情報を確認しましょう。

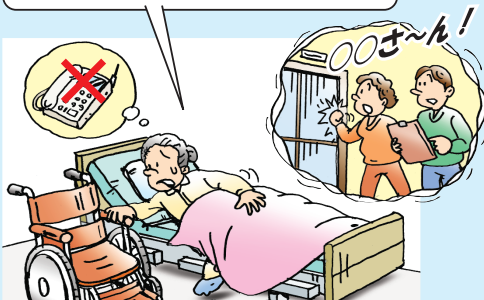
アナウンスは聞こえないわ。でも掲示板があってよかった…



問いかけ⑤

頼れる人と、連絡をとることができますか？
災害用伝言サービスなど、様々な方法で連絡を取り合しましょう。自分で連絡できない場合は、まわりの人にお願ひしましょう。

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！



問いかけ⑥

命にかかわる大切なものは何ですか？
薬、医療機器のバッテリーやアレルギー対応食品などを準備しておきましょう。

アレルギーに配慮した非常食があつて助かった…

■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
ゴウニョウ	3	15.2
コムギ	2	1.24
タイズ	1	0.38 X/F
コム	0	0.34



問いかけ⑦

安全に避難することができますか？
避難に支援が必要な場合は、まわりの人などをお願いしましょう。

一緒に避難してくれて心強い！

電柱やブロック塀が倒れています…気をつけてください。



こんな時、どうする!?

- ①引っ越したばかりで土地勘がなく、病院がわからない
- ②約半日飲酒し、気持ちが悪い
- ③スマートフォンを操作しながら歩いていた、看板にぶつかった

上記の①～③は、実際にあった救急要請内容です。

もし、急な病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったら、**東京版救急受診ガイド**を活用しましょう！また、東京消防庁救急相談センター **#7119**では、相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が**24時間365日**救急相談に対応しています。

東京版救急受診ガイド

インターネットから、ご自身で病気やけがの緊急度、医療機関での受診の必要性、受診科目などを確認できます。



東京消防庁救急相談センター

#7119

電話番号は「**#7119**」です。
03-3212-2323からもつながります。

マイナ保険証を活用した救急活動とは!?

救急隊が、傷病者のマイナ保険証[※]を読み取り、過去に処方された薬や受診した病院などの医療情報を閲覧し、医療機関選定等の救急活動に役立てるものです。

- 救急活動の流れ
- ①マイナ保険証の有無を確認する
 - ②傷病者が情報閲覧に同意する
(意識不明など生命や身体を保護する必要がある、同意なしに医療情報を閲覧します。)
 - ③マイナ保険証を読み取る
 - ④医療情報を閲覧する
 - ⑤医療機関選定等の救急活動に役立てる
- マイナ保険証[※] 健康保険証利用登録をしたマイナナンバーカード



Point

- 意識がない状態や痛み等により、会話が難しい時でも正確な情報が取得できる
 - 内服薬等の医療情報を正確に伝えることができる
- 救急隊が医療情報以外の情報を閲覧することはできません

東京消防庁 消防官・一般職員募集!

東京消防庁では一緒に働く職員を募集しています。日本の首都、東京の安全安心を守ることが私たちの仕事です。災害対応だけでなく、様々な分野で人の役に立つことができる仕事なので、個々の強みや経験など、一人ひとりの「ちがひ」を活かして働くことができます。



採用試験

消防官 (専門系・I類)	申込期間:令和8年 3月13日(金) 17時まで 第一次試験:令和8年 4月26日(日)
一般職員 (I類事務・技術)	申込期間:令和8年 3月13日(金) 17時まで 第一次試験:令和8年 4月19日(日)

詳細はこちら



お楽しみ クイズコーナー



応募の際にご記入いただきました個人情報につきましては、抽選及びアンケート集計事務のみに使用いたします。

クイズ正解者の中から抽選で**119**名様に、「東京消防庁オリジナルオーロラミニポーチ」をプレゼント!!
【応募フォーム】



左の二次元コードを読み取りご応募ください。

【ハガキ】
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④クイズの答え ⑤広報とうきょう消防をご覧になった感想を記入し、下の宛先へご応募ください。郵便料金(切手)にご注意ください。
宛先:〒100-8119 (住所不要) 東京消防庁広報課
「広報とうきょう消防」編集担当
【締切】令和8年3月5日(木)必着
※応募は1人1通まで、プレゼントは当選者1名につき1点です。
【当選発表】プレゼントの発送をもって発表といたします。

Q 下の表に紙面のキーワードが隠れているよ! 数えてみよう!

【ルール】

- キーワードは、紙面内に出てくる5文字以上の言葉です。
- 文字の読み方は、左から右(→)、上から下(↓)のみです。
- 1つの文字を複数のキーワードで使用することもできます。隠れているキーワードの数を以下から選択してください!

A.4個 B.5個 C.6個

前号(第59号)の答え:B.8個

か	さ	い	よ	ぼ	う	う	ん	ど	う
れ	に	け	ま	る	あ	し	て	ぐ	ぱ
で	み	す	い	ぼ	う	か	つ	ど	う
ん	ば	な	な	つ	の	と	い	か	け
ご	よ	お	ほ	に	ん	え	り	ー	し
ん	き	り	け	び	ざ	げ	こ	ん	そ
さ	わ	け	ん	な	ふ	お	ぬ	ら	ま
ー	じ	ゅ	し	ん	が	い	ど	べ	に
び	ん	ろ	よ	お	ー	に	れ	ぞ	や
す	な	え	う	を	ね	は	ひ	ね	き



東京消防庁ホームページ

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>

公式SNSはこちら



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

●東京消防庁企画調整部広報課 〒100-8119 東京都千代田区大手町1-3-5 ●電話:03-3212-2111(代表)