

# 身近な防災！

～今のうちにやっておこう～



株式会社 東急コミュニティー

マンション事業本部 公共住宅事業部 企画統括センター

1

## 1 すぐにやるべき地震対策

### (1) 家の中の整理整頓

#### ① 家具や電気製品の転倒防止

地震で多くの方が被害を受けるのは、タンスや本棚が倒れて負傷したり、身動きが取れなくなる

#### ② 避難経路の確保

公営住宅では、災害に備えて2方向への避難経路があります  
玄関側とベランダ側

#### ③ 安全スペースの確保

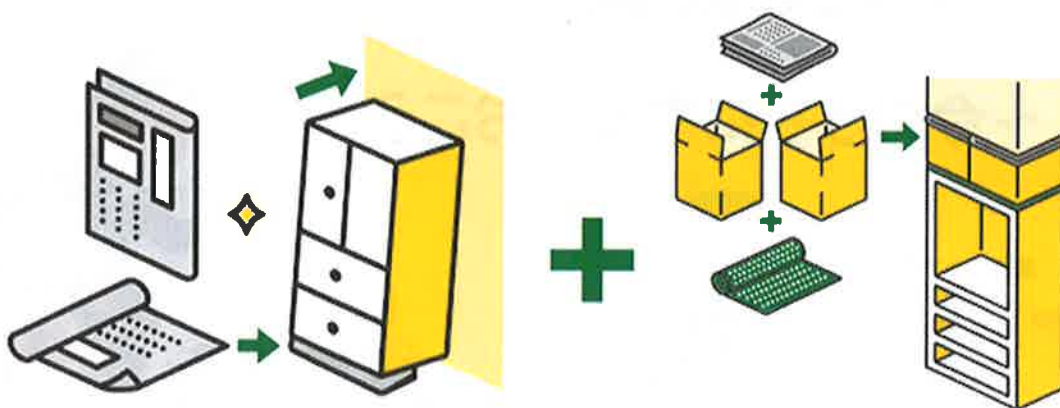
- ・地震が発生した時、逃げ込むことができるスペース
- ・安心して就寝できるスペース



1

2

## ① 家具や電気製品の転倒防止

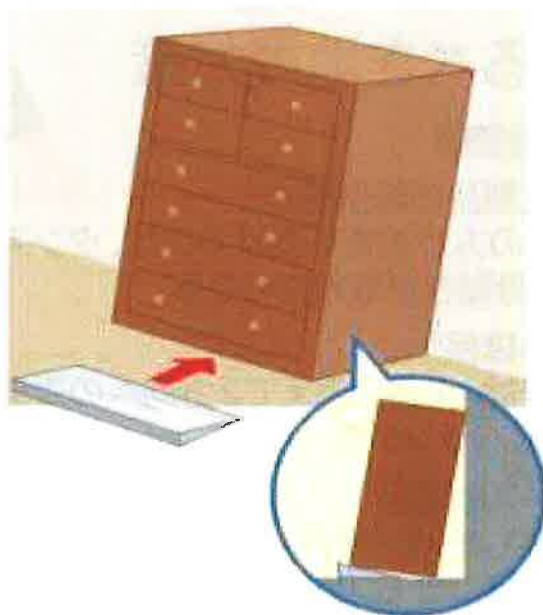


新聞紙をたたんだもので、  
家具を壁側に傾斜させる。

家具と天井の隙間を  
段ボール箱などにつめる。

2

3



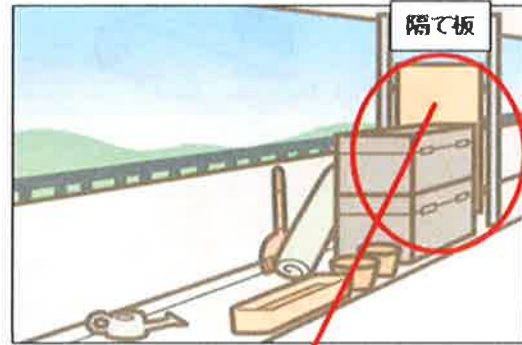
3

4

## ② 避難経路の確保



物があって避難の障害になる

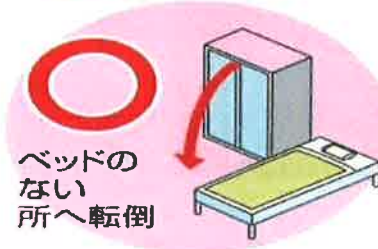
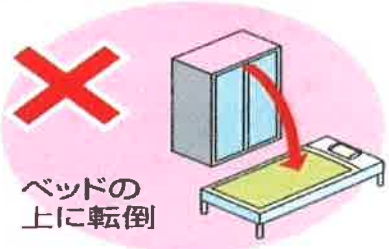


非常時に蹴破って隣戸のベランダへ避難するための「隔て板」を使用できない

4

5

## ③ 安全なスペースの確保



5

6

**✓ 備蓄・非常持ち出し品の準備**  
 非常時の水・食料の備蓄や、非常用持ち出し品を準備しておきましょう。

**✓ 安全スペースの確保**  
 室内になるべくものを置かない「安全スペース」(ものが落ちてこない・倒れてこない・移動しない空間)を作っておきましょう。

**✓ 家具の固定**  
 家具を固定しましょう。また、万が一倒れてきた場合でも、通路をふさがらないような配置を考えましょう。

**✓ 訓練に参加しよう**  
 本当に地震が起こったときに、あわてずに身の安全を図ることができますか？積極的に訓練に参加しましょう。

**✓ 連絡手段の確認**  
 地震が発生したときの連絡手段や集合場所について、あらかじめ家庭で話し合っておきましょう。

**✓ 周囲の状況の確認**  
 普段通る道に危険な場所やものがないか確認しておきましょう。また、地盤の弱い場所や地震によって地盤の緩んだ場所では、降雨などにより土砂災害が発生することがあります。前もって周囲の状況を確認しておきましょう。

室内の備えのイメージ (資料：東京消防庁)

地震の揺れで扉が開かないように！

エアコンが落ちてきても大丈夫？



## (2) 共用部分の避難経路確保

### ① 共用通路(廊下)に不要な物を置かない



### ② 避難ハッチの降下箇所に物を置かない

8

9

## 2 身近な防災

～こんなことにも気をつけよう～

### (1) 住宅火災を防ぐ！

#### ① 調理中の火災に注意して！

・調理中は、**コンロの前から離れない**ようにしましょう

・換気扇や魚グリルは、**定期的に掃除**しましょう

・火がなべ底からはみ出さないように  
にしましょう



9

10

## (2) 着衣着火に注意しましょう！

- ① 料理をするときに注意すること
- ・コンロの奥に調味料などを置かない
  - ・マフラーやストールなどは外す
  - ・袖口や裾が広がる服装はNGです



## ② 仏壇のろうそくの火にも注意！

- ・供え物や花を替えようとした時に着火
- ・仏壇の掃除中に火が袖に燃え移ります

## ③ 火がついた時は？

- ・衣服を脱ぐことができるなら脱いで
- ・着火した部分を叩いて消す
- ・水が近くにあるなら、水で消して
- ・燃えているところを床に押し付けて消す

## ① ストップ(止まる!!)

火の勢いを大きくしないために、まずはその場で止まる!!



## ② ドロップ(寝転ぶ!!)

地面や床に倒れこみ、燃えているところを床に押し付ける!! 体と床の間なるべく隙間ができないようにしてください。



## ③ ロール(転がる!!)

地面や床に倒れたまま左右に転がる!! こうすることで衣服に付いた火を窒息消火させます。転がるときは目や口を押さえてください(失明、気道熱傷防止のため)。



10

11

## (3) タバコによる火災に注意！→死者発生原因1位

- ① 寝たばこは、しないで！
- ② 飲酒→喫煙→うたた寝に注意！
- ③ 吸い殻を灰皿にためないで！
- ④ 吸い殻は水で完全に消してから捨てましょう
- ⑤ 火だねを落とさず安全な場所で喫煙しましょう



## (4) ストープによる火災に注意！

- ① ストープの周辺に燃えやすいものを置かない
- ② 外出時や就寝時は、必ず消してください
- ③ 給油は必ず火を消してから行ってください
- ④ ストープの近くで洗濯物を乾かさない



## (5) 電気コードからの出火に注意！

- ① プラグやコンセントは、定期的に掃除しましょう
- ② 家具などの下敷き、折れ曲がりに注意！
- ③ 使っていないプラグは抜いておきましょう！
- ④ タコ足配線をしない！



11

12





## (7) 転倒・転落事故に注意！

- ① 家の中を工夫しましょう(生活環境の整備・改善)
- ・ 電気コードの配線は、歩く動線を避けて壁に這わせましょう
  - ・ わずかな段差のカーペットにつまづくこともありますよ
  - ・ 床には、滑りやすい物を置かない、障害物も置かない
  - ・ 転倒の原因となる「滑りやすい靴下やスリッパ」使わない
  - ・ 足元がよく見えるように照明を明るくしましょう
  - ・ 浴室で浴槽や床に残っていたシャンプーや水分などが原因で転倒することもあります。注意してください
- ② 外出時は、こんなところにも注意！
- ・ 階段では、ふらついて転倒しないよう手すりを持ちましょう
  - ・ 段差があるとつまづいて転びやすいので注意してください
  - ・ 雨の日のマンホールや水たまりにも注意して



13

15

## (8) 熱中症に注意しましょう！

- ① マスク熱中症にも注意が必要です

新型コロナウイルス、インフルエンザ、はしかなどの感染予防のためまだまだマスクは必要です。しかし、マスクをすると口の渇きを感じにくく「水分補給が不十分」となり、気づかぬうちに脱水症状が進むことにもなりかねません。注意をお願いします！

人との距離を十分にとれる時は、適宜マスクを外しましょう！



- ② 熱中症の予防と対策

- ・ 喉の渇きを感じる前にこまめに水分を取りましょう
- ・ 「塩分」をほどよくとりましょう
- ・ 熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、室内でもおこります
- ・ 扇風機やエアコンを上手に使いましょう
- ・ 部屋の風通しを良くし、しっかりと睡眠をとりましょう
- ・ バランスの良い食事をとりましょう
- ・ 涼しい服装にして、外出時は「日傘・帽子」を着用しましょう
- ・ 暑いときは無理をしない。こまめに休憩をとりましょう



14

16



2. 熱中症が疑われるときには…

### 熱中症の応急処置

熱中症は、高温多湿の環境で長時間活動すると、体内の水分や塩分が不足し、体温が上昇して発症します。重症化すると、意識障害や臓器障害を引き起こす可能性があります。

**ステップ1** 熱中症の疑いがあるか？  
 ① 体温が38.5℃以上か？  
 ② 顔色が赤く、めまいや吐き気があるか？  
 ③ 意識がもうろうとしているか？

**ステップ2** 涼しい場所に移動させるか？  
 ① 涼しい場所（日陰、涼しい建物内）に移動させる。  
 ② 衣服を脱ぎ、体を冷ます。

**ステップ3** 水分や塩分を補給するか？  
 ① 水分や塩分を補給する。  
 ② 意識がもうろうとしている場合は、水分を飲ませない。

**ステップ4** 症状がよくなるか？  
 ① 症状がよくなる場合は、安静に休息させる。  
 ② 症状がよくなる見込みがない場合は、医療機関を受診する。

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、腹をゆるめて蒸発しを促す。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機をあてる。
- ・肌の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、顔、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

15

17

(9) ヒートショックに注意しましょう！  
 ～ポイントは、温度差をなくすこと・脱水に気をつけること～

① 浴室・脱衣所で気をつけること

- ・入浴前に浴室・脱衣所を温めましょう  
 脱衣所→暖房器具を使って温める  
 浴室→浴槽のフタをあけておく
- ・お風呂の温度は、38℃～40℃程度
- ・湯舟につかる時間は、10分程度
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・冷え込む前、午後2～4時に入浴する
- ・アルコールを飲んでからの入浴は避けましょう
- ・家族に一声かけてから入浴しましょう

② トイレで気をつけること

- ・便座は暖房装置や便座カバーを使う
- ・夜、トイレに行くときは、上着を身につけましょう

③ 脱水に気をつけましょう

- ・知らず知らずのうちに脱水になります。水分をこまめに補給する

暖かい室内 → 寒い廊下  
 血管が縮んで 血圧上昇

熱めの浴槽内 → 寒い脱衣室  
 血管が広がり 血圧低下

のどがかわいてなくても 水分補給を！

16

18

# 質疑応答

19

ちょっとした問題～この違いわかりますか？～



20

