

# 事業所防災リーダー通信2023 vol.3

事業所防災リーダーに向けて、防災知識や防災に関するお知らせ等を定期的に発信します。

事業所防災リーダーへのご登録、ありがとうございました！  
東京都防災リーダー事務局からのお知らせです。  
本メールは、事業所防災リーダーとして登録された際のメールアドレスにお送りしています。

## <<事業所防災リーダー必携③>>

### ◆自助に関する取組の具体例①

前回のリーダー通信で自助・共助の大切さについてお伝えしましたが、今回から何回かに分けて、自助・共助の具体的な取組や対策をテーマに解説します。  
もしもの時、自分や家族の身を守るのはたったひとつの知識や行動かもしれません。  
小さな備えが、いざという時の大きな助けになります。

### 災害時の安全確保行動

地震が発生したその瞬間どうすればよいのでしょうか。  
まずは最優先で自身の命を守る行動をしましょう！！

STEP 1

まず低く

STEP 2

頭を守り

STEP 3

動かない

家族や同僚の心配をするのも、家庭や事業所の災害対応をするのも、まずは自分が助かっていることが前提です。

防災リーダーはなによりもまず**自分がけがをしないこと、そしてそれを周りの人にも伝えること**を意識しましょう。



シェイクアウト訓練

### 東京消防庁からのお知らせ



東京消防庁では、毎月、季節やそのときどきで問題になる防災にまつわる事柄をテーマに情報発信をしています。

4月は「**自衛消防訓練～もしもの時に備えてやっていますか？～**」をピックアップしています。是非ご覧ください！

東京消防庁HP

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/office\\_adv/life11.htm](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/office_adv/life11.htm)