

# 事業所防災リーダー通信2023 Vol.6

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。



## 地震直後の行動をシミュレーションしましょう

未曾有の首都直下地震が東京を襲ったとき、あなたはどのような行動を取り自分の身を守りますか？  
普段過ごしている家、会社、通勤、通学路にも危険がたくさん潜んでいます。

「もし大きな揺れが来たら？」と危険をシミュレーションして備えましょう。

そのちょっとした習慣がいざというとき、あなたや周りの人のいのちを救います。

在宅勤務や休日夜間等、自宅にいるときに災害が起きた場合の行動や防災対策を考えておきましょう。

### 発災直後の行動（一例）

#### 1 揺れが収まってから行動する

慌てて外に出ると、転倒・落下物やガラスの破片等が元でけがをします。揺れが収まってから、負傷しないように散乱したガラス・陶器の破片に注意して、頭を守り、厚底のスリッパや靴を履いて移動しましょう。

#### 2 落ち着いて火元を確認する

火を使っているときに揺れを感じても、収まってから慌てずに火の始末をします。出火した場合は、ゆっくり落ち着いて初期消火にあたりましょう。



#### 3 窓や戸をあけ出口を確保する

揺れが収まったとき、いつでも避難ができるように出口を確保します。

#### 4 ガラスや塀には近づかない

屋外にいるとき、がれきの落下、ガラス片の飛散によるけがやブロック塀などが倒れる危険があるため、近づいてはいけません。

## 東京都からのお知らせ

東京都では民間事業者の皆様の防災に関する取組の支援の一環として、**企業防災や帰宅困難者対策をテーマにした動画**を公開しています。本動画は**どなたでも無料で、ご都合のよいタイミングで視聴**できます。下記のリンクからアクセスしてください。

[https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kitaku\\_portal/1000048/1023379/1023380.html](https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kitaku_portal/1000048/1023379/1023380.html)

東京都では一斉帰宅の抑制について、日ごろからイメージしてもらうためにガチャピンとムックがわかりやすく解説する動画を作成しました。本動画は**どなたでも無料で、ご都合のよいタイミングで視聴**できます。下記のリンクからアクセスしてください。

[https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kitaku\\_portal/1006183/index.html](https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kitaku_portal/1006183/index.html)