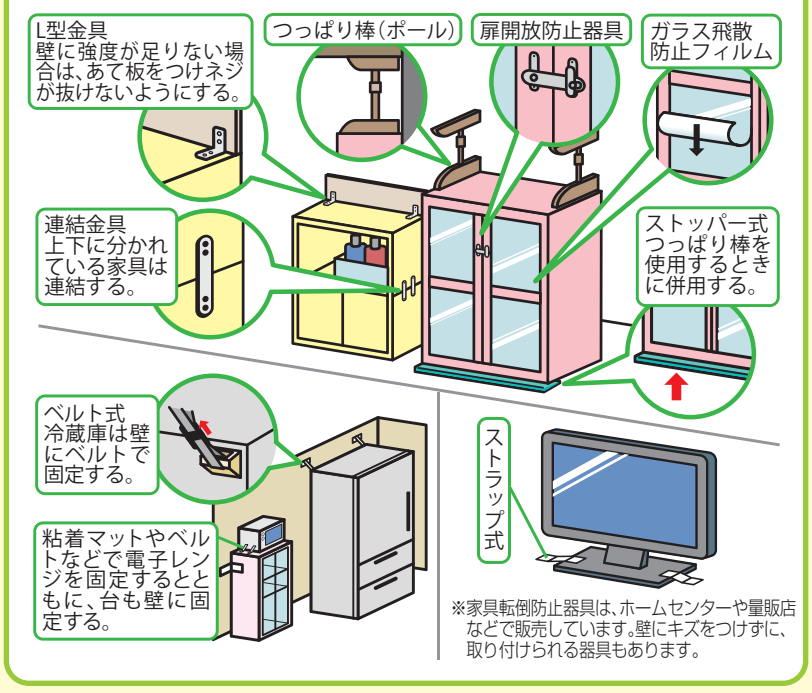
迷ったら #7119 東京消防庁救急相談センター［24時間受付 年中無休］■つながらない場合は… 23区▶03−3212−2323 多摩地区▶042−521−2323

の備え、しっかりと。

家具類の転倒・落下防止をしておきましょう!!

家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒や落下防止措置をしておきましょう。けがの防止や避難に支障のないような家具の配置をしましょう。また、就寝中の地震発生に備えて寝室の家具は、優先的に転倒防止対策を実施しましょう。重いものは、下に収納することで家具の重心が低くなり転倒しにくくなります。

［ 家具類の転倒・落下防止対策の例 ］



非常用品を備えておきましょう。

避難の時必要なものを、両手が使えるリュックサックなどにまとめて、目のつきやすい所に置いておきましょう。

非常持出品チェックリスト

- □ 飲料水
- □ 携帯ラジオ
- □ 衣類
- □ 履物
- □ 食料品
- □ マッチやライター
- □ 貴重品
- □ 懐中電灯
- □ 救急セット
- □ 筆記用具
- □ 雨具(防寒)
- □ チリ紙

地域防災力を高め、災害時の被害を最小限に。

災害時には、お互いに助け合うことが大切です。特に子供やお年寄りなど、災害時に支援が必要な方を守るためには、地域一体となって災害に備える必要があります。東京消防庁では、災害に強い町づくりのため、地域の防火防災訓練などを通じて、町会・自治会、学校、事業所などがお互いに協力し合う地域協力体制づくりに努めています。

また、災害時には地域のリーダーとして消防団や災害時支援ボランティアが重要な役割を担います。今回の東日本大震災では、都内で発生した災害に消防団が消火活動や救助活動を、災害時支援ボランティアが情報収集などを行いました。

災害には一人の力では対応できません。一人ひとりの力を結集することで、大きな力にかわります。

自分たちの大切な街のために、あなたの力を発揮してみませんか。
消防団員募集
詳しくは最寄りの消防署まで

地域の防災に、あなたの力を発揮してみませんか。
災害時支援ボランティア募集
詳しくは最寄りの消防署まで

本所防災館 都市型水害や暴風雨などの防災体験学習を!

本所防災館には、今春にゲリラ豪雨や津波に関する映像、地下街や自動車で水圧がかかっているドアの開放体験ができる「都市型水害体験コーナー」が新設されました。他にも暴風雨体験コーナー、地震体験コーナーや煙体験コーナーなど、インストラクターの案内による防災体験学習が充実しています。迫真の災害体験によって防災に対する備えの大切さを再確認する場として、防災館をご活用ください。

ご案内
- ■開館時間:午前9時〜午後5時
- ■休館日:水曜日・第3木曜日(休館日が祝日の場合は翌日)、12/28〜1/4
- ■入館料:無料
- ■問い合わせ先:03-3621-0119
- ■住所:東京都墨田区横川4-6-6

※防災体験ツアーは、ご予約が必要ですので、体験についての詳細は、お電話でお問い合わせください。

◆東京消防庁ホームページ　http://www.tfd.metro.tokyo.jp
◆東京消防庁モバイルホームページ
http://www.tfd.metro.tokyo.jp/mob/

「病院へ行った方がいいのかな?」「救急車を呼んだ方がいいのかな?」迷ったら
東京消防庁救急相談センター
［24時間受付・年中無休］ −プッシュ回線 携帯電話 PHSから−
#7119
その他の電話、またはつながらない地域の場合は… 23区 03-3212-2323 多摩地区 042-521-2323
東京消防庁　東京都医師会　東京都福祉保健局

民間救急車やサポートCabのご案内は…
東京民間救急コールセンター
ナビダイヤル 0570-039-099 オーミンキュウ オーキュウキュウ
■つながらない場合は… 03-3262-0039
<受付時間:9時〜17時まで 年中無休>
(受付時間外は音声案内)
緊急性がない場合で、転院搬送、入退院、通院等で交通手段がないときは、東京民間救急コールセンターにお問い合わせください。東京消防庁が認定した患者等搬送事業者(民間救急車)やサポートCab(救命講習を修了している運転手が乗務するタクシー)を案内しています。

震災特集 保存版

グラッときたら身の安全

地震に備えて今、一人ひとりにできること!
地震 その時10のポイント