

# 本所防災館(東京消防庁)にて、

# 防災体験ツアーに参加しました

11月6日(木)東京都墨田区の本所防災館において、災害時の行動力を高めることを目的に、地震・水害・火災などの模擬災害を体験する「防災体験ツアー」に参加しました。今回は2部制での開催となり、総勢37名のご参加をいただきました。参加された皆さんには、参加賞として「ストロー浄水器」を贈呈しました。

参加賞

ストロー浄水器  
川・池・プール・お風呂の残りの水も飲むことができます。



今回の防災体験ツアーでは、**1**地震体験コーナー、**2**都市型水害コーナー、**3**消火体験コーナー、**4**応急手当体験コーナーを回りました。

生命にかかわる大きな災害を体験することで、災害の恐ろしさを実感するとともに、「いざ」というときにとるべき行動を学びました。

## 1 地震体験コーナー

首都直下型地震で想定される震度7の揺れを体験します。

震源が遠い沖合だった東日本大震災とは異なり、直下型地震は揺れ始め直後から、その場に留まることすら難しい大きな縦揺れが発生するのが特徴です。



### 強い揺れを感じたら、まずは自分の身を守る

揺れている最中に無理に火を消そうとしたりしないこと。ケガをしてしまうては他人を助けることもできないし、避難も困難になります。

#### ●大地震発生時まさきにすべきことは？

- ① 落下物の危険のない机の下などに避難し、揺れが収まるのを待つ
- ② 揺れが完全に止まったら、頭を守ってから火の元を確認し、避難口を確保する



### “備えあれば憂いなし” 3日間分の備えを

家具や電気機器は固定し、窓ガラスには飛散防止フィルムを貼るなどの備えが大切です。

地震後3日間は救助や支援物資が届かないといわれているので、家族全員分の3日間分の水や非常食、またライフラインの遮断に備えてLEDライトや携帯ラジオなども常備しておきましょう。

## 2 都市型水害コーナー

台風やゲリラ豪雨、津波で浸水した地下室や自動車のドアを開ける体験です。

水深10~40cmの水圧がかかったドアの重さを体験できます。



水深40cmでは、年間数人しか開けられる人がいないそうです



### 自動車運転中は、 アンダーパスに要注意

自動車の浸水事故が最も起こりやすいのが、鉄道や道路の下を通るアンダーパス(地下道)。大雨の時は回り道して入らないことが大切です。

もしも車内に閉じ込められたら、窓ガラスを割って脱出するしかありません。緊急脱出用ハンマーを車内に備え、窓の上の方(上から3分の1程度)を強く叩き割ります。



### 3 消火体験コーナー

火災の様子が映し出されたスクリーンに向かって、訓練用の消火器を放射します。

日本では毎年多くの火災が発生しており、平成25年の年間出火件数は48,028件に上り、1年間で1,616人の方が亡くなりました。



#### 火災発見時は、大声で周囲に火事を知らせる

火災を発見したら、まず大声で「火事だー」と叫び、火災発生を伝えてから、119番通報します。

炎が小さいときには消火器が有効ですが、炎が天井に届く場合は、瞬時に背後にまで燃え広がって炎にまかれる恐れがあるので避難を優先します。



#### 消火器の使い方

消火剤は約15秒間にわたり約5~7m放射できます。

- ① 搬送用(下の)レバーを持って、火元の近くへ移動する  
\*炎は上の方が熱いので、なるべく体勢を低くする
- ② 上部のピンを抜く
- ③ ホースをしっかり握って火元に向ける
- ④ レバーを握って消火剤を放射する

### 4 応急手当体験コーナー

心肺停止の人に遭遇したことを想定し、訓練用の人形とAED(自動体外式除細動器)を使って心肺蘇生法を体験します。

都内では、救急車到着までに平均7分かかるといわれています。この間、胸骨圧迫やAEDを行うかどうかで救命率が大きく変わります。



#### 胸骨圧迫とAEDが救命率アップの鍵

急病人に遭遇したら、周囲の人に助けを求め、119番通報とAEDの調達を依頼します。AEDは安全に使えるように設計されていますので、ためらわずに使ってください。電源を入れると、自動音声ガイドが使用方法を指示します。

胸骨圧迫は、胸の中心部に両手を置き、胸が5cm程度沈む力で60秒間に105回のスピードで押します。



#### 施設情報

東京消防庁本所都民防災教育センター 本所防災館  
 住 所 東京都墨田区横川4-6-6  
 アクセス JR・地下鉄「錦糸町駅」から徒歩10分  
 開館時間 9:00~17:00  
 休 館 日 水曜・第3木曜(祝日の場合は翌日)、12/28~1/4  
 入 館 料 無料  
 お問い合わせ 03-3621-0119  
 ※防災体験ツアーの参加を希望される場合は、事前に電話で空き状況の確認をしましょう。



## ミニマラソン大会 が開催されます

- (一社)東京都総合組合保健施設振興協会主催の「第26回
- 東京総合健保ミニマラソン大会」が開催されます。
- ふるってご参加ください!

開催日 平成27年3月1日(日)  
 小雨決行(中止の場合延期なし)  
 ※開催の有無は、当日午前6時以降に携帯サイトでお知らせします。  
<http://toshinkyu.sakura.ne.jp>



会 場 スポーツの森「大井陸上競技場」  
 品川区八潮4-1-19

参加資格 被保険者  
 ※女子の部は被扶養者である配偶者も参加可能です。

参加料 無料

#### 種 目

| 種目  | 年齢区分       | 距離   | 受付時間        | スタート時間 |
|-----|------------|------|-------------|--------|
| 女子  | 年齢制限なし     | 5km  | 8:30~ 9:15  | 9:30   |
| 男子A |            |      | 9:15~10:00  | 10:20  |
| 男子B | 45歳以上      |      | 10:00~10:45 | 11:00  |
| 男子C | 35歳以上45歳未満 |      | 10:45~11:45 | 12:00  |
| 男子D | 35歳未満      | 10km | 11:45~12:45 | 13:00  |

※年齢は大会当日を基準とします。 ※各種目ごとの定員は300名です。

申込方法 詳細は、当健保組合へお問い合わせください。

申込締切 平成27年2月6日(金)  
 ※定員に達し次第締め切りとなります。