

# いざという時に備え防災訓練に参加しましょう

## 何かの“ついでに”防災訓練

「防災訓練に興味はあるが、なかなか参加する機会がない。」「訓練時間が合わず参加ができない。」との声が多くあります。そのような方々の訓練機会を増やすため、東京消防庁では、公園、商業施設、地域の様々な団体が集まるお祭りやイベントなどに消防職員が行き、その場に来ていた皆様に防災訓練を実施していただくための取組を推進しています。お買い物のついでに、遊びに来たついでに、イベントに来たついでに、ぜひ防災訓練にご参加ください。



## 外国人のための防災訓練

令和7年1月時点で、東京に在留する外国人は72万人を超えており、今後もますます増加していくことが予想されています。外国と日本では、防災に関する常識が異なる場合があり、出身地によっては地震を知らない方もいます。そのような方にも、いざという時のために、日本の防災について学んでもらう必要があります。

そのため、東京消防庁では、言語の壁がある方でも気軽に参加できるよう、外国の方に伝わりやすい「やさしい日本語」を使って話したり、目で見て理解できるイラストや動画などを使って訓練の指導を行っています。街中で見かけた際には気軽にご参加ください。



## キュータのQ&A

気軽に相談してね



## 防災訓練を実施するには？

「防災訓練を企画したいがどうすればいいかわからない。」という方は最寄りの消防署へご相談ください。東京消防庁が提供できる様々な防災訓練用の車両や資器材などを紹介し、場所や時間帯に応じた効果的な訓練内容をご提案します。また、訓練当日も消防職員が立会い、訓練参加者への指導を行います。

## インターネットから

## 東京版救急受診ガイド

症状に応じた質問に答えることで、病気やけがの緊急性の有無、受診の必要性、受診時期、受診科目のアドバイスを得られるサービスです。

いつでも、どこでも、誰でも気軽に使えるサービスです。いざというときに落ち着いて操作できるように、今、少しでも使ってみましょう。

※東京消防庁管内の消防署で配布しています。



## 救急車？病院？迷ったら…

## 電話から

# #7119

## 東京消防庁救急相談センター

医師や看護師等からなる相談医療チームが救急車の必要性のアドバイスや受診可能な医療機関の案内を電話で行っています。24時間365日いつでも対応しています。

詳しくはこちら



## マイナ保険証を活用した救急活動の実証事業に参加しています

傷病者のマイナ保険証\*を、救急隊がカードリーダーで読み取り、氏名や生年月日、服用している薬、手術歴などの情報を閲覧することで、救急活動に役立てる、総務省消防庁の実証事業に参加しています。救急要請で到着した救急隊が、マイナ保険証の提示を求めることがありますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

※マイナ保険証

健康保険証として利用登録されたマイナンバーカード

## 119番通報後に 応急手当のアドバイスが 受けられます

### 音声と映像を共有する「Live119」

通信指令員が、通報者とのビデオ通話によるライブ映像を確認しながらアドバイスをを行います。



意識があるか  
問いかけてください

## あなたの応急手当が 大切な命を救います！

動画で応急手当  
を学ぼう



救命講習を  
受講しよう

