

## 参考： 大地震 自衛消防隊チェックリスト

### 1. 第1波地震発生

- 安全確保の呼びかけ — 落下物、転倒物から離れるよう呼びかける
- 階を移動しないよう呼びかけ — 余震による危険性あり

### 2. 第一波地震後（数分後を想定）

- 館内放送があったか確認 （ビルによっては館内放送がない場合があります）
- 余震の可能性のあることの注意呼びかけ
- 給湯室のガス湯沸かし器、電気ポットなど火元を消す（設置されている場合）
- 階を移動しない、エレベータ利用しないよう指示
- 負傷者の有無確認 — いる場合は、応急手当実施
- トイレ、水道使用禁止 — 水は貴重。簡易トイレ準備が完了するまで我慢
- 事務所・フロアの全扉を開錠、開放
- 事務所・フロア内備品の確認、利用。拡声器利用 — 「防災用品」キャビネット  
\*フロア備品： 懐中電灯、ランタン、ラジオ、拡声器、乾電池、トイレ便座ネット  
自衛消防隊腕章、手旗等（事務所により配備されていないこともある）  
\*救急セット： 包帯、ガーゼ、三角巾、副木、止血棒、ポリ手袋、消毒液、絆創膏、  
マスク、アルミシート、体温計等
- 事務所・フロア内の滞留者数の確認（訪問者、従業員・役員、協力企業社員ごと）
- 事務所・フロアの物理的被害確認 — 窓ガラス、壁面、落下・転倒物、電気、水道、PCなど
- 不要不急電気製品の電源 OFF を指示 — 電気復旧時発火の可能性があるため
- 安否システムが発動された場合は、回答するよう指示

### 3. 余震沈静化後（約1時間後を想定）

- 対策本部からの連絡があったか確認
- 余震の注意呼びかけ
- 利用できる連絡手段の確認 — 内線・外線電話、携帯電話、Fax 電話（NTT 直通）、  
トランシーバ（本社特定の階のみ）、伝令発出
- 重傷者がでた場合は、診療所等へ連絡
- 落下物、転倒物の整理 — 転倒物などで怪我をしないように
- 簡易トイレを設置 — 対策本部からの備蓄品利用指示に従う
- 「事務所・フロア確認リスト」の情報を収集、対策本部へ報告  
事務所・フロア内の滞留者数（訪問者、従業員・役員、協力企業社員ごと）、負傷者数、  
物理的被害等
- 対策本部の指示により、倉庫などの開錠、水、乾パン、トイレ用品など備蓄・備品を配布
- 入居するビルの自衛消防隊との連携（指示／連絡）をとる（支社店などの場合）
- 事務所・フロア滞在中の訪問者のケア — 一緒の行動を要請  
注意：地震ではその場所（階）に留まることが基本ですが、万一の火災発生などの場合は、  
館内放送にしたがって屋外に退避します。この場合は、上の階から避難します。

### 4. 帰宅（対策本部から帰宅許可が出てから）

- 対策本部からの帰宅許可の方面を明確に滞留者に連絡 — 安全な方面ごとに許可ができる
- 方面別に事務所・フロア内で5~10名程度のグループを編成し、帰宅セットを配布
- 帰宅グループ情報を記録し出発許可 — 方面、出発時刻、リーダー／メンバー、帰宅セットの内容
- フロアで帰宅グループ編成不可の場合、対策本部へ連絡 → 本部で編成調整