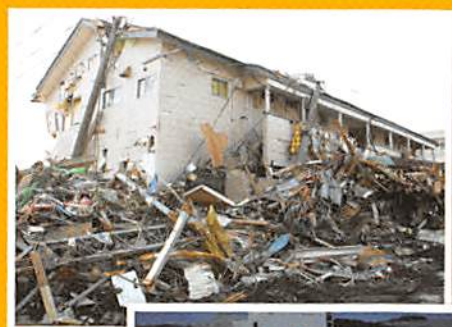
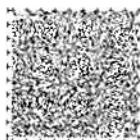


# 地震に備える。

地震だ！  
まず身の安全



東京消防庁  
TOKYO FIRE DEPT.



令和4年8月発行

地震が起きたら

# 地震 その日

## 地震時の行動

### 地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

【高層階（概ね10階以上）での注意点】

- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



### 落ちついて 火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



### あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



### 窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。

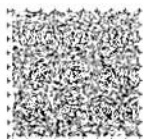


### 門や塀には 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



## 地震直後の行動



### 地震発生時

の行動を学習して

### 防災行動力

を身につけよう！

# 時 10のポイント



## 火災や津波 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



## 正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



## 地震後の行動

### 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



### 協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



### 避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



YouTube 東京消防庁公式チャンネルでは、地震 その時 10のポイントや地震に対する10の備えの説明動画をご覧になれます。



**YouTube**  
東京消防庁公式チャンネル

チャンネル登録  
お願いします!!



## 身の安全の備え

## 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう

- ・けがをしたり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。

## けがの防止対策をしておこう

- ・食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- ・散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。

## 家屋や塀の強度を確認しておこう

- ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。

## 消火の備えをしておこう

- ・火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（濡れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。

## 火災発生の早期発見と防止対策をしておこう

- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- ・普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- ・電気に起因する火災の発生を抑制するため、感震ブレーカー（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。

## 非常用品を備えておこう

- ・非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- ・冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- ・車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。
- ・スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク付）など、必要な電源を確保しておく。

## 初動対応の備え

## 家族で話し合っておこう

- ・地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- ・外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- ・家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- ・台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- ・普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。

## 地域の危険性を把握しておこう

- ・自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- ・自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。

## 防災知識を身につけておこう

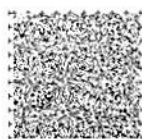
- ・新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- ・消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。
- ・大きな地震の後に同程度の地震が発生する可能性があることを理解しておく。

## 防災行動力を高めておこう

- ・日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身に付けておく。

## 確かな行動の備え

※このリーフレットは、目の不自由な方などへ情報提供できるよう視覚障害者用音声コードとコード位置認識のための切り込みを入れています。専用読み取り機により文章内容が読み上げられます。



# 東京における新たな被害想定 (都心南部直下地震など)

令和4年5月に首都直下地震等による東京の被害想定が公表されました。

【想定:M7.3・冬の夕方・風速8m/s】

想定地震	都心南部直下地震
死者	6,148人
負傷者	93,435人
出火件数	623件
建物被害	194,431棟
帰宅困難者	4,151,327人

※詳しくは東京都HPをご覧ください。

首都直下地震が発生すると  
—【発災直後～1日後】—

▼長周期地震動により固定されていない本棚等が転倒したり、家具、ピアノ、コピー機等が大きく移動し、人に衝突

▼本や食器、窓ガラス等が飛散し、ストーブ等の火気器具が転倒

▼住宅や事業所の火気・電気器具等から出火し、同時多発火災が発生



## 防災訓練を 知ろう！学ぼう！体験しよう！

東京消防庁では、より多くの方に防災力を高めてもらえるように、防災クイズや防災訓練動画など様々なコンテンツを視聴ができる「[リモート防災学習](#)」ページを開設しています。



リモート防災学習ページ  
(東京消防庁ホームページ)

お近くの防災訓練の予定をマップでチェック！

## 東京消防庁公式アプリ

アプリのマップ機能で、  
あなたの街の防災訓練の  
情報を調べることが  
できます！



東京消防庁公式アプリ

ダウンロードはコチラ！ [東京消防庁公式アプリ](#) 検索



地震だ！  
まず身の安全

# していますか？

家具類の転倒・落下・移動防止対策



地震が発生して家具類の転倒・落下・移動が発生すると、以下のような危険があります。

## ケガをします！

転倒・落下・移動した家具類がぶつかり、負傷する原因となります。地震でケガをした人の3～5割が家具類の転倒等でケガをしています。

## 避難の妨げになります！

部屋の出入口付近に家具類を置くと、転倒したり移動したりした家具類が出入口を塞いで避難が困難になります。

## 火災の原因になります！

ストーブや電灯などの高い熱を発する電気器具に物が落下し、スイッチが入ったり、電気器具が倒れて布団等に接触したりして火災になることがあります。

## 家具転対策 3つのステップ

“家具転対策”とは、「家具類の転倒・落下・移動防止対策」の略です。

### 1 集中収納

収納先をまとめて、生活空間に家具類を置かないようにしましょう。

### 3 対策器具の設置

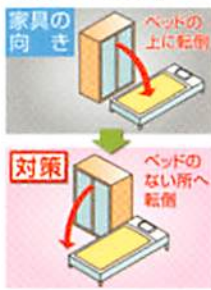
家具類に対応した対策器具を設置しましょう。



### 2 レイアウトの工夫

家具類の配置を工夫して、身の安全を図りましょう。

(例)



室内被害の様子



家具転対策  
ホームページ



平成30年  
大阪府北部を震源とする地震

平成30年  
北海道胆振東部地震

詳しくはこちらを  
ご覧ください

東京消防庁ホームページ <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>

東京消防庁

検索

モバイルホームページへは、  
右の二次元コードからも  
アクセスできます。

