地震 その時10

地震時の行動

チェック! 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。

地震後の行動

NEW 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。

●避難場所：地震などによる火災が発生し、地域全体が危険になったときに避難する場所
●一時（いっとき）集合場所：近隣の人が一時的に集合する場所

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 その時10のポイント」について～東日本大震

「身の安全を図る」ことの必要性

都民のみなさまへのアンケート調査などの結果から、地震発生時に最も重要となる身の安全を図ることより、火の元を確認するなど揺れが収まってからとるべき行動が優先されていることがわかりました。

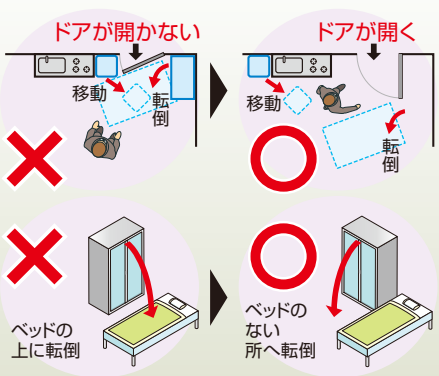
また、緊急地震速報の普及により、揺れを感じる前に身を守る行動をとる必要があることからも、まずは「身の安全を図る」ことをみなさんが広く理解し地震の際に適切に行動していただけるよう見直しました。

東日本大震災後に行った都内の住宅や事業所における家具などの転倒に関する調査によると、特に高層階では、転倒・落下に加え、「移動」が

身の安全のために

家具類の配置

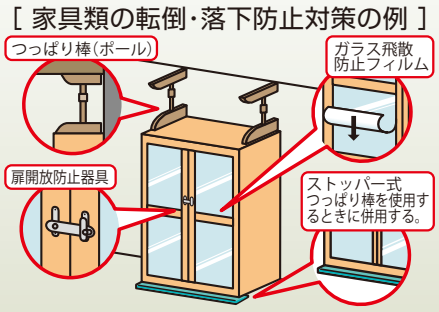
家具類が転倒・落下・移動しても、避難に支障がなくけがをしないような家具の配置をしましょう。座る場所や寝る場所の付近では、背の高い家具類は避ける方がいいでしょう。



家具類の転倒・落下防止

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。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 ］



家具類の移動防止 高層階注意!

高層階では、低層階に比べ揺れが大きくなる傾向があり、家具類の転倒・落下に加え、家具類の「移動」が発生します。家具類の移動で、「挟まれる」「ぶつかる」ことによるけがや、避難経路が塞がれるなど避難障害が生じる可能性があります。頻繁に移動する家具類は、キャスターをロックし、壁と着脱式ベルトなどで連結、あまり移動しないキャスター付き家具類は、キャスターに下皿を敷き、さらに転倒防止対策をしましょう。