地震だ！まず自身の安全

10のポイント 保存版

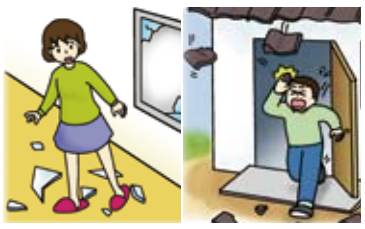
地震直後の行動

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。

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。

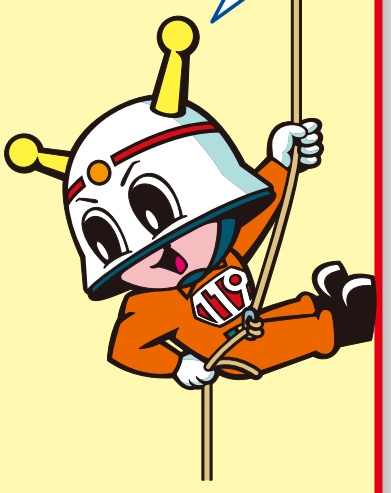
協力し合って 救出・救護

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。

地震時の行動を家族みんなでしっかり理解し備えましょう！



災を踏まえて～

多く発生しました。今後予想される首都圏での地震においては、新たに長周期地震動による高層階での被害が予想されることからその注意点を追加しました。

※長周期地震動については、Miniコラム（４面）に掲載しています。

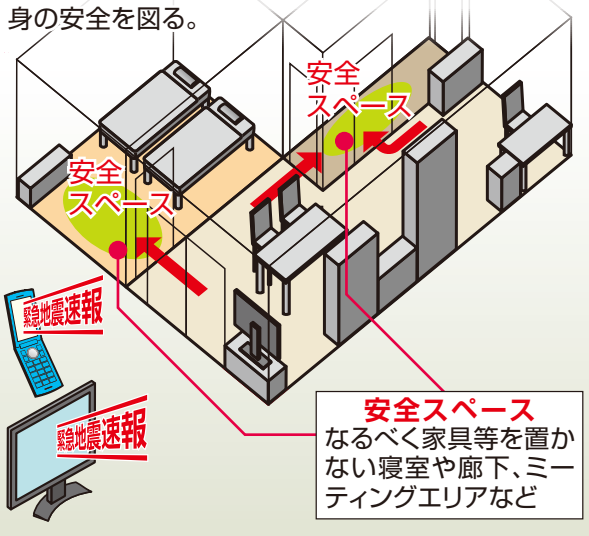
確実な避難行動の必要性

東日本大震災では、津波により多くの貴重な命が失われる一方、適切な避難行動によって津波の難から逃れた人もいました。地震に伴い発生する大規模火災・津波などからの安全な避難について新たに追加しました。

安全スペースへの退避

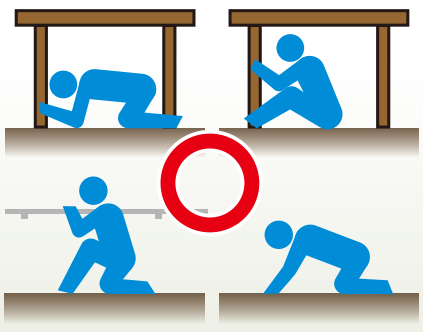
［緊急地震速報を受けたとき］

重量物から離れ、慌てずに安全スペースへ避難し、身の安全を図る。



地震時の身の安全の図り方

テーブルの下や、物が「倒れてこない」、「落ちてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、姿勢を低くする。



テーブルなどの足を保持して身の安定を図る。
手すりがある場合には、手すりにつかまって（手すりがない場合は、四つん這いになる）姿勢を低くする。

安定がなくなり、座ったまま転倒する可能性があるので、完全には座らない。

専門家のコメント

東京工業大学 大学院
教授　翠川 三郎

東日本大震災で東京のある高層住宅の上階では、7割の方が非常に怖かった絶望的になった、3割の方がタンスや戸棚などが大きくずれたり倒れたりした、と回答しています。東海地震等ではさらに強い長周期地震動が予想されます。落ち着いた行動や家具の固定を心がけることが重要です。

東京大学 地震研究所
教授　纐纈 一起

長周期地震動は大きな地震が起きた時に平野部で発生しやすく、震源域から数百キロ離れた場所にも影響を及ぼすという特徴を持っています。特に、今後の東海地震や東南海地震の震源域と首都圏の間には長周期地震動を伝えやすい地盤が広がっているので、入念な備えをするようにしてください。

「地震その時10のポイント」を見直しました！