

# 地震 その時10のポイント 保存版



# 地震だ！まず身の安全



# 地震その時10のポイント を見直しました！

## 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、避難できるように出口を確保する。



### 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まる場所

### 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。



### 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。

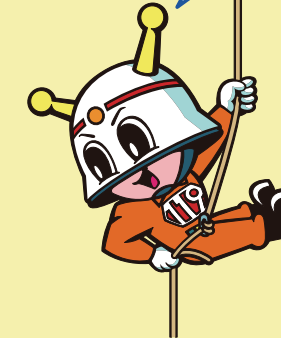


### 避難の前に 安全確認 電気・ガス

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！



## 「地震 その時10のポイント」について～東日本大震災を踏まえて～

### 「身の安全を図る」ことの必要性

都民のみならず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、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

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。

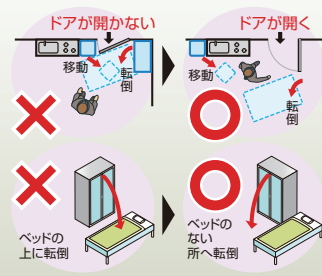
### 確実な避難行動の必要性

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。

## 身の安全のために

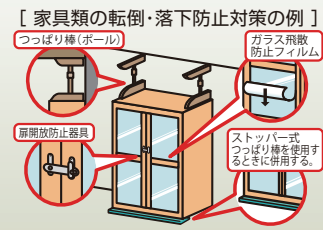
### 家具類の配置

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。



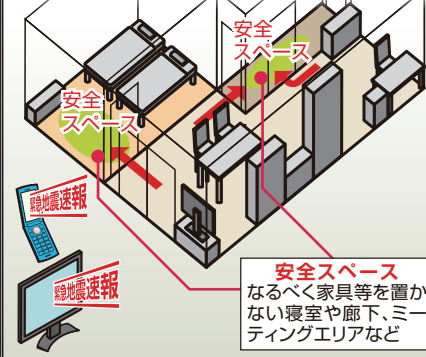
### 家具類の移動防止 高層階注意!

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。頻り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。



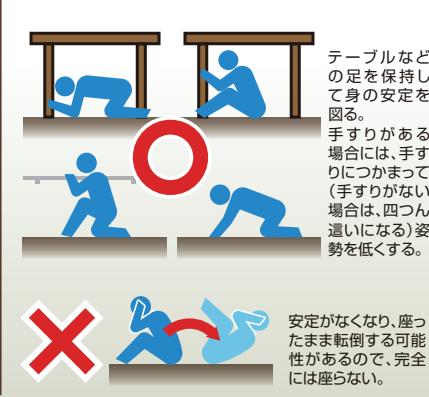
### 安全スペースへの退避

【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。



### 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 瀬野 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ため、入念な備えをするようにしてください。