


地震そのとき10のポイント

地震時の行動	<p>◆地震だ！まず身の安全</p> <ul style="list-style-type: none"> ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたとき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。 	<p>◆火災や津波 確かな避難</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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へすばやく避難する。 
	地震直後の行動	

地震に対する10の備え

身の安全の備え	<p>◆家具類の転倒・落下・移動防止対策をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>◆家族で話し合しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地震が発生したとき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。 ・普段の付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。 	
	<p>◆けがの防止対策をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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使える場所に置いておく。 		<p>◆地域の危険性を把握しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・防災マップなどで、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。
	<p>◆家屋や塀の強度を確認しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、倒れないよう補強しておく。 		
初動対応の備え	<p>◆消火の備えをしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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をしておく。 <p>◆火災発生の早期発見と防止対策をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、差し込みプラグをコンセントから抜いておく。 <p>◆非常用品の備えをしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。 ・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。 	<p>◆防災知識を身に付けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新聞やテレビ、ラジオ、インターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身に付けておく。 ・消防署などが実施する講演会などに参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。 <p>◆防災行動力を高めましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	

※詳細については、東京消防庁のウェブサイト (<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>) をご覧ください。