



令和5年1月30日

「地震 その時10のポイント」の見直し ～ 地震後の取るべき行動について見直しました！ ～

東日本大震災から11年が経過し、東京都においては、住宅の耐震化や不燃化対策などの取り組みが進展した一方、高齢化の進行や単身世帯の増加など社会構造が変化しています。

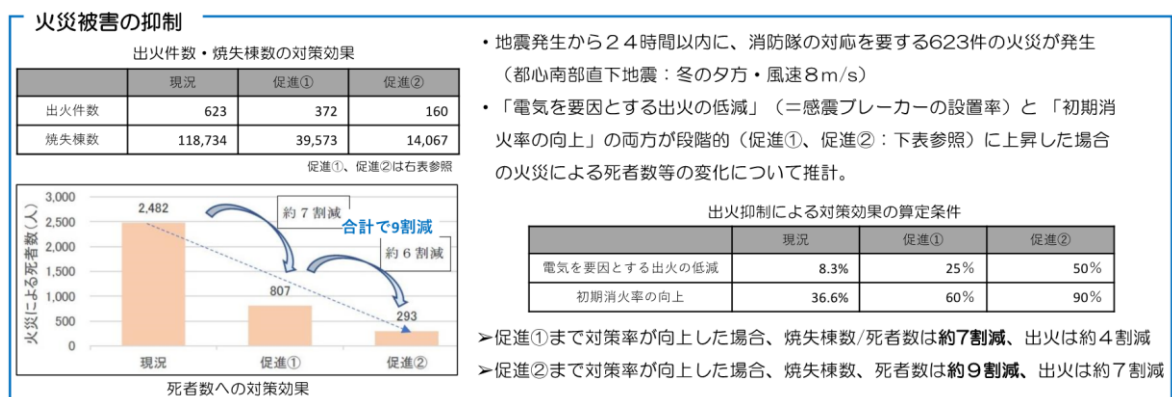
令和4年5月には、東京都は新たな「首都直下地震等による東京の被害想定」（以下「被害想定」という。）を公表したところであり、「自らの生命は自らが守る」という自己責任原則による自助の考え方、地域における助け合いによって「自分たちのまちは自分たちで守る」という共助の考え方を、さらに普及啓発することが重要です。

このことから、当庁では、首都直下地震等による被害のさらなる軽減を目的とし、自助・共助の重要性をより分かりやすく都民に周知していくため、「地震 その時10のポイント」を見直しました。

「地震 その時10のポイント」主な見直し内容

1 防災・減災対策による被害縮減効果の推計の反映

被害想定のうち、当庁関連では、「火災被害の抑制」と「家具類の転倒・落下・移動防止対策実施率」の効果が該当しています。特に「火災被害の抑制」は、「電気を要因とする出火の低減」と「初期消火率の向上」により、出火を4割から7割程度抑制できると想定されていることから、近隣住民等での初期消火の重要性など、「地震その時10のポイント」に反映しました。



2 想定される被害の反映

今回公表された被害想定では、定性的な被害の様相が示されています。

このことから、都民の防災意識の向上と自発的な防災活動を促すため、シナリオ化された被害想定の内容の一部を、「地震その時10のポイント」の解説部分に反映しました。

※見直しの詳細は、添付資料をご覧ください。

東京消防庁では、今後も、各消防署で行う防災訓練やホームページへの掲示など、あらゆる機会を通じ「地震 その時10のポイント」による地震が発生した際の適切な行動について普及啓発に努めてまいります。



関東大震災100年

幾多の災害を乗り越えてきた東京
備えよう、明日の防災

問合せ先

東京消防庁（代） 電話 3212 - 2111

防災安全課地域防災係

（総合防災教育担当） 内線 4226

広報課報道係 内線 2345～2349

被害想定を踏まえた「地震 その時10のポイント」の見直しについて

現 行

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。

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。

地震後の行動

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。

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。

改正（案）

●地震時の行動及び地震直後の行動

被害想定を受けての変更はなし。

●地震後の行動

以下のとおり内容を変更（赤字）し、項目の順序（赤矢印）を入れ替える（優先度及び行動順に整理した）

【変更】火災の早期発見と消火の成功が、より被害の軽減に繋がるという新たな被害想定の内容を踏まえ、近隣住民による消火の内容（自助・共助の重要性）を盛り込む。

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、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。

協力し合って 消火・救出・応急救護

- ・近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力し合って消火を行い延焼を防ぐ。
- ・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。

【変更】情報媒体と情報発信源が同列で表記されていたが、情報発信源の記載のみに変更し、都民が具体的に知りたい情報を発信順に列挙した。

正しい情報 確かな行動

行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。

【変更】なぜ避難の前に行う必要があるのか、具体的な理由を明記した。

避難の前に 安全確認 ■電気・ガス

避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。

【変更】火災時の避難する行動として、自助のみではなく共助の要素を盛り込む。気象庁の示す津波警報時の取るべき行動と整合性を図る。

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声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部や川沿いでは、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。

「地震 その時 10のポイント」

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。
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、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。
	○ 協力し合って消火・救出・応急救護	・ 近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力し合って消火を行い延焼を防ぐ。 ・ 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。
	○ 正しい情報 確かな行動	行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。
	○ 避難の前に安全確認 電気・ガス	避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。
	○ 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声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。 ・ 沿岸部や川沿いでは、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。

新旧対照表

「地震 その時 10 のポイント」

旧	新
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。	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、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。
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。	協力し合って 消火・救出・応急救護 - 近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力し合って消火を行い延焼を防ぐ。 - 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。
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。	正しい情報 確かな行動 行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。
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。	避難の前に 安全確認 電気・ガス 避難が必要な時には、<u>復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、</u>ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。
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。	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<u>声を掛け合い、</u>一時集合場所や避難場所に避難する。 - 沿岸部や川沿いでは、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。

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

その時10のポイント

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。



ふんわり ふむふむ
(防災キャラクター)

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、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。



協力し合って 消火・救出・応急救護

- ・近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力し合って消火を行い延焼を防ぐ。
- ・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。



正しい情報 確かな行動

行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。



避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。



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声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部や川沿いでは、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。

