批

震

鐙

ത

行

動

地震 その時10のポイント

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。



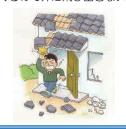
落ちついて 火の元確認 初期消火

- ・ 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



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。



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





ふんわり ふむふむ (防災キャラクター)

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。



編集•発行 東京消防庁予防部防火管理課

東京消防庁ホームページ

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp

令和6年7月 発行



