



主な掲載内容 <2・3面> 地震その時10のポイント 身の安全のために
<4面> 緊急メール通報 救急相談センター 生活安全相談ダイヤル 心肺蘇生の要領が見直されました
長周期地震動とは プレゼントコーナー



地震から身を守る。

東日本大震災では、震源地から遠い東京都内でも多くの被害がありました。地震から身を守るためには、日頃の備えに加え、何よりも地震時の行動が大切です。都民の皆様へのアンケート調査結果からも、新たな地震対策が必要であることがわかりました。

写真協力：日本電波塔株式会社

東日本大震災 その時あなたは…

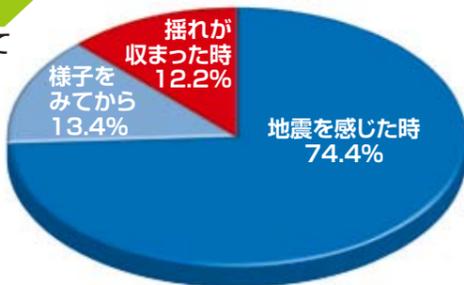
東京消防庁では、平成23年4月に、地震時に在宅していた都民の方1,000人に対し東日本大震災の発生に伴う都民の行動調査を行いました。

地震時に火を使っていた方に、どの時点で火を消したかを調査したところ、約74%の方が「地震を感じた時」と回答し、「揺れが収まった時」と回答した方は約12%でした。

また、地震時に火を使っていなかった人は、地震発生時に「そのまま様子をみた」と回答した方が最も多く、「身を守った」と回答した方は約15%でした。

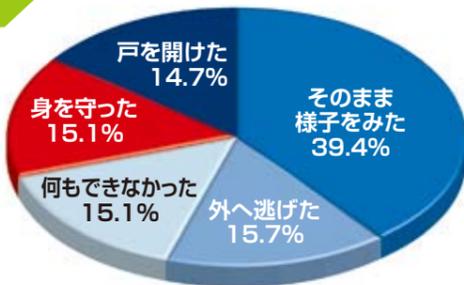
火を消した時期

地震発生時、火を使っていた人(82人)の回答



地震発生時の行動

地震発生時、火を使っていなかった人(918人)の回答



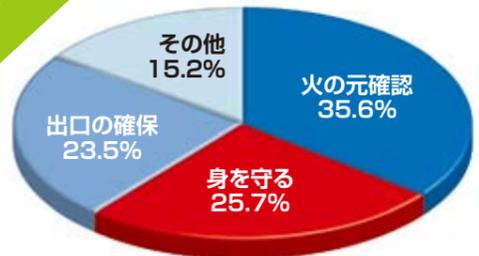
〔東日本大震災の発生に伴う都民の行動調査(平成23年4月)〕

地震が起きたら まず、何をしますか。

「屋内で地震が発生した時、まず何をしますか」という質問を平成23年6月に「消防に関する世論調査」で行ったところ、火の元の確認や出口の確保などを意識している方が半数以上を占めており「身を守る」と回答した方が約26%でした。

屋内で大きな地震が発生したらまず何をしますか?

都民(1,534人)の回答



〔消防に関する世論調査(平成23年6月)〕

身の安全を図ることの必要性

これらの結果から、地震発生時に、身を守る行動を取った方が少なかったことや、まず火の元を確認した方が多かったことがわかりました。

地震時にあわてて避難しようとする、転倒してけがをしたり、揺れが激しい時に火を消そうとすると、転倒して鍋のお湯をかぶるなどけがをすることがあります。緊急地震速報を受けたり地震の揺れを感じたら、まず身の安全を最優先しましょう。

現在の都市ガスやプロパンガス等は、震度5程度で自動的にマイコンメーターがガスの供給を遮断するように設定されています。石油ストーブにも対震自動消火装置を備えたものがあり、使用中の火気器具における地震による出火の危険性は低くなっています。万一出火した場合は、揺れがおさまってから消火しましょう。

また、身の安全を図ることで、けがを防ぐことができるだけでなく、地震後の避難や救出・救護などの重要な行動に速やかに移行できます。

地震発生時には、まず身の安全を確保することが何よりも大切です。



地震への新たな取り組み

地震から身を守るためには、しっかりとした日頃の備えと地震時の適切な行動が重要です。東京消防庁では、東日本大震災を踏まえ、「地震その時10のポイント」を見直しました。



地震 その時10

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合する場所



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。



「地震 その時10のポイント」について～東日本大震災

「身の安全を図る」ことの必要性

都民のみなさま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。

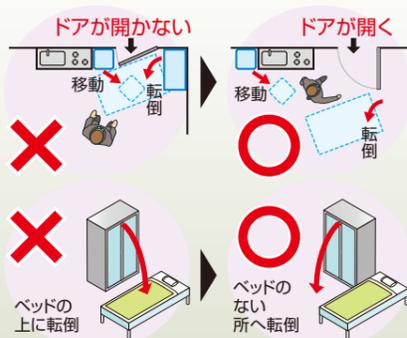
また、緊急地震速報の普及により、揺れを感じる前に身を守る行動をとる必要があることから、まずは「身の安全を図る」ことをみなさんが広く理解し地震の際に適切に行動していただけるよう見直しました。

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

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。

【家具類の転倒・落下防止対策の例】



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。



地震のポイント

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。



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。

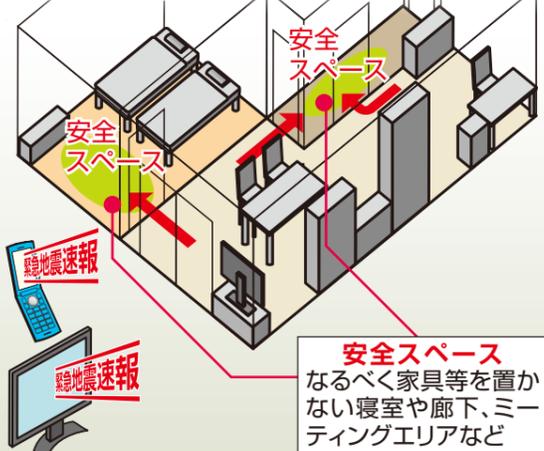
確実な避難行動の必要性

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

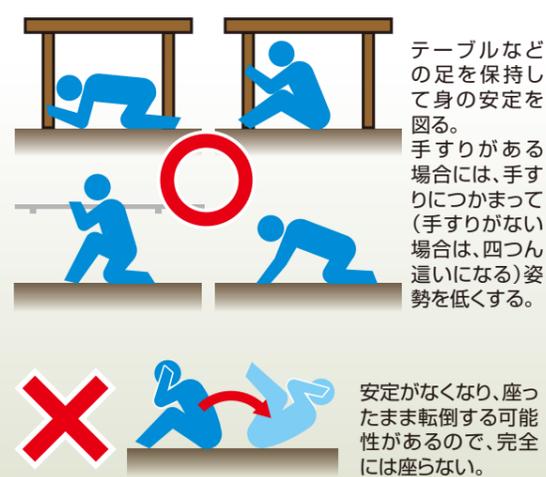
[緊急地震速報を受けたとき]

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回り方

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す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 額 額 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ため、入念な備えをするようにしてください。

地震だ！まず身の安全



「地震その時のポイント」を見直しましたー!

緊急通報（火災や救急などの通報）が音声（肉声）以外でも出来ることをご存じですか？



東京消防庁では、音声（肉声）による119番通報が困難な聴覚障害者等を対象とした火災や救急などの通報として、緊急メール通報及び119番ファクシミリ通報を整備しています。

緊急メール通報

携帯電話・PHSから電子メールで東京消防庁に緊急通報できます。

このシステムは、音声（肉声）による119番通報が困難な聴覚障害者等が緊急通報（火災や救急などの通報）を行う補助手段として、携帯電話及びPHSから電子メールを利用して東京消防庁に緊急通報を行い、消防車や救急車の要請ができるものです。

※より迅速な対応を図るため、近くの方に助けを求めることができる場合は119番通報を依頼してください。

東京消防庁管内（東京都のうち、稲城市及び島しょ地区を除く地域）に在住、又は通勤・通学している聴覚又は言語・音声等に機能障害がある方

※利用には、事前の登録が必要です。

登録画面には、お持ちの携帯電話・PHSから東京消防庁ホームページ（携帯版）にアクセスしていただくリンクします。

■緊急メール通報の登録・利用方法等の詳細については、東京消防庁ホームページ⇒<安心・安全>⇒<トピックス>⇒<緊急メール通報システム利用のご案内>でもご確認できます。

緊急メール通報がウェブ機能を活用してより便利になりました！



便利になった点

- ワンタッチ入力により、登録・通報入力が簡単となります。
- GPS機能付き携帯電話であれば、位置情報を送信でき、外出先など、知らない場所からの通報を補助します。

※引き続き、今までどおりのメール通報もご利用いただけます。

（利用可能機種）au、DoCoMo、Softbank

※スマートフォン対応はしていませんので、今まで通りのメール通報をご利用ください。

「日常生活ではどんな事故が起きているの？」「事故の傾向を知っていれば…」そんな日常生活の中での事故に関するお問い合わせやご相談は…

生活安全相談ダイヤル
0120-286-119

- ・平成24年3月30日（金）まで開設しています。
- ・利用時間：平日の午前8時30分から午後17時00分まで
- ・東京都内からおかけの場合に、ご利用いただけます。
- ・IP電話（050番号）などからは、ご利用いただけません。
- ・日常生活の事故に関する内容以外はお答えできません。

心肺蘇生の要領が見直されました

反応がなく普段通りの呼吸がなければ、すぐに**胸骨圧迫**を！
一番身近にいる人々が、いざというときにより効果的な心肺蘇生を実施できるよう、ガイドラインの改正に伴い心肺蘇生の一部が変更となりました。



新しいガイドラインによる救命講習を受講しましょう。お問い合わせは、最寄りの消防署または東京防災救急協会（03-5276-0995）へ。

心肺蘇生の改正内容については、東京消防庁ホームページでご覧になれます。また、ホームページ上の「電子学習室」で応急手当を学ぶことができます。



「病院へ行った方がいいのかな？」迷ったら「救急車を呼んだ方がいいのかな？」迷ったら

東京消防庁救急相談センター

[24時間受付・年中無休] -ブッシュ回線 携帯電話 PHSから-



その他の電話、
またはつながらない地域の場合は…

23区 03-3212-2323
多摩地区 042-521-2323

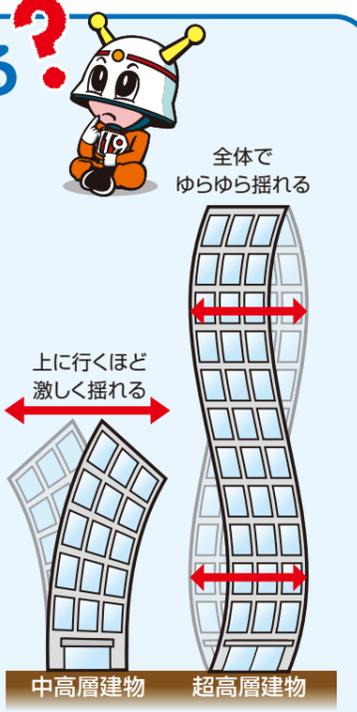
予告 東京版 救急受診ガイド 4月公開予定!

病气やけがのときに、「病院に行くべきか?」「救急車を呼ぶべきか?」の目安がパソコンや携帯電話でわかる便利なツール「東京版 救急受診ガイド」のサービスを間もなく開始いたします。
※東京消防庁ホームページ上で平成24年4月公開予定

Miniコラム このところ良く耳にする「長周期地震動」とは?

一般の地震動は、短い周期のガタガタした揺れと、長い周期の揺れ（ゆっくり繰り返す揺れ）が同時に含まれますが、「**長周期地震動**」は、後者の長い周期の揺れで、短い周期の揺れに比べて、揺れが収まりにくく、海の波のように震源地から遠くまで伝わります。
このため、都内から遠く離れたところで地震が発生しても、都内の高層階などでは地震による揺れが大きくなり、長く続くことがあります。

また、地震動が終息した後も、建物が数分にわたって揺れることがあります。
東海・東南海・南海地震などのマグニチュード8クラスの大きな地震が起これば、長周期地震動が発生し、都内の50階建てビルでは揺れる幅が2mに達し、揺れる時間は10分以上も継続する可能性があります。
建物や地域によって揺れの強さは異なりますが、高い建物の高層階が被害を受けやすい特徴があります。



お楽しみ プレゼントコーナー

クイズの正解者の中から抽選で100名様に、東京消防庁オリジナルブチタオルをプレゼント!!

地震その時…
問題 地震だ!まず○○○○
○の中に文字を入れて下さい。

<応募方法>ハガキに①クイズの答え②住所③氏名④年齢⑤性別⑥職業⑦広報とうきょう消防をご覧になった感想をご記入のうえ、下記の宛先まで応募ください。
〒100-8119 (住所不要)
東京消防庁広報課「広報とうきょう消防」編集担当

<締切>平成24年2月3日(金)必着
(応募はお1人様につき1枚とさせていただきます。)

<当選発表>プレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます。

※応募の際にご記入いただきました個人情報につきましては、抽選及びアンケート集計事務にのみ使用させていただきます。

前回(第3号)プレゼントコーナーへのたくさんのご応募ありがとうございました。