



## どのように身を守るか



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しましょう。



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ましょう。



## なぜ身の安全が最優先なの？

けがをすると、その後の行動が  
できなくなるからです。



地震時にあわてて行動すると、転んだり、落ちてきた物やガラスでけがをすることがあります。また、揺れが激しい時に火を消そうとすると、鍋のお湯をかぶるなどけがをするおそれがあります。けがをすると、地震直後の火の元確認や初期消火などの行動ができなくなります。



## 火の始末はどうするの？

揺れがおさまってから、  
あわてずに行いましょう。



現在の都市ガスやプロパンガスは、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。火の元の確認や、出火した場合の初期消火は、揺れがおさまってからあわてずに行いましょう。また、避難が必要な時は、ガスの元栓や電気のブレーカーを切って避難しましょう。

# どのように備えるか

してますか？家具類の  
転倒・落下・移動防止対策



**地震に備えて室内を安全に！**

**地震に対する家具類の対策をしましょう。**



## ■安全な居住空間をつくる

寝室などには、できるだけ家具類を置かないようにしましょう。

## ■家具類のレイアウトに注意

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、背の高い家具類は置かないようにしましょう。

## ■家具類の転倒・落下・移動防止

家具やテレビなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておきましょう。特に就寝中の地震発生に備えて、寝室の家具は優先的に固定を行ってください。重いものを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。



地震前

転倒・落下・移動防止  
措置をしていないと...



地震後



なぜ家具類の対策が必要なの？

地震の際、家具類の転倒・落下・  
移動によるけがが多いからです。



近年に発生した直下地震でけがをした原因を調べると、約30～50%の人が、家具類の転倒・落下・移動によるものでした。高層階では、低層階に比べ揺れが大きくなる傾向があり、転倒・落下に加え家具類が大きく移動する危険があります。