

# 地震その時10のポイント

今年4月に発生した熊本地震では、大規模な被害が出ています。東京においても、首都直下地震の発生が危惧されており、いつ起きるか分からない地震に備え、各家庭や地域で今からできる安全対策が必要です。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。自分の身の安全を図ることで、けがを防ぎ、地震後の避難や救出・救護などがスムーズに行えます。

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、避難できる出口を確保する。



### 門や扉には近寄らない

- 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。



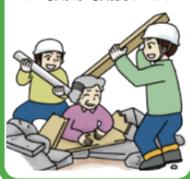
### 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

- 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。



## 身近なものを活用しての救出・救護

災害時、すみやかに逃げ遅れた人の救助や救護が必要な場合、身近な物が救助道具として活用できます。防火防災訓練では、様々な救助方法の知識と技術が身につけることができます。訓練に参加して「もしも」に備えましょう。

#### 脱出できない人の救出

角材などで、てこの原理を利用して持ち上げる。

- 支点にするものは堅い角材や鉄パイプなどを使用。
- はさまれている人への声掛けをして安心感を与える。
- 周囲の人に声をかけて応援を求め。
- 持ち上げて出来た隙間等には、急に崩れないように、角材などを活用してあて木をする。

#### 閉じ込められた人を救出

ゆがんで開かなくなったドアをパールでこじ開ける。

- パールや堅い長いものを活用し、てこの原理でドアをあける。
- ある程度隙間ができたなら、堅い角材などであて木をして、空いた隙間が縮まらないようにする。
- 木製のドアなどは、のこぎりや斧などで破壊することもできます。

#### 救助器具として活用できるもの

身近な道具を救助道具として活用しましょう。

- のこぎり
- ジャッキ
- ペンチ
- パール
- ハンマー
- ロープ
- チェーンソー

### けが人の運び方

#### 活用できる資器材がないとき

- 1人支持搬送
- 抱き上げ搬送
- 背負い搬送
- 2人支持搬送

#### 着衣で担架をつくる

着衣の利用

- 物干し竿2本とトレーナーなど4~5枚で応急的な担架が作れます。
- 搬送する際は、できるだけ多くの人で搬送しましょう。

#### 椅子を利用する

搬送者が椅子の左右につく場合

搬送者が椅子の前後につく場合

- 必ず背もたれ付き椅子を利用しましょう。

#### 毛布で簡単な担架をつくる

毛布1枚と竹竿(丈夫な物干し竿)2本で応急的な担架が作れます。  
※少なくとも3人1組で搬送しましょう。

- 毛布を広げて、1/3くらいのところから竹竿を1本置きます。
- 竹竿を包み込むように毛布を折り返します。
- 折り返された毛布の端に、もう1本の竹竿をおきます。
- その竿を包み込むように残りの毛布を折り返します。



## 命を守る! 家具転対策

家具転対策とは、家具類の転倒、落下、移動防止対策の略です。

なぜ家具類に地震対策が必要なの?  
けが・火災・避難障害等の危険があります!

近年発生した地震で、けがをした人の3~5割は家具類の転倒・落下・移動が原因でした。大地震では、テレビや、タンスなどが不意に落ちたり倒れてきます。倒れた家具が出入口を塞ぎ、割れたガラス等が逃げ道を阻みます。さらに、家具や本棚の中にある本などがストーブなどに転倒・落下して出火する危険もあります。高層階では揺れが大きく、長く続く傾向があるので「移動」対策も心がけましょう。



## 手軽な家具転対策ありませんか?

壁などに穴を開けない方法もあります。

「壁や家具に傷をつけたくない」場合にはネジ留めが不要な対策器具を組み合わせて固定する方法をおすすめします。例えば、ストッパー式器具とボール式器具の併用によりL型金具のネジ固定と同様な高い効果が得られます。

また、家具の配置も重要です。通路や出入口付近、寝室にはできるだけ家具類を置かないようにするとともに、もし置く場合には、家具の向きにも注意しましょう。



詳しくは、「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」をご覧ください!  
東京消防庁ホームページに掲載しています。また冊子版は、お近くの消防署にも配置しておりますのでお問合せください。

防災週間 8月30日(火) ~ 9月5日(月)

してまずか? 家具類の転倒・落下・移動防止対策

