

# シース 地震 対策(東京防災より)

その時！ どうか？ (訓練の時も、実際シーンをイメージして)

## 📍 発災直後の行動



揺れが収まってから行動する

とにかく「頭を守る」

机がないときは座布団・衣類を被る

揺れが収まるまで我慢

物が「落ちてこない、倒れてこない、移動しない」場所へ

揺れが収まってから

あわてず火の始末

出火したら落ち着いて初期消火



火元を確認する

揺れが収まったとき

部屋の窓や戸、玄関ドアを開けて

出口を確保



出口を確保する

2階



あわてて1階に下りない（倒壊危険性）



トイレ

ドアは開けておく（閉じ込め防止）



浴室

洗面器で頭を保護し、すぐ出る



床にガラスなどが散乱していたら

負傷して動けなくなる可能性  
底厚スリッパを常備、安全な場所に移動する



閉じ込められたら

硬い物でドアや壁を叩いて、自分が屋内にいることを知らせる  
（大声出し続けは体力を消耗）

## 歩 避難するときの注意点



出火の原因をつくらない

火が小さいうちに消火器・水バケツで  
炎が天井に届くなど、身の危険を感じたら  
消火活動をやめて避難を

（自分の身の安全が第一！）

復旧した時の事故（通電火災、復旧ガス漏れ）を防ぐためです。



ブレーカーを落とす

ガスの元栓を閉める

揺れを感知して自動的にブレーカーを落とす  
「感震ブレーカー」も  
市販されています。

鍵を掛けるのも忘れずに。

家族の安否の音声メッセージには

「171伝言ダイヤル」  
が便利です。

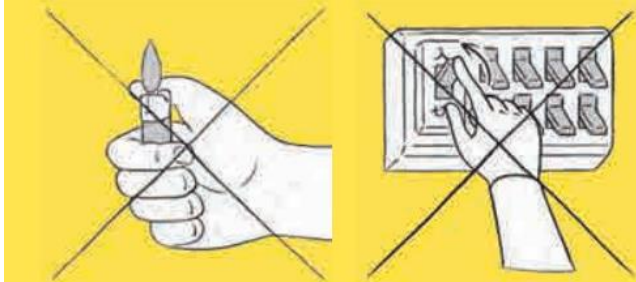


安否メモを残す

伝言板・SNSで連絡する



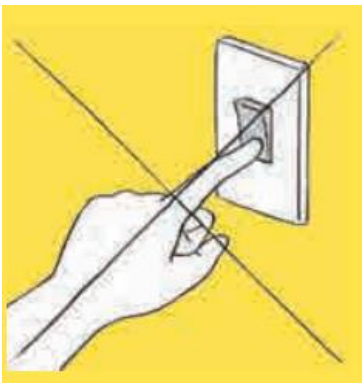
## 🚫 発災時のNG行動



ガス漏れ引火防止のため

通電火災防止のため

火災や爆発の危険を防ぐ



## 🏠 電気・ガス・水道の点検



止め方と復旧の方法を確認

東京都では、電力が7日、上下水道が30日、都市ガスは60日程度が復旧目安  
あらかじめ3種の元栓位置と止め方を確認しておくこと。



緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は  
使わないこと。

## 🏠 自宅に潜む危機



レンジも飛ぶ、炊事鍋・ポットで火傷も、ガラス類・食器の割れで身動きできない

耐震対策をしていないと



テレビ・レンジ：着脱式移動防止ベルト・粘着マット

食器棚等：設置方向チェック、扉に開放防止器具、ガラスに飛散防止フィルム

吊下げ照明：チェーンで揺れ防止対策

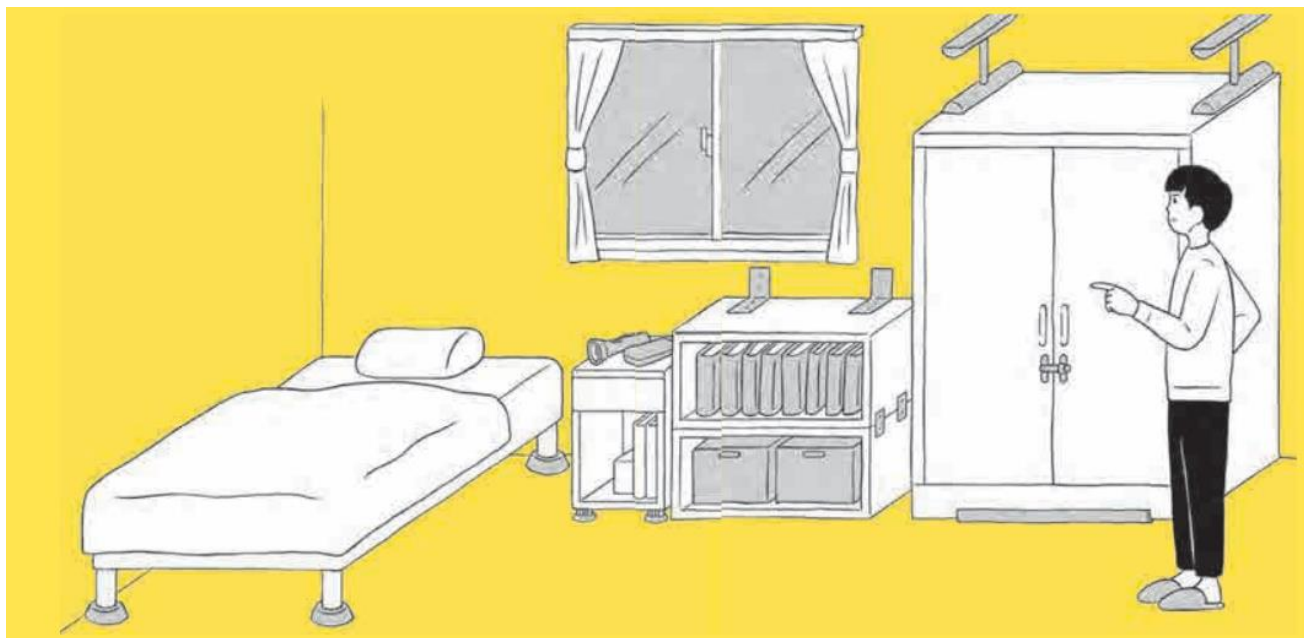


寝室

ベッドに筆筒・戸棚が倒れこんでこないか、布団・枕を被って頭を保護



耐震対策をしていないと



家具の設置方向が重要（ベッド・扉）、二段家具は上が飛ぶこともあり得る  
身を守るグッズ：厚底スリッパ、懐中電灯、ネガネケース、飛散防止フィルム