

# 地震に対する10の備え



東京消防庁「地震に対する10の備え」をもとに作成

## 身の安全の備え

1. 家具の転倒・落下・移動防止対策をしておきましょう！

2. けがの防止対策をしておきましょう！

- ★食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておきましょう。
- ★停電に備えて懐中電灯をすぐ使える場所において置いておきましょう。
- ★産卵物でケガをしないようにスリッパやスニーカーを身近に準備しておくことも必要です。



3. 家屋や塀の強度を確認しておきましょう！

- ★まだであれば家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておきましょう。
- ★ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておきましょう。

## 初動対応の備え

4. 消火の備えをしておきましょう！

5. 火災発生の早期発見と防止対策をしておきましょう！

- ★火災発見のために、住宅用火災警報器を設置しておきましょう。
- ★普段使用しない電気器具は、プラグをコンセントから抜いておきましょう。
- ★電気やガスによる火災防止のため、感電ブレーカー、感電コンセントなど防災機器を取りつけるのもよいでしょう。

6. 非常用品を備えておきましょう！

## 確かな行動の備え

7. 家族で話し合っておきましょう！

- ★地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割を決めておきましょう。
- ★発災時、家族が別々の場所にいる場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておきましょう。
- ★家族で避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- ★普段のつき合いを大切にするなど、隣近所との協力体制を話し合っておきましょう。



8. 地域の危険箇所を把握しておきましょう！

9. 防災知識を身につけておくことが大切です！

10. 防災行動力を高めることが必要です！

- ★日頃から自治会や地域防災拠点の訓練に参加しましょう。



# 地震その時 10 のポイント



## 地震のときの行動

1. 「あっ！地震だ!!」まず身の安全を



★揺れを感じたり、緊急地震速報が出されたときは、わが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」「動いてこない」空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見ましょう。

## 地震直後の行動

2. 落ち着いて 火の元確認 初期消火



3. 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しましょう。  
★瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくる可能性があります。あわてて外に飛び出さないようにしましょう。

4. 窓や戸を開け 出口を確保

5. 門や塀には近寄らない

## 地震後の行動

6. 大規模な火災が起きたら

★地域に大規模な火災や危険が迫り、身の危険を感じたら、炎の及ばない広い場所に逃げてください。

7. 正しい情報 確かな行動

8. 確かめ合おう 我が家の安全 隣の安否

9. 協力し合って救出・救護

10. 避難の前に安全確認 電気・ガス



## 非常用持ち出し品・備蓄品

# チェックリスト



発災時 救援物資の到着までに最低限必要なものは準備しておきましょう！

- \* 持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプにまとめて！
- \* 避難のときの邪魔にならないようコンパクトにまとめて！
- \* 自分や家族の状況に応じて必要なものを！
- \* 自分に必要なものの優先順位を決めて準備を！
- \* 定期的の中身をチェック！

### 貴重品

- 現金（小銭も）
- 車や家の予備キー
- 預金通帳
- 健康保険証（資格確認書）・お薬手帳
- 身分証明証（マイナンバーカード・運転免許証など）
- 印鑑
- 母子健康手帳

### 情報収集用品

- 携帯電話・スマートフォン（充電器）
- 携帯ラジオ（電池）
- メモ帳・筆記用具
- 地図

### 飲食料

- 非常食
- 飲料水

### 便利品

- ヘルメット・防災頭巾
- 万能ナイフ
- アルミ製保温シート
- スリッパ
- 使い捨てカイロ
- 簡易トイレ
- 雨具
- 懐中電灯・ランタン・ヘッドライト
- ビニール袋
- 毛布
- 軍手または園芸用手袋
- 給水袋
- レジャーシート
- ホイッスルやブザーなど

### 衛生・健康用品

- 救急セット
- タオル
- 個包装のマスク
- 除菌ウェットティッシュ
- 常備薬、持病役
- トイレットペーパー
- 着替え（下着）
- 歯磨きセット

### その他

#### 乳幼児がいる家庭

- 紙おむつ
- 乳児用ミルク（粉・液体）
- おしり拭き
- 授乳用ケープ
- 哺乳瓶
- 離乳食

#### 高齢者の必需品

- 老眼鏡
- 補聴器
- 入れ歯
- 紙おむつ（成人用）
- 折りたたみ杖

#### 女性に必要なもの

- 生理用品
- 化粧水・クレンジングシート
- 尿取りパット
- 中身の見えないゴミ袋
- ヘアゴム