

地震が
起きたら

地震

その時10のポイント

東京消防庁推奨

地震直後の行動

POINT 2 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。

POINT 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。

POINT 4 窓や戸を開け 出口を確保

- 揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。

POINT 5 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。

地震時の行動

POINT 1 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

POINT 6 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。

POINT 7 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。

POINT 8 確かめ合おう わが家の安全 暫の安否

- わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

POINT 9 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。

POINT 10 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。

地震が
起きたら

二次災害のおそれ

初期消火はあなたの役目

揺れがおさまったあと、怖いのは火災です。電気のブレーカーを切らずに避難し、そこへ電気が復旧すると、急激に流れた電流が断線したコードで発熱やショートを起こして通電火災を発生させることができます。火災の拡大を防ぐには、炎が小さい段階での初期消火が肝心です。また、避難時はブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難しましょう。

消火器を使う場合



安全ピンに指をかけ、
ピンを引き抜く。



ホースを外し、火元に向ける。



レバーを強くにぎり、
火元に向けて噴射する。

- 煙や炎に惑わされず、姿勢を低くして火元をねらって噴射する。
- 粉末消火器は、放射時間が比較的短いので、複数の消火器を準備する。
- いったん火が消えたように見えても、再び燃え上がる危険があるので、バケツなどで水をかけて完全に消火する。
- 炎が天井まで到達した場合は、速やかに避難する。

消火器がない場合

バケツなどで水をかけたりできるよう、風呂の水は汲み置きをしましょう。
浴槽で溺れることもありますので、子どもだけで浴室に入らないよう注意してください。

揺れがおさまったら

揺れがおさまってから、コンロやストーブなどの火の元を確認します。震度5程度の揺れを感じると、マイコンメーターが作動して自動的にガスの供給が止まります。

※マイコンメーターの復帰の方法はP.43をご確認ください。