



# 巨大地震に備える これだけはやっておきたい 10のこと

## 防災の年

関東大震災  
から  
100年

大切なものを  
守るために備えよう！



東京消防庁がホームページで公開している地震対策を紹介します。「身の安全の備え」「初動対応の備え」「確かな行動の備え」の3つの分類で計10の対策をあげています。どれも少し頑張ればできることばかり。的確な備えをしておくことで、巨大地震の被害を小さく留めることができます。

### ●身の安全の備え

#### ①家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう

- ・けがの防止や避難に支障のないように家具を配置しておく。
- ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。

#### ②怪我の防止対策をしておこう

- ・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く。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- ・散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。

#### ③家屋や塀の強度を確認しておこう

- ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないよう補強しておく。

### ●初動対応の備え

#### ④消火の備えをしておこう

- ・火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（溺れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。

#### ⑤火災発生の早期発見と防止対策をしておこう

- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- ・普段使用しない電気器具は、差し込みプラグをコンセントから抜いておく。
- ・電気に起因する火災の発生を抑制するため、感震ブレーカー（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。

#### ⑥非常用品を揃えておこう

- ・非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- ・冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- ・車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。
- ・スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク付）など、必要な電源を確保しておく。



### 【非常持出品】

両手が使えるリュックサックなどに、避難の時必要なものをまとめて、目のつきやすい所に置いておく。  
飲料水・携帯ラジオ・衣類・履物・食料品・マッチやライター・貴重品・懐中電灯・救急セット・筆記用具・雨具（防寒）・チリ紙など生活に欠かせない用品です。

### 【非常備蓄品】

地震後の生活を支えるもの、一人3日分程度（食料品等）  
停電に備えて：懐中電灯・ローソク（倒れにくいもの）  
ガス停止に備えて：簡易ガスこんろ・固形燃料  
断水に備えて：飲料水（ポリ容器などに）  
※1人1日3L目安

### ●確かな行動の備え

#### ⑦家族で話し合っておこう

- ・地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- ・外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所を決めておく。
- ・家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- ・台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- ・普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。

#### ⑧地域の危険性を把握しておこう

- ・自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- ・自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。

#### ⑨防災知識を身につけておこう

- ・新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- ・消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。
- ・大きな地震の後に同程度の地震が発生する可能性があることを理解しておく。

#### ⑩防災行動力を高めておこう

- ・日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身につけておく。



\*イラスト：東京消防庁 HP より