

## 東京消防庁よりアンケート調査のお願いとお知らせ

**強い地震が発生しました！ 身を守る行動を取れましたか？**

令和8年6月26日（金）22時28分頃、山梨県東部・富士五湖を震源とする地震が発生し、東京都において最大震度4を観測しました（東京消防庁管内の最大震度は4でした）。

これを機に皆様に「地震その時10のポイント」と「地震に対する10の備え」を確認していただき、いざという時の備えを今一度見直して頂ければと思います。

また、東京消防庁では、都民の皆様の地震発生時の行動について、アンケート調査を実施していますので、ご協力をよろしくお願いします。

◆アンケート入力はこちら

(<https://fireap.tokyo.dsvc.jp/data/html/questionnaire/9581.html>)

◆アンケートページ QR コード



※東京消防庁のサイトへアクセスします。

<調査目的>

この調査は、都民の防災への関心と防災行動力の向上による地域防災力の強化を目的に実施させていただきます。

なお、本調査の回答は、防災訓練等の資料に活用します。

この記事は東京消防庁防災部防災安全課地域防災係が作成しています。

# 地震

## その時10のポイント

### 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、避難ができるよう出口を確保する。



#### 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。



ふんわり ふむふむ (防災キャラクター)

### 地震後の行動

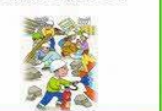
#### 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

- ・わが家の安全を確認後、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。



#### 協力し合って 消火・救出・応急救護

- ・近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力し合って消火を行い破損を防ぐ。
- ・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。



#### 正しい情報 確かな行動

- ・行先、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。



#### 避難の前に 安全確認 電気・ガス

- ・避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。



#### 火災や津波 確かな避難

- ・地震に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部や川沿いでは、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。



## 「地震 その時10のポイント | 東京消防庁」(ホームページのリンク設定)

## 地震 に対する 10の備え

### 身の安全の備え

#### 家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう

- ・けがをしったり、避難に支障が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。



#### けがの防止対策 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。



#### 家屋や塀の強度を 確認しておこう

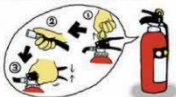
- ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。



### 初動対応の備え

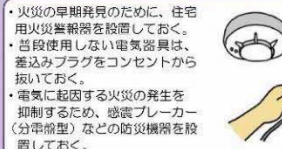
#### 消火の備えを しておこう

- ・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。



#### 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(分帯型)などの防災機能を設置しておく。



#### 非常用品を 備えておこう

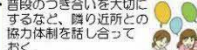
- ・非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- ・冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- ・車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考慮しておく。
- ・スマートフォンの予備バッテリー(PSマーク付)など、必要な電源を確保しておく。



### 確かな行動の備え

#### 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、誰れ誰れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- ・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と、隣り近所との協力体制を話し合っておく。



#### 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。



#### 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。



#### 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、身体防衛、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付けておく。



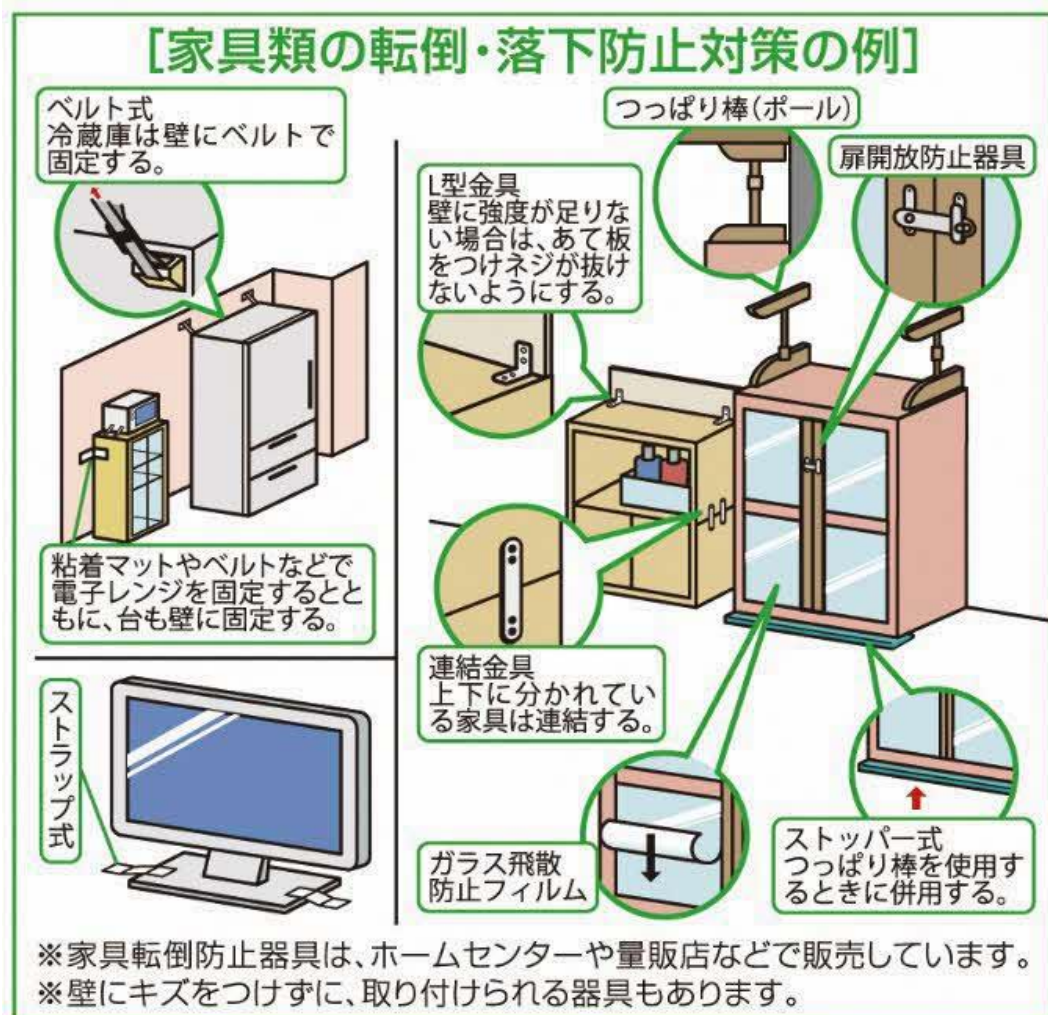
## 「地震に対する10の備え | 東京消防庁」(ホームページのリンク設定)

さらに、詳しく知りたい方は、東京消防庁ホームページ「[地震に備えて（リンク設定）](#)」をご確認ください。

◆「家具類の転倒・落下・移動防止」 おうちの地震対策を見直しましょう！

大きな地震が発生すると、室内では、家具や家電製品が転倒したり、落下したり、移動したりして、けがなどをしてしまうことがあります。

そのような危険を未然に防ぐのが、「家具類の転倒・落下・移動防止対策」、略して「家具転対策」です。地震からあなたとあなたの大切な人の命を守るため、地震への備えの一つとして、「家具転対策」を行いましょう。



【東京消防庁家具転対策ホームページ】

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/index.html>

※ 東京消防庁のサイトへアクセスします。

# 家具類の転倒・落下・移動防止対策 ハンドブック

— 室内の地震対策 —



## 東京消防庁

【家具転倒対策ハンドブック】

[家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック](#) | 東京消防庁 (リンク設定)

※ [東京消防庁のサイトへアクセスします。](#)

◆ 東京消防庁都民防災教育センター（防災館）のお知らせ

東京消防庁では、池袋（豊島区）、本所（墨田区）、立川（立川市）の3か所に「防災館」を設けています。

防災館では地震のほか、消火器を使った初期消火の方法、火災（煙）からの避難など、実際の体験を通じて「いざ」という時への備えを学ぶことができます。

災害はいつ起こるか分かりません。「いざ」に備えて「今」体験学習してみませんか？

防災館URL：<https://tokyo-bskan.jp/>

※ 東京消防庁のサイトへアクセスします。



池袋防災館



立川防災館



本所防災館

【問合せ先】

「地震その時10のポイント」と「地震に対する10の備え」に関すること

東京消防庁 防災安全課 地域防災係 総合防災教育担当

電話番号 03-3212-2111 内線 4226

「防災館」に関すること

東京消防庁 防災安全課 地域防災係

電話番号 03-3212-2111 内線 4225

「家具類の転倒・移動・落下防止対策」に関すること

東京消防庁 震災対策課 震災対策係

電話番号 03-3212-2111 内線 3968