

対策

- 各家庭に消火器などを備える。
- 火の取扱いに注意する。
- 火事起きた時は、ホイッスルなどで周囲に知らせ、初期消火を行う。
- 炎が天井に届くなど危険を感じたら周囲に呼びかけて、避難する。

対策

- ケガをしないために、各家庭で家具や家電の転倒・落下・移動防止対策をする。
- マンション全体で搬送用担架を備える。
- みんなで応急手当や担架の使い方を学ぶ。

対策

- 家具や家電が転倒しないよう固定する。転倒してもドアを塞がないレイアウトにする。
- 居住者間で安否確認ができる仕組みを作る。
- マンション全体で、バールなど救助に使える資器材を備える。
- マンション全体で、エレベーター内に水・携帯トイレを備えた防災キャビネットを備える。
- エレベーターに閉じ込められた場合は、インターホンなどで連絡する。



マンションの地震対策 ～一緒に地震対策を考えませんか？～

火事



- 消火設備や警報設備が動かないことがあり、火事の発見が遅れたり、消火や避難が困難になったりする。
- 壁・窓や、玄関ドアなどの防火戸が壊れると、火が燃え広がる。

ケガ



- エレベーターが停止すると、ケガ人を地上まで運ぶのが困難になる。

閉じ込め

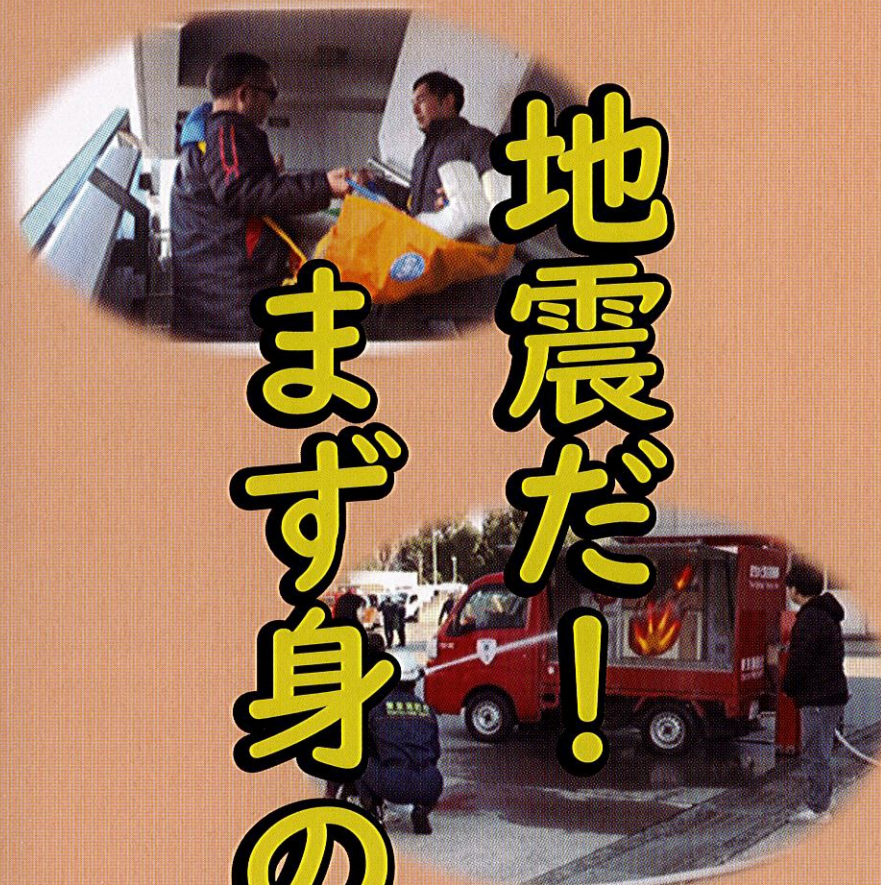


- ドアがゆがんだり、家具や家電が倒れたりして、部屋やトイレなどに閉じ込められたときに、防音性が高いマンションでは助けを呼ぶ声が聞こえない。
- 震度4程度以上の地震が発生した場合、エレベーターが停止し、閉じ込められる。

地震に備える

地震だ！

まず身の安全



東京消防庁ホームページでは「マンションの地震対策」について公開していますのでぜひご覧ください。

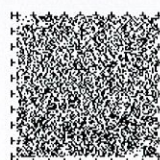
東京消防庁 マンションの地震対策

検索

「マンションの地震対策」ページは、右の二次元コードからもアクセスできます。



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



家具類の転倒・落下・移動防止対策についてはホームページをご覧ください。



東京消防庁
TOKYO FIRE DEPT.



令和7年8月発行

地震が起きたら

地震その時 10のポイント



地震時の行動

地震直後の行動

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。



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。



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延焼を防ぐ。
- ・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

行政、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

- ・地域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へ避難する。
- ・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。



地震が起きる前に

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（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。

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。

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、離れ離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

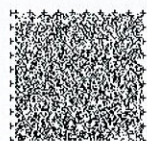
- ・自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- ・自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。

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付けておく。



マンションの地震対策動画はこちらをチェック



「地震その時10のポイント」の動画はこちらをチェック



※このリーフレットは、目の不自由な方などへ情報提供できるよう視覚障害者用音声コードとコード位置認識のための切り込みを入れています。専用読み取り機により文章内容が読み上げられます。

