

地震が起きたら…

中高層マンションはこうなる

地震が起きたら中高層マンションはどんな被害があるのか、事前にシミュレーションして、地震発生時に適切に対応できるよう準備しましょう。

地震発生
(平日の夕方6時)

【想定条件】 4人家族
妻Aさん、夫Bさん(都内勤務の会社員)、
長男C君(高校2年生)、長女Dさん(中学2年生)
15階建マンションの10階に居住



① 初動期の対応 まずは身の安全を確保!

いつものように夕食の用意をしていたAさん。突然ドーンという縦揺れがきて立っていらなくなり、這うようにしてテーブルの下に避難しました。それから数10秒後、目が回るような横揺れが始まり、船酔いのような気分の悪さを覚えました。



ポイント
地震を感じたら、まず「身の安全」を確保しましょう。背の高い家具や窓ガラスから離れ、机の下などに入り、頭と目を保護します。揺れが収まったら火の確認と出入口の確保をしましょう。玄関ドアが開かない場合はベランダなどから避難しましょう。
※ガスは震度5程度以上の揺れを感知すると自動的に停止します。

消火器の使用方法

- 安全栓を引き抜きます。

- 火元からある程度離れ、片手で消火器の底を持ち、ノズルを火元にむけます。

- しっかり火元を狙い、レバーを力強く握り、薬剤を放出します。

- 消火を確認します。一度消えたと思っても発火する可能性があるため最後まで放出してください。


② 家具転倒防止等自宅内の安全対策

揺れが収まったので、家の中を確認すると、本棚は倒れ、食器類が棚から飛び出して割れていました。足元の割れた食器に気を付けて、部屋の状況を確認しました。

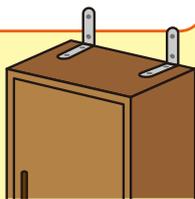


ポイント
新潟中越地震では、負傷者の約40%が家具等の転倒・移動・落下によるものでした。大きな家具やテレビ、パソコンなどは家具転倒防止器具を設置し、日頃から地震に備えましょう。

家具転倒防止器具等の設置

大型家具

「つっぱり棒」や「L字型器具」などを使用して、倒れないように固定しましょう。器具が設置できない場合は、家具の下に置く「転倒防止板」などを活用します。



転倒防止板

家具の正面下部に差し込む。
※家具を壁から3~5cm離し、上部を壁につけるようにして家具を傾け、下部の隙間にストッパーを入れて固定します。



テレビ・パソコン

「耐震シート」をテレビやパソコンのモニターの底に設置します。このほか、テレビの裏側と壁をチェーンや紐で固定したり、テレビボードやパソコンデスクにキャスターがある場合は、ストッパーをかけておくことも必要です。



食器棚・本棚

食器棚や本棚にガラス戸がある場合は、専用の飛散防止フィルムを貼りましょう。また、開き戸は留め具をつけることで、食器が飛び出すことを防止できます。



③ 家族の安否確認

長女Dさんは自室の机の下に隠れてケガはありませんでしたが、夫Bさんと長男C君とは携帯電話が通じず連絡が取れません。



ポイント

災害時には電話回線の規制が行われるため、繋がりにくくなります。家族との連絡方法として、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言版などを利用しましょう。

代表的な安否確認ツールの紹介

41ページに記載

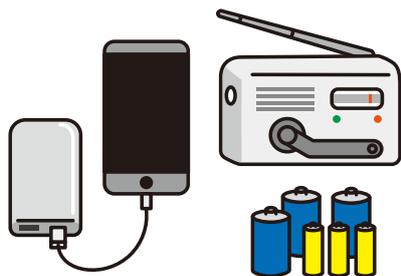
④ 災害情報の収集

テレビでニュースを見ようとしたのですが、停電していて点きません。携帯電話のワンセグ機能を思い出したので使いました。でも、バッテリーがいつまで持つか不安です。



ポイント

災害時の情報収集はとても重要です。停電に備えてラジオを用意しておきましょう。携帯電話も情報収集手段として有効です。手動の充電器もありますので、用意しておくといいでしょう。災害時は、デマに騙されないように「正しい情報」の収集を心がけましょう。



台東区等からの情報提供手段

42ページに記載

⑤ ライフライン(電気・ガス・水道など)の停止に備える

電気だけではなく、ガスや水道も止まっています。慌てて、水と食料を買いにスーパーに行こうと思ったら、エレベーターも停止しています。10階からどうやって移動すればいいのか不安になりました。



ポイント

災害時には、電気、ガス、水道などのライフラインが停止することがあります。エレベーターの停止により高層階で孤立する場合もあるので、ライフラインの停止を想定した備蓄をしておきましょう。



エレベーターが止まったら…

エレベーター内で地震が発生したら

- 行先階のボタンをすべて押しましょう。
- 閉じ込められたら「非常電話」のボタンを押しましょう。
- 地震を感知する装置が設置されているエレベーターは、最寄りの階で自動的に停止します。むやみに行動せず、救助が来るのを待ちましょう。



エレベーターが動いていても

- 余震で止まることがあります。災害時にはエレベーターを使わないようにしましょう。

電気が止まったら…

停電になったら、家電製品のコンセントプラグを抜くか、ブレーカーを落としましょう。通電したときに火災が発生する可能性があります。震度5強相当以上の揺れを感知した場合に、ブレーカーやコンセント等への電気供給を自動的に止める器具(感震ブレーカー)の設置をお勧めします。区では、感震ブレーカー設置を支援しています。詳しくは、47ページをご覧ください。



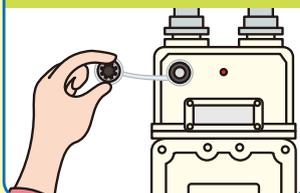
ガスが止まったら… (マイコンメーターを確認しよう)

ガスは、震度5程度以上の揺れを感知すると、安全装置が作動して、自動的に停止します。復帰操作は自分で簡単にできますので、慌てずに確認してください。

1 すべてのガス器具を止める。屋外の器具も忘れずに。メーターの元栓は閉めない。



2 復帰ボタンのキャップを外す。
※キャップがないタイプもあります。



3 復帰ボタンを奥までしっかり押し、ゆっくり手を離す。(赤ランプが再び点滅します)(キャップをもとに戻す)



4 約3分待つ。(この間にマイコンが安全を確認。)赤ランプの点滅が消えるとガスを使えます。



※ガス臭いときや、正常に復帰しないときには、ガス会社へ連絡してください。

水道が止まったら… (トイレの使用は確認してから！)

水道が止まると、トイレの使用ができなくなりますので、簡易トイレを備えておきましょう。ただし、水道が使えたとしても排水管の安全確認ができるまでは排水を自粛しましょう。
浴槽に水をはっておくと、非常時の生活用水として活用できます。



⑥ 隣近所の助け合い

隣に高齢の夫婦が住んでいることを思い出し、ドアを叩いて声をかけると、返事がありました。隣人も通路に出てきたので、手分けして同じ階の人の安否を確認しました。

お二人とも大丈夫ですか？

ありがとう 大丈夫です



ポイント

災害時には、隣近所との助け合いがとても大切です。いざというときにお互い助け合えるよう、日頃から顔の見える関係を築きましょう。



あら、お帰りなさい

おや、いつてらっしゃい

外出先で地震にあったら…

Aさんのもとへ携帯電話のメールが届きました。長男C君と夫Bさんからでした。電車が止まっているのでC君は学校に泊まるようです。Bさんは、帰宅困難者対策として事業所に留まるようです。

鉄道は全線不通 再開の見込みは…

道路は 交通規制が…



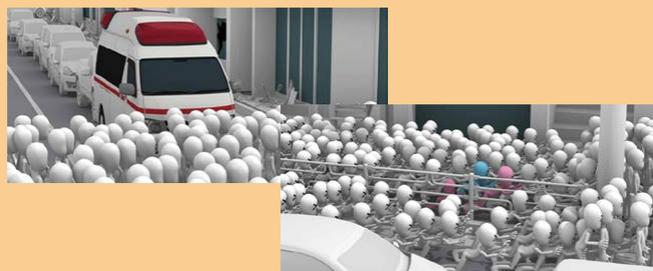
ポイント

災害時に帰宅できないことを念頭に、家族との連絡体制を確保しておきましょう。東京都では帰宅困難者対策として、災害発生時はむやみに移動せず、安全な場所に留まることを努力義務としています。



大量の帰宅困難者が一斉に帰ってしまうと…

- 道路や歩道が多くの人で埋まり、警察・消防・自衛隊などの車両が現場に到着できず、消火・救命・救助活動ができません。
- 徒歩帰宅中に群衆雪崩や余震等で二次被害に遭う可能性があります。



イラスト出典 東京都「大地震、災害時はあなたのために、帰らない」

人命救助の**デッドライン**は**72時間**です。

家族や友人の命を守るためにも、72時間はむやみに移動せず、安全な場所に留まってください。