

# ～ 地震の揺れから身を守るために～

地震による大きな揺れが予想されたとき、緊急地震速報が発表されます。

緊急地震速報が発表されてから強い揺れが到達するまでの時間は、数秒から長くとも数十秒程度と非常に短い時間と言われています。

この機会に、緊急地震速報の入手方法や鳴ったときの身を守る行動、平常時からの家具等の転倒・落下防止対策について確認しておきましょう！

## 緊急地震速報の主な入手方法



携帯電話※



テレビ・ラジオ



防災行政無線  
(同報無線)

※携帯電話による緊急地震速報の配信について、対応機種及び受信設定などの詳細は各社のウェブページでご確認ください。

NTTドコモ



au



ソフトバンク



## 緊急地震速報が鳴ったときは、 すぐに自分の身を守る行動を！（シェイクアウト）

地震により激しい揺れに襲われるまで、あるいは何かが落下してくるまで、数秒の猶予しかありません。緊急地震速報が鳴ったときは、  
すぐに、①まず低く②頭を守り③動かないの身を守る行動を取りましょう！

今回の訓練に限らず、いざというときに  
とっさに身を守る行動が取れるよう、  
日頃から訓練しておきましょう！



地震による負傷者の3～5割は、家具等の転倒・落下によるものと言われています。

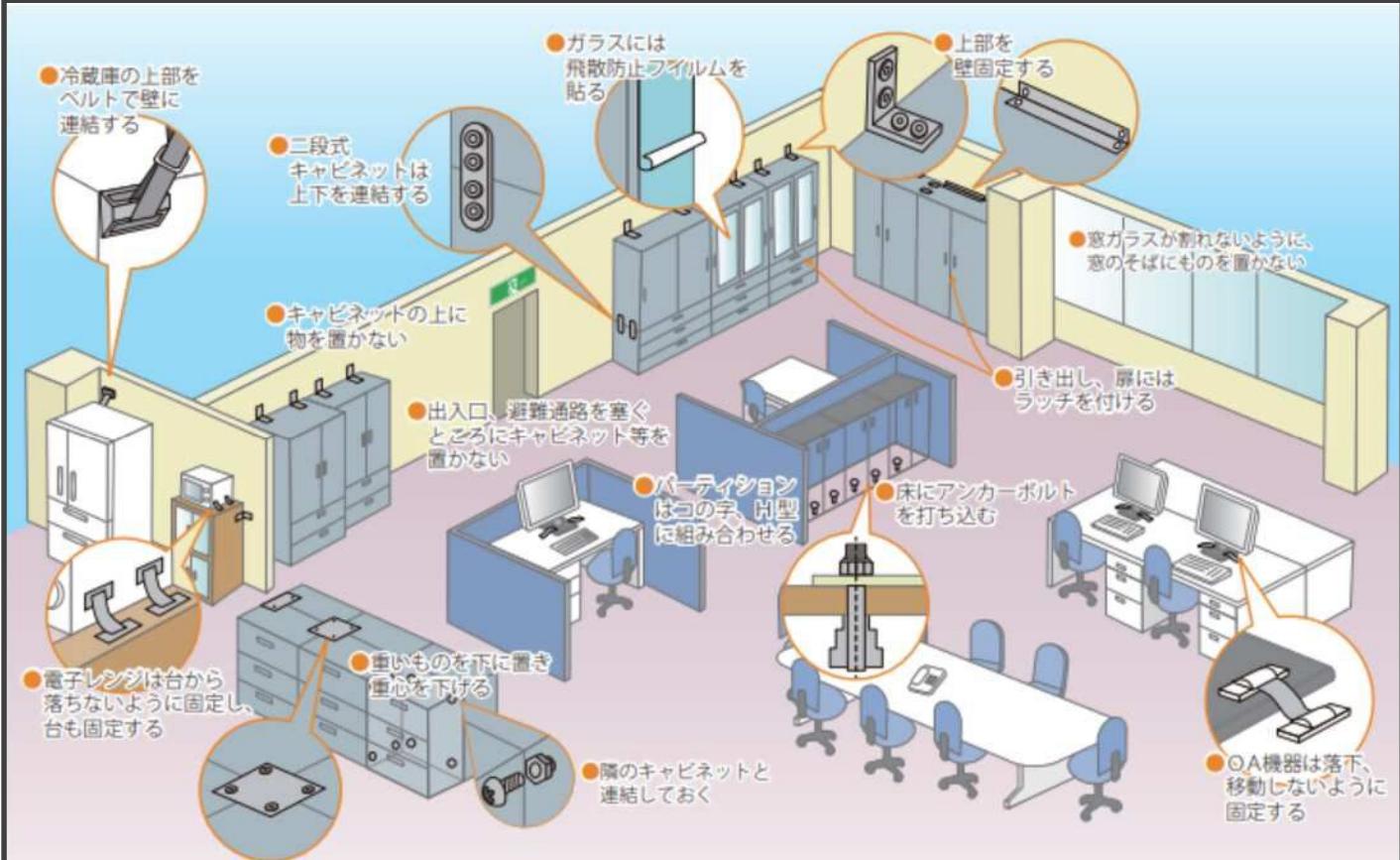
事業所や施設内とともに、従業員や職員の皆様のご自宅についても

平常時から家具等の転倒・落下防止対策を徹底しましょう！

【裏面あり】

## 事業所や施設では

## ～事務用品等の転倒・落下防止～

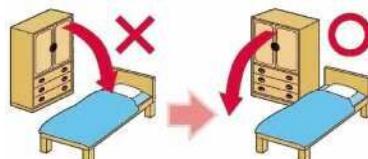


## ご自宅の中では

## ～家具等の転倒・落下防止～

寝室では...

就寝位置や出入口を塞ぐ位置に倒れるような配置にしない。



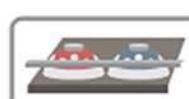
リビングでは...

### 安全な空間を確保

すべての部屋で家具類の配置を工夫するとともに、転倒・移動防止を図りましょう。



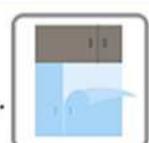
冷蔵庫などは転倒防止器具で固定しましょう。



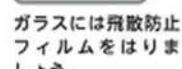
食器の滑り止めをつけましょう。

### 家電製品、ピアノの固定には工夫が必要

メーカーで専用の固定具を用意している場合もあるので、相談してみましょう。



L-shaped brackets are fixed to the wall. Heavy objects are placed lower.



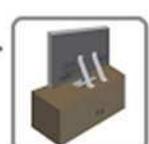
ガラスには飛散防止フィルムをはりましょう。



戸棚の扉にはロック機能のついたものをつけてましょう。



ストップバーと組み合わせると効果的です。  
吊り下げ式の照明はチェーンなどで止めましょう。



テレビはベルト、粘着マットなどで固定しましょう。