

2024年1月1日 16時10分ごろ地震がありました。

震源地は石川県能登地方で震源の深さはごく浅く、地震の規模を示すマグニチュードは7.6と推定されます。長野県内でも最大で震度5弱とされています。

東京消防庁では、大きな地震の揺れを感じたり、緊急地震速報を聞いたりした際の行動を「地震その時10のポイント」にまとめて啓発活動を行っています。以下に記載をいたします。

## 「地震その時10のポイント」

### <地震時の行動>

#### (1) まずは身の安全を最優先

地震が起こったときにまず行うべきことは、自分の身の安全を守ることです。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てください。

高層階(概ね10階以上)では、揺れが数分間続くことがあります。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、大きく移動することがあるので注意が必要です。

### <地震直後の行動>

#### (2) 落ち着いて火の元確認、初期消火

火を使っているとき地震が起こったら、火の始末をするのは揺れがおさまった後です。出火したときは、落ち着いて消火してください。

#### (3) 外に飛びたしたりせず落ち着いて行動

屋内では、転倒・落下した家具類やガラスの破片に注意してください。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので、外に飛び出してはいけません。

#### (4) 窓や戸を開け出口を確保

揺れがおさまったときに、避難ができるよう出口を確保してください。

#### (5) 門や塀には近寄らない

屋外で地震に遭ったら、ブロック塀などには近寄らないでください。

### <地震後の行動>

#### (6) 火災や津波に注意し、確かな避難

地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難所に避難してください。沿岸部では、大きな揺れを感じたり津波警報が出されたりしたら、高台などの安全な場所に素早く避難してください。

#### (7) 正しい情報で確かな行動

ラジオ、テレビ、消防署、行政などから正しい情報を得てください。

#### (8) 自宅の安全と近隣の安否を確認

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認してください。

#### (9) 協力しあって救出、救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を、近隣で協力し合って救出・救護してください。

(10) 避難の前に電気・ガスの安全確認

避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めて避難してください。