



ぷりすむ

令和7年(2025年)11月発行 ねりま区消費者だより

地震が多発する日本。地震は突然起こります。
命を守るための「発生時の取るべき行動」
命をつなぐための「事前の対策」を
知っておくことが大切です！

地震!!! 命を守る!命をこなぐ!

頭を守る

ポイント
1

家具の転倒

ポイント
2

落下防止

明かりの確保

停電に備える

ポイント
5

ポイントは
5コ!

ポイント
4

火の始末

ポイント
3

出口の確保

それぞれ詳しく見ていきましょう



編集・発行／練馬区経済課(消費生活センター) 編集協力／練馬区消費生活センター運営連絡会
練馬区石神井町2-14-1 電話5910-3089 ホームページ [練馬区消費生活センター](#) 検索
消費生活相談専用電話5910-4860(月～金 午前9時～午後4時30分)※土・日曜・祝休日・年末年始を除きます。

「命を守る！」

ポイント
1

頭を守る

頭は人体の中でも特に重要です。

衝撃を受けると意識や判断能力が低下し、身を守ることが難しくなります。「姿勢を低く」「頭を守って」「揺れが収まるまでじっとする」が、基本です。

落下物などから身（頭）を守る

- ・テーブルや机の下に入って、脚を持って動かない



- ・身近な物で頭を守る（物と頭の間に空間を作る）



浴室やトイレ：ドアを開け、頭を守りながら廊下や玄関など安全な場所へ移動



階段：その場にしゃがんで（手すりがあればつかまる）揺れが収まるまで待つ



乗り物の中：立っていた場合は姿勢を低くしたり、掴まったりして、倒れないようにする。係員の指示に従い、パニックにならない



街中：ブロック塀の倒壊、看板やガラスの落下に注意し、離れる



ポイント
2

家具の転倒・落下防止

激しい揺れで、家具や家電が凶器になることがあります。

阪神・淡路大震災では、住宅内部の被害が多く、怪我の原因の46%は「家具の転倒・落下」でした。ガラスによるものを含めると、およそ80%の人が怪我をしました。

普段からの対策が効果あり！（被害数値は総務省消防庁 HP 参照）

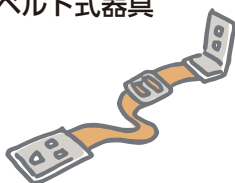
〈固定方法〉

器具を使って家具を固定 ※壁に穴をあけるのが難しい場合は、複数を組み合わせる

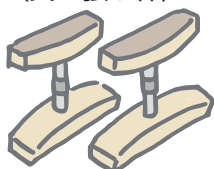
① L型金具



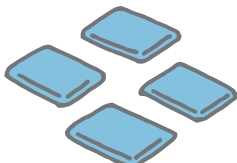
② ベルト式器具



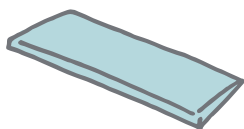
③ ポール式器具 (突っ張り棒)



④ 耐震マット 電子レンジなどに



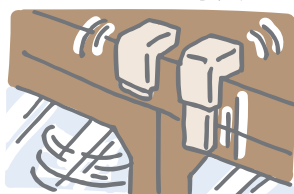
⑤ ストッパー



⑥ 連結固定式器具 上下が分離している家具に



⑦ 飛び出し防止器具 引き出しや扉がついている家具に



⑧ 落下防止テープ 扉のない本棚に



〈家具の位置を変える〉



寝ているところに家具が倒れてこないようにする



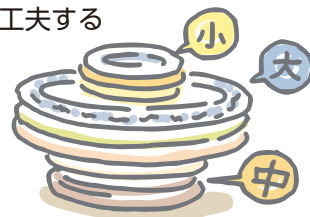
部屋の出入り口付近や火気周辺に家具を置かない

〈並べ方、積み方の工夫〉

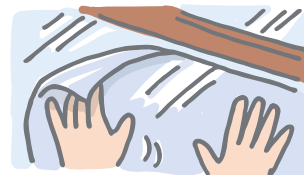
本棚：落下防止器具の設置（落下抑制テープ）

本の並べ方を工夫する

食器棚：皿の積み方を工夫する

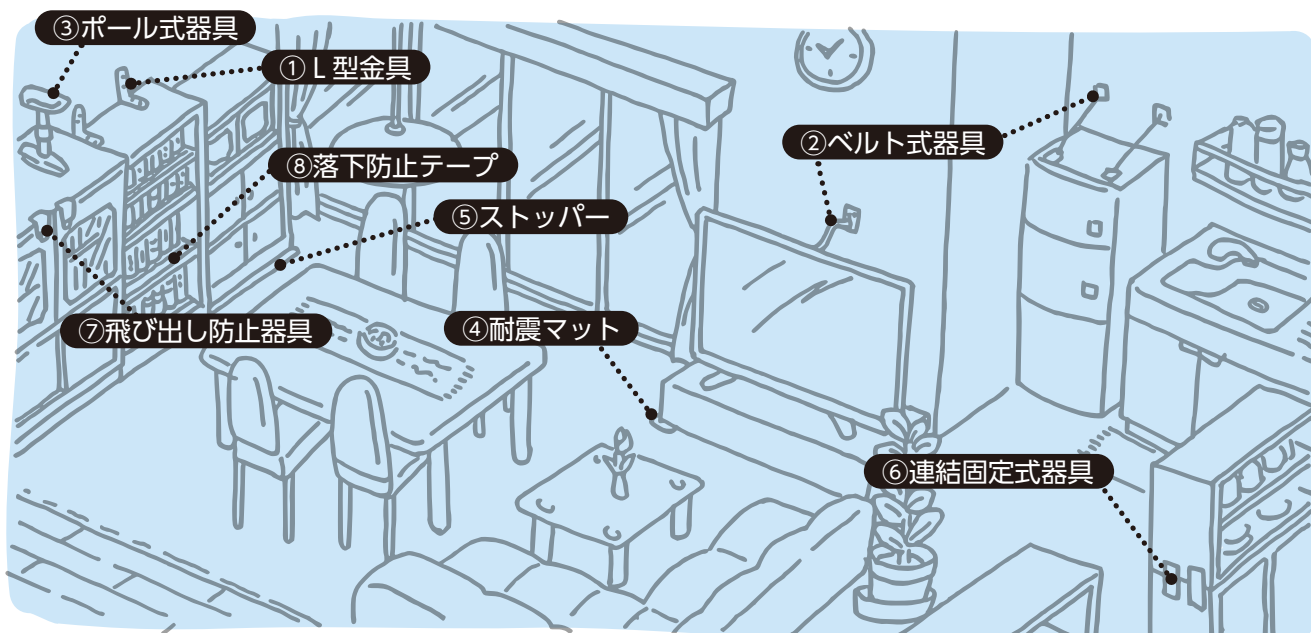


窓・食器棚などの
ガラス飛散防止：
飛散防止フィルム
を貼る



〈その他〉

ベランダや庭の植木鉢などは、窓の近くに無造作に置かない



ポイント
3

出口の確保

〈普段の対策〉

出入り口に物を置かないようにする

マンションの場合：ベランダからの避難ができなくなるため、隔壁ボード付近に物を置かないようにする



最初の揺れが収まって、揺れによってドアが開かなくなる場合があるので、できるだけ早く玄関などのドアを開けておきましょう。

エレベーターでの避難はしないようにする

揺れが収まってエレベーターが動いていても、故障や、停止することがある



ポイント
4

火の始末

東日本大震災では、原因が特定された火災の過半数が電気によるものでした。

地震による火災には、ガス管や電気配線が損傷したり、暖房器具に可燃物が接触したりすることで発生する「発生直後の火災」があります。

また、停電後に電気が復旧した際、切れた電源コードがショートすることなどで起こる「通電火災」もあります。

〈普段の対策〉

- ・消火器や消火スプレー等を設置し、防災訓練などに参加して使用方法を確認しておく



揺れている時に無理に火を消そうとしない！揺れが収まってからガス器具やストーブの火を消しましょう。

- ・ストーブの近くに可燃物を置かない、燃えやすいものが落ちたり倒れたりしないように注意する



〈停電になったら〉

電化製品のスイッチを切り、避難する時は「ブレーカー」を落とす

- ・地震になったら、自動的に電気を止める「感震ブレーカー」も有効



明かりの確保・停電に備える

〈普段の対策〉

◆明かりの確保

懐中電灯の用意：できるだけ、各部屋に置きま
しょう

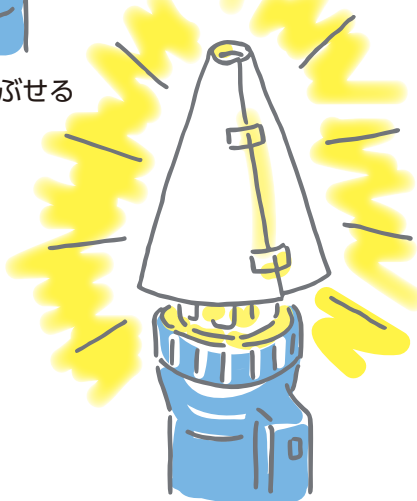
- ・懐中電灯に「蓄光テープ」を貼っておくと、暗闇
でも置いてある場所がすぐわかる
- ・寝室ではすぐ手に取れるように枕元に置く
袋などに一緒に「スリッパ」も入れておくと、
ガラスなどが散乱している場所から避難する時
に安心
- ・予備の乾電池（東京都推奨1週間分）を準備して
おく（東京都「東京備蓄ナビ HP」参照）

懐中電灯の明かりをもっと明るくする工夫

①ペットボトルの使用



②レジ袋をかぶせる

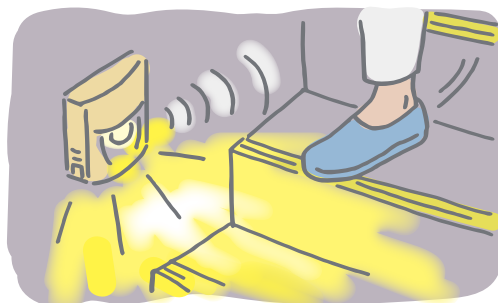


③白い紙を三角すいにしてかぶせる

停電がおきると、ほとんどの家電製品が使えなくなります。
夜間の場合は照明がつかず真っ暗！また、テレビなどから情報を入
手することも困難になり、固定電話での通信も不可能になって
しまいます。その上、スマートフォンなどの充電ができなくなり、
情報入手や通信ができなくなります。

階段の足元灯：暗くなると点灯する充電式明かりの
設置

設置が難しい場合は、階段に「蓄光
テープ」を貼るのも効果的

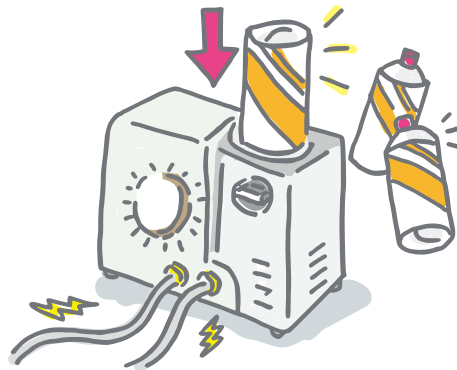


太陽光を利用した器具：ソーラーライトの明かり
なども利用可能

◆電源の確保

モバイルバッテリー・ポータブル電源：スマート
フォンの電源確保のため「モバイルバッテリー」
や乾電池で使える「充電器」「ポータブル電源」
を用意

発電機：カセットボンベで動く発電機がある



◆情報の確保

ラジオ：電池式や、手回し式のものを用意

スマートフォン：災害情報や安否確認のため



「命をつなぐ」

〈避難対策グッズ〉

水・食料・電池などは地震直後、売り切れてしまう場合があるので、普段から備蓄しておくことが大切です。

命を守り、つなげるための「優先」すべきものを準備しましょう！

- ①家族一人分ずつ、必要な物をストックしておく
- ②家族の状態に合わせたもの
年齢・家族構成・身体の状態・アレルギー対応・乳幼児・高齢者
- ③災害時に取り出しやすい場所に置く
- ④消費期限、使用期限を確認する



〈普段の対策〉

◆命をつなぐための必需品

水や食料：消費期限、使用期限に気をつけながら、ローリングストックを！最低 3 日分、可能な限り 1 週間分を用意
調理の際は食中毒に注意し、できるだけ加熱調理をする

カセットコンロ：ライフラインが止まった時に調理等が可能

・カセットボンベの使用期限に注意し、多めに用意しておく

現金の用意：停電で電子マネーやクレジットカード等が使えない場合に備える



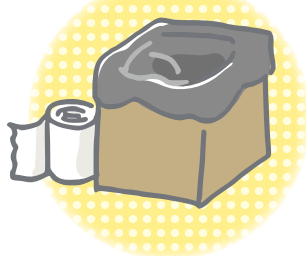
◆トイレ

配管が壊れていると階下に水漏れするので、確認できるまでは使用しない。特にマンションの場合は気をつけましょう。

非常用トイレの準備：

凝固剤、消臭剤入りがおススメ

- ・一人分として：5 回分 / 1 日 × 7 日分 が基本（家族 4 人なら 140 個必要）
- ・普段の生活で使ってみましょう！



◆救急セット

けがや体調不良への備え（絆創膏、鎮痛剤など）
持病がある人は薬と一緒に、お薬説明書のコピーを入れておく



◆衛生用品

感染症予防に必須（除菌シートやマスク、歯磨きシートなどを含む）、生理用品



◆衣類・タオル類

（寒さ・汚れ対策として）
季節や体調に合わせて用意

〈消費者被害に注意〉

備蓄品の購入：不安をあおる情報や不当な価格に注意

情報のデマ：噂や偽情報・偽動画情報に注意

- ・国や自治体等の信頼できる情報源から入手を
- ・電力会社や自治体を名乗る偽メールや電話に注意が必要



〈在宅避難のすすめ〉

大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道・通信などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されますが、自宅での生活の継続ができる状況であれば、在宅避難をしましょう。

避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

事前に自宅の耐震対策を行い、食料や水など必要な物を日頃から備えておくことが大切です。



練馬区の防災学習センターでは、様々な体験や学習ができます。



HPTopp



防災学習動画