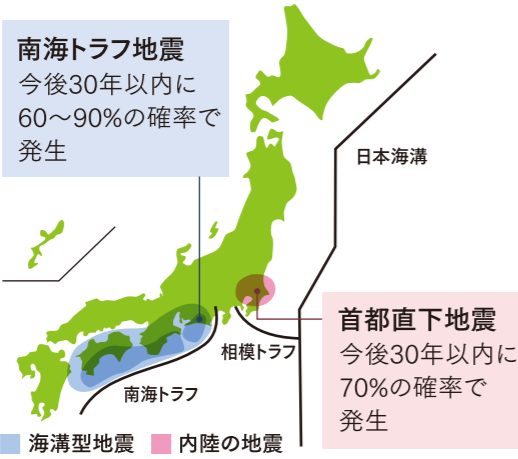




防災の基礎知識&対策

〈地震〉

日本は、世界有数の「地震国」であり、過去地震により多くの被害を受けてきました。今後も大規模な地震が発生することが想定されています。いざという時のために日頃からしっかり備えておきましょう。



■首都直下地震とは

都心・多摩地区などを震源として南関東地域でマグニチュード(M)7クラスの巨大な直下型地震が起こることが想定されていて、最悪の場合、火災などによる死者約1.8万人、経済被害は83兆円に達するとされています。(2025年12月公表)

■南海トラフ巨大地震とは

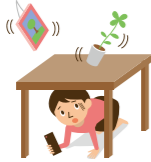
東海から九州におよぶ南海トラフを震源としてマグニチュード(M)8~9クラスの地震が起こることが想定されているのが海溝型の南海トラフ巨大地震です。最悪の場合、津波などによる死者約29.8万人、経済被害は約292兆円とされています。(2025年9月公表)

地震が発生したときにとるべき行動

①地震発生時

●揺れを感じたら、すぐに身を守る

周りの様子を見て、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所にすぐに移動し、揺れが収まるまでじっとして状況を見守ります。まずは、自分の身を守ることを考えて行動しましょう。



②揺れが収まったら

●ケガに注意して行動

散乱したガラスなどでケガをしないように、落ち着いて周りを見ながらスリッパや靴を履いて行動します。

●火の始末をする

あわてずに火の確認をします。万が一、出火したら落ち着いて初期消火を。



●出口を確保する

いつでも避難できるように、窓や戸、玄関ドアを開けておくとう安心です。



③避難等の判断

落ち着いて周りを見渡し、家に倒壊の危険や、がけ崩れ、津波などの心配がある場合は、直ちに近くの「避難場所」に避難しましょう。



緊急地震速報について

「緊急地震速報」は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度、長周期地震動階級を予想し、スマートフォンやテレビで可能な限り素早く知らせる情報です。この速報を受けたら、落ち着いて身を守りましょう。



長周期地震動について

大きな地震で生じる、周期(揺れが1往復するのにかかる時間)が長い大きな揺れのことを「長周期地震動」といい、これにより高層ビル等は大きく長時間揺れ続けることがあります。この揺れの大きさは、震度では十分に表現できないため、その大きさを4つの階級に区分した指標を「長周期地震動階級」といいます。



●地震発生後、気象庁ホームページで「長周期地震動に関する観測情報」をお知らせしています。

●地域ごとに「長周期地震動階級」がどのくらいだったかを知ることができます。

URL <https://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/ltpgm/index.html>

気象庁 長周期 検索

区分	情報発表の名称	発表基準
地震動予報	緊急地震速報(予報)	最大震度3以上または長周期地震動階級1以上またはマグニチュード3.5
地震動警報	緊急地震速報または緊急地震速報(警報)	最大震度5弱以上または長周期地震動階級3以上
地震動特別警報		最大震度6弱以上または長周期地震動階級4以上

長周期地震動階級

階級	特徴
階級1	●室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。 ●ブラインドなど吊り下げものが大きく揺れる。
階級2	●室内で大きな揺れを感じ、物につかまらなると感じる。 ●物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。 ●キャスター付きの家具類等がわずかに動く。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。
階級3	●立っていることが困難になる。 ●キャスター付きの家具類等が大きく動く。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
階級4	●立っていることができず、はわないと動くことができない。 ●揺れにほんろうされる。 ●キャスター付きの家具類等が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。



安心・快適な住まいづくり

1年中快適な室内になるよ。

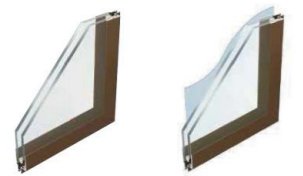


窓の断熱リフォーム

熱の出入りが大きい窓を断熱化することで夏も冬も快適に。

●ガラス交換

単板ガラスを複層ガラスに入れ替え。



複層ガラス Low-E複層ガラス YKK AP

●内窓取付

既存の内窓に樹脂窓を設置。



YKK AP

●外窓交換

断熱窓へ入れ替え。



LIXIL

窓の断熱リフォームは補助金が使えます

先進的窓リノベ2026事業 環境省

断熱性の高い窓やドアのリフォームに対して支援。最大100万円/戸(※補助率50%相当)

詳しくは [Q 先進的窓リノベ2026事業](https://window-renovation2026.env.go.jp)

URL <https://window-renovation2026.env.go.jp>



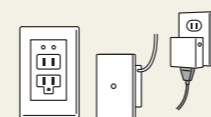
防災アイデア & 防災レシピ

アイデア 通電火災対策※に 感震ブレーカーを設置しましょう

「感震ブレーカー」は地震発生時に設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。

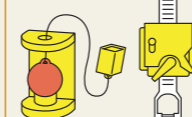
感震ブレーカーの種類

コンセントタイプ



コンセントに内蔵したセンサーが揺れを感知し、電気を遮断。

簡易タイプ



ばねの作動や重りの落下によりブレーカーを切って電気を遮断。

分電盤タイプ(後付型)



施工例 生方製作所 ビオマ感震ブレーカー 震度5以上の地震を感知すると約3分後に自動でブレーカーを遮断。

※通電火災とは

震災時に発生した停電が復旧したときに、破損した電気器具や配線などに通電して起こる火災。

普段のお料理でも使えるね



レシピ

備蓄食材でつくる

「焼き鳥缶でピーマンの肉詰め」



材料(1人分)

- ▶ピーマン大 2個(80グラム)
- ▶焼き鳥缶(たれ) 1缶(75グラム)
- ▶乾燥マッシュポテト 15グラム ▶湯 大さじ4
- ▶粒コーン缶 大さじ2(約25グラム)
- ▶粉チーズ 小さじ1 【お好みで】こしょう少々

- 1 ピーマンを縦半分に切り、種とへたをとる。
- 2 ボウルに乾燥マッシュポテトを入れ、湯を少しずつ入れて混ぜる。焼き鳥缶、粒コーンを加えてさらに混ぜる。
- 3 ピーマんに2を詰め、粉チーズをかける。
- 4 オープントースターで焼き目がつくまで焼き、お好みでこしょうをかけて完成。

レシピは「東京都板橋区・防災レシピブック」より

ホームページはこちら▼ <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1029032/1031493.html>

