

大きな揺れを感じたら、自分の身は自分で守る「自助」の行動が大切です。あわてず、落ち着いて行動しましょう。



## 高層階の大きな揺れに注意！

大きな揺れを感じたときや、緊急地震速報を見聞きしたときは、丈夫な机の下などで揺れがおさまるのを待ちます。

特に、高層階はより大きく揺れ、\*長周期地震動が発生すると揺れが非常に長く続くため、注意が必要で



\*分かりやすくするため揺れを誇張しています。

※長周期地震動

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。規模の大きな地震で発生しやすく、遠くまで弱まらずに伝わる。堆積層が厚い石狩平野などでは揺れが増幅され、大きな影響が出やすい。

## 家具の転倒・移動

固定されていない家具やキャスター付きの家具は、転倒・移動の危険があります。

## ガラスの飛散

窓ガラスが割れたり、食器が飛び出して割れる危険があります。窓際や台所、蛍光灯の下などから離れます。破片に注意し、室内でもスリッパや靴などをはきます。

## 区役所で配布している防災の資料

### 「さっぽろ防災ハンドブック」

災害に関する知識や事前の備えなどを紹介しています。



### 「地震防災マップ」

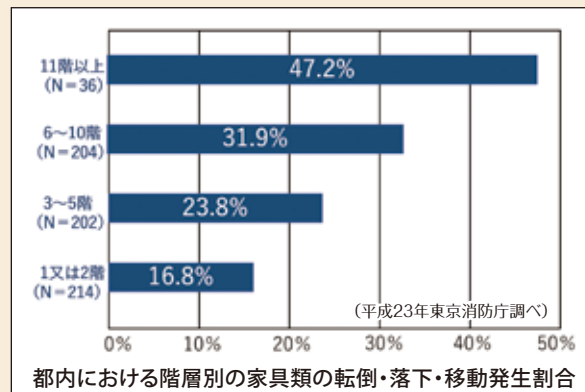
想定し得る最大級の地震が起きた場合の揺れの強さ、液状化の危険度、建物の全壊率を予測した結果を示したマップです。



## 高層階になるほど危険！

東日本大震災発生後に東京消防庁が実施したアンケート調査では、高層階になるほど、家具類が転倒・落下・移動\*している割合が多くなる結果となりました。

これは、長周期地震動が一因と考えられています。



\*「移動」とは、家具類が転倒せずに概ね60cm動いた場合をいう。

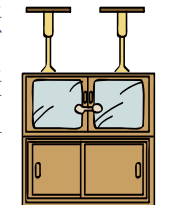
(東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」より)

## ■室内の安全確保

地震で家具が転倒・落下・移動すると、けがや火災の原因となるだけでなく、出入口付近の家具が扉を塞ぎ、避難の障害となる可能性があります。

けがや障害物により自力で家から脱出ができなくなると、火災に巻き込まれたり、真冬には低体温症で命を落とす危険があります。

家具には転倒防止の突っ張り棒、ガラスの飛散防止フィルム、開き戸の留め具などの対策を考えましょう。



## ■札幌でも大地震が！

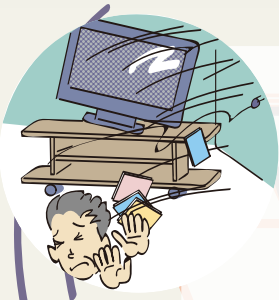
札幌市の直下で、想定し得る最大級の地震が起きた場合、市街地の広い範囲で震度6弱以上の強い揺れとなることが予想されています。今後発生が予想されている日本海溝・千島海溝の巨大地震でも、高層マンションでは長周期地震動の影響が考えられます。

## 地震発生時



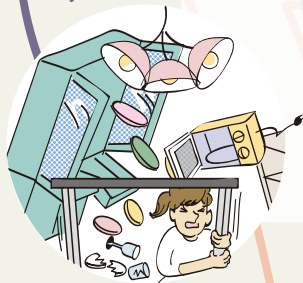
**ベランダにいる時に  
大きな揺れがきた**

はきものをはいたまま室内に入り、窓ガラスからはなれる。



**長く大きな揺れが続き、キャスター付きの家具が大きく移動する**

机の下や、家具などのない場所  
で身を守る。大きな揺れがおさまってから行動する。



**冷蔵庫、タンス、洗濯機などの家具が転倒し、蛍光灯、食器、ガラス戸などが壊れて破片が散乱する**



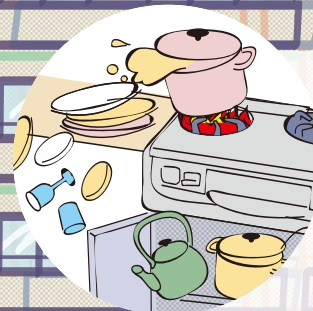
**エレベーターに乗っている時に  
大きな揺れが来た**

全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる。閉じ込められたら、非常呼び出しボタンで助けを求める。



**洗面室などにいる時に大きな揺れがきた**

閉じ込められないよう戸を開ける。



**火を使っている時に  
大きな揺れがきた**

揺れがおさまってから、落ち着いて火を消す。



**廊下やエントランスなどにいる時に  
大きな揺れがきた**

窓からはなれて、太い柱の近くなどで頭を保護して身をかめる。



**外壁の一部やガラス片などが降ってくる**

建物からはなれる。