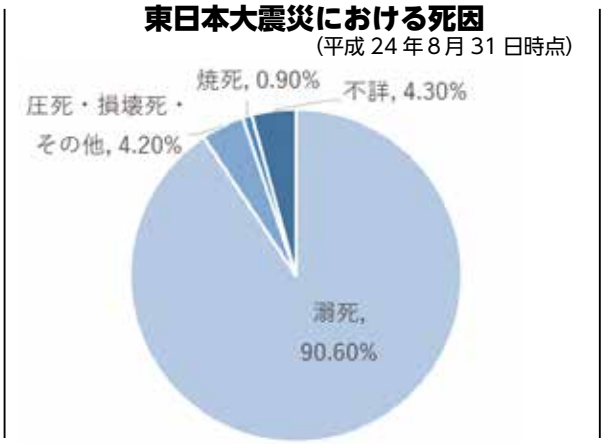
「海溝型」であった東日本大震災は、死因の約90％が溺死だったのに対し、「内陸型」の阪神・淡路大震災では約80％が圧死・窒息死だったとのデータがあります。これは、地震の発生が5時46分と朝の早い時間帯だったことから、就寝中に倒壊した家屋や転倒した家具の下敷きになったことが要因のひとつといわれています。

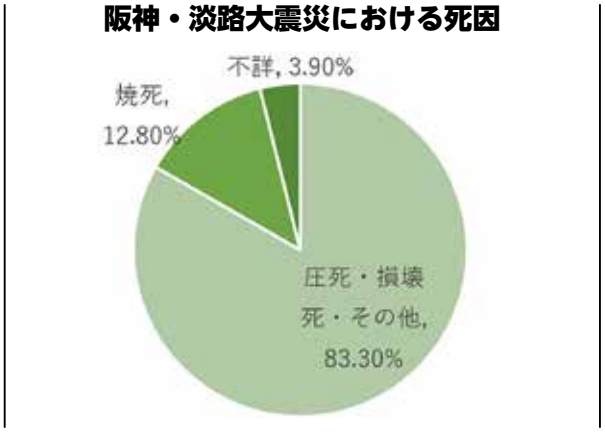
このことから、「内陸型」である首都直下型地震に備えるには、家具が転倒しないように工夫をしたり、転倒しても避難の妨げにならないようにしたりと、寝室をはじめとした生活の場を「安全」にすることが重要です。

家具を固定するには、市販の転倒防止グッズを利用したり、専門家に依頼することも有効です。

また、専門的な施工やグッズを使わなくても、重い物や割れやすい物を高いところに置かない、寝る場所の近くに大きな家具を置かないなど、少しの工夫でも対策をすることができます。

まずは地震対策という視点で家の中を見渡し、すぐにできることから始めてみませんか。





災害が発生！家族と連絡を取るには？

平成23年3月11日に発生した東日本大震災の際、首都圏では多くの鉄道が運休し、道路でも大規模な渋滞が発生するなど、多くの公共交通機関の運行に支障が生じました。地震の発生時刻が平日の日中であったこともあり、通勤・通学者が帰宅できなくなったことから、首都圏において約515万人（内閣府推計）もの帰宅困難者が発生しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、企業ではテレワークが推進されていますが、市外に通勤・通学されている方も依然として多いのではないでしょうか。

家族の安全が確認できることは大きな安心につながります。慌てず行動できるように、普段から家族との連絡方法を複数決めておきましょう。

家族で決めておく連絡のルール

集合場所・避難場所

行先のメモを残す場所・方法

災害時の連絡手段（災害用伝言サービスなど）

連絡の取り次ぎ先（遠方の親戚・知人など）

●避難場所と遠方の知人の連絡先メモ

安否情報を取り次いでくれる人（遠方の親戚・知人）の連絡先

名前

電話番号

携帯番号

メール

緊急時の家族の避難（集合）場所

津波や、河川の氾濫の危険がある場合は、堅固な中高層ビルや高台などに避難し、安全が確認できるまで待機する。