東京海上日動

住まいの防災・減災情報　地震

本サービスは、弊社の豊富な事故データをもとに、事故の防止・被害軽減策について、シリーズでご紹介します。
今回は「地震」をテーマに配信しますので、本メールをご参考に対策いただくことで、事故防止・被害軽減に役立て頂ければ幸いです。

地震は不意に発生して予測が困難
「今夜」起きても
大切な家族と住まいを守れますか

東日本大震災をはじめ、近年大きな地震が各地で発生しています

近い将来、南海トラフ巨大地震等の大きな被害が予想される地震が起きる確率が高くなっており、いつ地震が起きてもおかしくありません

早朝に発生し最大震度７を観測した阪神・淡路大震災は、建物の倒壊や社会インフラの損壊、甚大な人的被害をもたらしましたが、負傷者３万７千人のうち、約半数は家具の転倒が原因であることをご存じですか

地震の被害を最小限にするには
事前の対策が重要

家の状態を確認し、
家具・家電の配置換えや固定を

リスクチェック

家具等が危険な位置にないか

- ☐ 倒れたら避難経路を塞がないか
- ☐ ベッドや机の周り等、長時間人がいる場所に倒れてこないか
- ☐ 倒れた先に窓ガラスがないか

対策

安全なところに配置換え

リスクチェック

家具等が壁や床に固定されているか

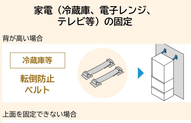
特にリビング、寝室等、
家族が長時間いる部屋は優先的に確認を

- ☐ タンス
- ☐ 本棚
- ☐ 食器棚
- ☐ 冷蔵庫
- ☐ 電子レンジ
- ☐ テレビ

対策

家具（タンス、本棚、食器棚等）の固定

L 型金具



壁に穴をあけられない場合

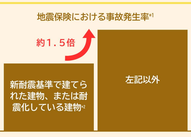
突っ張り棒
＋ストッパー

家電（冷蔵庫、電子レンジ、テレビ等）の固定

背が高い場合

冷蔵庫等

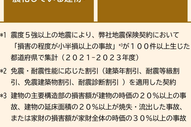
転倒防止
ベルト



上面を固定できない場合

テレビ・
電子レンジ等

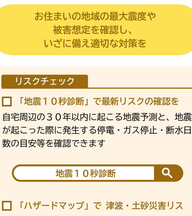
転倒防止マット／
耐震ジェル



家具の配置換え・固定に加えて、
ご自宅の「耐震診断」を

- 建築基準法は１９８１年６月１日に大きく改正されており、それ以前に建てられた建物は耐震化の検討を。新耐震基準で建てられた建物や耐震化していない建物に比べて、それ以外の建物は、被害を受ける確率が高くなっています

地震保険における事故発生率[*1]



*1　震度５強以上の地震により、弊社地震保険契約において「損害の程度が小半損以上の事故」で１００件以上生じた都道府県で集計（２０２１－２０２３年度）
*2　免震・耐震性能に応じた割引（建築年割引、耐震等級割引、免震建築物割引、耐震診断割引 ）を適用した契約
*3　建物の主要構造部の損害額が建物の時価の２０％以上の事故、建物の延床面積の２０％以上が焼失・流出した事故、または家財の損害額が家財全体の時価の３０％以上の事故

- 新耐震基準で建てられた建物においても劣化等が懸念される場合は耐震診断をされることをお勧めします。建物損傷により住み続けることができず、避難が必要となる可能性があります

＞ 対策の詳細はこちら

お住まいの地域の最大震度や
被害想定を確認し、
いざに備え適切な対策を

リスクチェック

- ☐ 「地震１０秒診断」で最新リスクの確認を

自宅周辺の３０年以内に起こる地震予測と、地震が起こった際に発生する停電・ガス停止・断水日数の目安等を確認できます

地震１０秒診断

- ☐ 「ハザードマップ」で 津波・土砂災害リスクの確認を

お住まいの自治体が発行するハザードマップ等で、自宅に津波リスク・土砂災害リスクがないか確認しましょう

○○市 津波 ハザードマップ

○○市 土砂災害 ハザードマップ

対策

突然襲ってくる地震から身を守るためには、迅速な避難や日頃からの備えを行うことが重要です

- ☐ 家族との連絡方法や避難場所・避難経路の確認
- ☐ 食料や飲料の備蓄
- ☐ 非常用持ち出しバッグの準備
- ☐ 防災訓練への参加　等

地震の備えについては、下記ページもご確認ください。地震発生時、日頃の備えが大きな助けになります。できることから用意をしておきましょう

＞ 地震への備えの詳細はこちら

弊社Webサイトにて、各種自然災害のリアルタイム情報や、
日頃からの備えに役立つ防災・減災情報を見る
ことができますのでぜひご活用ください

自然災害
リアルタイム情報

あしたの笑顔のために
防災・減災情報サイト