

地震発生！ そのときどうする？



激しく揺れたときは
8ページ



火災のときは
18ページ



津波のときは
20ページ



① 激しく揺れたときは



地震発生



揺れているとき

① 身を守る

10ページへ



揺れがおさまったら

② 安全を確保する

12ページへ



津波・火災のおそれがある場合は…

すぐ避難

18・20ページへ



大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守ることが大切です。揺れがおさまったら、落ち着いて家族や隣近所の状況を確認し、必要なときは避難します。



③ 状況を確認する

13ページへ



④ 隣近所と助け合う

14ページへ



⑤ 避難する

15ページへ



⑥ 生活を再建する

16ページへ

1 激しく揺れたときは

揺れているとき

- 1 身を守る
- 2 安全を確保する
- 3 状況を確認する
- 4 隣近所と助け合う
- 5 避難する
- 6 生活を再建する

1 身を守る

揺れている間は、まず何よりも、自分の身を守る行動をとりましょう。自分が助からなければ、家族を助けることもできません。

基本

- どこにいても、大切なことはまず身を守ること。
- 安全な場所で揺れがおさまるのを待つ。
- あわてず落ち着いて行動する。



自宅(室内)にいたら

- 机の下など、ものが落ちてこない・倒れてこない・移動してこない場所に入る。
- クッションなどの手近なものでも頭を守る。



寝室で寝ていたら

- 枕や布団で頭を守る。
- 揺れがおさまったらスリッパなどをはいて、足元の安全を確保する。

屋外にいたら

- 頭上を確認し、かばんなどで看板やガラスなどの落下物から頭を守る。
- 建物や立て看板、自動販売機、ブロック塀などから離れる。



お店やビルなどにいたら

- 太い柱や壁に身をよせて、頭をかばんなどで守る。
- 安全を確認してその場にとどまる。
- 係員の指示に従う。

エレベーターの中にいたら

- すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常ボタンを押し。

電車や地下鉄に乗っていたら

- 急ブレーキに備えて、つり革や手すりにしっかりつかまる。
- 車内アナウンスを聞き、乗務員などの指示に従う。
- 将棋倒しになる可能性があるため、あわてて避難しない。

POINT

地下では不安になるかもしれませんが、一般的には地上よりも安全とされています。落ち着いて行動しましょう。

車を運転していたら

- 交差点を避けて、道路左側に駐車し、カーラジオなどで情報収集する。
- 緊急車両などの妨げになるため、そのまま運転し続けない。
- 避難するときは、警察などが車両を動かせるよう、キーをつけたままドアロックをせずに車から離れる。連絡先メモを残し、貴重品や車検証を持って離れる。

① 激しく揺れたときは

揺れているとき 揺れがおさまったら

- ① 身を守る → ② 安全を確保する → ③ 状況を確認する → ④ 隣近所と助け合う → ⑤ 避難する → ⑥ 生活を再建する

② 安全を確保する

いったん揺れがおさまっても、再び、大きな揺れがやってくる場合があります。火災や閉じ込めなどに注意して、安全を確保しましょう。



基本

- むやみに移動しない。
- 移動する場合は、安全第一を心がける。

火元確認・初期消火

火災を防ぐために、火の元を確認し、ガスの元栓を閉めます。出火したとしても、小さな炎のうちに消火しましょう。ただし、危険を感じたらすぐに避難します。

- 「火事だ！」と大声で周りに知らせる。
- 119番へ通報し、出火場所・様子、自分の名前などを伝える。
- 炎が小さなうちに、消火器で消火する。
- 炎が天井まで届きそうなときや、危険を感じたときは、ためらわずに避難する。

火災のときは18ページへ

出口の確保

揺れで建物がゆがむと窓や扉が開かなくなることがあります。いざというとき、外へ出ることができるよう、出口を確保します。

身の周りの確認

周囲の状況を確認し、避難や救助が必要かどうかを判断します。

- 自分や家族がけがをしていないか、周りにけが人はいないか。
- 今いる建物、場所は安全か、倒れてきそうなものなど危険はないか。

③ 状況を確認する

揺れがおさまり、安全を確保したら家族の安否を確認します。また、災害に関する情報を調べ、正しい状況を把握しながら次の行動に備えましょう。



基本

- 家族の安否を確認する。
- 正しい情報かどうか注意する。

家族の安否確認

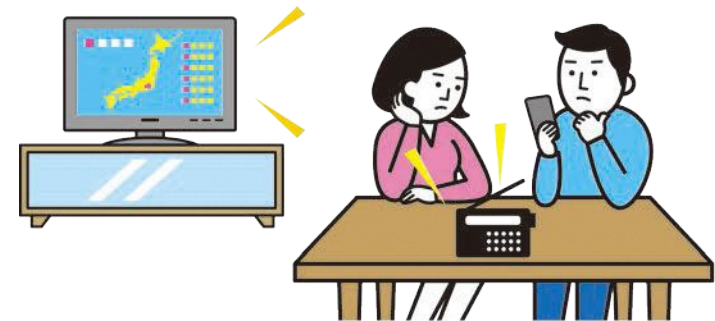
あらかじめ決めた方法で、家族の安否を確認します。自分の安否についても災害用伝言板などに登録し、家族に状況を伝えるようにしましょう。

安否確認の方法は34ページへ

情報の収集・把握

震源地や震度など、災害についての情報を調べます。デマなどにまどわされず、テレビやラジオなどで最新の正しい情報を入手しましょう。

情報の入手先は32ページへ



1 激しく揺れたときは

揺れているとき 揺れがおさまったら

- ① 身を守る
- ② 安全を確保する
- ③ 状況を確認する
- ④ 隣近所と助け合う
- ⑤ 避難する
- ⑥ 生活を再建する

4 隣近所と助け合う

自分と家族に関することが落ち着いたら、隣近所の状況を確認し、必要な支援をはじめます。隣近所で協力しあって、対応しましょう。



基本

- 隣近所の安否を確認する。
- 対応するときはひとりではなく、複数で行う。

声かけ

隣近所へ「大丈夫ですか？」などと様子をたずね、手伝いや助けが必要かどうか確認しましょう。



助け合い

発災直後は、区、消防、警察、自衛隊などの「公助」が期待できるとは限りません。隣近所で力を合わせながら、配慮や助けが必要な人には声をかけ、支援しましょう。

POINT

阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋の中から助かった人の約8割は、自分や家族、隣近所の協力によるものでした。

救護・救助が必要な場合は

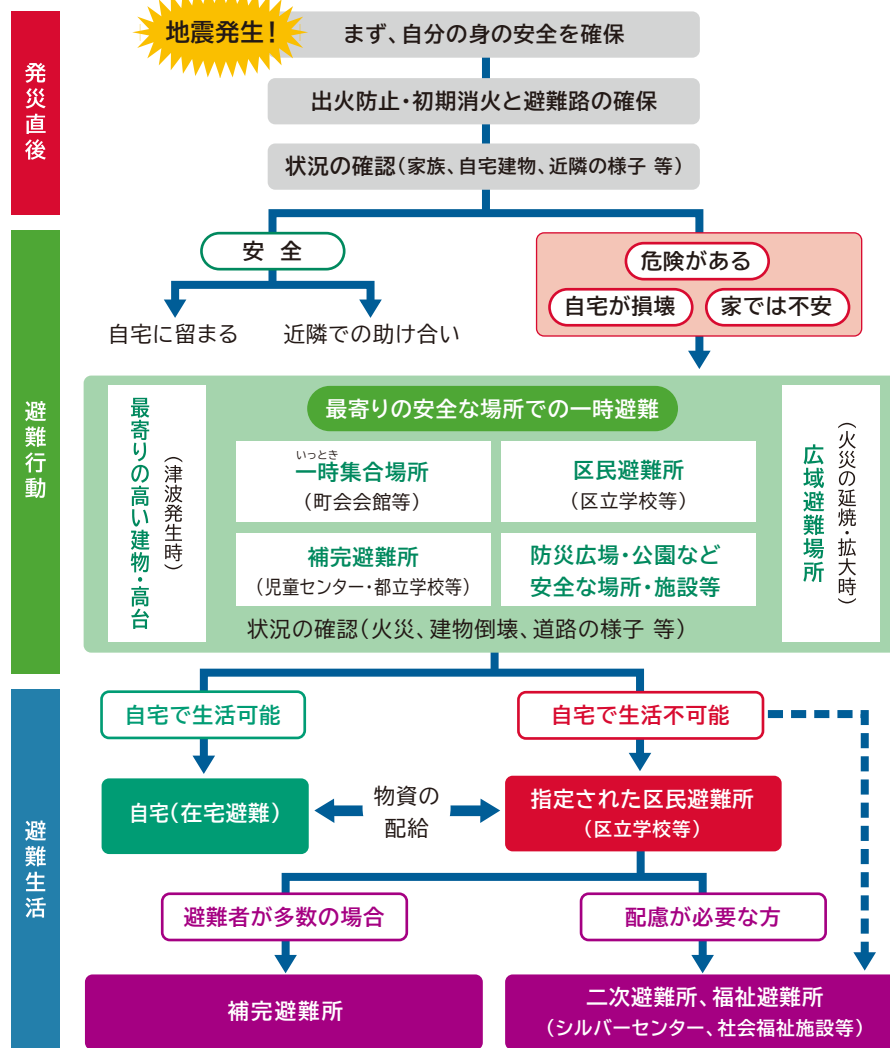
- 出血、骨折、やけどなどは応急手当をする。
- 呼吸を観察し、必要があれば胸骨圧迫などをする。
- 救急車が来ないときは、緊急医療救護所などに搬送する。

救急処置の方法は60ページへ

医療救護体制は65ページへ

5 避難する

状況に応じて、避難するかどうか、どこに避難するかを判断します。安全なら自宅やその場にとどまるのも大切なことです。



POINT

避難するときはブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難しましょう。

1 激しく揺れたときは

揺れているとき 揺れがおさまったら

- 1 身を守る
- 2 安全を確保する
- 3 状況を確認する
- 4 隣近所と助け合う
- 5 避難する
- 6 生活を再建する

在宅避難のすすめ

自宅が無事で住める状態であれば「在宅避難」をしましょう。避難所では、多くの人と過ごすことになり、プライバシーを守ることが難しくなったり、環境の変化により体調をくずしてしまう人もいます。住み慣れたわが家で生活を続ける在宅避難ができるように、日頃から備えておきましょう。

在宅避難のための備えは44ページへ



6 生活を再建する

避難生活が落ち着いてきたら、暮らしの再建がはじまります。

り災証明書を申請する

り災証明書とは、家屋の被害の状況(全壊・半壊など)を区が調査し、証明するものです。給付金、税金の減免などさまざまな支援制度を受ける場合に必要となります。自宅などが被災したときには、区へ申請しましょう。

帰宅困難者になったら

災害が発生すると、電車やバスの運行がストップし、すぐには自宅に帰れなくなることも想定されます。多くの人が同時に帰宅しようすると、道路で大渋滞が発生し、救急や消火など緊急車両の通行の妨げとなります。また、余震などによる窓ガラスや看板の落下などがあり、大変危険です。

会社や学校で被災した場合は

建物の安全性が確認されたら、施設内で待機してください。帰宅は、会社や学校の指示に従いましょう。

外出先で被災した場合は

むやみに移動せず、自治体や施設管理者の指示に従いましょう。大震災発生時には、帰宅困難者を受け入れる「一時滞在施設」に避難できます。一時滞在施設では、帰宅困難者自身も運営をサポートし、助け合いましょう。



帰宅困難を想定した備え

外出時の災害に備え、日常的にチョコレートやキャラメルなどの簡易食料や飲料水、地図などを持ち歩きましょう。また、会社や学校などには、スニーカーや、防寒用の上着、薬や眼鏡などの必需品などを置いておくといいでしょう(会社や学校、一時滞在施設では、最大で3日間待機することとなります)。

POINT

帰宅困難になった場合には、無理に帰ろうとするのはやめましょう。また、家族や職場へ安否確認の連絡を必ず行いましょう。

安否確認の方法は34ページへ

2 火災のときは



小さな炎から燃え広がる火災。
被害を最小限にとどめるために
適切に行動しましょう。



1 早く知らせる



2 初期消火する



消火困難な場合

3 避難する

基本



- 周りの人に知らせ、119番へ通報する。
- ひとりで消そうとせず、周りに協力を求める。
- 危険を感じたら避難する。

① 早く知らせる

火災が発生したことを、周りに知らせることが重要です。

- 「火事だ!」と大声で周りに知らせる。
- 119番へ通報し、出火場所・様子、自分の名前などを伝える。



② 初期消火する

身近にある消火器を使って、早めに消火します。家庭内での消火が難しければ、隣近所や地域で協力し、消火します。

初期消火の方法は66ページへ



消火困難な場合

③ 避難する

周りの協力があっても火を消せない場合は、すばやく避難します。また、炎が小さくても、危険を感じたら避難しましょう。

- 服装や持ち物にこだわらず、急いで避難する。
- いったん逃げたら、戻らない。

避難する場所は26ページへ

3 津波のときは



地震発生

地震によって引き起こされる津波。
適切に避難して身を守りましょう。



津波発生



揺れているとき

1 身を守る



※普段から海拔標示板で
標高を確認して、津波
に備えましょう。

2 情報を確認する



3 避難する

基本



- あらかじめ、津波の危険性がある地域を確認しておく。
- できるだけ早く、高台など安全な場所へ避難する。
- 津波は何度も押し寄せる。第二波以降にも注意する。

① 身を守る

地震の揺れから、まず身を守ります。

身を守る方法は10ページへ

海や川などの近くにいた場合は

できるだけ早く、海や川などから離れて、高台へ避難する。

② 情報を確認する

津波に関する情報を確認します。

- 津波注意報、津波警報、大津波警報などが発表されているかを確認し、津波の到達予想時刻や高さについての情報を入手する。
- 今いる場所は高台にあるか、海拔標示板などで標高を確認する。
- 今いる建物、階数、場所は、安全か確認する。

POINT

津波警報などよりも早く、
津波がくることもあります。

津波に関する情報は28ページへ

情報の入手先は32ページへ

③ 避難する

ある程度、揺れがおさまったら、津波の危険性がある地域にお住まいの方は、すみやかに最寄りの安全な高台に避難します。

避難する時間がない場合や、高台まで遠くて避難できない場合などは、津波避難施設や、頑丈な建物の2階以上に「垂直避難」します。避難は徒歩が原則です。

また、津波はくり返し、何度もやってきます。高台へ避難したあとも警戒し、津波警報などが解除されるまでは安全な場所にとどまりましょう。

津波避難施設は29ページへ