

STOP!!



# 大地震発生！ そのとき どうする？

## 帰宅困難者になったときの行動ルール



### 帰宅困難者とは？



会社や学校など、外出時に被災！  
自宅に帰りたくても

**帰れない**または  
**帰るのが困難**になった人々のことです。

職場や学校などから自宅に戻れない帰宅困難者が  
区内でおよそ23.5万人発生すると想定されています。

東日本大震災時  
首都圏全体で  
帰宅困難者になった人数

約 **5,150,000** 人  
都民の5人に2人は帰宅困難者に！  
出典：東京都帰宅困難者対策実施計画

帰宅困難者になった人たちが  
地震直後知りたかった情報ベスト **3**

- 1位 地震の震源地や規模などの情報
- 2位 家族の安否や所在
- 3位 自分の住む地域の被害情報

回答者数2026名（複数回答あり）

出典：東日本大震災における首都圏の帰宅困難者に関する  
社会調査 地域安全学会論文集

もし自分が帰宅困難者になってしまったら…？

そんなときの行動ルールと、日頃の備えのススメをご紹介します！



# 大地震が起きたとき

POINT

「むやみに移動を開始しない」「一斉に帰宅しない」

1



## 身の安全の確保

大地震が起きた時は、机の下などで身の安全を確保しましょう。外にいる場合は、カバンなどで頭部を保護し、落下物から身を守り、安全な場所に避難しましょう。

運転中の場合は、安全な方法で道路の左側に車を停止させましょう。

2



## 正確な情報を入手

落ち着いてラジオやテレビ、スマートフォンなどの様々な手段を使って、正確な情報の把握に努めましょう。

① 正しい情報を入手したい

最後のページもチェック!

3



## 家族の安否を確認

災害が起きると、電話はつながりにくくなります。家族の安否を確認する場合は、通話以外の手段でお互いに連絡を取り合しましょう。

② 家族の安否を確認したい

最後のページもチェック!

4



## 安全な場所に留まる

品川区では、大地震・災害時は、発災後の混乱を防止するため、3日間は、施設内での待機をお願いしています。

職場や学校、一時滞在施設など安全な場所にとどまるようにしましょう。そのためにも、職場や学校にも飲料水や食料を備蓄しておくことが大切です。

③ 一時滞在施設を知りたい

最後のページもチェック!

5



## 落ち着いたら帰宅

周辺の状況が落ち着いてから、帰宅するようにしましょう。公共交通機関が動いていない可能性もあります。その時の状況に応じて帰宅する手段を選んでください。場合によっては、歩いて帰る可能性もあります。

④ 徒歩帰宅のサポートをうけたい

最後のページもチェック!

## 正しい情報入手したい

### 品川区防災情報ページ

#### ● 品川区ホームページ

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

#### ● FMしながわ

<https://www.fm-shinagawa.co.jp/>

#### ● 防災関連公式SNS



「@shinagawa\_city」で友達検索



<https://twitter.com/shinagawacity>



<https://www.facebook.com/city.shinagawa/>

### 東京都防災情報ページ

#### ● 東京都防災ホームページ

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

#### ● 防災関連公式SNS



[https://twitter.com/tokyo\\_bousai](https://twitter.com/tokyo_bousai)

## 家族の安否を確認したい

### 災害用伝言ダイヤル171

災害発生後にNTTがシステムを稼働し、家族間の安否確認や集合場所の連絡などに利用することができます。

#### 利用方法

「171」番をダイヤルすると、全国に設置された災害用伝言ダイヤルセンターにつながりますので、音声ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。



### 災害用ブロードバンド伝言板 (web171)

災害等の発生時、被災地域の居住者がインターネットを経由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号等をキーとして伝言情報(テキスト・音声・画像)の登録が可能なサービスです。

#### 利用方法

- ① <https://www.www.web171.jp> へアクセスします。
- ② メッセージを閲覧または登録したい電話番号を入力します。
- ③ 画面の指示に従って静止画、動画、音声、テキストなどのメッセージを閲覧・登録します。

## 一時滞在施設を知りたい

### 一時滞在施設

大災害の発生により、鉄道等の公共交通機関が運行停止となり、帰宅が困難となった人たちを一時的に受け入れるための施設です。

(災害時における一時滞在施設の開設状況などについては区ホームページ等でご確認ください。)



こちらで検索できます

#### ● 品川区 帰宅困難者対策ページ

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/bosai/bosai2/jishin/kitakukonnan/index.html>

## 徒歩帰宅の支援

### 災害時帰宅支援ステーション

九都県市では、災害時に徒歩で帰宅する人たちのために、コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどの店舗と徒歩帰宅者支援のための協定を締結しています。店舗では、トイレ、水道水、道路交通情報など、可能な範囲で徒歩帰宅の支援に協力していただけます。

このマークが目印!



こちらで検索できます

#### ● 東京都防災マップ

<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>

## 万が一に備えて徒歩帰宅の準備をしてみましょう!

- 職場や学校から自宅まで一度は歩いてみよう
- 危険箇所や休憩場所、迂回路も確認しておこう
- 混雑する場所は避けよう

徒歩での帰宅に備えて履きなれた靴や携帯備蓄を会社や学校に置いておこう!



# 日頃の備えのススメ ～目安は「3日分」

POINT

職場や学校に留まるための準備をしておきましょう



安全な場所に留まるための準備として、最低3日分の備蓄を用意しておきましょう。

また、外出先で災害にあった場合に備えて、普段から「防災ポーチ」を持ち歩くと安心です。



リュックに置いて  
会社や学校の机に備えておこう！

職場や学校にとどまるための備蓄例

- 飲料水（1人あたり1日3リットル）
- 食料（アルファ化米、缶詰など）
- 毛布、保温シート
- 簡易トイレ
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池
- 救急セット、常備薬
- 履きなれた靴



日頃からバッグに入れて「持ち歩く防災」を

防災ポーチの中身例

- 地図、防災マップ
- 携帯トイレ
- 携帯食料、飲料水
- モバイルバッテリー
- 感染症対策グッズ
- ペン、メモ帳など
- 救急セット、常備薬

感染症予防のために、マスク、消毒液、除菌シートの用意も！



## 風水害のときはどうなるの？

POINT

鉄道の計画運休が実施される場合があるため、早めの帰宅や出勤抑制が必要です



令和元年に発生した台風第15号では、計画運休が本格的に実施されましたが、多くの鉄道利用者が集中して駅に向かったことで駅に人が溢れかえり混乱を招きました。

このように大雨や台風接近の際には、各鉄道事業者が計画運休を実施する場合があります。計画運休が実施されると通勤・通学に大きな影響を及ぼすことが予想されますが、概ね24時間前には実施が発表されます。交通機関が発表する情報を入手し、慌てずに行動しましょう。

台風・大雨のときは

無理に出勤しない（出勤抑制）、会社にいるときは早めの帰宅を。

詳しくはこちらもチェック

### ● 計画運休時の出退勤ガイドライン

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000026/1009623.html>

日頃から確認しておこう！

### ● 品川区浸水ハザードマップ

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/bosai/bosai2/taihu/index.html>