

# ③ 大地震発生！ そのときどうする？

# ③ 大地震発生！ そのときどうする？

## 地震 あなたがとるべき行動

### 地震時の行動

#### 身の安全を確保

- 丈夫なテーブルの下や物が転倒・落下・移動しない空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見ます。



### 地震直後の行動

#### 慌てて行動しない



- 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意します。
- 外に飛び出すと危険です。落下物で負傷したり、命を落とす場合もあります。

#### 火元確認・初期消火



- 揺れが収まってから、慌てずに火の始末・消火をします。

#### 出口の確保



- 避難に備えて、窓や戸を開けて出口を確保します。

### 地震後の行動

#### 火災・津波はすぐ避難

- 近くで延焼火災が発生した場合は、一時集合場所や広域避難場所に避難してください。
- 津波警報が出た場合は、避難所や安全な場所に避難してください。

#### 正確な情報を確認

- ラジオやテレビの報道に注意して、デマに惑わされないようにしましょう。
- 区・消防・警察などから正しい情報を入手しましょう。



#### 避難前の確認

- 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。



#### わが家の安全と隣の安否

- 自分や家族の安全を確認し、近隣の安否を確認しましょう。



#### ブロック塀に近寄らない

- ブロック塀などから離れましょう。



#### 救出・救護活動

- 近隣の人と協力し、倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を救出・救護しましょう。



### 外出先での身の安全確保

#### 繁華街

- 頭をかばんなどで保護して、建物の倒壊に注意しながら安全な場所へ避難しましょう。



#### 地下街

- 停電しても、非常照明がつくまで落ち着いて待ちましょう。
- 柱や壁のそばで揺れが収まるのを待ってから、落ち着いて行動しましょう。



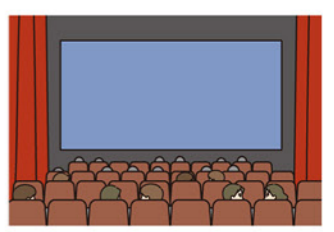
#### デパート・スーパー

- 商品棚から離れて商品の転倒・落下・移動に注意し、頭を保護しましょう。



#### 劇場・ホール

- 頭をかばんなどで保護して、館内放送や係員の指示に従い落ち着いて行動しましょう。



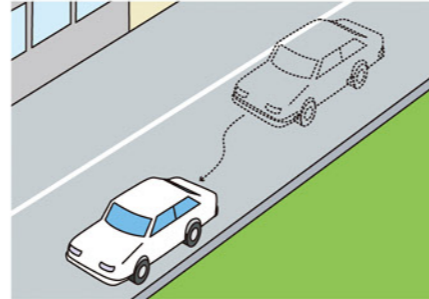
### 電車・バスの車内

- 頭をかばんなどで保護し、姿勢を低くして身を守りましょう。
- つり革、手すりにしっかりつかまりましょう。
- 揺れが収まったら、乗務員の指示に従いましょう。



### 運転中

- ハザードランプを点灯して徐々に減速してから道路左側に停車し、揺れが収まるまで待機しましょう。
- 避難する際は、車の鍵をつけたままにして、ドアロックはせずに連絡先のメモを残し、貴重品や車検証を持って車から離れましょう。



### 空港

- 頭をかばんなどで保護して、ガラスや天井部材などの落下に注意しましょう。



### 海岸付近

- 高台まで避難しましょう。
- 高齢者や介護を要する方がいる場合には、助け合いましょう。
- 津波の情報を入手しましょう。
- 警報や注意報が解除されるまで、安全な場所から離れないでください。



### 山間地

- 土砂崩れの危険があるため、急いで斜面や崖から離れましょう。
- 余震や降雨などにより土砂災害の危険が高まるので注意しましょう。



## 地震の揺れ（震度）の目安（気象庁階級関連解説表より）

### 震度 1

- 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。

### 震度 2

- 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。

### 震度 3

- 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

### 震度 4

- ほとんどの人が驚く。



### 震度 5 弱

- 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。



### 震度 5 強

- 物につかまらなると歩くことが難しい。



### 震度 6 弱

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。
- ドアが開かなくなることがある。



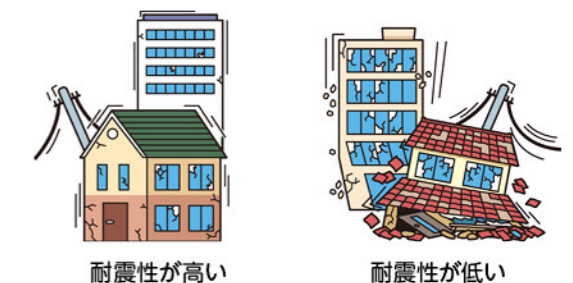
### 震度 6 強

- はわないと動くことができない。
- 飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが増える。



### 震度 7

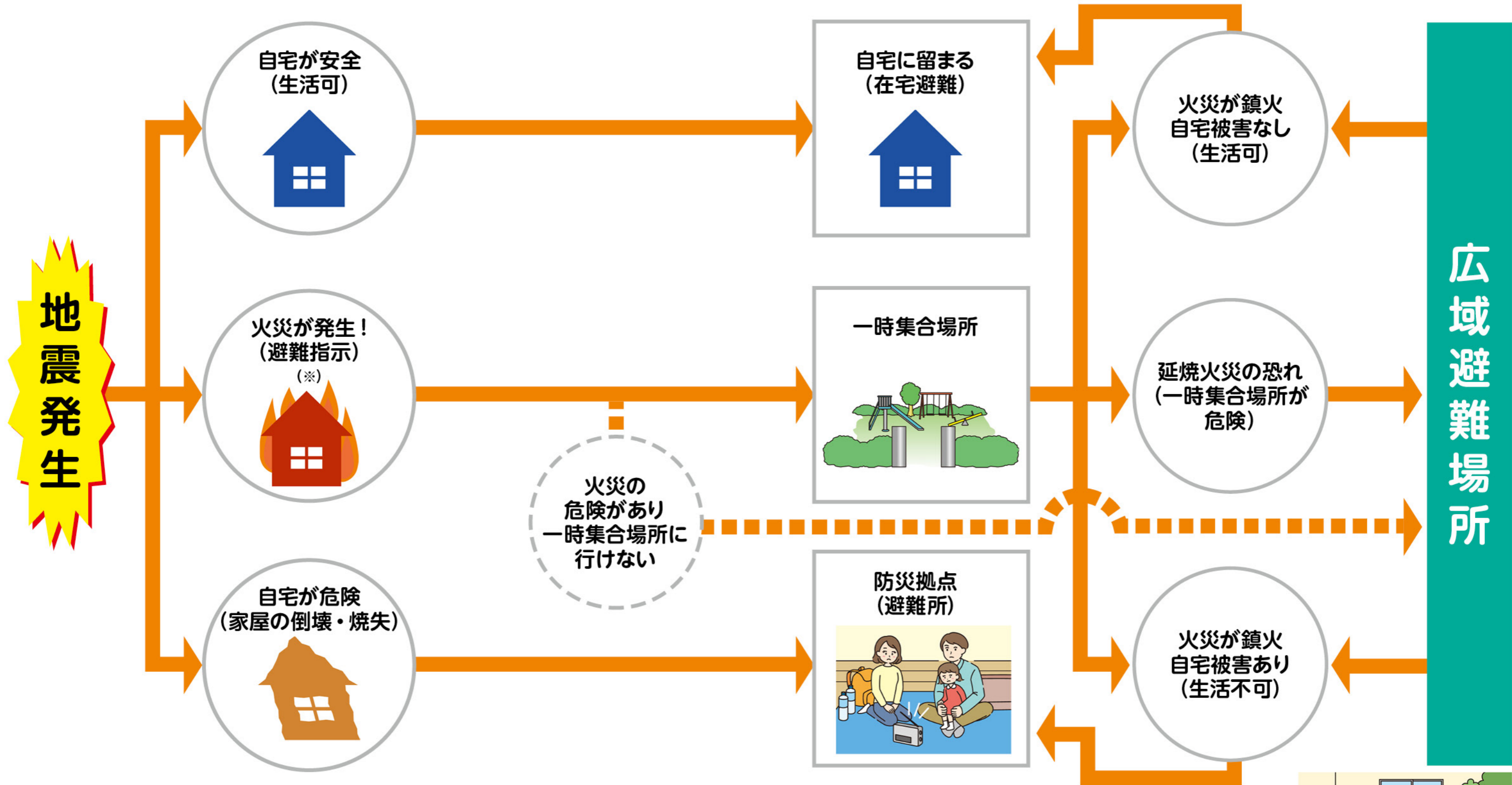
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものがさらに増える。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では倒れるものが増える。



耐震性が高い

耐震性が低い

大地震発生時の避難行動



- 危険な場所にいる方は必ず避難してください。
- 自宅などで安全を確保できる場合は、「在宅避難」をお願いします。
- 避難先として、安全な場所に住む親戚や知人宅への避難（分散避難）も検討してください。

(※) 区内残留地区にお住まいの方は、延焼火災の恐れがないため、広域的な避難は必要ありません。ただし、区や消防・警察から避難指示が発令された場合は、その指示に従って避難してください。



## 避難するときには

### 避難時の服装

- 長袖、長ズボン、履き慣れたスニーカーなどを着用しましょう。
- ヘルメット(帽子)をかぶり、手袋、マスクを着用しましょう。
- 両手が使えるように、非常用持出品はリュックサックなどに入れましょう。



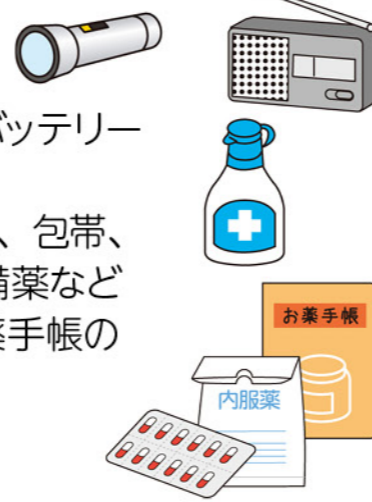
### 主な非常用持出品

避難する上で必要なものは、家族構成も考えながら事前に確認しておきましょう。

- 飲料水・食料
- 貴重品
- ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 軍手

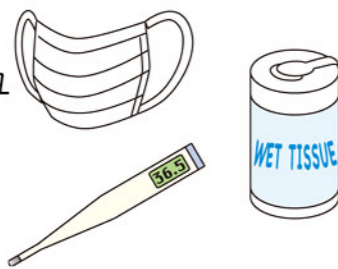


- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池・予備バッテリー
- 救急用品  
※ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など
- 持病の薬・お薬手帳のコピー



### 感染症対策用品

- マスク
- ウェットティッシュ
- 体温計



### 乳幼児向け用品

- ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 紙オムツ
- お尻ふき



### 女性向け用品

- 生理用品
- スキンケア用品
- 中身の见えないごみ袋
- 防犯ブザー/ホイッスル



### 高齢者向け用品

- 紙パンツ
- 補聴器
- 入れ歯・洗浄剤



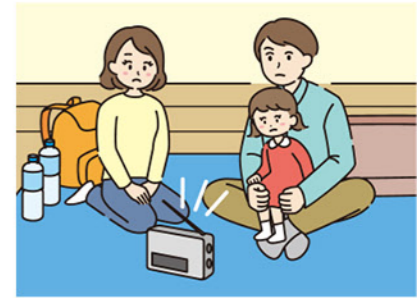
## 避難所での過ごし方

### 避難所に持ってくるもの

- マスク、体温計、消毒液、室内履き、ビニール袋など  
※避難所生活で欠かせないものは、持参しましょう。

### 生活ルールの順守

- 起床・就寝時間、食事、トイレの使い方など避難所のルールを守りましょう。
- ほかに人に迷惑をかける行為はやめましょう。



### 避難所運営への協力

- 避難スペースやトイレの清掃、炊き出し、救援物資の配布など避難所運営に協力しましょう。



### 健康・衛生管理

- 感染症を予防するために、手洗い(手指消毒)、うがい、マスクを着用しましょう。  
※手洗い(手指消毒)は、食中毒の予防にもなります。
- 熱中症を予防するために、水分補給や衣服の工夫をしましょう。
- 低体温症を予防するために、衣類を重ね着したり、毛布で全身を包むようにはおるなど、体温を逃がさないようにしましょう。
- エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- 避難スペースやトイレなどの衛生を保ちましょう。



### 犯罪への警戒

- 窃盗や性犯罪などに注意しましょう。
- 不審な人を見かけたら、避難所の担当者や警察に連絡しましょう。

### 避難所で想定される事態

- 多くの人々が避難してくることにより、避難所が過密状態になります。
- 集団生活によりプライバシーが制限されます。
- 避難生活が続くにつれて、衛生環境が悪化する恐れがあります。

