

地震のときは こうしよう!



番外編

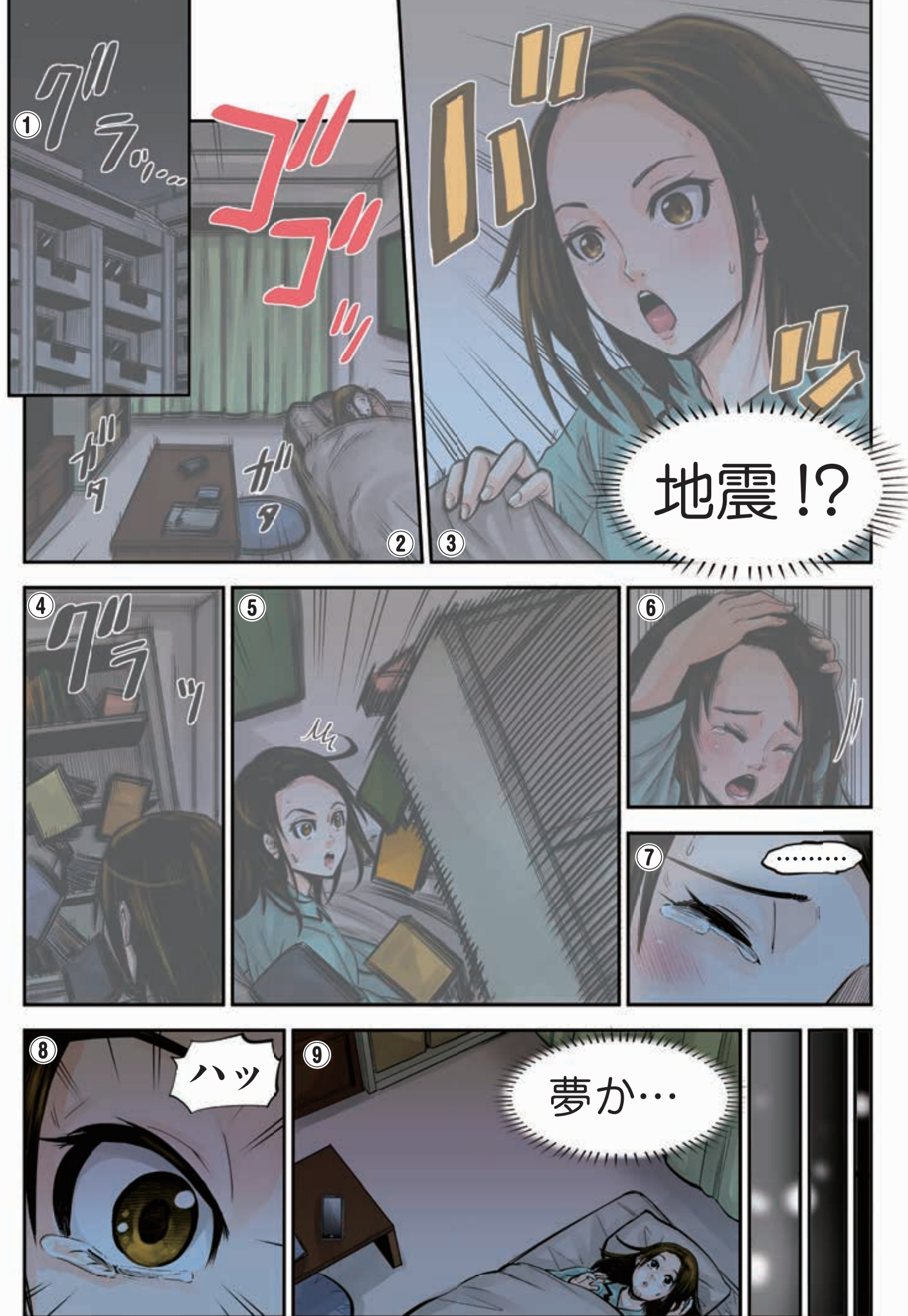
【大雨や台風から
身を守る
も収録!!】

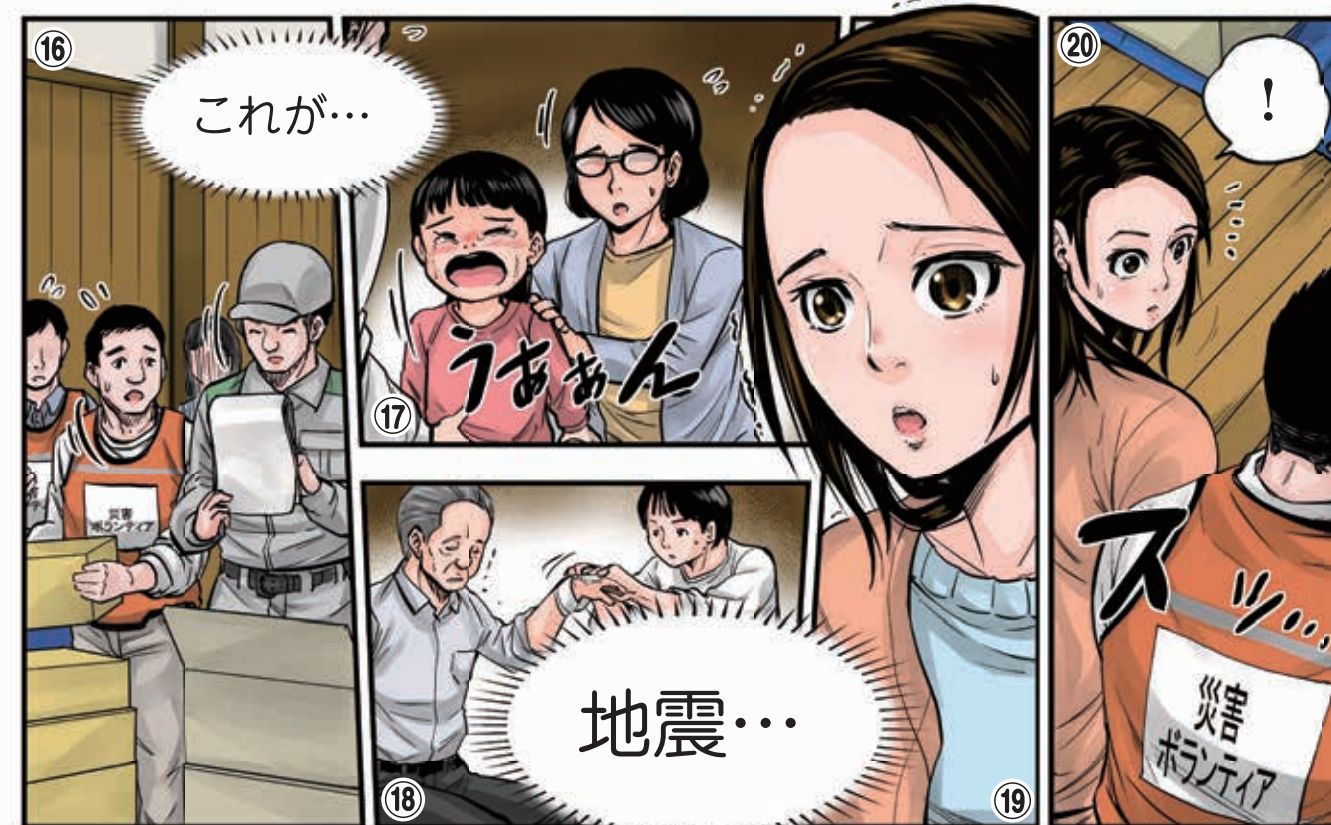
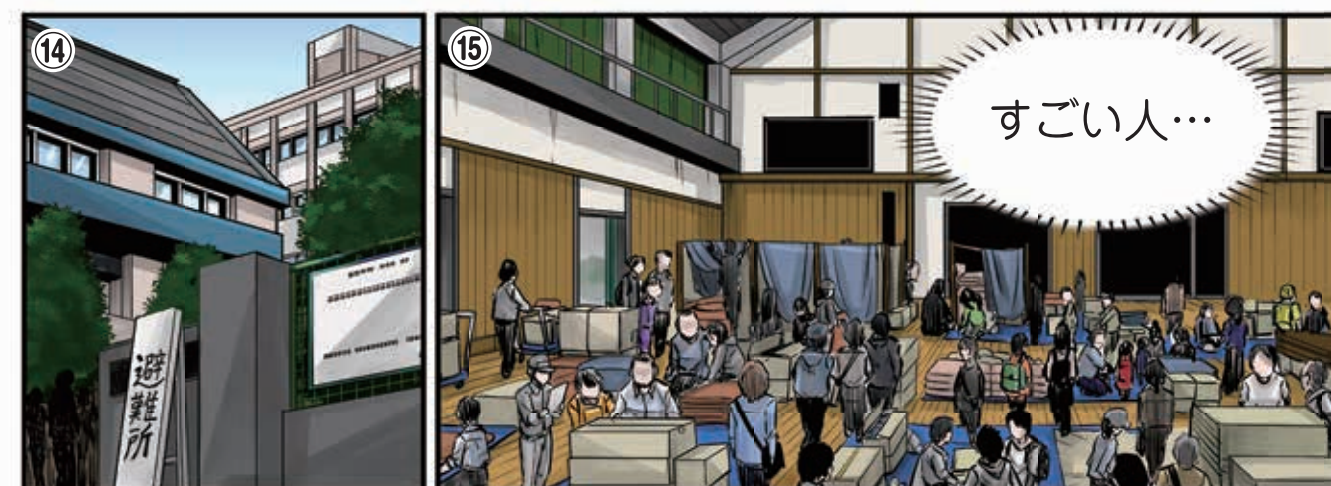
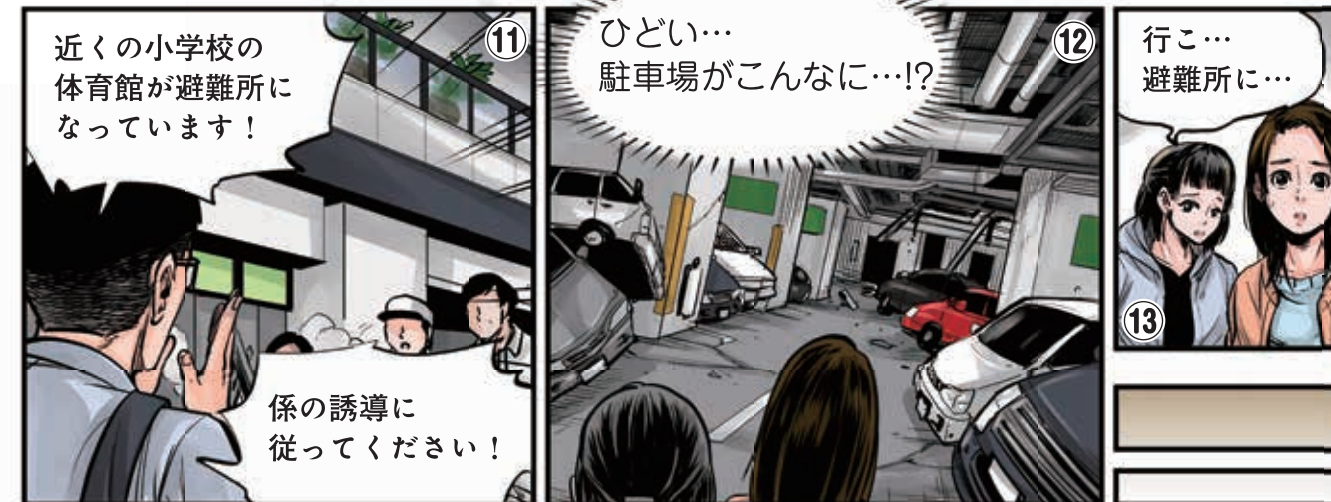
万が一の備えに
この一冊!!

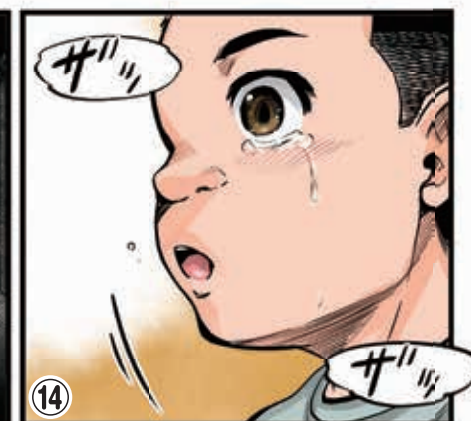
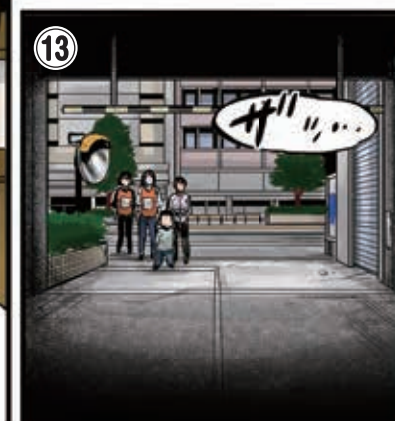
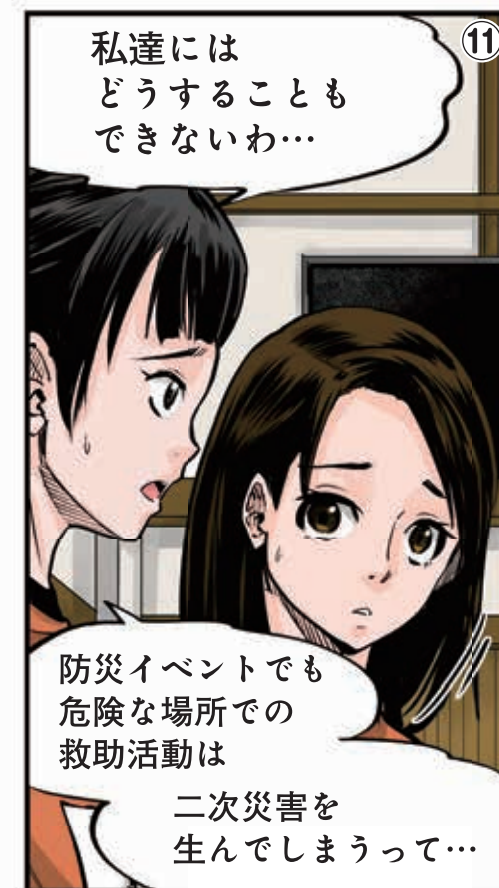
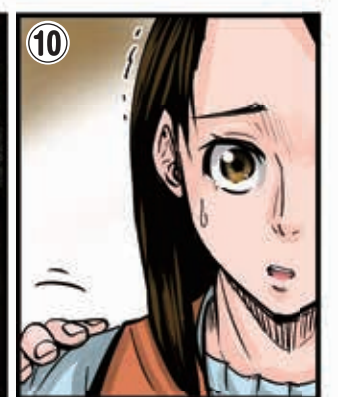
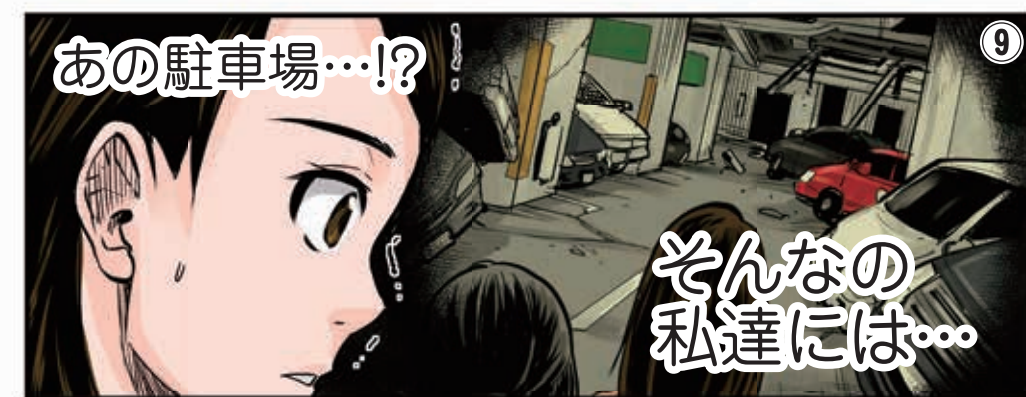
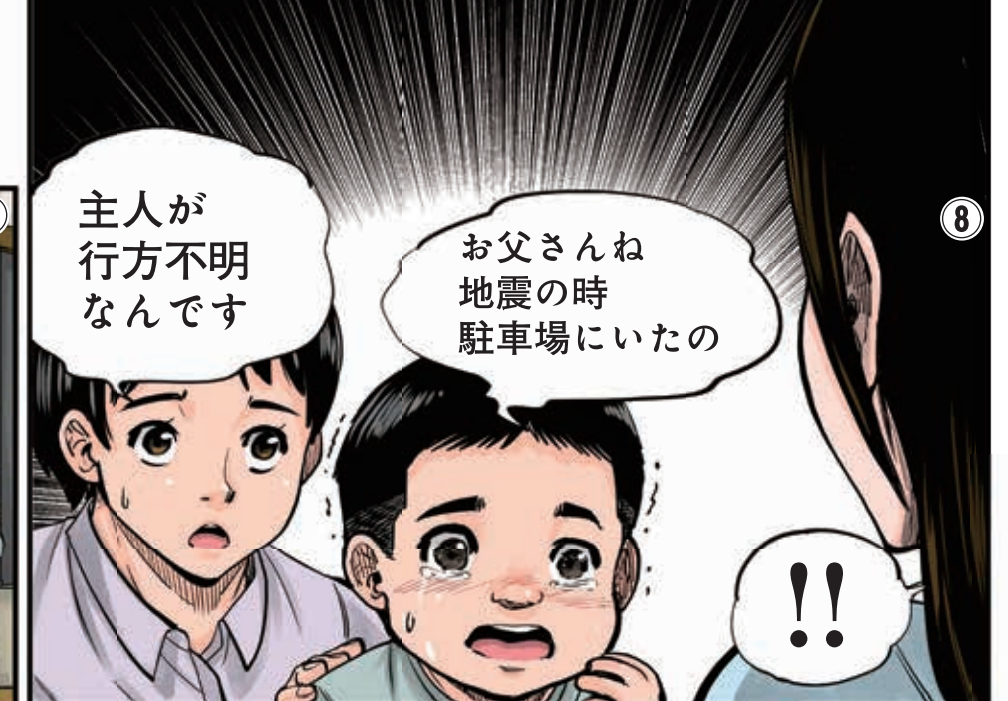
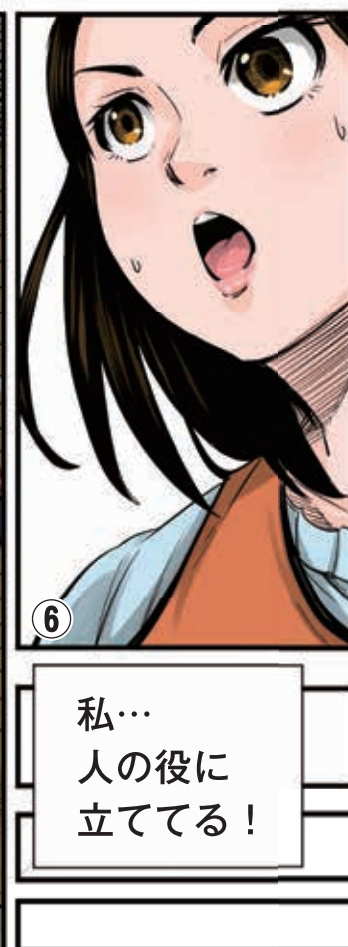
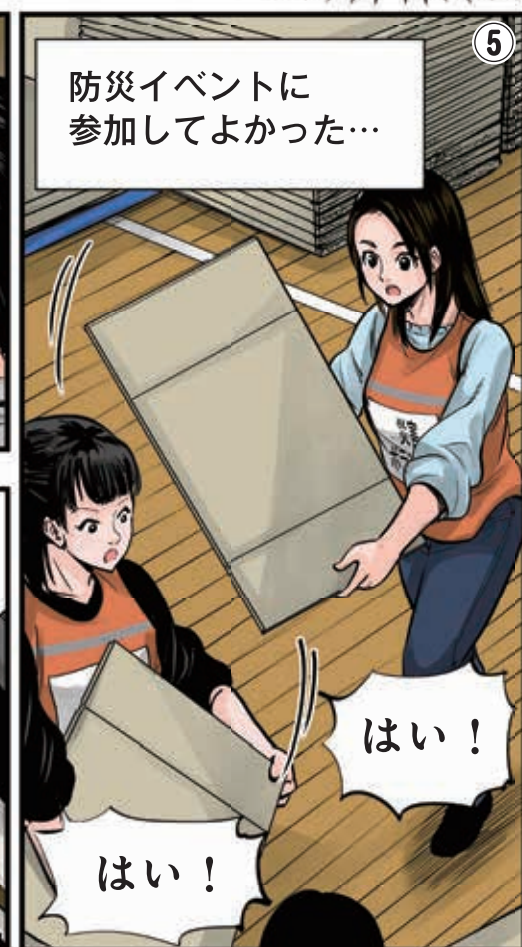
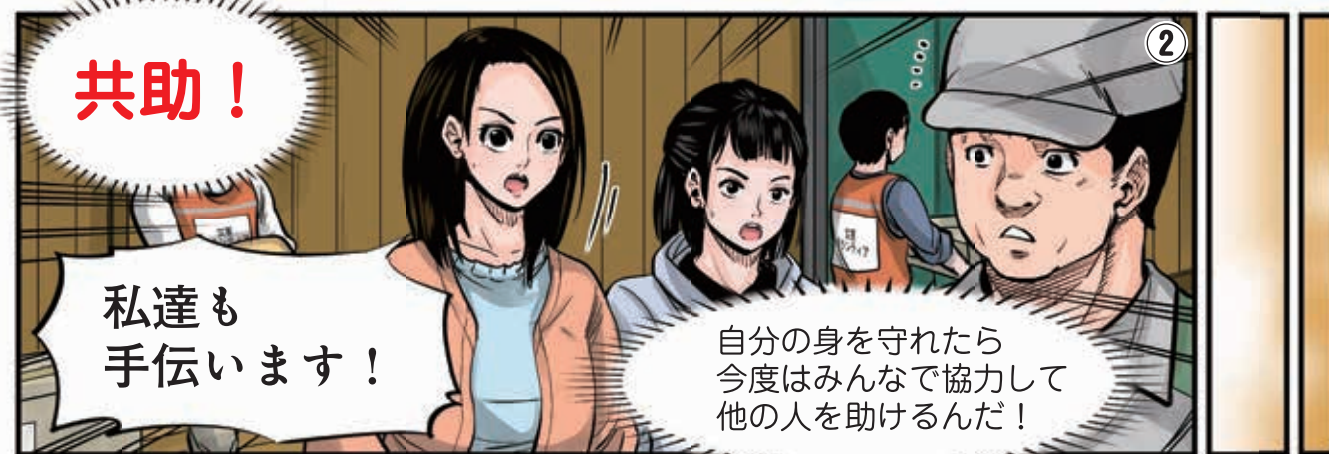
わかりやすく役に立つマンガ版!

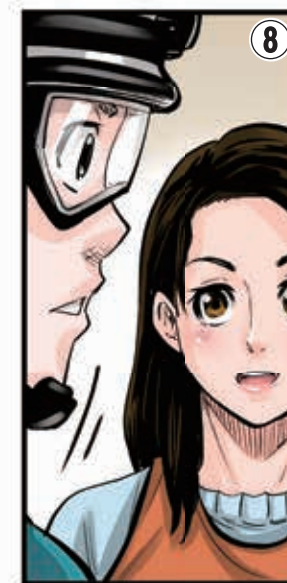
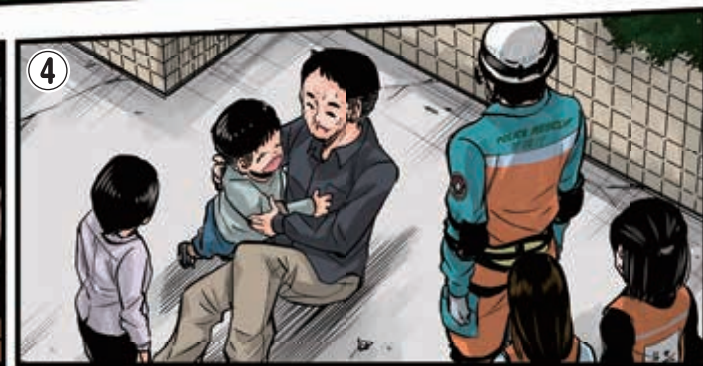
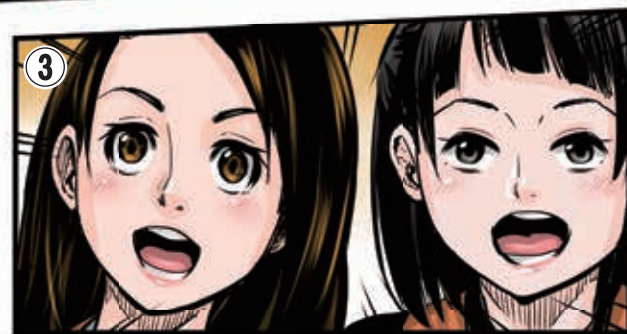
街とともに。人とともに。
FOR MORE COMMUNICATION

警視庁









【地震が起きるその前に】

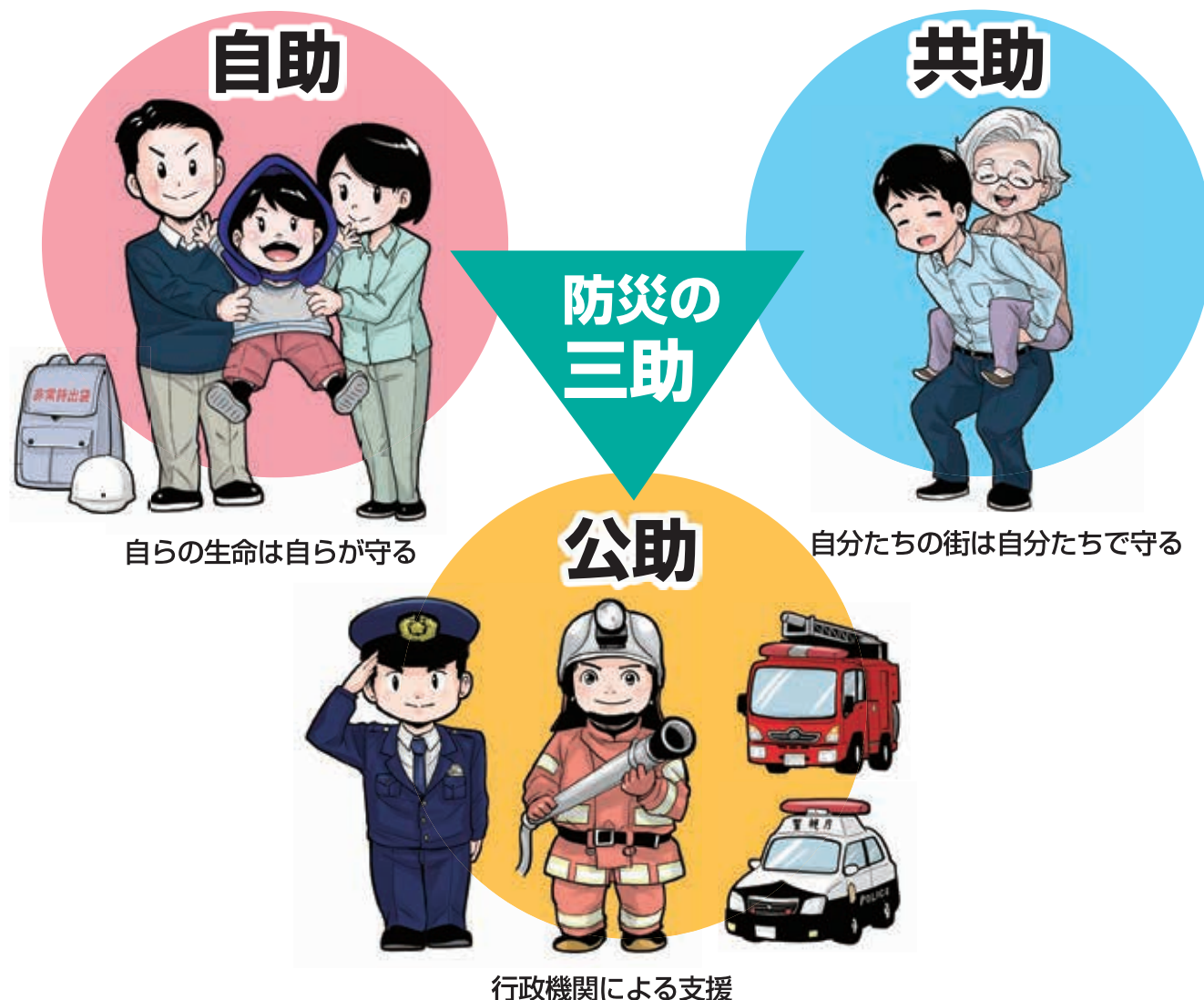
警視庁では、近い将来、高い確率で発生が危惧されている首都直下地震やその他の大規模災害に備えるため、地域の特性に合わせた防災訓練や研修会、広報啓発活動等を行っています。こうした活動を通じて皆さまの防災意識の高揚を図り、地域ごとの防災力の向上を図っています。

また、大学生をはじめとした若い世代に、災害発生直後から自らの意思でボランティア活動を推進していただけるような研修会を開催しています。こうした世代の行動力を地域防災力の向上に資することで、災害に強い街づくりの実現を目指しています。

いざ、大規模災害が発生した時、警察などの行政機関による「**公助**」だけでは全ての命を救うことはできません。一人一人が自分の身を守る「**自助**」、町会や自治会、そして企業などの近くにいる人同士が助け合う「**共助**」が不可欠です。

このパンフレットは、皆さんが日頃から地震をはじめとする大規模災害に対する意識を持ち、いざという時に活用できるようまとめたものです。

ぜひ、あなたの家族、周囲の人たちの防災対策に役立ててください。



地震に対するふだんの備え わが家の防災対策



★屋内だけでなく、建物や塀等に、ひびや破損がないか確認し、必要があれば補強しておきましょう。

非常持ち出し品の準備

飲料水と食糧は、**最低3日分**用意しておきましょう。

非常持ち出し品は、両手が自由になる**リュックサック等**に準備しておきましょう。

貴重品は別に保管し、**盗難**に注意！いざという時、家族の誰も**持ち出せる**ようにしておきましょう。

★飲料水や食糧の賞味期限や電池の使用期限等は定期的に確認をしましょう。





地震に対するふだんの備え

家族や地域の人とする備え



※「災害用伝言ダイヤル」に関しては裏表紙参照

わが家で防災会議

自宅や職場の**避難場所**等を事前に確認し、
家族が離れ離れになった際の**集合場所**や、
連絡を取り合う方法を確認しておきましょう。

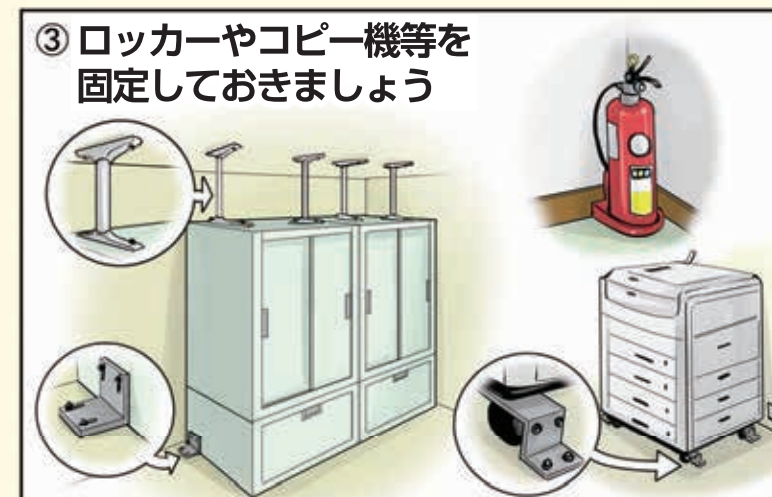
避難方法や経路を
具体的に**話し合い**、**実際**
に歩いておきましょう。

ケガ人が出た時、
どこにどうやって
連れて行けばよいのか
考えておきましょう。



地震に対するふだんの備え

会社や事業所などの防災チェック



●社内の安全点検をする

初期消火活動やケガ人の救護・搬送のために必要な資材が準備されているか、避難通路に事務機器等が置かれていないか確認しましょう。

エレベーター内に閉じ込められた場合に備え、備蓄品収納ボックス等を設置しましょう。

●社員の防災教育をする

地震が発生した場合の避難方法等を確認し、任務分担等のマニュアルを作成しておきましょう。

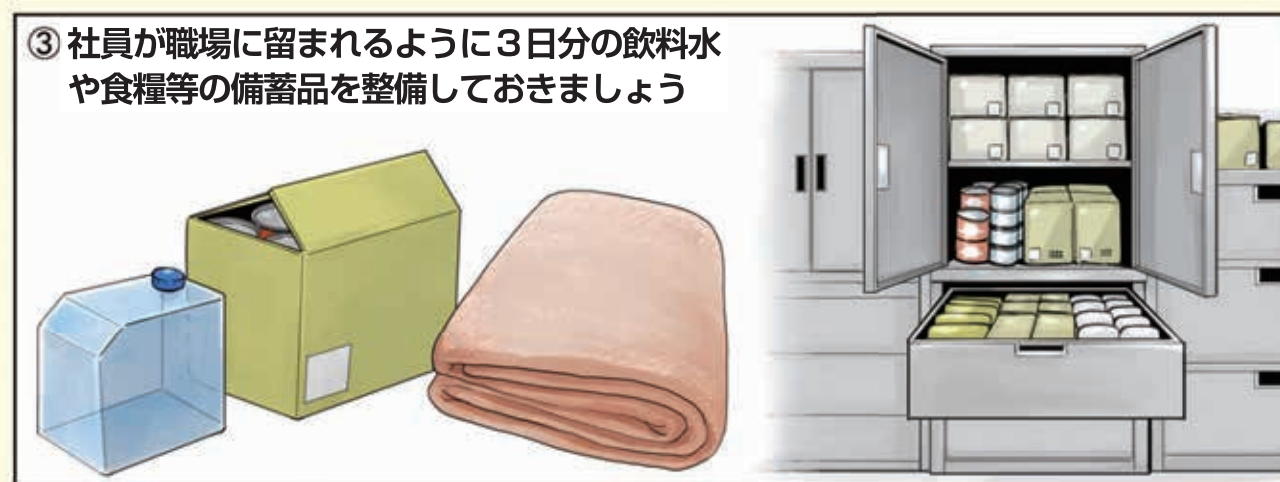
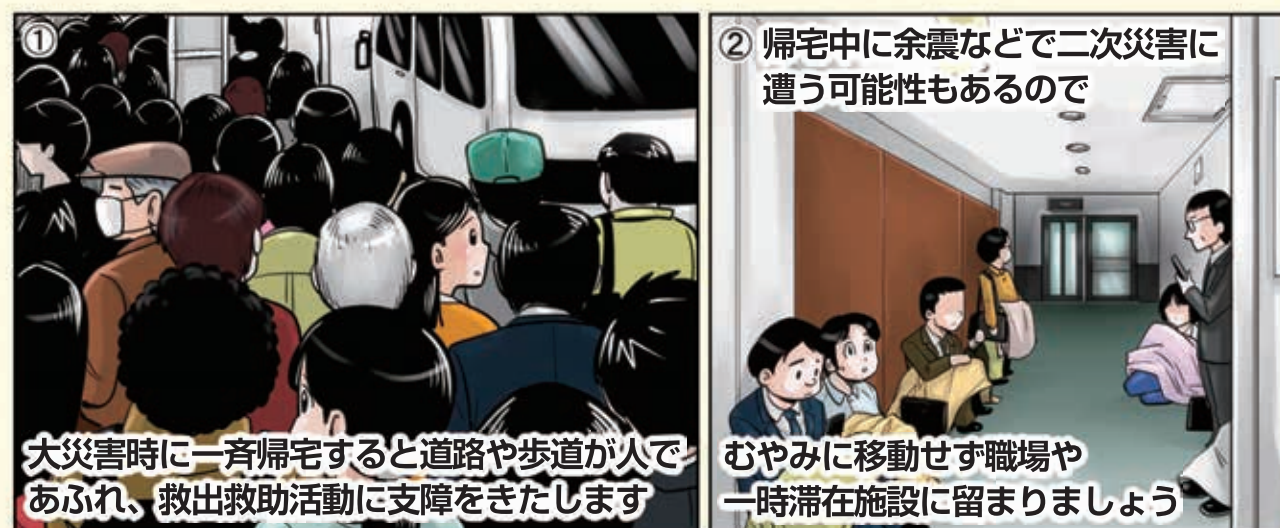
●社員や家族の安否確認方法を決めておく

外出している社員や家族の安否を確認する方法(災害用伝言ダイヤル等)をあらかじめ決めておきましょう。



帰宅困難者対策

東日本大震災では、地震発生直後から長時間にわたり、都内のほとんどの交通機関が運行停止となり、多くの帰宅困難者が発生しました。東京都では、平成24年4月「首都直下地震等による東京の被害想定」を発表し、都内で約517万人の帰宅困難者が発生すると予想しています。また、平成25年4月から「大災害時には、むやみに移動を開始しない」等、都民や事業者の取り組むべき方針を示した「東京都帰宅困難者対策条例」が施行されています。



帰宅困難者心得10か条

- ① あわてず騒がず、状況確認
- ② 携帯電話、携帯ラジオをポケットに
- ③ 作っておこう帰宅地図
- ④ ロッカー開けたらスニーカー（防災グッズ）
- ⑤ 机の中にチョコやキャラメル（簡易食糧）
- ⑥ 事前に家族で話し合い（連絡手段、集合場所）
- ⑦ 安否確認、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板や遠くの親戚
- ⑧ 歩いて帰る訓練を
- ⑨ 季節に応じた冷暖準備（携帯カイロやタオルなど）
- ⑩ 声を掛け合い、助け合おう



地震が発生したときは

●緊急地震速報・津波警報(気象庁)とは

最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ（震度4以上）の地域の名前を、強い揺れが来る前にお知らせするものです。

緊急地震速報を見聞きしたら、周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう。震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

気象庁は、マグニチュード8を超えるような巨大地震が発生した場合に、最初の津波警報を「巨大」「高い」という言葉で発表して、東日本大震災クラスの非常事態であることを伝えます。大津波警報や津波警報が発表された場合は、ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。

[海岸や河口では]



緊急地震速報の画面



(提供 NHK)

津波警報の画面



(提供 NHK)



地震が発生したときは

自宅や街中での行動のしかた



●身の安全を確保する

自宅ではテーブルや机の下、映画館・ホール等では、カバン等で頭を保護したり、座席の間に身を隠したりしましょう。

●火の元を確認する

揺れがおさまってから火の元を確認しましょう。

●煙を吸わないようにする

煙が発生した場合は、ハンカチ等で口、鼻を押さえ、体勢を低くして移動しましょう。

●出口を確保する

建物が傾いてドアが開かなくなることがあります。ドアを開けて出口を確保しましょう。

●エレベーターは使用しない

乗っている時は全ての階のボタンを押して、停止した階ですぐに降りましょう。

●電線、ガス漏れ等に注意する

垂れ下がっている電線、ガス漏れしている場所には絶対に近づかないようにしましょう。



避難をするときは



★火災が起きている時は、風向きに注意して、早く避難しましょう。また、避難場所までのルートは複数考えておきましょう。

●爆発・火災の防止

ガスの元栓を閉めるほか、通電火災防止(*)のため、電気のブレーカーを落としましょう。

※「通電火災」とは、地震発生時に停電し、数時間から翌日以降に電気が復旧した時、破損した電化製品などから発生する火災のことです。

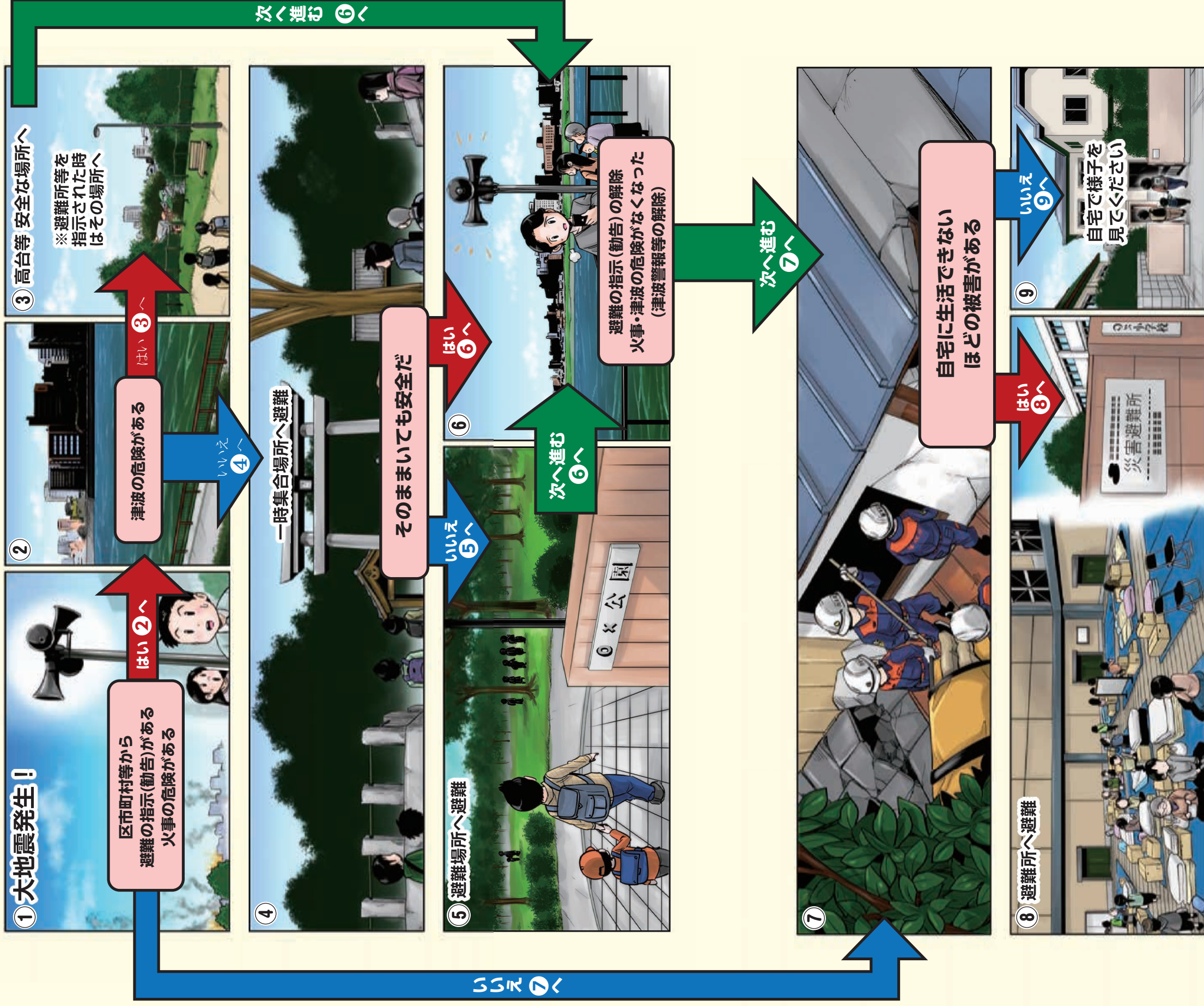
●ペットの避難

区市町村によって受け入れ方が違います。事前に、お住まいの区市町村防災担当に確認をしておきましょう。





避難の場所と流れ



●一時集合場所

避難場所へ避難する前に、避難者が一時的に集合して様子を見る場所(小・中学校のグラウンド、近くの公園、神社・仏閣の境内等)です。

●避難場所

火災等の危険から避難者の生命を保護するための場所(大きな公園、広場等)です。

●避難所

家の倒壊・焼失等により、自宅で生活できなくなった人たちが、しばらく生活する場所(小・中学校、公民館等の公共施設)です。

※避難方法等は、区市町村ごとに異なります。お住まいの区市町村防災担当課にお問い合わせください。

★避難所生活では静脈血栓塞栓症(いわゆるエコノミクス症候群)に注意しましょう。長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなって、最悪の場合、死に至ることもあります。こまめな水分補給と足の運動をしましょう。



番外編

大雨や台風から身を守る ふだんの備え

地震はいつ起こるかわかりませんが、天気は予測できます。ふだんの備えと、いざというときの早めの行動が、あなたと家族の命を守ります。

①ハザードマップを確認

自治体で作成しているハザードマップ等を見て、自宅や学校・職場には、どのような危険（浸水・土砂災害等）があるのか、また避難場所がどこにあるのか、確認しておきましょう。

②非常持ち出し品の準備

地震への備えと合わせて、両手が自由になるリュックサック等に入れて、準備しておきましょう。

③自治体から発令される避難情報を確認

自治体から発令される避難情報には、以下のものがあります。避難を開始するタイミングを間違わないようにしましょう。

●避難準備・高齢者等避難開始
(避難勧告や避難指示(緊急)を発令することが予想される場合)

- ・避難に時間を要する人(高齢の方・障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難を開始しましょう。
- ・その他の人は、避難の準備を整えましょう。

●避難勧告
(災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合)

- ・速やかに避難場所へ避難しましょう。
- ・外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

●避難指示(緊急)
(災害が発生するなど、状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合)

- ・まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難しましょう。
- ・外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

※必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。



番外編

大雨や台風から身を守る 大雨が降り出したり、台風が接近してきたら

身の危険を少しでも感じたり、自治体から「避難準備・高齢者等避難開始」や「避難勧告」等が発令された場合は、「大げさだよ!」、「自分は大丈夫!」などと考えずに、速やかな避難を開始しましょう。

①情報を収集する!

テレビやラジオのほか、気象庁のホームページ等で気象情報を確認するとともに、自治体からの避難情報が発令されていないか、確認しましょう。

②外出を控え、危険な場所には近づかない!

- ・屋根に上って修理や補強する
→屋根から転落の危険性
- ・田畑の様子を見に行く
→増水した用水路・河川への転落の危険性
- ・海や河川の様子を見に行く
→高波や河川に呑み込まれる危険性

③万が一を考え、早めの避難をする!

- ・大雨等により、避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くのより安全と思われる建物（最上階が浸水しない建物、川沿いでない建物等）に移動しましょう。
- ・外出すら危険な状況の場合は、建物内のより安全と思われる部屋（1階より2階、山側から離れた部屋）に移動しましょう。

大震災（震度6弱以上）が発生したら ～ 警視庁からのお願い～

大震災発生後は、新たに自動車を使用しないでください。

大震災発生時、運転中の方は次のように行動してください。

- 1 急ハンドル、急ブレーキを避けるなど、できるだけ安全な方法により道路の左側に停止してください。
- 2 停止後は、カーラジオ等により地震情報や交通情報を聞き、その情報や周囲の状況に応じて行動してください。
- 3 高速道路を通行中の自動車は、交通情報板や警察官等の誘導に従って行動してください。
- 4 引き続き自動車を運転するときは、道路の損壊、信号機の作動停止、道路上の障害物などに十分注意するとともに、環状7号線内側の道路を通行中の自動車は、速やかに道路外の場所に移動をしてください。
- 5 特に、高速道路を含む7路線（高速道路、国道4号、国道17号・白山通り、国道20号、国道246号、目白通り・新目白通り、外堀通り）は、発災直後から消防、警察、自衛隊等の緊急自動車専用の路線となりますので、速やかに移動をしてください。
- 6 環状7号線から、都心方向には入らないでください。
- 7 目的地に到着した後は、自動車を使用しないでください。

大震災発生時は、人命救助や消火活動のため、次の交通規制が実施されます。

- 第一次交通規制**
- 1 環状7号線から、都心方向への車両の通行が禁止となります。なお、環状7号線は、う回路として通行できます。
 - 2 次の路線では、消防、警察、自衛隊等の緊急自動車専用の路線となります。

緊急自動車専用路(7路線)

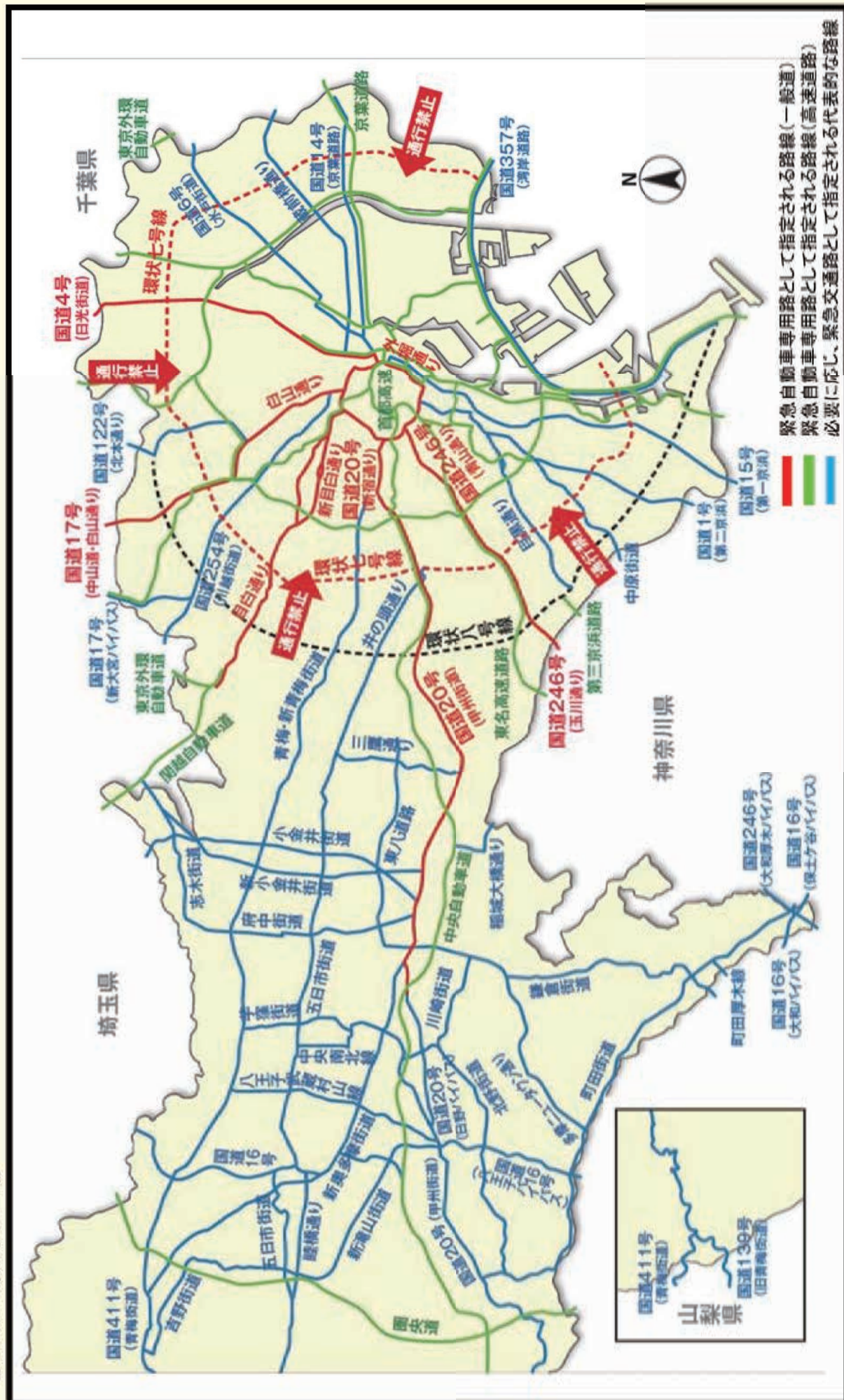
高速道路、国道4号、国道17号・白山通り、国道20号、国道246号、目白通り・新目白通り、外堀通り

- 第二次交通規制**
- 1 復旧活動等に必要な車両の通行を確保するため、被災状況に応じて「緊急交通路」が指定されます。
 - 2 「緊急交通路」では、災害応急対策に従事する車両（緊急自動車及び災害対策基本法に基づく標章を掲示している車両）以外は通行できません。

緊急交通路として指定される予定路線(35路線)

上記「緊急自動車専用路」の7路線、国道1号、国道6号、国道14号、国道15号、新大宮バイパス、北本通り、国道254号、国道357号、中原街道、青梅・新青梅街道、井の頭通り・五日市街道・睦橋通り、目黒通り、蔵前橋通り、国道16号、日野バイパス、国道139号、大和厚木バイパス、稲城大橋通り、東八道路、小金井街道、府中街道・志木街道、鎌倉街道、川崎街道、新奥多摩街道、芋窪街道、町田街道、町田厚木線、八王子武蔵村山線、三鷹通り、中央南北線、多摩ニュータウン通り、新滝山・滝山街道・吉野街道、北野街道、新小金井街道、都道256号（甲州街道）

【交通規制図】



災害用伝言ダイヤル利用方法

- 伝言の録音時間は**30秒以内**です。
- 加入電話、公衆電話、携帯電話、PHS**から利用できます。

ガイダンスに従って必要事項を入力しましょう。

1 7 1 を入力します。

▼ ガイダンスが流れます。

録音する

1

再生する

2

暗証番号を
利用して録音する

3

暗証番号を
利用して再生する

4

▼ ガイダンスが流れます。

連絡を取りたい被災地の方の
固定電話番号を**市外局番**から入力します。

× × × - × × × - × × × ×

▼

伝言を録音・録音した伝言を再生する

- 体験利用ができます。

毎月1日・15日、正月三が日

防災とボランティア週間(1月15日～21日)、防災週間(8月30日～9月5日)

上記のほか、災害用ブロードバンド伝言板(web171)、災害用伝言板(携帯電話各社)、ソーシャルネットワーキングサービス(ツイッター、フェイスブック等)など複数の安否確認方法を家族で確認しておきましょう。

地震のときはこうしよう!

発行 令和1年12月1日

発行者 警視庁警備部災害対策課

東京都千代田区霞が関2丁目1番1号

03-3581-4321(代表)



リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。