

地震が発生したら

屋内で

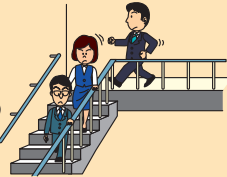
●家の中で

- ・揺れを感じたらテーブルの下にかくれる。
- ・余裕があれば布団やクッションなどで頭を保護する。



●集合住宅・高層ビルで

- ・ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- ・避難の際にエレベーターは絶対に使わない。



●デパート・スーパーで

- ・カバンなどで頭を保護し、階段の踊り場や柱のそばなど安全な場所に移動する。
- ・避難する場合は係員の指示を聞き、落ち着いて行動する。



●映画館・劇場で

- ・カバンなどで頭を保護し、シートとシートの間に身を隠す。
- ・避難は揺れが収まってから、館内放送や係員の指示に従う。



屋外で

●街中で

- ・窓ガラス、看板などの落下物に注意し、空き地や公園などに避難する。
- ・自動販売機やビルなどの塀ぎわ、垂れ下がった電線のそばなどには近づかない。



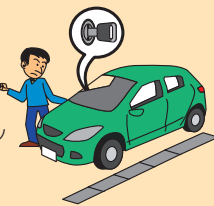
●電車で

- ・つり革や手すりにつかまって、倒れないようにふんばる。
- ・勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- ・乗務員の指示に従う。



●車の運転中

- ・ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に止めてエンジンを切る。
- ・カーラジオで情報を収集する。
- ・車を離れるときはキーはつけたまま、ロックもしない。



避難するときには

避難のタイミングを見逃さない

大地震が発生し、次のような理由で住宅内にとどまることが危険な状態になった場合は、すばやく避難する。

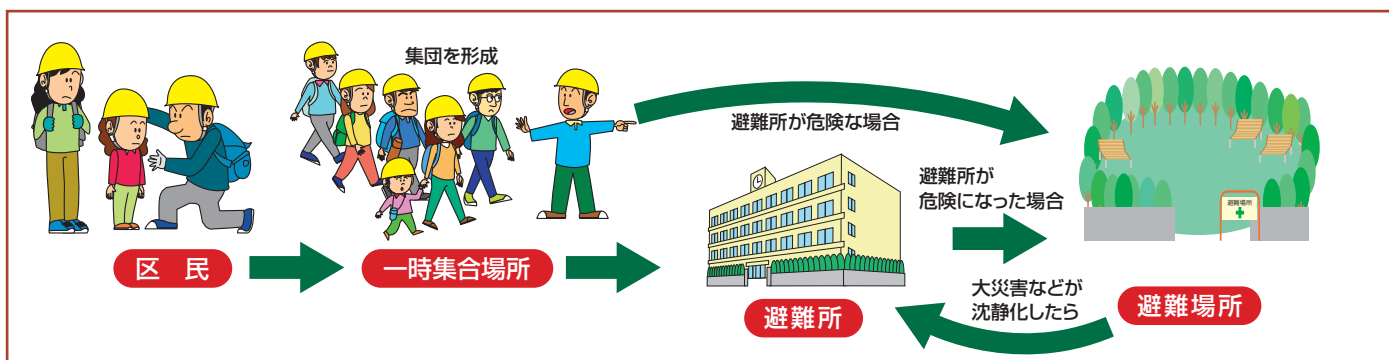
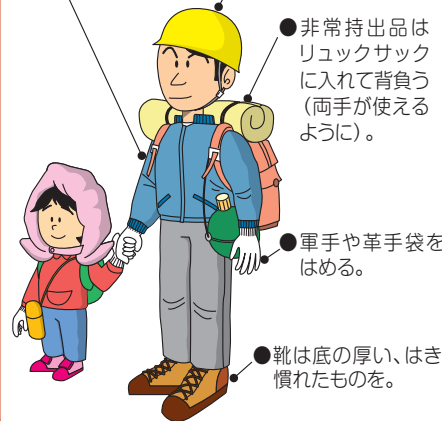
- 高齢者など避難に時間がかかる人は避難準備（要援護者避難）情報が出たとき。
- 区市町村から避難勧告や避難指示が出たとき。
- 建物にひび割れや歪みなどが生じ、倒壊する危険があるとき。
- 近隣で火災が発生し、延焼の恐れがあるとき。
- 自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき。
- 危険物が爆発する恐れがあるとき。
- 津波、土石流、がけ崩れ、地すべりなどの恐れがあるとき。
- 避難勧告や避難指示が出ていなくても、危険を感じたらすみやかに避難しましょう。

避難のポイント

- 避難する前にもう一度火元を確認。ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーも落とす（停電復旧後の通電火災を防止するため）。
- 荷物は最小限の非常持出品に限る。
- ブロック塀や自動販売機のそば、ガラスや看板の多い場所は避けて、できるだけ広い道をとって、徒歩で避難する。
- 子ども、障害者、高齢者など災害要援護者の避難は、お互い助け合う。

避難する時はこんな服装で

- 長袖・長ズボンを着用。燃えにくい木綿製品がよい。
- ヘルメット（防災ずきん）をかぶる。
- 非常持出品はリュックサックに入れて背負う（両手が使えないように）。
- 軍手や革手袋をはめる。
- 靴は底の厚い、はき慣れたものを。

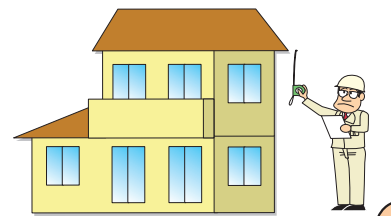


あなたは生き残れる!!

大地震から身を守るために

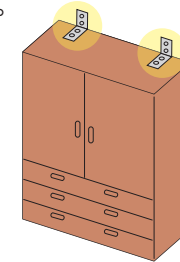
住宅の耐震化

持ち家、賃貸にかかわらず、住まいの耐震性を調べておきましょう。必要に応じて耐震補強をしましょう。



家具の転倒防止

家具の転倒防止やガラスの飛散防止をしましょう。室内の安全を確保することが、事故予防に役立ちます。



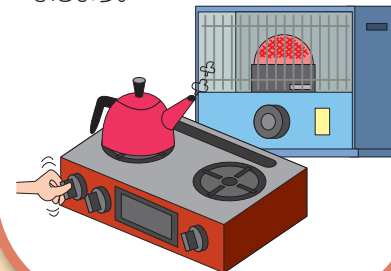
飲料水・食料の確保

最低3日間は自分でしのげるように食料、水のほか、家庭用トイレなどを用意しておきましょう。



出火の防止

ガスコンロや石油ストーブなどは安全装置の付いたものを使用し、必ず消火を確認しましょう。小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。



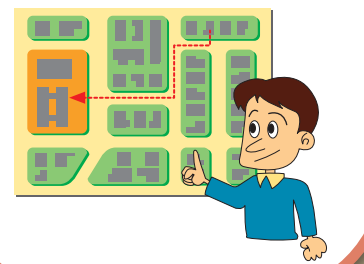
初期消火ができるように

家庭内に消火器を備えておき、防災訓練などで使い方を覚えましょう。近隣の人と協力して消火にあたりましょう。



避難方法をおぼえておこう

地域の一時集合場所や避難場所、避難所を確認し、実際に歩いて行ってみましょう。家族との待ち合わせ場所も決めておきましょう。



【地震に強いまち—江東区】をめざして

区は、都や国とともに、地震に強いまちづくりをするため、施設の耐震化や防災拠点の整備、物資の備蓄、災害時の相互応援協定などを行っています。しかし、災害からの安全、安心を得るためには、行政（国・都・区）による公助だけでなく、自らの生命は自らが守る「自助」、自分たちの町は自分たちが守る「共助」が必要です。

まずは、一人ひとりが防災意識をしっかりと持ち、家庭や地域、職場で防災への取り組みを行い、地震による被害を最小限に食い止める「減災」をめざしましょう。そして、もしも地震が起きたら、お互いに助け合い、みんなで生き残りましょう！

家庭・地域での災害発生時行動マニュアル 地震発生!その時どうする?

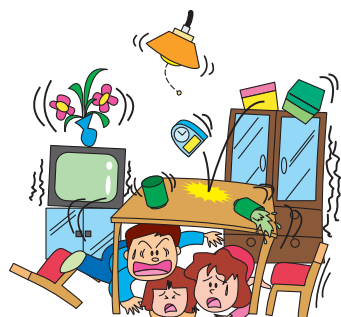
災害時には、経過する時間ごとにするべき事が変わっていきます。地震が起きたときに自分が何をすべきか、日頃からイメージしておくことが大切です。

発生時の対応

地震発生 0分～2分

とにかく、自分の身を守ろう!

グラッと揺れたら、まず落下物から身を守りましょう。机の下に入ったり、家具から離れたることが大切です。

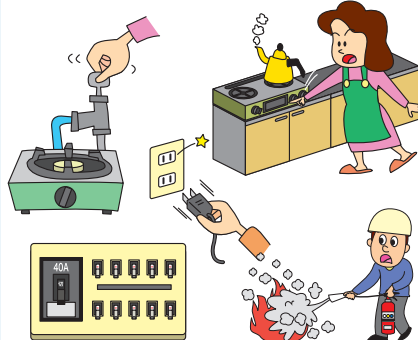


- ドアや窓を開けて逃げ道の確保
- 靴をはく
ガラスの破片などから足を守りましょう。

地震発生 2分～5分

まずなによりも しっかり火の始末! 出火防止です!

消火のチャンスは3度あります。
1 揺れを感じたとき
2 大揺れがおさまったとき
3 出火直後



- 家族の安全を確認

5分～10分

火の始末をしたら わが家の安全を 確認しよう!

自分の身の安全が確保できたら、家族の身の安全を確認しましょう。避難が必要なときには、非常持出品を持って避難しましょう。



- ラジオなどで情報を確認
大きな地震の後には余震が発生します。間違った情報にまどわされないようにしましょう。

10分～半日

隣近所で安否を確かめ合い お互いに助け合おう!

個人での応急活動には限界があります。隣近所で協力し合って活動しましょう。



- 電話はなるべく使わない
- こどもを迎えに
保育所(園)、幼稚園や小学校に迎えに行きましょう。

半日～3日

2～3日は自分で しのぎましょう!

地震発生後の数日間、水道、ガス、電気や電話などのライフラインをはじめ、食料の流通が途絶えます。2～3日は自分でしのげるよう日頃から備えておきましょう。



- 災害情報・被害情報の収集
区からの広報に注意しましょう。
- 壊れた家には入らない
引き続き余震に警戒しましょう。

避難生活では

災害協力隊(自主防災組織) を中心に行動する

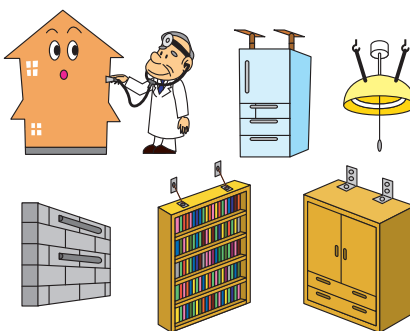
避難所で生活するときには、集団生活のルールを守りましょう。



- 地域力を活かした復興を進めよう!
通常の生活に戻るために、地域の皆さん、ボランティアや区、行政機関との協働により、生活再建と地域復興をします。

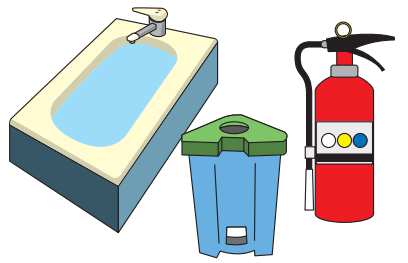
事前の対策

わが家の安全点検をしよう!



- 建物の点検をし、補強をしておく。
ブロック塀などではできるだけ生け垣にする。
- 家具を固定する。家具の上に物を積まない。特に寝室は安全なスペースを確保する。
- 石油ストーブなど火気器具や危険物の管理保管に十分注意しましょう。

いざという時に自信を持って 消火できるよう、日頃から 防災訓練に参加しましょう!



- 消火器を備え、使い方を覚えておきましょう。
- 石油ストーブなどは安全装置の付いたものを使いましょう。

月に一度は家族で 防災会議を開こう!

役割分担を決めたりいざという時の避難場所や連絡方法を決めましょう。

ガラスによるけが防止

スリッパやスニーカーを手近に用意! 特に、夜間の停電時を考えて、所定の場所にしまっておきましょう。あらかじめガラス飛散防止フィルムを貼っておくことも大切です。

救出用具を用意しておこう!

バール、ノコギリ、スコップ、ジャッキ、懐中電灯など

いざという時に備えて 普段から地域づくり活動に 参加し、隣近所の協力体制 をつくっておこう!

- 1 話し合い
- 2 災害協力隊への参加
- 3 防災訓練への参加



日頃から“暮らしを守る”備えをしておこう!

●非常持出品・非常備蓄品の準備

緊急時に持ち出すもののほか、自宅で避難生活を送れるように、最低3日分の食料・水のほか、カセットコンロや家庭用トイレなども用意しておきましょう。

●非常持出品

ヘルメット・防災ずきん、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、非常食、水、救急医薬品・常備薬、貴重品など



●非常備蓄品

非常食、水、工具類、カセットコンロ、家庭用簡易トイレなど



会社や学校にいたときには・・・

帰宅困難者 心得10か条

地震が起きたときには、鉄道やバスが停止し、徒歩による帰宅をすることになります。日頃から次のようなことを心がけておきましょう。

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

外出していたときには・・・

外出時の 「行動ルール」

外出先で地震が起きたときの「行動ルール」をおぼえておいて、あわてずに行動すれば必ず助かります。



- むやみに移動を開始しない。



- まず家族に安否確認をする。
災害用伝言ダイヤル(171)や携帯電話の災害用伝言サービス等を活用しましょう。



- 正確な情報により冷静に行動する。
公共機関が提供する正確な情報入手し、状況に応じてどのような行動が安全なのか自ら判断しましょう。



- 帰宅できるまで、お互いに助け合う。
高齢者や障害者、子ども、妊婦、負傷者などを優先して、お互いに助け合いましょう。