

# ご存じですか？ 都市型災害の対処法

## こんな時に地震が起きたらどうしますか？ ～ケース別・都市型地震の対処法～

私たちは自宅で、外出先で、いつ、どこで大地震に遭遇するかわかりません。例えばどこで地震があったとしても、落ち着いた行動ができるように安全な避難方法を知っておくことが必要です。いざというときに身を守るため、周囲の状況に応じた行動がとれるようにしておきましょう。

### 屋内では わが身と家族の安全が最優先

揺れを感じたら、テーブルの下に隠れ、身を守りましょう。余裕がなければ、手近にある座布団やクッション、雑誌などで頭を保護しましょう。寝ているときに地震が発生したら、布団をかぶり、中で横を向き、ひざを曲げて丸くなり揺れがおさまるのを待ちましょう。裸足で歩き回らないようにしましょう。火の始末は速やかにしましょう。あわてて外に飛び出さないようにしましょう。戸を開けて出口を確保しましょう。



### デパートやスーパーでは 頭を守り、出口付近での パニックに注意！

かばんや買い物かごで頭を保護し、ショーケースや商品などから離れ、階段の踊り場や柱のそばなど、安全な場所に移動しましょう。避難する場合は、係員の指示を聞き、落ち着いて行動しましょう。

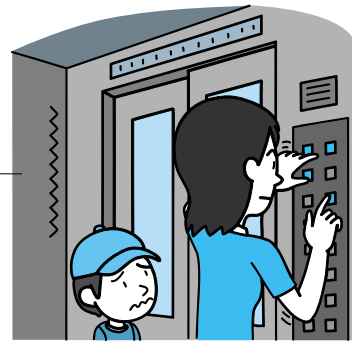
### 屋外では 落下物、転倒物に注意！

その場所に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から、頭をかばいなどで保護し、空き地や公園などに避難しましょう。自動販売機、ビルなどの建物の塀、垂れ下がった電線のそばなどには決して近づかないようにしましょう。



### エレベーターの中にいたら すべての階段ボタンを押して、 止まった階で降りる！

地震だと思ったら、行き先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降りましょう。万が一閉じ込められてしまったら、非常ボタンを押し続け、非常電話（インターホン）で救出を呼びかけましょう。ただし、救出が来るまでには時間がかかることも考えられるので、体力を消耗しないように冷静に行動しましょう。



### 電車などの車内では 勝手に車外に出ないで、乗務員の指示に従う



つり革や手すりをしっかりとりつかまり、倒されないように踏ん張りましょう。途中で止まっても、非常ロックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りるのは危険です。乗務員の指示に従って落ち着いて行動しましょう。

### 車の運転中には 道路左側に駐車、キーは抜かずに 歩いて避難！

走行中に大地震が起きると、バンクしたような状態になりハンドルが取られます。地震だと思ったら、ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側が空き地に止め、カーラジオで災害情報を聞きましょう。避難するときは、エンジンを切り、キーは付けたままで、ドアロックはせずに、徒歩で避難しましょう。



### 集合住宅や高層ビルでは 避難路の確保。

エレベーターは使わない！  
ドアや窓を開け、避難路を確保しましょう。避難の際にエレベーターは絶対に使用せず、炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難しましょう。



## ご存じですか？ 災害時医療救護体制

～診療所を閉院し、災害時医療救護所と病院に医療を集中！～

市内で震度6弱以上の地震が発生した場合、限られた医療スタッフや医薬品を最大限活用し、効率的な医療活動を行うため、市内7カ所の災害時医療救護所と8カ所の病院に医師や看護師などが集まり、医療活動に従事します（診療所は閉院となります）。

命にかかわる重傷者は病院へ、それ以外の方は最寄りの医療救護所で治療を受けてください。

災害時医療救護所 三小・五小・大沢台小・高山小・南浦小・中原小・井口小

病院 厚生会病院・武蔵野病院・三鷹病院・篠原病院・野村病院・井之頭病院・三鷹中央病院・長谷川病院

杏林大学病院は東京都の後方医療機関のため除いています。



## 市施設18カ所にAED(自動体外式除細動器)を設置

心臓の動きが停止することによる突然死は、しばしば心室細動という重症の不整脈により引き起こされます。心室細動は、心臓の筋肉が無秩序に細かく収縮するため、心臓から血液送出が停止し、急速に死に至る極めて危険な状態です。その有効な治療法が除細動という電気ショックであり、そのための装置がAEDです。AEDは、一切の操作手段を音声で知らせるため、操作する人には、高度な専門知識や資格は必要としません。この救命行為は、一刻を争います。現場にいる人がこの機器を使用することで、多くの命が助けられることが期待されています。

AED設置施設 市役所1階、総合保健センター、三鷹駅前市政窓口、北野ハピネスセンター、三鷹図書館、第一体育館、第二体育館、福祉会館、三鷹市公会堂、芸術文化センター、大沢総合グラウンド、各コミュニティセンター



## 集中豪雨による都市型水害 ～できることから備えよう！早めの行動が大切です～

地球規模の自然環境の変化などにより、ここ数年、集中豪雨が頻発する頻度が高くなっています。集中豪雨は局地的に突然降り出すため予報が難しく、短時間で多量の雨を降らせませす。集中豪雨の際には早めの行動が大切です。日ごろから備えを万全にしておきましょう。



### 日ごろの備え、身近な危険性をチェック

#### 側溝や雨水ますをふさがないようにしましょう

側溝や雨水ますの排水口が落ち葉やごみで詰まると道路冠水や浸水の原因となります。日ごろから道路の清掃にご協力をお願いします。

#### 浸水による漏電やショートが引き起こす停電に備えましょう

懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池を準備しておきましょう。

#### 危険箇所などの確認をしておきましょう

高台であっても周囲と比べて低い所では、道路冠水や浸水の可能性があります。東京都建設局で作成・公表している浸水予想区域図を参考にするなど、自宅周辺の浸水危険箇所などを確認しておきましょう（[http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/suigai\\_taisaku/index/menu02.htm](http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/suigai_taisaku/index/menu02.htm)）。

#### 集中豪雨などの大雨が降ってきたら

1時間に50㎜以上の雨になると、傘は全く役に立たず、水しぶきで辺り一面が白っぽくなり視界が悪くなります。

#### テレビやラジオなどの気象情報に注意しましょう

#### 浸水の危険性がある駐車場の車は安全な場所に移動しましょう

#### マンホールの異常を発見したら、危険ですので近寄らないでください

#### 地下室・地下駐車などは十分な注意を

地下室・半地下の駐車場などは、周辺から雨水が多量に流れ込み、浸水することがあります。

#### 予想される浸水経路のチェックをしておきましょう

出入口だけでなく、換気口、採光窓など、思わぬところから水が入ってくる可能性があります。

#### 地下室の排水ポンプの点検をしておきましょう

排水ポンプの吸水口の詰まりやポンプ電源部分の浸水などにより、排水ができなくなることがあります。

#### 地下室からは早めの避難を心がけましょう

出入口となるドアの外側で浸水をしている場合には、ドア（押し戸）が水圧で開かないことがあるので注意しましょう。

#### 地下室などは、下水道管からの逆流にもご注意ください

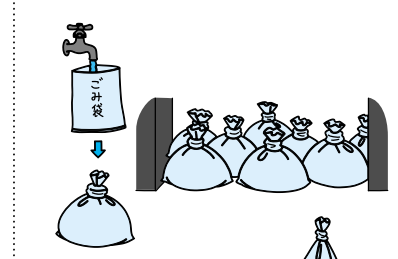
下水道管で処理しきれない水が、地下や半地下の浴室・トイレなどに逆流することがあります。逆流を避けるには、逆流防止弁・排水ポンプの設置が有効です。

#### 土のうを配布しています

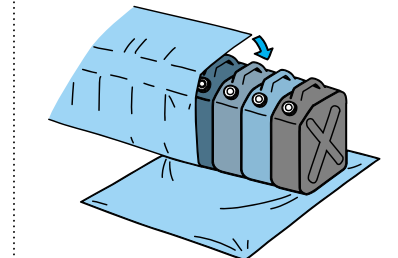
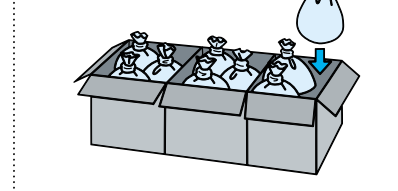
市では、台風や大雨に備えて応急対策用の「土のう」を用意して、万一の場合に備えています。「土のう」が必要な場合は、道路交通課☎内線2855へご相談ください。

### 身近なものでできる水防対策

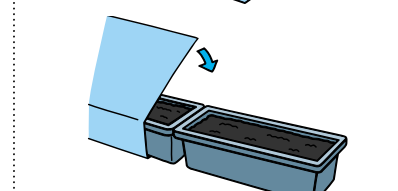
ごく浅い水深（10㎝程度）であれば身近なもの（下図参照）を使って、浸水を軽減することができます。



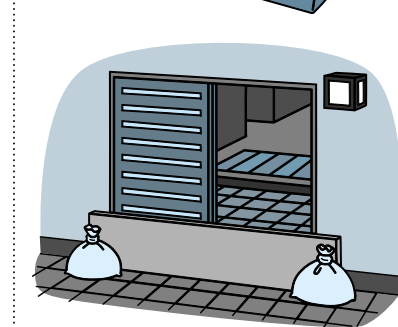
ごみ袋による簡易水のう工法  
40ℓ程度の容量のごみ袋や買利物ポリ袋を二重にし、中に半分程度の水を入れて閉めます。これを、出入口などにすき間なく並べて使用します。10㎝程度の水深が限度です。また、ダンボール箱と水のうを併用する方法もあります。



ポリタンクとレジャーシートによる工法  
10ℓまたは20ℓのポリタンクに水を入れ、レジャーシートで巻き込み、連結して使用します。



プランターとレジャーシートによる工法  
土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込み使用します。



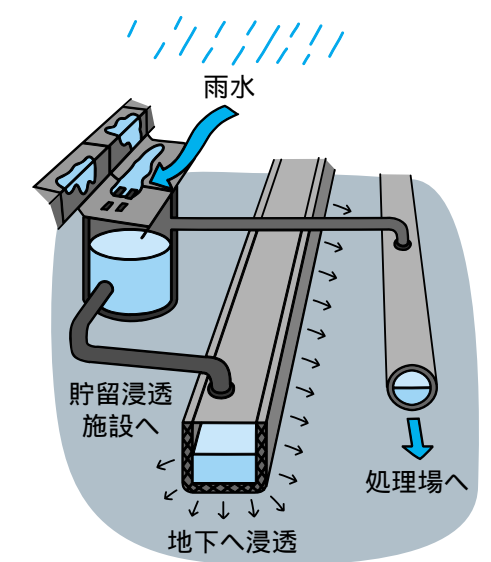
止水板による工法  
出入口を長めの板などでふさぎ、浸水を防ぎます。

### 道路雨水貯留浸透施設を設置します

平成17年から「合流式下水道改善事業」として、道路に降った雨を一時的に貯めて地中に浸透させる「道路雨水貯留浸透施設」の設置を行っています。

この施設は、道路に降った1時間あたり50㎜の雨水を貯めることにより、雨水の下水道管への流入を抑制することができるため、浸水対策としても大変有効です。

今後は、昨年9月の集中豪雨によって浸水被害が発生した地域を中心に、道路雨水貯留浸透施設を設置していきます。



### 被害地域を中心に雨水管などを整備していきます

雨が大量に降ったり、長時間降り続いたりすると、下水道が雨を流しきれずに浸水が発生します。しかし、大雨が降っても雨水があふれてしまう前に素早く川に流すことができます。そこで、雨水管の整備計画区域であり浸水被害の大きかった中原地区において、雨を素早く川に流すための雨水管などの整備をしていきます。

大量の雨水に負けない  
下水道をめぐらして  
改善を図っています  
☎下水道課  
☎内線2876