

大地震発生時の避難の流れ

地震発生！
そのとき
あなたは…



地震発生

地震だ！ **まず身の安全**

事前の対策 Point

- 命を守るために
 - ・家屋や家具の耐震化
- 火災を防ぐために
 - ・コンロやストーブなどの近くに燃える物を置かない
- 家族の安否確認のために
 - ・連絡方法、集合場所、災害用伝言ダイヤルの使用方法などの確認
- 共助(隣近所の助け合い)のために
 - ・防災訓練に参加して、防災行動力を高める
 - ・近隣との協力体制を話し合っておく
- 自宅での生活のために
 - ・非常備蓄品を準備
- 避難のために
 - ・近くの避難場所、避難所、避難経路を確認
 - ・非常持出品を準備

地震直後(揺れが収まったら)の行動

- ◆火の元を確認し、出火したときは初期消火
- ◆慌てて外に飛び出さない
- ◆窓や戸を開け、出口を確保
- ◆門や塀は倒壊の危険があるので近寄らない

地震後の行動

- ◆近隣の火災状況を確認
- ◆ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る
- ◆わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認

自宅にとどまることが安全か確認

- ◆自宅の倒壊や火災の危険があるなど、身の危険を感じたら、避難場所で身の安全を確保

自宅が安全

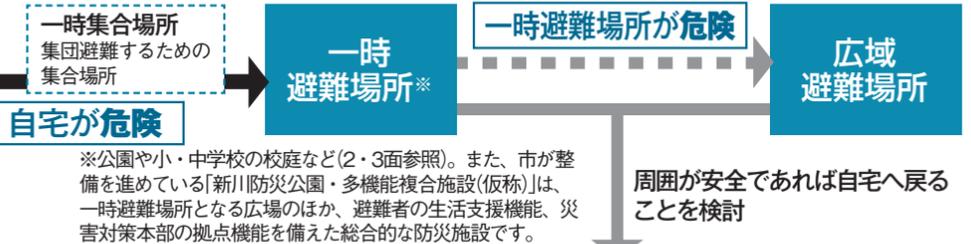
身の安全 Point

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動します。

- 屋内では…慌てて外に飛び出さず、大きな揺れが収まるまで様子を見る
 - ・天井や棚の上の物などの落下物や、家具などの転倒から身を守る
 - ・避難にエレベーターは使用しない
 - ・ドアなどを開け、避難口を確保する
 - 屋外では…落下物や倒壊・転倒などの危険から身を守る
 - ・塀や自動販売機などから離れ、倒壊・転倒物から身を守るとともに、窓ガラス・看板などの落下物に備える
 - ・大きく頑丈な建物や地下鉄の入口などに逃げ込む
 - ・垂れ下がった電線に触らない
- ※高層階では…大きくゆっくりとした揺れが数分間続き、家具などは転倒・落下に加えて大きく移動する危険があります。

避難行動 Point

- 火の元を確認し、自宅を離れるときは電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- 丈夫な靴を履き、かたきなどから足を守る
- 車は使用しない
- 避難中の事故などに備え、避難はなるべく集団で行う
- 近隣で手助けが必要な場合は、救出・救護や初期消火などに積極的に協力する
- 倒壊の危険があるため、ブロック塀などに近寄らない



自宅が危険

一時避難場所※

一時避難場所が危険

広域避難場所

※公園や小・中学校の校庭など(2・3面参照)。また、市が整備を進めている「新川防災公園・多機能複合施設(仮称)」は、一時避難場所となる広場のほか、避難者の生活支援機能、災害対策本部の拠点機能を備えた総合的な防災施設です。

周囲が安全であれば自宅へ戻ることを検討

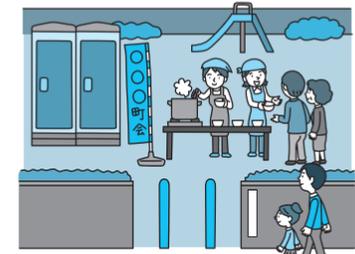
自宅が利用可能か確認

- ◆自宅や自宅付近の状況を確認し、自宅の建物が安全であり、なおかつ火災などの二次災害が近隣で発生していない場合は、自宅の利用を検討します。
- ◆水道、電気、ガスが途絶している場合でも、自宅の建物が安全に使用できる場合は、自宅の利用を検討します。

自宅が利用可能

自宅が利用不可能

避難所



自宅

- ◆自宅に被害がなく安全な場合は、自宅で生活することを考えましょう。プライバシーが守られるなど、精神的な負担が少なくなります。
- ◆近隣の方を支援したり、ボランティアに参加するなど「共助」を行うことを考えましょう。
- ◆水道・電気・ガスが使用できなくなった場合は、避難所や生活支援施設での炊き出しや、仮設トイレの利用が可能ですので、市からの情報に注意してください。

避難所の運営

避難所の運営は、入居した避難者のみなさん自らが主体となり運営に参加することが重要です。市内の避難所では、避難者代表、自主防災組織代表、支援者代表、施設管理者、市担当職員などで構成する「避難所運営委員会」を設置して運営を行います。

避難所生活

避難所では、集団生活を強いられることになります。大勢の避難者が、より快適な共同生活を送るためには、生活のルールを定め、避難者全員で守ることが必要なため、市内の避難所では、共通の生活のルールを定めています。

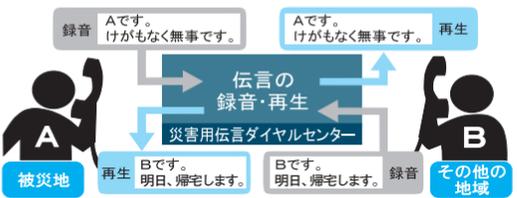
災害時要援護者や女性への配慮

高齢者や障がい者などの災害時要援護者に対しては、スペースの確保などの点で配慮するとともに、体調や精神状態に応じて、個別のケアをしやすい場所の提供を行います。また、女性の視点に立った、更衣室・授乳室・トイレなどの確保を行います。

災害用伝言ダイヤル171

大規模な災害が発生したときの電話による「声の伝言板」です。

利用方法 「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。 ※毎月1日・15日に体験利用ができます。



災害用伝言板

携帯電話やパソコンから利用者の安否確認を伝言板に登録し、その伝言を家族や親戚などが確認することができるシステムです。地震など大規模な災害が発生した場合に開設します(他社の機種からも確認が可能)。

●各社の災害用伝言板はこちらから

- NTTドコモ
 - 〈日本語版〉<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
 - 〈English〉<http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- SoftBank <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- ウィルコム
 - 〈ウィルコムの電話から〉<http://dengon.clubh.ne.jp>
 - 〈他社携帯やパソコンから〉<http://dengon.willcom-inc.com>

市が発信する情報の入手方法

- 三鷹市ホームページ [HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/](http://www.city.mitaka.tokyo.jp/)
 - 三鷹市公式ツイッター:アカウント「mitaka_tokyo」 [HP http://twitter.com/mitaka_tokyo/](http://twitter.com/mitaka_tokyo/)
 - 武蔵野三鷹ケーブルテレビ デジタル11チャンネル
 - 防災無線 防災無線で放送した内容は市ホームページやツイッターでも公開します。
 - 安全安心メール 携帯電話・パソコンから、件名・本文の書かれていないメールを maam@req.jp へ送信し、自動的に返信されるメールの内容に従って登録してください。
- ※災害発生時には上記方法で最新情報を提供するほか、各公共施設でも貼り紙などによる情報提供を行います。

地震後のガス使用について

- ◆ガス臭いなど、ガス漏れの可能性がある場合
 - ◇すぐに火を消し、器具栓・元栓・メーターのガス栓を閉めてください。
 - ◇窓や戸を開けて換気したうえで、東京ガス(株)「ガス漏れ通報専用電話(24時間)」☎0570-002299・☎03-6735-8899へ連絡してください。
 - ◇換気扇などのスイッチは、引火を防ぐため絶対に使わないでください。

◆マイコンメーターの安全装置が作動し、ガスが止まっている場合

マイコンメーターの赤ランプが点滅している場合は、下記の作業を行ってください。

- ①屋外器具を含むすべての器具栓を閉め(メーターのガス栓は閉めない)、メーター前面の復帰ボタンのキャップを外します。
- ②復帰ボタンを奥までしっかり押し、すぐに手を離します(ボタンが元に戻り、赤ランプは再度点滅)。
- ③異常がない場合約3分で赤ランプの点滅が終わり、ガスを使用できます。

④3分以上点滅が続く場合は、器具栓の閉め忘れを確認し、やり直してください。正常に復帰しない場合は、東京ガス(株)(下記参照)へ連絡してください。

※作業手順は、同社ホームページ [HP http://www.tokyo-gas.co.jp/](http://www.tokyo-gas.co.jp/) (パソコン)・<http://mobile.tokyo-gas.co.jp/> (携帯電話)でも紹介しています。くわしくは「東京ガスお客様センター(祝日を除く月～土曜日午前9時～午後7時)」☎0570-002211・☎0422-54-0111へお問い合わせください。

東京ガス(株)ガスメーター復帰方法 (携帯電話用QRコード)

