

大規模な災害は、人命や財産を一瞬にして奪い、区民生活や都市機能、地域社会に重大な被害をもたらします。

いざというときに命を守り、被害を最小限に抑えるために、災害への備えについてもう一度確認しておきましょう。

この防災行動マニュアルは、災害時にとるべき行動や、区の防災対策などを分かりやすくまとめています。ぜひ、ご活用ください。

目黒区

年に1度は家族や近所の人たちと防災会議

いざというとき、冷静に行動ができるよう、普段からの家族や近隣の方々との話し合いが何より大切です。



防災の重要ポイント

- 自分の身は自分で守る。
- 自分たちのまちは自分たちで守る。
- 各自(各家庭)で最低3日分程度(7日分を目標)の食糧・水等を備蓄する。

もくじ

1 地震がおこったら

全体のまとめです。大地震がおこったときのイメージをおもちゃいただき、どう行動したらよいかの要点をつかんでください。

- どのくらいの被害がでるのか 3
想定被害
- まず、どうするのか 5
経過時間別行動マニュアル

2 地震のときはこうする

地域での防災訓練などで実際に体験していただければ、より防災行動力を向上させることができます。ぜひ、体験、行動してみてください。

- その場、その時の心得 7
建物の中で／街の中で
- すばやい消火 9
火災発生！初期消火の3原則／大地震時の消火／消火器の使い方／煙からの避難
- 救出・救護が必要なとき 11
三角巾の使い方／応急担架の作り方／止血／骨折・ねんざ・脱ぎゅう／やけど／心肺蘇生法
- 避難するときは 17
いつ避難するのか／避難のしかた／どこへ避難するのか／避難するときの心得
- 被災後の生活はどうなるか 21
自宅での生活／避難所での生活／避難所について

3 地震に備える

をチェックしながら、実際に準備していけばみなさんの備えはより良いものとなります。同時に、それぞれの「防災計画」となるよう作成しています。ぜひ、みなさんで実行してみてください。

- 自分の身は自分で守る 25
家の内外の安全点検～大切ないのちを守るために／避難する時の持ちもの／被災後の健康管理／地震に強いまちをつくらう

- 自分たちのまちは自分たちで守る 31
- 事業所の震災対策 33
- 要配慮者の備えとその支援 37
「要配慮者」とは……／こんな点を特に配慮してください／日ごろの備え
- 目黒区の震災対策 43

4 風水害に備える

最近の集中豪雨による都市型災害への対応についてもまとめてあります。台風、集中豪雨の季節の前に、必ず確認しましょう。

- 家庭での備え 47
家庭での風水害への備え

5 マップ

まちで実際に確かめながら、「わが家の防災マップ」を作成してみましょう。

- 水害ハザードマップ 55
- 土砂災害ハザードマップ 61
- 目黒区地域危険度マップ 65
- 目黒区防災マップ 全域 69
- 目黒区防災マップ 北部地区 71
- 目黒区防災マップ 東部地区 73
- 目黒区防災マップ 中央地区 75
- 目黒区防災マップ 南部地区 77
- 目黒区防災マップ 西部地区 79

6 災害時の連絡

- 安否確認の方法 81

1 地震がおこったら

どのくらいの被害がでるのか

想定被害

地震に備えるためには、どれくらいの被害になるか、具体的なイメージをもつことが大切です。

令和4年5月に東京都防災会議が公表した被害想定のうち、目黒区部分を下表のとおりまとめました。なお、被害想定の前提条件は

都心南部直下地震
震度6強（マグニチュード7.3）
冬 夕方
風速8メートル/秒
晴れの日
として算出しています。



建物の被害

地震の揺れなどによるものと、火災によるものがあります。被害を最小にするためには、耐震補強などの予防対策や初期消火などの応急対策が重要です。



区内の建物総棟数 … 55,891(令和4年5月現在)

	全壊棟数 …………… 1,827棟 (区内建物総棟数の3.2%)
	半壊棟数 …………… 4,551棟 (区内建物総棟数の8.1%)
	焼失棟数 …………… 4,426棟 (区内建物総棟数の7.9%)
	エレベーター閉じ込め件数 …………… 551台

人の被害

火災や家屋の倒壊などによる死者やケガなどの被害です。家具の転倒防止や家屋の耐震補強などの予防対策で被害を少なくすることができます。



	死者数 …………… 161人
	負傷者数 …………… 2,064人
	帰宅困難者数 …………… 58,466人 ※23区全体では3,675,733人
	一時的な避難者数 …………… 71,172人
	避難生活者数 …………… 47,448人 (全区民の17.0%)

ライフラインの被害

水道、電気、ガス、電話などのライフラインが被害を受ければ、いつもの生活は続けられなくなります。家庭や職場での備えが必要です。



	水道断水率 …………… 25.2%
	下水道管被害率 …………… 6.5%
	停電率 …………… 15.7%
	ガス供給停止率 …………… 47.3%
	固定電話不通率 …………… 8.1% 地震発生後に安否確認などの電話が殺到すると、さらに電話がかかりにくくなります。
	震災廃棄物 …………… 69万t

まず、どうするのか

まず自分を守る。そして家族を守る。それから地域を守ることが必要です。がれきに埋まってしまった人が救出されるのは、一般的には72時間が限界といわれています。火災が延焼する前に、何としても火をくい止め、埋もれた人を救出しなくてはなりません。そのために、みんなで協力して消火と人命救助に全力を尽くしましょう。

経過時間別行動マニュアル

	地震発生! 0分~2分	地震直後 2分~5分	5分~10分	10分~半日	半日~3日
どうするのか	<p>とにかく、自分の身を守ろう!</p> <p>グラツときたら身の安全</p> <ul style="list-style-type: none"> テーブルなどの下に身をふせる <p>自動販売機・ブロック塀に近づくな</p> <ul style="list-style-type: none"> 安全と思うな、ブロック塀 <p>落下物 あわてて外に飛び出すな</p> <ul style="list-style-type: none"> ガラス、かわら、看板などの落下物に注意 <p>窓や戸を開け 出口の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> 特に中高層建物では閉じこめられないように 	<p>しっかり火の始末! 出火防止!</p> <p>あわてずに 火の始末</p> <ul style="list-style-type: none"> 小さな地震でも火を消す習慣 「地震だ!火を消せ!」声をかけ合って火の始末 火がでたら大声で周囲に知らせて初期消火 <p>落ちついて火の元確認 初期消火</p> <ul style="list-style-type: none"> 揺れがおさまってから、あわてずに火の始末 	<p>火の始末をしたら、わが家の安全確認!</p> <p>ガラスによるけがに注意する</p> <p>確かめ合おうわが家の安全・隣の安全</p> <ul style="list-style-type: none"> 高齢者や病人などをみんなで助けあう <p>正しい情報・確かな行動</p> <ul style="list-style-type: none"> うわさ話は信じない、伝えない 	<p>地域での活動 お互いに助け合おう</p> <p>協力し合って救出・救護</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域での協力が大きな力 <p>避難する時は安全確認 電気・ガス</p> <ul style="list-style-type: none"> 避難の前に元栓、ブレーカーを切る 	<p>3日間程度は、自分でしのぎましょう</p> <p>水道・電気などのライフラインや食料の流通が途絶えます。3日分程度の備えはしておきましょう。</p>
	事前の対策	<p>わが家の安全点検をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 耐震診断を受けましょう 照明器具の落下防止 ブロック塀の点検・補強 たんすなどの転倒防止 	<p>自信を持って消火ができるよう、日ごろから防災訓練に参加しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 消火の備えをしましょう。 水のくみ置きをしよう。 	<p>家族で防災会議を開こう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 役割分担や連絡方法を定める。 高齢者などを守る 消火担当 <p>ガラスによるけが防止</p> <ul style="list-style-type: none"> スリッパや運動靴を手近に用意! 飛散防止フィルムで補強しておく。 <p>救出用具を用意しておこう。</p>	<p>ふだんから隣近所の協力体制をつくっておこう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 防災区民組織への参加 防災訓練への参加