

1 地震だ！まずどうする？

地震が発生したら、何よりも先に自分の身を守ることを優先してください。
次に、家族を守る。
それから、地域の方と助け合いましょう。



自宅地震にあったとき

地震発生！

揺れを感じたら、自分の命を守る行動を

一番重要なのは自分の命を守ること。
地震が発生したら、とにかく自分の身を守りましょう。

▶ 身の安全を守る

物や家具が落ちてこない・倒れてこない・移動しない場所に避難し、クッションや手で頭を保護しましょう。
家具の転倒によるケガを避けるため、固定していない家具から離れましょう。

▶ マンションなどの高層階は『長周期地震動※』に注意

高層階では揺れが数分間続くことがあり、家具類が大きく移動する危険があります。
※周期の長いゆっくりとした大きな揺れ



自分と周囲の状況を把握しよう

▶ 散乱した室内でのケガに注意

窓ガラスや食器などによるケガを避けるため、室内でも靴や底が厚いスリッパなどを履きましょう。

▶ 自分の状況の確認

気が動転してケガに気づかない場合があるため、落ち着いて自分の状況を確認しましょう。
※救出・救護の方法 ➡ 12ページ

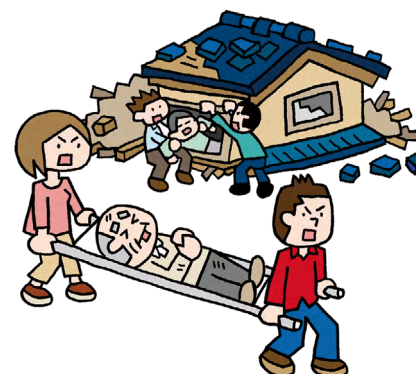
▶ 家族や近所の方の安否確認

自身の安全が確認できた後に、安否確認を行いましょう。
※安否確認の方法 ➡ 96ページ

▶ 落ち着いて火の始末を

※初期消火の方法 ➡ 20ページ

発災後72時間



発災後72時間は人命救助が優先

※人命救助 ➡ 12ページ

▶ 避難方法の検討

自宅の状況を確認し、避難方法を検討しましょう。

※避難方法 ➡ 24ページ

在宅避難

自宅に危険や不安がない場合に自宅で引き続き避難生活をする

立退き避難

避難所など、自宅以外の場所で避難生活を送る

▶ 在宅避難をする場合

最低3日～目標7日間程度は、日頃からの備えでしのぎましょう。水・電気などのライフライン、物流などが途絶える可能性が高いため、日頃から何が必要かを考え、準備しておきましょう。

※在宅避難 ➡ 55ページ

▶ 立退き避難をする場合

救急車や消防車など、緊急車両の通行の妨げにならないように車での移動は避けましょう。

通電火災防止のためにブレーカーオフを忘れずに。

それぞれの生活再建に向けて……

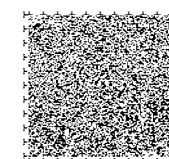
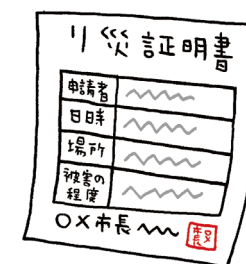
▶ 生活再建支援に関する制度

風水害や地震で住家などが被害を受けた場合、り災証明書の発行や見舞金などの支給を行うことがあります。

具体的な制度内容の例

- ◆ り災証明書の発行
- ◆ 災害弔慰金の支給
- ◆ 義援金の支給
- ◆ 税金などの減免

※制度の詳細 ➡ 91ページ



外出先で地震にあったとき

外出中に地震にあったときは、その場に合わせた行動をとることが重要です。
また、ラジオやホイッスルなど、必要なものは常に持ち歩くと良いでしょう。

場所	行動
車の運転中	- 揺れを感じたら徐々に減速し、道路の左側によせて止まる。 - 可能なら駐車場などへ移動・駐車する。 - あわてて外へ飛び出さず、ラジオなどで情報収集する。 - 車を離れる場合は、ドアはロックせず、キーはつけたままにする。
地下街 デパート 映画館	- 勝手な行動はせず、従業員の指示に従う。 - 停電しても非常灯がつくので、あわてないで行動する。 - 明かりがつかない場合は、壁に沿って歩いて避難する。
駅 電車内 バスの車内	- 将棋倒しや棚からの落下物に注意する。 - 危険なので勝手に車外へは出ず、車内アナウンスや乗務員の指示に従う。 - ホームにいるときはカバンなどで頭を保護する。 - 線路に落ちないように、ホーム中央または柱や壁に寄る。
商店街 ビル街	- ビルの壁際で立ち止まらない。 - 公園などの広い場所、丈夫な建物の中などに避難する。 - 窓ガラス、ビルの外壁、古い建物などから離れる。
住宅街	- 狭い路地には近寄らず、公園などの広い場所に避難する。 - ブロック塀、自動販売機、古い建物などから離れる。 - ガラスの破片、看板、かわらなどの落下物に注意する。
高層ビル	- 窓際から離れ、身の安全を確保する。 - エレベーターは使わず階段で避難する。 - エレベーターの中にいたら、全階の停止ボタンを押し、止まった階で降りる。 - エレベーターに閉じこめられたら、非常ボタンを押し続け、非常電話で救助を求める。



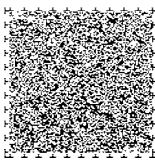
時間帯別行動と対策

地震は自分のいる場所だけでなく、時も選ばず発生します。
発生する時間帯によって、取るべき対策も変わりますので、確認しておきましょう。

時間帯別 行動	
日中	- あわてて外に飛び出さない。 - 物や家具が落ちてこない・倒れてこない・移動しない場所に避難し、クッションや手で頭を保護する。 - 建物の中にいる場合は出口を確保する。 - 停電が発生してもあわてず、照明を確保する。 - 料理中あわてて火を消さず、まずは自分の安全を確保する。
夜間	- 入浴中は、窓や鏡などの破片から身を守るために、洗面器などを頭にかぶり、すぐに浴室から出て安全な場所に移動する。 - ガラスや照明器具の直撃を避けるため、布団やまくらで身を守る。



時間帯別 対策	
日中	- 家具の転倒や照明器具の落下によるケガを防ぐために家具や照明器具を固定する。 - 地震後の通電火災を防ぐために感震ブレーカーなどを設置する。
夜間	- ケガを防ぐために脱衣所に厚底のスリッパを置いておく。 - 停電発生に備えて、スマートフォンや懐中電灯を手が届く場所に置いておく。 - ヘッドライトや足元灯を用意する。



2 地震の揺れがおさまったら……

STEP1

まずは周りの状況確認

地震発生時は、興奮状態や恐怖でケガに気が付かないことも。まずは落ち着いて、自分や家族・周囲の方にケガや出血がないか、状況を確認しましょう。

STEP2

ケガに注意して行動

家の中であれば飛散したガラスや食器、外であれば落下物などによりケガをする可能性も。靴や厚手のスリッパを履き、ケガをしないよう行動しましょう。

STEP3

落ち着いて火の始末

揺れている最中は身を守ることを優先しましょう。そのあと、揺れが収まったら火の始末をしましょう。

出火してしまったらどうすればいい？

落ち着いて初期消火をしてください。
※初期消火 20ページ

STEP4

ドアを開けて出口を確保

いつでも避難できるように、揺れが収まったら部屋の戸や窓、玄関のドアを開けて出口を確保しておきましょう。

STEP5

避難が必要かどうか判断

※避難が必要かの判断基準 23ページ



初期消火が難しい場合は、無理に消火しようとせず速やかに避難しましょう。

救出・救護が必要なとき

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋などに閉じ込められた方の中で、自力で脱出した方や家族・隣人などに救助された方の割合は97.5%でした。がれきの下敷きになった方を見つけた場合、大声で助けを求め、力を合わせて助けてください。自分たちだけでの救出が困難な場合、消防署や警察署、消防団などへ連絡します。火災の延焼が迫る前に、救出するよう全力を尽くしてください。

▶ 自身が救助を必要とする状況になってしまったら

もし、建物などの下敷きになって身動きがとれなくなった場合、必ず救助の手が差し伸べられることを信じましょう。

冷静に、自分の所在を知らせましょう

- いたずらに動くことは倒壊物のバランスが崩れて、かえって危険です。
- むやみに叫ぶと体力を消耗します。人の気配を感じたら大声や大きな音を出し、自分の所在を知らせて助けを求めます。



外出時の被災に備えて、非常用ホイッスルを携帯しておきましょう！
防災地図アプリのブザー機能を使うのも有効です！

▶ 建物の上層階や地下階に取り残されたら？

上層階の場合

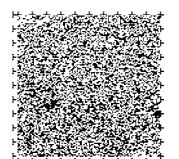
- 余震や停電で閉じ込められる可能性があるため、エレベーターは使用せず、非常階段などを使用して避難しましょう。
- 鏡で光を反射させたり、自分のいる場所と状況を書いた紙を地上に落としたりするなどして、居場所を知らせましょう。
紙に重しを付ける場合は、地上にいる方に当たってケガをしないよう注意しましょう。

地下階の場合

- 停電によりパニックが起こる危険性が高いため、落ち着いて行動しましょう。
- 地下街には60mごとに非常口が設置されているので、1つの非常口に殺到せず、壁に沿って歩いて避難しましょう。

▶ 自分の安全確保ができれば、周囲の安否確認を

自らの安全を確保し身の回りの火の始末をした後は、家族や近所の方の安否を確認しましょう。特に近所に高齢者や障害者などの要配慮者がいる場合は、普段から声を掛け合い、関係性を築いておきましょう。



▶ 誰かを救助するときは

大震災時には、病院も被害を受け、救急車もすぐには来ることができません。
その場合に居合わせた「あなた」の適切な応急手当が、尊い命を救うことにつながります。

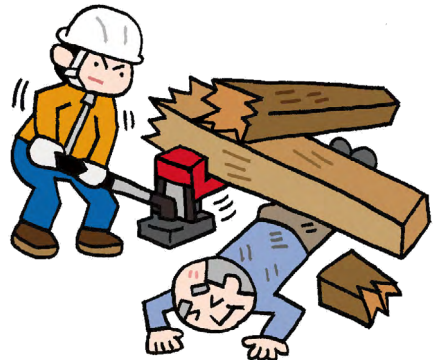
✓	救助のポイント
■	▪ 声を掛けながら取り残されている人の確認をします。
■	▪ 周囲の方に協力を求め、安全確認をしながら進めます。 ▪ 自分が危険な可能性がある場合は、無理をしないようにしましょう。
■	▪ 火災に備え、水や消火器を用意しておきましょう。 ▪ 場所が分かる場合は、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としておきましょう。
■	▪ 救助するのは、命の危険が迫っている方、救助が容易な方を優先します。 ▪ 命の危険がある場合は、救出と並行して応急手当も行います。
■	▪ 建物などの下敷きになっている場合は、無理に引き出そうとせず、障害物を取り除き、負傷者の様子を見ながら行います。 ▪ 長時間下敷きになっている場合は、クラッシュ症候群※にも注意が必要なため、むやみに救出するのは危険です。 ※長時間圧迫された部位が救助により解除された後、致死性不整脈を起こし死に至ることがあります。
■	▪ 柱などを切断または取り除く場合は、周囲が倒壊しないよう、隙間に物を詰め、ロープなどで固定しながら進めます。
■	▪ 負傷者に対し声をかけ元気づけるとともに、顔色、身体状況の変化に注意します。
■	▪ 救出した人は、速やかに緊急医療救護所に搬送します。 ※災害時に設置される緊急医療救護所 ➡ 14ページ



救助・救出用具の場所を覚えておこう

- ◆ 区立小・中学校などの地域避難所の防災倉庫
- ◆ 防災区民組織の格納庫
- ◆ 街頭消火器

※街頭消火器の場所は防災地図アプリで確認できます。
防災地図アプリ ➡ 64ページ

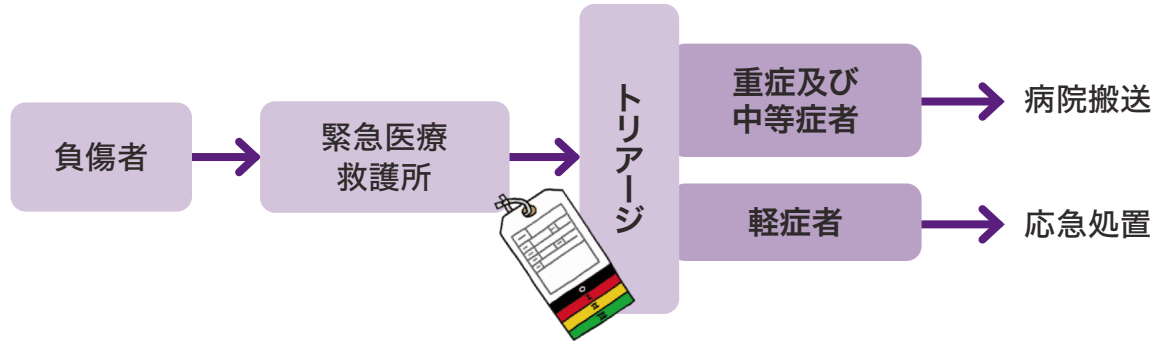


▶ 緊急医療救護所の設置

発災後、区は多数の負傷者の発生に迅速に対応するため、区内医療機関や関係団体などと災害時の協力に係る協定を締結し、災害時の医療救護体制の整備を進めています。
大規模な災害が発生したときには多数の負傷者が発生することが予想されます。区は、被災状況に応じて、区内病院の敷地内などに緊急医療救護所を設置し、軽症者の応急処置やトリアージ※、重症者の搬送調整などの医療救護活動を行います。

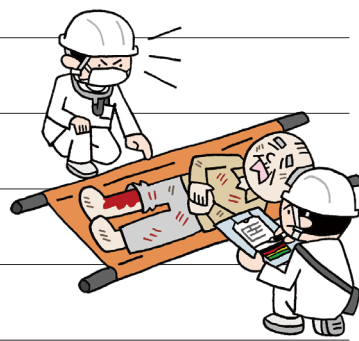
緊急医療救護所の設置状況は、目黒区公式ウェブサイトなどでお知らせします。

※トリアージ：負傷者の重症度や緊急性に応じて、治療や搬送の優先順位を決めること。

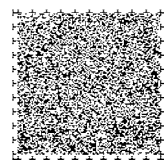


緊急医療救護所の設置予定場所（区内9病院）

病院名	所在地
東邦大学医療センター大橋病院	大橋2丁目22番36号
三宿病院	上目黒5丁目33番12号
東京共済病院	中目黒2丁目3番8号
厚生中央病院	三田1丁目11番7号
目黒病院	中央町2丁目12番6号
碑文谷病院	南2丁目9番7号
日扇会第一病院	中根2丁目10番20号
本田病院	柿の木坂1丁目30番5号
国立病院機構東京医療センター	東が丘2丁目5番1号



※発災直後からおおむね72時間後まで設置します。



止血方法

出血がひどいときには、すばやい適切な処置が必要です。感染防止のため、傷口を押さえる際はビニール袋などを手に装着し、直接素手で触れないようにして止血しましょう。

直接圧迫止血法

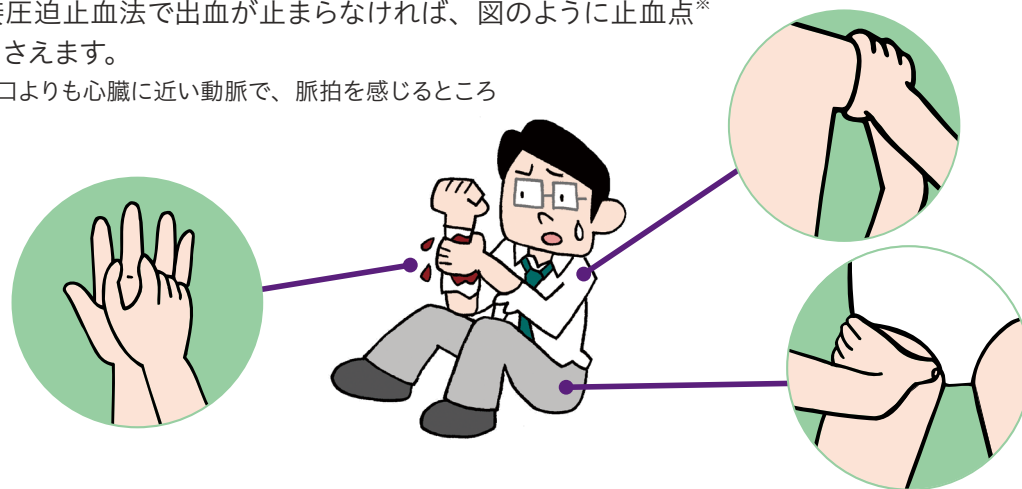
- 清潔なガーゼや布をあて、止血するまで手で強く圧迫します。
- 包帯があれば、ガーゼや布の上から強く巻きます。
- 傷口を心臓より高い位置にあげます。

間接圧迫止血法

▶ 指圧止血

直接圧迫止血法で出血が止まらなければ、図のように止血点※を押さえます。

※傷口よりも心臓に近い動脈で、脈拍を感じる場所



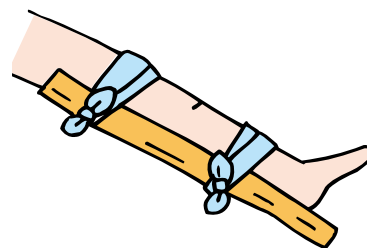
骨折・ねんざ・脱きゅう

いずれも「安静第一」です。

骨折の疑いがあるとき

ケガの部分が不自然に変形している、腫れて痛みが激しい、骨が突き出ているなどの場合は骨折だと考えます。

1. できるだけ動かさないようにして、傷や出血を手当てします。
2. 骨折した部分の上下にある2つの関節まで固定できる副木などを当て、布などで結び固定します。



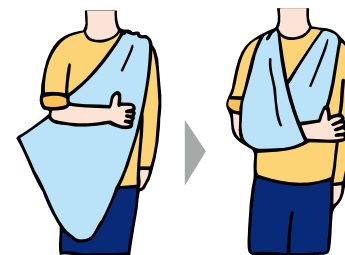
ねんざ・脱きゅうの疑いがあるとき

ねんざと脱きゅうの手当の方法は同じです。

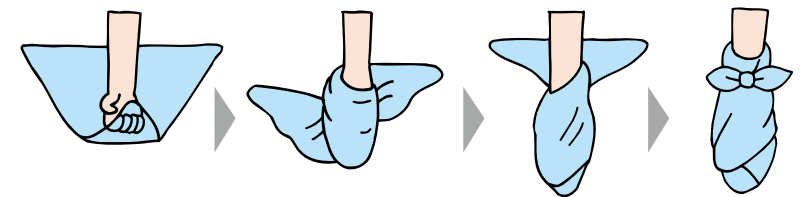
1. ガーゼを当て、包帯を巻いて痛む関節を固定します。
2. ぬれタオルや氷のうで患部を冷やし、安静にします。

三角巾の使い方

▶ 腕のつり方



▶ 手の包み方



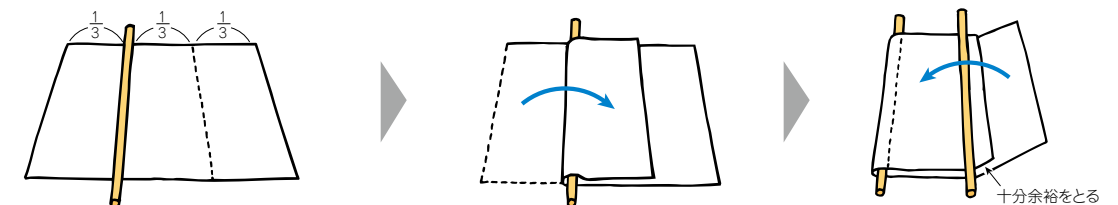
※足のときは、かかとを十分に包む。

応急担架の作り方

準備するもの

- 毛布またはシーツ数枚
- 物干し竿などの棒 2本 ※人の重さで容易に折れないもの

1. 毛布を広げ、端から3分の1のところに棒を置き折り返す。
2. 折り返した毛布の端に、もう1本の棒をおき、同じように包む。



やけど

やけどをしたら、できるだけ早く、痛みがなくなるまで15分程度きれいな水で冷やします。

手当の基本

1. できるだけ早く、清潔な水で冷やします。
2. 患部を清潔なガーゼなどで軽く包みます。
3. その後、医療機関で診察してもらいます。

▶ もしも… 水ぶくれができていたら

水ぶくれを破らないようにやさしく水につけます。

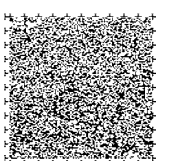
▶ もしも… 皮膚と服がゆ着していたら

無理に衣服をぬがさずに衣服の上から水をかけて冷やします。



！ してはいけないこと

- 感染しやすくなるので、水ぶくれをつぶさない。
- 患部に油や軟こうをぬらない。
- 全身の体温が下がるほどの冷却は避ける。



心肺蘇生法

「心肺蘇生法」とは、心停止した人に対して胸骨圧迫と人工呼吸をして命を助けようとする行為のことをいいます。

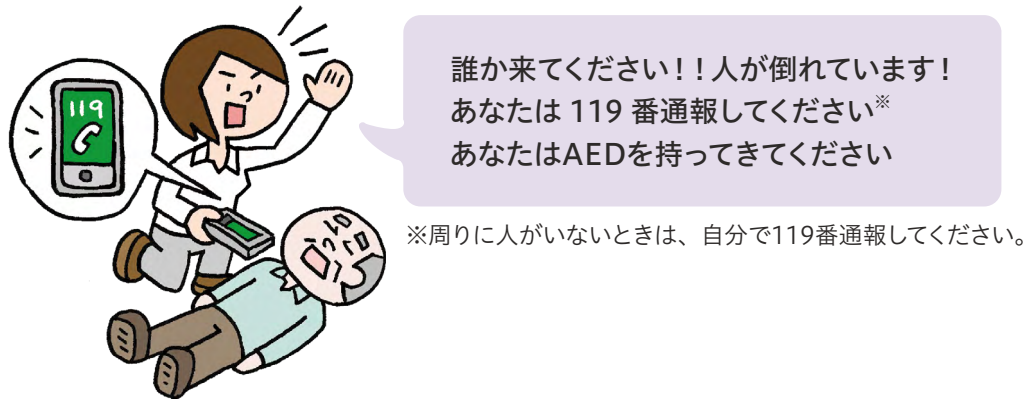
STEP1：まずは意識確認

肩をたたきながら声をかけます。

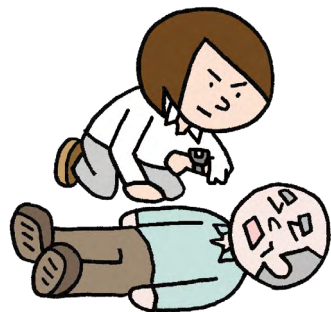


STEP2：反応なしまたは判断に迷う場合は心肺蘇生

大声で応援を呼び、119番通報・AED搬送を依頼します。



STEP3：呼吸の確認



胸と腹部の動きを見て
「普段どおりの呼吸」をしているか、
10秒以内で確認します。

STEP4：普段通りの呼吸なしまたは判断に迷う場合は 胸骨圧迫・人工呼吸を開始



- ①胸骨圧迫：30回
- ②人工呼吸：2回
- ①と②を繰り返します。



！ 注意
人工呼吸では感染を防止するため、
人工呼吸用マウスピースを使用し
てください。ない場合は胸骨圧迫だけを
継続してください。

STEP5：胸骨圧迫・人工呼吸を行った後にAED



▶ **AEDの活用**
不整脈によって心臓が停止しているときに、
AED（自動体外式除細動器）を用いて
電気ショックを行います。

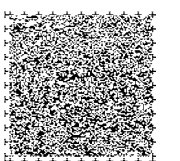
- ①胸骨圧迫：30回
- ②人工呼吸：2回
- ③AED：1回
- ①～③を繰り返し行います。

※AEDの使用 ➡ 19ページ

STEP6：心肺蘇生の継続

▶ 心肺蘇生とAEDの手順

救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や嫌がるなど目的のあるしぐさが
出現したり、普段通りの呼吸が出現したりするまで続けます。
救助者が複数人いる場合は、胸骨圧迫は1～2分を目安に交代し、
交代の際の胸骨圧迫の中断はできるだけ短くするようにしてください。





AED（自動体外式除細動器）を用いた救命

STEP1：電源ボタンを押す



カバーを開けると自動で電源が入る機種もあります。

STEP2：電極パッドを胸に貼る



電極パッドを書かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。
体が汗などで濡れていたなら、タオルなどで拭き取ってください。

STEP3：電気ショックの必要性はAEDが判断

電気ショックの必要性は、AEDが判断します。
心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

STEP4：ショックボタンを押す



周囲にいる方に離れるよう指示してください。
誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

以後は、AEDの音声メッセージに従います

救急隊員などと交代するまでAEDは電源ONで、電極パッドを貼ったままにしておきます。

▶ 普通救命講習（目黒消防署）

目黒消防署では、公募による普通救命講習を実施しています。

原則、毎月9日（曜日は問わず）

講習では、命を救うために必要な知識、心肺蘇生、AED（自動体外式除細動器）の取扱い方法を学ぶことができます。



問い合わせ 目黒消防署 | TEL：03-3710-0119 FAX：03-3794-4196

出火したらすぐに初期消火

▶ 火災発生！初期消火の3原則

大地震のときは、まちのあちこちで同時に火の手が上がって、火災がまち全体に広がる可能性があります。

火が小さいうちに消し止められれば、火災による被害を最小限にすることができます。
一人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を知らせ、すみやかに119番通報しましょう。
みんなで協力しても消火できなかったら、すみやかに避難しましょう。

1 早く知らせる

- 「火事だ!」と大声を出し、隣近所に協力を求める。
- 声が出なければ、ホイッスルを吹くなどし、大きな音を出す。
- 小さな火でも119番に通報する。
- 自分が消火を行う場合は、近くの方に通報を頼む。



2 早く消火する

- 天井に燃え移る前までが初期消火の限界。
- 水や消火器だけでなく、毛布でおおって空気を遮断するなど、手近なものを活用する。

3 早く逃げる

- 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて酸素を遮断する。
- 煙を吸い込まないように、速やかに避難を開始する。

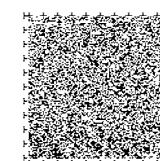


災害時は火災旋風が起こるかもしれません……

市街地で大規模な火災が起こると、「旋風」と呼ばれる竜巻状の空気の渦が発生し、人や物を吹き飛ばしたり、急速な延焼を引き起こしたりする、火災を含んだ竜巻状の渦「火災旋風」になることもあります。

大正12年の関東大震災でも、多くの方が避難していた工場跡地で火災旋風が起こり、約3万8,000人の方が亡くなりました。

都市部で火災旋風が起こると、ビル風が強い影響を与え、火災旋風が強くなりやすくなると想定されています。



消火器の使い方

※使い方の詳細は右コード 



安全ピンに指をかけ上に引き抜く。



ホースをはずして火元に向ける。



レバーを強く握って噴射する。

ゆっくり あわてず 落ち着いて

- ・火元につく前に、安全ピンを抜いたり、レバーを握ったりすると、薬剤が噴出する場合があるので注意します。
- ・燃えているものをしっかり確認し、姿勢を低くして熱や煙を避けながら、火元に向かって噴射します。
- ・強化液消火器は壁やふすまなどが燃えている場合は、燃えているものの上の方からかけると効果的です。
- ・粉末消火器は風上から掃くようにしてかけ、その後、水をかけて完全に消火します。
- ・避難する方向を背にして消火します。

▶ 煙からの避難

煙を吸い込まないように「できるだけ早く避難する」、「避難したら絶対に戻らない」が基本です。
普段から非常口を確認する習慣を付けておくことも必要です。

▶ 煙が発生したら

- 横方向に逃げて、煙から遠ざかります。
- 煙が追いかけてこないように、扉を閉めながら進みます。
- 煙を大量に吸いこまないよう、ハンカチやタオルなどで、口や鼻をおおいましょう。



▶ 煙が充満してきたら

- できるだけ姿勢を低くして、進みます。
- 手やヒザを床につけません。
- 方向がわからなくなったら、壁に沿って進んで出口を探します。

目黒区の初期消火対策

▶ 街頭消火器の設置

道路や住宅の塀などに、概ね60m間隔で約4,500本の街頭消火器を設置しています。近くの消火器の設置場所を確認しておきましょう。
街頭消火器の設置場所は、目黒区防災地図アプリで確認できます。



▶ 震災時協力井戸の指定

手押し型井戸を所有している区民の方にご協力いただき、震災時協力井戸を指定しています。
現在、区有施設に設置している井戸と合わせて約190本の井戸が指定されています。



▶ 防災貯水槽の整備

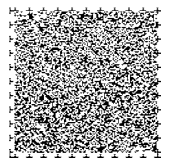
地域の初期消火能力向上のため、公園や区有施設などに防災貯水槽を設置しています。
また、住環境整備条例などに基づき、該当する建築物の施主には防災貯水槽の設置を要請しています。



▶ 加圧式消火器と蓄圧式消火器の違い

加圧式	一度レバーを握ると薬剤が無くなるまで噴出する消火器です。 消火地点より前で握らないよう注意してください。 レバーを握った瞬間に本体に圧力がかかるため、耐用年数を過ぎた消火器は危険ですので使用しないでください。
蓄圧式	レバーを握っている間だけ噴出する消火器です。 一度使用したら、薬剤が残っていても新しいものに交換してください。 常に圧力がかかっており、突然破裂するおそれは少ないですが、圧力が不足すると噴出されない場合があるため、耐用年数を過ぎた場合は交換してください。

※家庭用消火器あっせん  67ページ



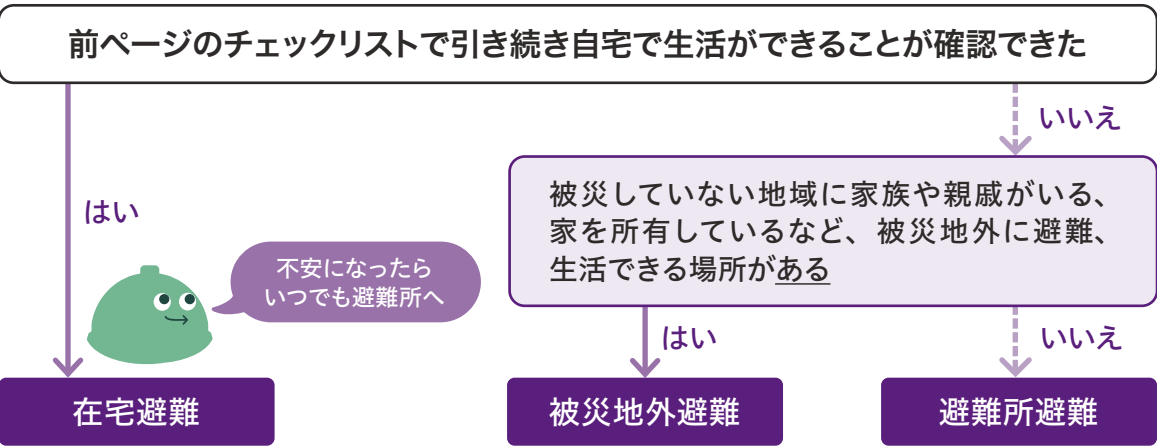
引き続き自宅での生活が可能か確認しましょう

▶「自宅にとどまって生活ができるか？」を確認しましょう

自分や家族に大きなケガがなく、火災が起こる危険性が低いことを確認したら、在宅避難ができるか、立退き避難の必要があるか判断しましょう。

✓	確認項目
■	建物の被害状況を確認しましょう 余震が起こる可能性も考慮し、倒壊や火災の危険がないか確認しましょう。倒壊や火災は隣家の影響を受けることもあるため、併せて確認しましょう。 ■ 柱・壁・天井などの主要部に大きなひび割れが多数ある。 ■ 家が傾いている。 ■ 隣家や擁壁が崩れそうになっている。
	※上記のような分かりやすい損傷・被害がある状態であれば、避難を要します。 ※応急危険度判定ステッカーが掲示されたら、判定結果にしたがってください。➡30ページ
	ハザードマップや危険度マップを確認し、住んでいる地域自体に危険がないかも併せて確認しましょう。
■	室内の被害状況を確認しましょう 部屋の中は片付ければ生活ができる状況ですか？割れた窓ガラスや食器などの破片、移動した家具などを戻し、自分で室内の復旧ができるかを確認しましょう。
■	ドアや窓などの建具が使用できるか確認しましょう ドアや窓、雨戸などの開閉はできますか？ 鍵や戸締りに不安がある状況で自宅で過ごす場合は、在宅をアピールするなどの空き巣対策をすることが重要です。
■	ライフライン（水・ガス・電気）の被害状況を確認しましょう 水が出る場合であっても、建物内外から下水管までの排水管が破損していないことを確認するまでは、水を流したりトイレを使用したりするのは避けましょう。
■	固定電話やスマートフォンの通信状況を確認しましょう 避難の判断により生死が分かれる場合があるため、情報収集手段は必ず確保しておきましょう。電池式ラジオなど、回線混雑の心配が無く、停電時にも機能する情報収集手段を利用して、避難の判断をしましょう。
■	自宅の備蓄状況を確認しましょう 建物が無事でも、備蓄が足りないと自宅で過ごすことが難しい場合も。備蓄が足りない場合は、区の備蓄物資を避難所でお渡しができますが、発災後すぐには対応できない可能性があるため、最低3日分は準備しておきましょう。
■	引き続き自宅で生活することに不安はありませんか？ 状況的には無事であっても、生活に不安がある場合は避難所へ。

▶ 主な避難の方法と選び方



◆ 在宅避難 自宅で引き続き生活する避難方法 ➡ 55ページ

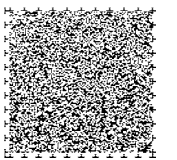
○	- プライバシーを確保できる。 - ペットと一緒に居られる。 - 家を留守にする心配が解消される。 - 個別のニーズに対応できる。
△	- 自分で区の発信する情報を収集する必要がある。 - 一人暮らしの場合などは不安を感じやすい。 - 行政からの支援を受けるために、自発的に行動する必要がある。

◆ 被災地外避難 被災していない遠隔地などで生活する避難方法

○	- 危険なエリアから離れることで建物崩壊などによる負傷リスクを減らせる。 - 避難先でも一定の行政支援が得られる。
△	- 仕事や学校、住居のある被災地を一時的または長期的に離れることになるため、生活基盤が不安定になる。 - 慣れない土地での生活で不安やストレスを感じやすい。 - 被災地の被害状況や復興状況を把握するのに時間を要する。

◆ 避難所避難 区が指定する避難所で生活する避難方法 ➡ 41ページ

○	- 危険度判定により一定の安全性が確保された建物で生活できる。 - 共同生活の中で助け合いながら生活ができる。 - 掲示板などで区が発信する情報を収集できる。
△	- 集団生活の中で、避難所のルールを守り、他の避難者と生活リズムなどを合わせて過ごす必要がある。 - 自宅に比べてプライバシーを確保しづらい。 - 感染症のリスクがある。



事業者の帰宅困難者対策

大規模な震災が発生した場合、多くの方が帰宅困難者となり、ターミナル駅や大規模集客施設などで混乱が発生する可能性があります。

事業所や学校などでは、東京都帰宅困難者対策条例に従い、事業者の責務において従業員や児童・生徒を職場や学校等に待機させ、安全確保を図るとともに、一斉帰宅を抑制し、混乱の防止や帰宅困難者の発生の抑制を図る必要があります。

備えておくこと

行動ルールを決めておく
日頃から大震災を想定した避難訓練を行うなど、発災時の役割やルールを決めておくことは、災害時の従業員などの安全確保のために重要です。

業務継続計画を定めておく
発災後、できるだけ早く事業を復旧するためには計画策定が重要です。

従業員数×最低3日、目標7日分の備蓄をしておく
一定期間、従業員が事業所に滞在できるよう、全従業員分の食料や飲料水、携帯トイレなどの備蓄をしておきましょう。

出張・外出中の行動ルールも決めておく
出張・外出中に災害が発生した場合に備え、最寄りの支店や営業所で一時待機する、自宅が近い場合は帰宅するなど、ルールをあらかじめ決めておきましょう。

来客者への支援が必要な場合も
従業員以外の来客者が滞在している間に発災し、帰宅困難になる場合もあります。可能な範囲で支援を行えるよう準備しておきましょう。

緊急時を除き、帰宅は発災後3日間を過ぎてから
発災後3日間程度は緊急車両の通行や人命救助が優先されます。従業員の一斉帰宅や車両使用は、歩道の混雑による群衆雪崩の発生や、道路渋滞につながる可能性があるため、むやみに帰宅させないようにしましょう。

会社内の危険な場所を見直す
従業員や来客者のケガを防止するため、廊下や非常用階段に障害となるものを置かないなど、社内の安全対策を進めましょう。

駅前周辺滞留者の混乱防止

東日本大震災の経験を踏まえ、鉄道事業者や大規模施設を有する事業所、防災関係行政機関などが連携した混乱防止対策が必要となっています。また、鉄道事業者や集客施設の管理者は、駅や集客施設での待機指示や安全な場所への誘導など、利用者の保護に努めます。



応急対策用資機材、水・食料・生活用品の備蓄

東京都では、災害発生時72時間(3日間)はむやみに移動せず、職場にとどまるよう啓発しています。下記の品目などを参考に、3日分の従業員や来客者の備蓄を進めましょう。また、これらに加えて事業活動を再開するための備えも必要です。

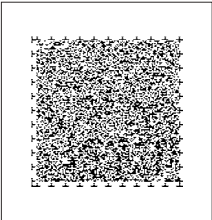
応急対策用資機材			
■	懐中電灯、電池	■	ビニールシート
■	携帯ラジオ	■	担架
■	ヘルメット	■	メガホン
■	工具類	■	従業員名簿、文具、地図
■	蓄電池（充電用機器）	■	軍手、マスク
■	救急用品セット	■	自転車
■	ロープ、ハシゴ	■	照明器具、発電機、燃料

水・食料・生活用品			
※飲料水、食料は3日分程度（目標は7日分）目安			
■	飲料水（一人1日3リットル目安）	■	食器
■	乾パン、アルファ化米、栄養補助食品など	■	衛生用品 ※トイレトーパーなど
■	毛布、タオル	■	携帯トイレ
■	暖房用器具	■	卓上カセットコンロ
■	ポリ袋、ポリバケツ、消毒用アルコール剤	■	女性用の備蓄品

事業所向けの自衛消防訓練

火災の発見から119番通報、初期消火、避難誘導、消防隊への情報提供までの一連の流れについて分かりやすく解説しています。多くの方が基本的な自衛消防活動要領を身に付け、職場を守る力を高めましょう。

問い合わせ 目黒消防署 | TEL：03-3710-0119
FAX：03-3794-4196



帰宅困難者になったら……

会社や学校にいるとき、あるいは買い物や行楽などで外出しているときに大きな地震が起きると、帰宅困難者になる可能性があります。

そのような状況を想定し、どのような備えをしておくべきか、日頃から考えておきましょう。

また、職場や学校が自宅から離れている場合は、徒歩での帰宅方法についても検討しておくことが大切です。



備えておくこと

あわてて帰宅せず、まずはその場にとどまろう

発災後、焦ってすぐに帰宅しようとする、歩道や駅に滞留する方による群衆雪崩や、移動中の余震発生、帰宅途中の道路の断絶などに巻き込まれる危険性があります。災害時は落ち着いて行動することが重要です。

情報収集手段を備えておく

スマートフォンが使用できない状況下では、小型で電池式の携帯ラジオが、移動中の情報収集に役立ちます。

職場のロッカーやデスクにちょっとした備蓄を

使い捨てコンタクトレンズやモバイルバッテリー、常備薬など、数日帰れないときにないと困るものは用意しておきましょう。また、チョコレートなどのお菓子があると、簡単なエネルギー補給にもなります。

職場・学校からの帰宅方法を検討しておく

帰宅ルートをもとめた地図を作成して持ち歩くほか、職場に置いておくことも有効です。このルートは事前に実際に歩いておきましょう。

外出時は一時滞在施設※にとどまりましょう

よく訪れる地域の「一時滞在施設」を事前に確認しておくことで安心です。
※東京都及び区が指定。➡ 28ページ

徒歩で帰ることになったときのための準備

歩きやすいスニーカーや、季節に応じた防寒着やカイロ、汗拭きシートなどの暑さ・寒さ対策も準備しておくといでしょう。

「災害時帰宅支援ステーション※」のマークを覚えておく

都立学校やコンビニなどの施設では、水道水、トイレ、災害情報などを提供しています。
※東京都が指定。➡ 28ページ



帰宅困難者対策に関する基本情報

▶ 帰宅困難者とは

自宅から離れた場所に外出しているときに被災し、帰宅することが難しくなってしまった人のことをいいます。

平成23年3月11日の東日本大震災のときに広く認識されるようになった言葉です。

▶ 一時滞在施設とは

帰宅困難者を一時的に受け入れるための施設です。

区では、民間施設と災害時協定を締結し、一時滞在施設を確保しています。

また、東京都では、目黒区内にある都立施設を一時滞在施設に指定しています。

一時滞在施設では**共助**の取り組みが重要です。

施設も被災していることを前提に、施設を利用する帰宅困難者自身も、備蓄品の配布や共用部分の清掃をするなど、可能な限り運営に協力しましょう。

また、要配慮者に対して譲り合い、配慮を心がけましょう。



▶ 災害時帰宅支援ステーション

東京都は、徒歩による帰宅者に対する支援の一環として、災害時帰宅支援ステーションを指定しています。

災害時帰宅支援ステーションに指定されている施設

全都立学校

※区内は都立国際高校・駒場高校・目黒高校・桜修館中等教育学校

コンビニエンスストア

ガソリンスタンド

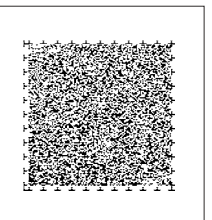
ファミリーレストラン など



災害時帰宅支援ステーションでは、水道水・トイレ・テレビ及びラジオからの災害情報が提供されます。

東京都防災マップで災害時帰宅支援ステーションを検索することができます。

救出・救助が優先される発災後72時間（3日間）を経過した、発災後4日目以降を目安に開設され、徒歩での帰宅時などに利用できます。



3 被災後の生活はどうか

▶ 余震に注意する

被害を受けた建物に入る場合、余震により、さらに被害が生じないように注意が必要です。

▶ 情報を手に入れるには？

- 停電時にも利用できる電池式のラジオ
- 小学校や公園などに設置している防災行政無線
- 地域避難所の掲示板 など

▶ 家族の安否確認の方法は？

災害用伝言ダイヤル171※や、携帯電話各社の災害用伝言板などを活用します。
保育園、幼稚園、児童館、小・中学校などでは、保護者が引き取りにくるまで子どもを安全に保護します。

※災害用伝言ダイヤル171 96ページ

▶ ライフラインはどうか

水道	水道管の破裂などにより断水することがあります。
電気	危険防止のため送電停止などの措置がとられた場合、停電が起こります。
ガス	マイコンメーターが震度5相当以上で家庭への供給を遮断します。 ガス管も、一定の揺れを感知すると遮断されます。 ガス漏れに気がいたら火気厳禁。換気扇や電灯をつけると火花で爆発するおそれがあるので、窓を開けて換気します。 被災後にガスを使うときは、器具の点検をしましょう。
電話	地震直後には一般回線の利用が制限されるため、電話は通じにくくなります。

▶ 道路・交通はどうか（第一次交通規制）

- 環状7号線※1の内側（都心方向）への一般車両の流入が禁止されます。
- 環状8号線内側（都心方向）への一般車両の流入が抑制されます。
- 「緊急自動車専用路※2」は通行禁止規制が実施され、緊急車両のみ通行できます。

※1 環状7号線はう回路として通行できます

※2 「緊急自動車専用路」に指定されているのは、以下の7路線です。
国道4号線、17号線、20号線、246号線、外堀通り、目白通り、高速道路

▶ 食料などの生活必需品の確保はどうか

区の備蓄品は避難所生活者を中心に配給されます。
在宅避難者への食料・水の配給や情報提供などは地域避難所を拠点として行います。
※在宅避難をするに当たり準備しておくこと 59ページ

▶ 建築物の応急危険度判定を実施します

余震による二次災害を防止するため、区では、応急危険度判定員が被災建築物の危険度を判定します。
応急危険度判定が行われた住宅には、判定結果を3色のステッカーにて各住宅の入り口などに掲示します。

危険
UNSAFE

原則、余震で倒壊するおそれがあるため※1立ち入りしないでください。

要注意
LIMITED ENTRY

使用する場合は、コメントに記載されている部分※1に十分注意してください。

調査済
INSPECTED

基本的にこのまま使用しても大丈夫※2です。

※1 落下物に関してのみが【危険・要注意】とされている場合は、その部分のみ注意すれば使用可能です。
※2 いずれにおいても、余震時は十分に注意し、危険を感じた場合は避難してください。

応急危険度判定の対象地域

実際の被害状況や地域特性（旧耐震率・建物倒壊危険度）などから、判定対象地域を随時判断します。
※原則震度6弱以上で判定が必要であるとされていますが、状況に応じて判定の要否を判断します。

▶ 住家の被害状況調査を実施します

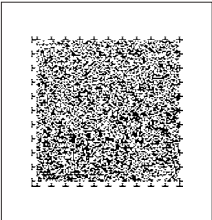
区では、各建物の被害について、応急危険度判定とは別に被害状況調査を実施します。
これは、復旧対策や被災証明書発行のための資料となります。
※被害状況調査 91ページ

▶ 「り災証明書」を発行します

被害状況調査が完了した住家に対し、被害の程度を証明する「り災証明書」を発行できます。また、住家以外の建物や動産などに対しては「被災届出受理証」が発行されます。
※「り災証明書」の発行 92ページ

▶ 義援金の受付・配分を実施します

東京都、区、日本赤十字社東京都支部などで受け付けた義援金は、区を通じて、被災世帯に公正に分配されます。



音声コード掲載 30