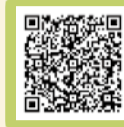




大地震発生時の避難



地震が起きたときの行動や自宅などでの備えについて確認し、家族などと話し合ってください。併せて『狛江市防災ガイド』を確認しましょう。『狛江市防災ガイド』は安心安全課でも配布しています。



①まずは身を守る

自宅で被災したら

自分の身を守る

- テーブルなどの下で身を伏せる。
- 座布団やクッションなどで頭を守る。
- 揺れが収まるのを待つ。



周囲の安全を確認する

- お互い声をかけ合って、状況と安全を確認する。



火元を確認

- 小さな揺れの時はすぐに、強めの揺れの時は揺れが収まってから火を消す。
- 火の勢いが強いときはその場から離れる。



落ち着いて行動する

- 慌てて外に飛び出さない。
- 割れたガラスの破片などに注意する。スリッパや室内でも靴を履く。



出口を確保する

- 玄関や窓を開けて出口を確保する。
- 玄関や窓が再び閉まらないように、手近なものを持ちこんでおくとよい。



ご近所の安否を確認

- 近所の人に声をかけて安否を確認する。
- 身体の不自由な方やお年寄りには特に注意を払う。



外出先で被災したら

道路・路地

- ブロック塀、自動販売機など倒れてきそうなものをそばから離れる。
- 窓ガラスや看板の落下などに注意し、頭をカバンなどで保護する。



繁華街・大きな建物

- 商品棚から離れ、柱や壁際に身を寄せる。
- 店舗では場内放送や係員の指示に従う。

地下街

- 停電時は、非常照明がつくまでむやみに動かない。
- 館内放送や係員の指示に従い、一つの非常口に殺到せずに地上に出る。



エレベーター内

- 全ての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りる。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け、非常用電話で助けを求める。

運転中

- 徐々にスピードを落として、道路の左側に停車する。
- エンジンを持ち、揺れが収まるまでは車内に留まる。
- 避難する時は、車のキーはつけたまま、窓を閉め、ドアはロックしない。

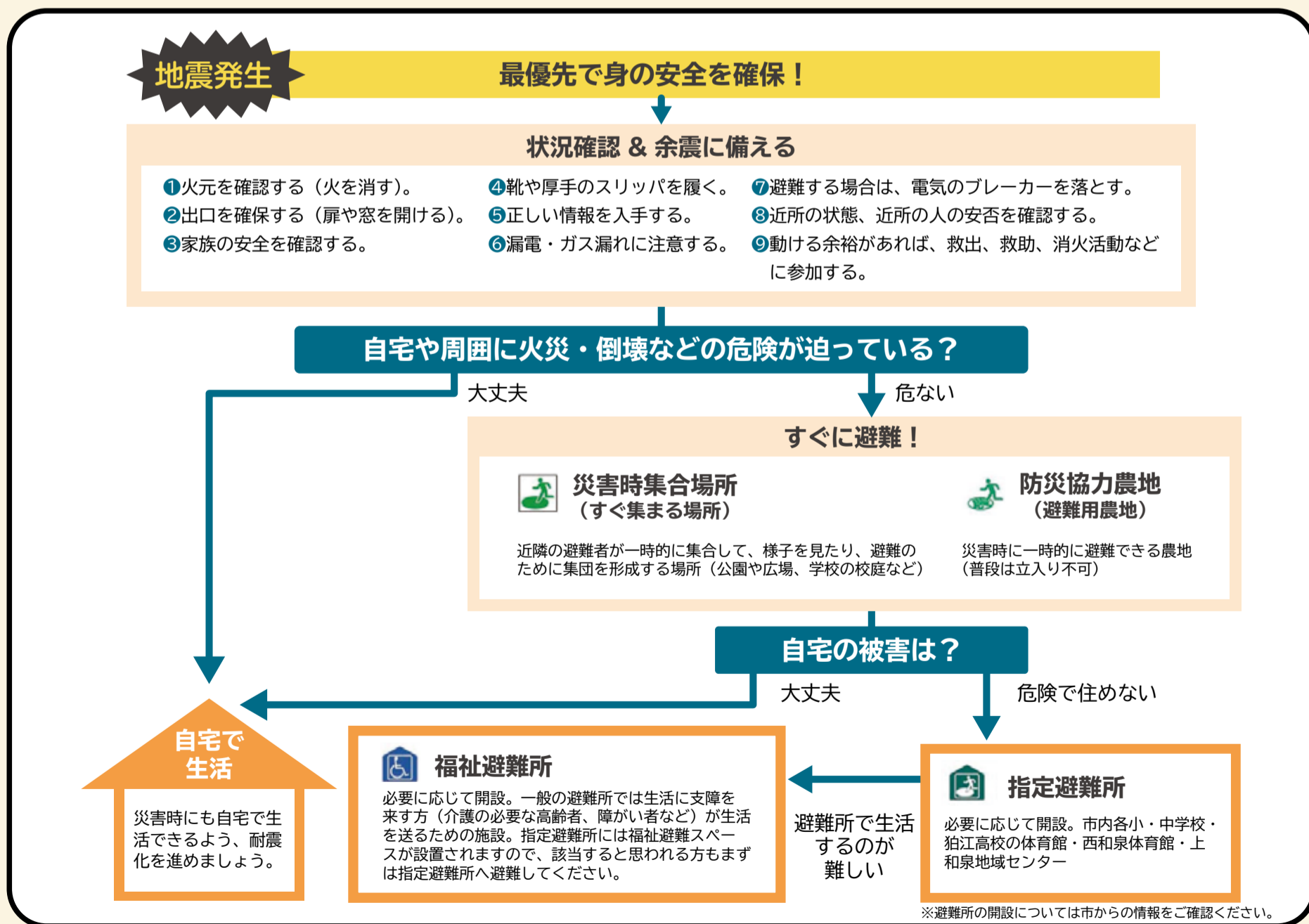


電車・バス

- 緊急停車・急ブレーキに備える。
- 座っている場合は姿勢を低くして頭部を守る。立っている場合は手すりやつり革をしっかり握る。
- 乗務員の指示に従う。



②避難行動の流れ



③避難する際持っていくもの

非常持ち出し品の準備

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。また、市が備蓄している食料や毛布は、避難所に避難してすぐに配布されるとは限りません。避難する際には、以下の品を参考に各自で準備した非常持ち出し品を持参してください。

水・食料

- 飲料水 (ペットボトル)
- 食料品 (加熱やお湯が不要なもの)



貴重品

- 預金通帳
- 印鑑
- 現金
- 健康保険証



安全対策

- ヘルメット・防災ずきん
- 軍手
- 雨具



道具など

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池
- モバイルバッテリー・手回し充電器



衛生用品・感染症対策

- 救急用品 (ばんそうこう・包帯・消毒液・常備薬など)
- 体温計
- アルコール消毒液
- マスク
- 生理用品
- 洗面用具
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 携帯トイレ
- 服用しているお薬
- お薬手帳
- ごみ袋
- 予備の眼鏡



衣類など

- 防寒着
- 下着
- ブランケット
- タオル
- 上履き・スリッパ



風水害など避難するまでに時間がある場合は、おにぎりなどの簡単なお弁当を持参してもよいでしょう。

小さなお子さんがある方

- 粉ミルク
- 紙おむつ (お湯も必要)
- 離乳食
- 液体ミルク
- 哺乳瓶
- おしりふき
- 母子手帳
- おもちゃ



高齢や持病がある方

- 常用薬
- 介護用品
- 大人用紙おむつ
- 補聴器
- 入れ歯
- 健康保険証・障害者手帳
- ストーマ用器具



ペットを飼っている方

- 5日以上のフードと水・器
- 療法食・薬 (必要なペットには必ず準備)
- 予備の首輪・リード (伸びないもの)
- 飼い主の連絡先やペットの情報 (記録したものの)
- ペットシート・トイレ用品
- 好きなおもちゃ・ブランケット
- ケージ・キャリーバック



非常用持ち出し品は、小さなお子さんや高齢の方、ペットを飼っている方など自分や家族の状況に応じた準備が必要です。非常用持ち出し品は、避難所まで安全にたどり着くことができる大きさや重さにしてください。また、避難所となる施設は体育館や学校の教室など硬い床が多く、上履きやスリッパも必需品です。

④在宅避難に備えましょう

在宅避難とは

災害時に自宅が安全な場合、自宅にとどまる避難の方法です。避難所は、感染症のリスクやプライバシーの制限など、快適な環境ではありません。大きな地震が起きても自宅で生活できるよう備えてください。

- 自宅に大きな損傷がない
- 周囲の建物に、倒壊や火災の危険がない



このような条件であれば、**在宅避難をすることができます!**

《事前の準備》

- 自宅の耐震性を確認し、耐震補強をする。
- 自宅内の家具、家電を固定し、転倒・落下の防止をする。
- ライフラインの停止に備え、食料品や飲料水、携帯トイレなどの備蓄しておく。

在宅避難をしていても、避難所などで市からの物資提供を受けることができます。



狛江市の耐震助成などについてはこちら

⑤地震の際の避難所

地震発生時には、すぐに避難所は開設されません。避難所となる建物の安全確認を行います。安全が確認された後、避難所開設の準備や受け入れ体制を整え、避難所が開設されることとなります。災害時集合場所や防災協力農地などに長時間留まることもあるということを想定しておきましょう。

避難所運営協議会に加入しましょう!

避難所の運営は、原則として避難者同士で行います。狛江市には狛江高校を除く各避難所に「避難所運営協議会」という組織が設置されています。

「避難所運営協議会」は、主に避難所の周辺にお住まいの方々で構成され、日頃から避難所運営についての会議を行ったり、狛江市総合水防訓練、総合防災訓練での避難所運営訓練など、様々な訓練を行っています。

自分がいつ避難所で避難生活を送ることになるかわかりません。防災には地域のつながりが重要です。いざという時のために日頃から防災活動に取り組みましょう。

「避難所運営協議会」にご興味がありましたら、安心安全課までご連絡ください。(安心安全課 ☎03-3430-1190)



災害時看護職等ボランティアも募集中! 詳細はこちら

