

## 第2章

覚えておこう、

発災時の  
基礎知識

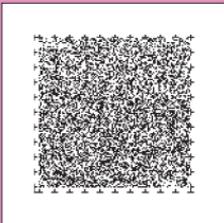
地震が起きたとき、

何よりも最優先すべきことは

自分のいのちを守ることです。

発災時に落ちついて行動するための

知識をきちんと備えましょう。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

# 発災時の 行動

地震発生時に  
いちばん大切な  
いのちの守り方。

地震発生時には、  
パニックになり、  
とつさに動けないことも。  
状況を冷静に判断し、  
「その場に合った身の安全」を  
確保できるように、  
地震発生時の行動を  
覚えておきましょう。



## 地震からの 身の守り方【基本】

### 落ちついて 火の始末をする

火を使っているときは、揺れ  
が収まってから、あわてずに  
火の確認をします。  
出火したときは、落ちついて  
消火しましょう。炎が天井付  
近に達する場合や、危険と  
感じる場合には速やかに避難  
しましょう。

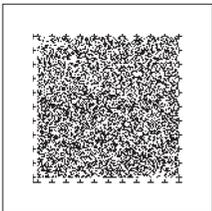
### まわりにある物で 頭をしっかり守る

自宅の場合、丈夫な机の下  
に入るなど、危険な物から離  
れましょう。丈夫な机などが  
なければ、転倒しないよう姿  
勢を低くし、クッションや雑  
誌などで頭を保護します。  
外出中は、カバンなどで頭を  
守り、外壁や看板などの落  
下物から身を守ります。



### 揺れが収まったら ドアや窓を開けて 避難ルートを確保

いつでも避難できるように  
揺れが収まったら、部屋の窓  
や戸、玄関のドアを開けて  
避難ルートを確保しましょう。



## 地震からの身の守り方【出かけ先】

《オフィスでは》

### 窓や機器から離れる

オフィスではキャビネットが倒れたり、コピー機が思いもよらない方向に移動したりします。

また窓が割れてガラスが飛散することもあるので、エレベーターホールなど、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所へ、素早く逃げます。



《エレベーター内では》

### すべての

### 階のボタンを押す

揺れを感じたら、行き先階のボタンを全部押し、最初に止まった階で降ります。

もし閉じ込められてしまったら、インターフォンを押して連絡を。落ちついて救助を待ちましょう。



《電車では》

### 落下物に注意して

### つり革や手すりにつかまる

地震発生時、電車は緊急停車します。落下物に気を付けて、つり革や手すりにつかまり、転ばないように注意します。

もし停電になっても、バッテリーによって車内灯が点灯します。あわてて外に飛び出したりせず、落ちついて、車内放送を聞きましょう。



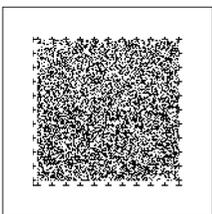
《スーパー・コンビニでは》

### 陳列棚から離れ、

### 踊り場や柱の近くへ

重い瓶や缶などが飛んできたり、棚が倒れたり、ショーケースが破損したりするので、開けた場所や柱の近くへ移動します。

身動きが取れない場合は、重い物カゴやカバンなどをかぶりその場でしゃがみ、身の安全を確保します。



## 地震からの 身の守り方【自宅】

《料理をしていたら》

**キッチン**は危険地帯、  
**素早く安全な場所へ**

冷蔵庫が倒れてきたり、熱湯や油の入った鍋が飛んできたりするおそれもあるので、無理に火を止めに行かずキッチンから離れ、まずは身を守ることを最優先に。



《子供と一緒にいたら》

**子供と自分を守る  
姿勢をとる**

揺れを感じたら子供と向かい合って、自分のお腹あたりに、子供の頭を抱きかかえるように丸くなります。

子供と離れた場所にいるときは、まずは自分の安全を優先。むやみに子供の名前を呼ぶと、かえって子供が動いて危険です。揺れが収まってから、子供のもとへ移動しましょう。

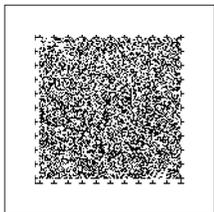
《寝室にいたら》

**枕や布団にくるまって  
身の安全を確保する**



窓ガラスの破片が飛んできたり、電気スタンドや家具が倒れてきたりすることもありますが、揺れが収まるのを待ちます。

取まったら、ガラスの破片など飛散物に気を付けて避難ルートを確保します。



## 発災直後の 行動

地震発生直後に  
安全に行動するために。

地震が発生すると、  
どうしてもあわててしまうもの。  
一刻を争うようなときでも、  
周囲の状況を確認し、  
落ちついて行動しましょう。



まずは、自分の  
目と耳で危険を確認

家族や友人と一緒にいれば、  
揺れが収まり次第、お互いの  
状況を確認。  
その後、建物の倒壊や火災・  
土砂崩れなどの危険がないか、  
避難経路をしっかりと確保でき  
ているか、確認しましょう。

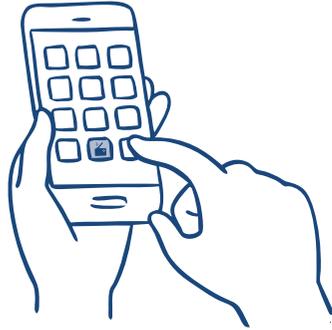


何が起きているのかを  
公共の情報で得る

身のまわりの安全が確認でき  
たら、テレビ、ラジオ、防災行  
政無線、行政のウェブサイトな  
どで情報を確認しましょう。

必要なら、一時集合場所・  
避難場所へ移動する

火災の危険が迫っていたり、避難指示が出た場合に  
避難する場所として、自治体が、近くの公園や広場  
を一時集合場所や避難場所として指定しています。  
あらかじめ地図で確認しておきましょう。



### 《 避難先の例 》

#### いっとき 一時集合場所

避難場所へ避難する前に、避難者  
が一時的に集合して様子を見る場  
所です（校庭、近所の公園など）。

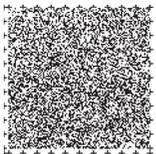
#### 避難場所

延焼火災やそのほかの危険から身  
を守るために避難する場所です（大  
きな公園、広場など）。

#### 避難所

被災者を一時的に受け入れ保護す  
る場所です（学校、公民館など）。

※避難方法は住んでい  
る地域によって異な  
りますので、お住ま  
いの区市町村に確認  
してください。



## 避難時の注意点

地下街などでは  
あわてずに  
落ちついて行動を

パニックが起こり、非常口に人が殺到すると、負傷する危険があります。地下街には60mごとに非常口が設置されているので、あわてず冷静に避難しましょう。



避難には車を使用しない

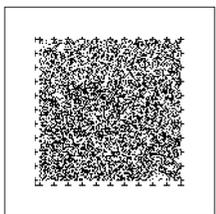
一般車両の使用は、緊急車両の通行の妨げになります。また、道路の損傷や信号機の故障により、交通事故などの二次災害の危険も。

なお、発災時に車に乗っている場合は、車を道路の左側に止めて、揺れが収まるまで待ちましょう。その後、車をできるだけ道路外に駐車して避難しましょう。



たとえ動いていても  
エレベーターには乗らない

余震や停電で閉じ込められる危険があります。エレベーターは使わずに、避難口（非常口）から階段を使って避難します。



## 帰宅困難になったら



### 外出先で帰宅できなくなってしまうたら。

災害が発生すると、交通機関の運行がストップし、すぐには自宅に帰れなくなることも想定されます。

### 発災後はむやみに移動を開始しない

発災後、道路が多くの人で埋まると、救急車や消防車が通れず、救助・救命活動の妨げになります。また、徒歩帰宅中に余震にあう可能性などもあり、発災後すぐに自宅に帰ろうとするのは危険です。発災後はむやみに移動せず、会社や学校など安全な場所にとどまりましょう。すぐに帰れないことを想定して、家族の安否確認の手段も準備しておくことが重要です。

### 外出先で被災した場合

大震災発生時などは、帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設が開設されます。外出先で被災した場合には、近くの一時滞在施設にとどまりましょう。施設を利用する場合は、高齢者や障害のある方などの要配慮者を優先しましょう。また、施設の運営も積極的にサポートして、助け合うことが大切です。

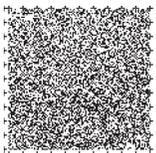
※詳しくは、「一時滞在施設」で検索。

### 災害時帰宅支援ステーションを活用する

混乱が収まった場合は、歩いて帰ることもひとつの手です。原則として、発災後4日目以降に、帰宅困難者に水道水やトイレなどを提供する災害時帰宅支援ステーション（コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど）が開設されます。歩いて帰る人は、災害時帰宅支援ステーションを活用しましょう。

### 《帰宅困難を想定した備え》

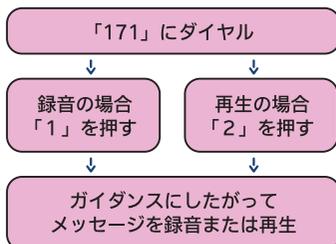
外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっとした食べ物や水、地図を持ち歩きましょう。また、職場のロッカーにスニーカーや防寒着を用意しておくなど、歩いて帰る場合の備えをしておきましょう。



## 災害用伝言板 (web171) の使い方

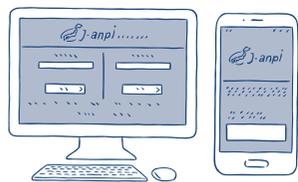


## 災害用伝言ダイヤル (171) の使い方

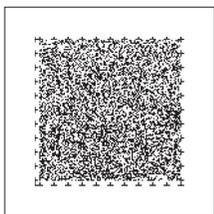


※毎月1日と15日、正月三が日、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に体験日が用意されているので、事前に体験してみるのもおすすめです。

※通信キャリア各社でも、災害時に安否の登録・確認ができる災害用伝言板を用意しています。



※詳しくは、「J-anpi」で検索。



パソコンや携帯電話から安否情報を一括検索できる「J-anpi」が便利

「J-anpi」では、各種災害用伝言板に登録してある安否情報や、協力している企業、団体、自治体が提供する安否情報を、電話番号または氏名で検索できます。

## 安否確認の方法



家族や友人の安否情報を集める方法。

通話が集中すると、電話がつながりにくくなることもあります。安否の確認は災害用伝言ダイヤルやネットサービスも活用しましょう。また、発災直後は不要不急の電話は控えましょう。

SNSを活用して安否を確認する

SNSやショートメッセージで家族や友人に安否を伝えるのも有効な手段です。通じない場合も想定して複数の連絡手段を用意しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板(web171)の使い方を覚えておこう

地震などによって、電話がつながりにくいとくに提供される災害用伝言ダイヤル(171)や、災害用伝言板(web171)など、安否確認方法を家族で確認し合い、活用できる準備をしておきましょう。

## 情報の収集と発信

### SNSを使うときの注意点。

SNSは情報収集・発信に便利なメディアですが、しかし、発災直後は混乱をおおるような、不確かな情報が広まる可能性があります。災害に関する情報は、いつも以上に慎重に受け止めましょう。



### 「それって本当？」と疑い、正しい情報か確認する習慣を

受け取った情報はそのまま信用せず、自分でも確認することが大切です。まずは、発信元（引用元）が公共性の高い信頼できる情報であるか確認を。善意に見える情報も、必ずしも真実とは限りません。友人から得た情報も、発信元をたどったり、複数の情報源を確認するなどの検証をしましょう。

また、災害時には一日前の情報でも古いことがあるので、常に最新の情報であるか確認することが必要です。

### デマを広げない

災害時の不安な心理状態のときほど、デマに振り回されてしまうことがあります。デマであれば、新たな被害を生むことにもなりかねないので、不確かな情報はむやみに広げないようにしましょう。また、自分が情報を拡散するときには、元の情報に手を付けずそのまま拡散するようにはしましょう。元の情報を自分で要約したり、一部だけ抜粋したりすると、間違っただけで伝わることもあるので注意しましょう。

### 《災害時はこんな情報に注意》

#### 「拡散希望」「友達に知らせて」は要注意

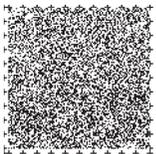
親切心を装ったデマには、拡散をうながす前書きが付いていることが多いのが特徴です。伝聞や経験者を名乗るアドバイスにも注意。

#### 必要以上に不安をおおる情報に惑わされない

災害の再来を予言したり、被害を誇張した情報などはうのみせず、いくつかの情報源に接して真実か否かの確認を。

#### 具体性に欠けた犯罪報告には慎重に

ありもしない犯罪報告や危険行為を拡散するような情報は、災害時には広がりやすく、他人に対して過度の不信感を抱かせるので、むやみに信じたり広げたりしないように注意。





**区市町村からの避難情報にも注意**  
風水害や土砂災害の危険が迫っている場合、区市町村は避難に関する情報を発令します。

《 避難情報 》

**高齢者等避難**

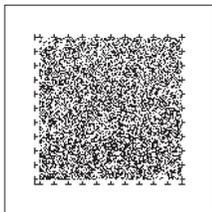
災害のおそれがある状況です。危険な場所から避難に時間を要する高齢者等は避難してください。高齢者等以外の人も必要に応じ、出勤等の外出を控えるなど普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難することを検討してください。

**避難指示**

災害のおそれが高い状況です。避難が必要な全ての方は避難を開始してください。避難指示で危険な場所から全員避難を完了するようにしましょう。

**緊急安全確保**

既に災害発生または切迫しているため、安全に指定緊急避難場所等への避難ができない状況です。自宅や近くの高く丈夫な建物の高層階等に移動するなど、命の危険から身の安全を可能な限り確保してください。ただし、この行動をとったとしても身の安全を確保できるとは限りません。このような状況にあわないためにも、より早期の避難が必要です。



※必ずしもこの順番で発令されるとは限らないので、注意しましょう。  
※これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じた場合は避難を開始してください。



そのほかの  
災害時の  
行動

**東京に潜む  
いろいろな  
災害。**

災害は地震だけではありません。  
台風や集中豪雨、大雪、火山噴火など、さまざまな災害が暮らしを襲うかもしれません。災害の知識と対策を知っておくことがいのちを守ることにつながります。

《 気象情報 》

**注意報**

大雨、洪水、暴風などにより災害が起こるおそれがある場合に発表されます。

**警報**

大雨、洪水、暴風などにより重大な災害が起こるおそれがある場合に発表されます。

**土砂災害警戒情報**

大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに発表されます。

**特別警報**

数十年に一度の大雨が予想される場合や、浸水・土砂災害などの重大な災害が起こるおそれが非常に高まっている場合に発表されます。

**風水害からの身の守り方**

**気象情報に注意**

台風や集中豪雨から身を守るためには、正しい情報を収集することが大切です。



### 早めの避難行動

台風や集中豪雨により、わずかな時間で危険にさらされることも。役所や消防署などから避難の呼びかけがあった場合は、速やかに避難しましょう。また、こまめに気象情報を確認することも大切です。



### 大雨のときは 河川の近くや低い道は避ける

河川の水位が一気に上がりはん濫することがあります。河川や用水路の近く、路面の高さが前後と比べて低くなっている道、地下通路を避けるなど、安全なルートで避難しましょう。

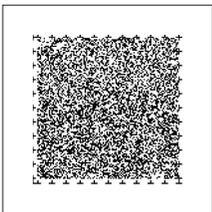
### 地下・半地下から 避難する

地下室や半地下家屋は浸水しやすく、逃げ遅れる危険があります。気象情報に注意し、危険を感じたら、すぐに避難所や3階以上の頑丈な建物などへ避難しましょう。



### 冠水している道路は注意

冠水している道路は、深さがわからず、またマンホールや側溝のふたが外れていることもあるので危険です。やむを得ず冠水している道路を歩くときは、傘や杖、棒などで地面を確認しながら歩きます。また、長靴は水が入ると脱げやすくなるので、運動靴を履くようにしましょう。



## そのほかの災害 からの身の守り方

### 落雷

近くに高い物があると、それを通って雷が落ちてくる可能性があります。グラウンドやゴルフ場など開けた場所には特に注意。

鉄筋コンクリートの建物や自動車の中など、安全な場所に避難しましょう。



### 大雪

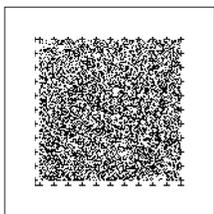
公共交通機関が止まり、道路も通れなくなる可能性があります。まず。

大雪が予想されたら、早めに帰宅し、外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、滑りにくい靴などを履いて、転倒に注意しましょう。



### 火山噴火

火山噴火による大きな噴石、火砕流などは、避難までの時間の猶予がほとんどありません。噴火警報に注意して、事前の避難を心がけましょう。噴火に遭遇したら、頭を守り、マスクをするなど、火山灰や火山ガスから身を守りましょう。



## 《メッセージが流れたら》



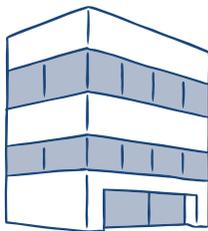
### 屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動。



### 屋外にいる場合

近くの建物の中か地下に避難。  
※できれば頑丈な建物が望ましいですが、近くになれば、それ以外の建物でも構いません。



### 建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

## 武力攻撃時の行動

### 弾道ミサイル 落下時の行動。

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、「Jアラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールなどにより緊急情報をお知らせします。メッセージが流れたら、落ちついて直ちに行動してください。

## 《近くにミサイルが落下したら》

### 屋外にいる場合

口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難。

### 屋内にいる場合

換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉。

弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、防災無線や携帯電話のエリアメールなどを通じて国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。

Jアラートとは？



# 救出・救護

## 身近な物を利用した 救出・救護。

身近な物が救助道具として  
活用できます。

### 脱出できない人の救出

家具などの下敷きになって動けない人を救出するときは、自分の安全を確保したうえで、応援を呼びます。

車のジャッキや、この原理を利用して  
堅い角材などで家具を持ち上げることが  
できます。救出中は、挟まれている人に安心感を与える  
ような声掛けを。

※長時間挟まれている場合は、クラッシュ症候群に注意しましょう。



### ケガ人の運び方

担架がなくてもいすを利用してケガ人を運ぶことができます。必ず背もたれの付いたいすを利用しましょう。

#### 搬送者がいすの前後に 付く場合



#### 搬送者がいすの左右に 付く場合



※いす以外にも、毛布などの大きな布を使って運ぶこともできます。