

2

地震に備えよう



1 地震について学ぼう

2 地震に備えよう

3 地域の取組みを知ろう

4 もし被災したら…

5 非常時はここを確認!

2-1 避難行動

大きな揺れを感じたらどうする？

地震直後の命を守る行動

地震が発生したとき、まずは自分自身の命を守る行動を取ってください。

【場所の例】

揺れを感じたら…

自宅：頭を守る、ガラスや家具から離れる。

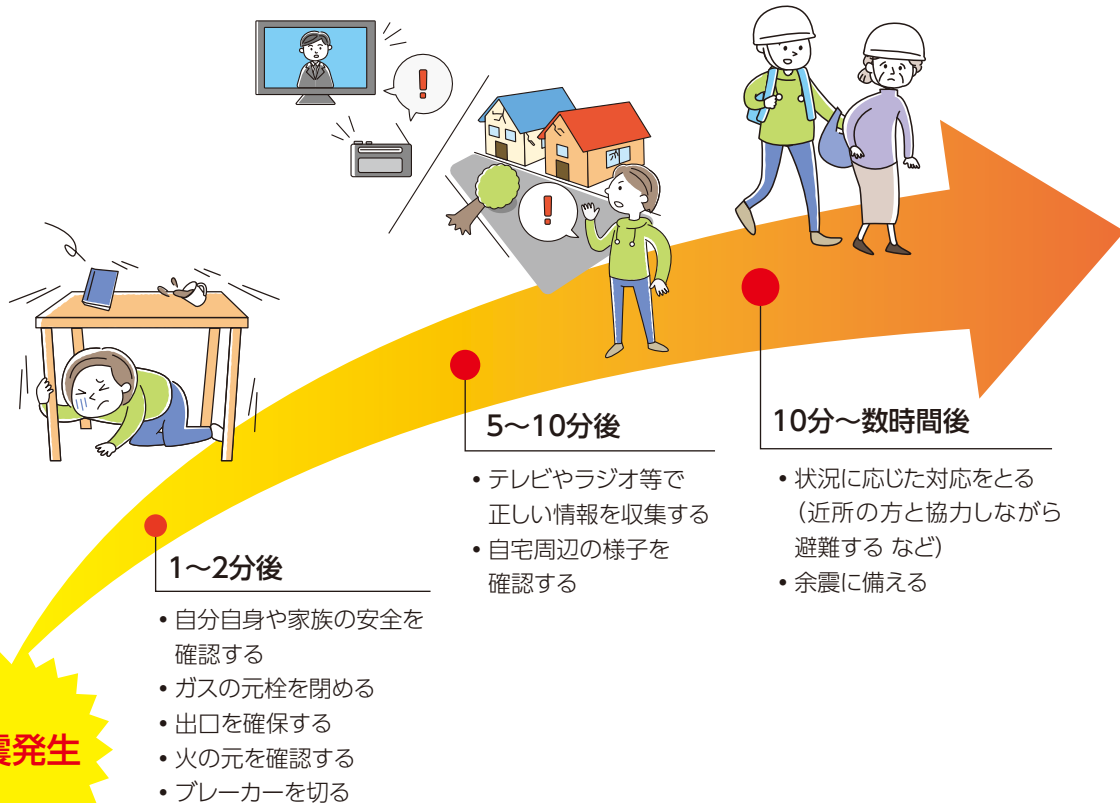
エレベーター：ボタンを全て押して、停止した階で降りる。

車の運転中：道の左側に停車する。

※下車して避難する際には、鍵を差したままにする。



【時系列】



【避難の流れ】

大きな地震が発生し、建物の倒壊や火災などの危険がある場合は、速やかに避難しましょう。また、落ち着いて次の行動ができるよう、避難の流れを事前に確認しておきましょう。

大地震が発生!

Q

建物倒壊や火災の危険があり自宅にいることが不安

はい ▼

いつとき 一時集合場所へ避難

避難したら、周囲の人と被災状況を共有し、すぐに次の行動に移れるよう、様子を見ます。



※自宅を離れるときは、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切り、非常用持ち出し品など必要最低限のものを持ってから移動します。

いいえ ▼

自宅にとどまる

余震の影響や火災の発生など、新たな危険が発生しないか、まわりの様子に気を配りましょう。

Q

燃え広がった火災が自宅や一時集合場所に近づいており、危険を感じる

はい ▼

避難場所へ避難

火災の危険がなくなるまで、避難場所にとどまります。 ※地区内残留地区を除く

いいえ ▼

いつとき 自宅や一時集合場所にとどまる

Q

自宅に被害があり、住めなくなってしまった

はい ▼

指定避難所へ避難

いいえ ▼

自宅にとどまる

いつとき

一時集合場所 とは

災害の様子を見る、避難場所へ避難するために一時的に集合する場所です。公園や学校などが指定されています。



指定避難所 とは

自宅に住めなくなってしまった人が、一時的に生活する場所です。区内小中学校などが指定されています。



避難場所 とは

広がった火災から避難する場所です。延焼の恐れが少ない大きな公園などが指定されています。



地区内残留地区（錦糸町地区）とは

不燃化等が進んでおり、火災が発生しても大規模な延焼火災の恐れがなく、広域的な避難を要しない区域です。

※挟み込んである防災マップに避難場所などを掲載していますので、ご確認ください。

2-2 家庭の安全確保

自宅にいる時に大きな地震が発生した場合、どこが安全な場所になるでしょうか。安全な場所を作るために、今のうちから準備できることを紹介します。

自宅の備えのイメージ

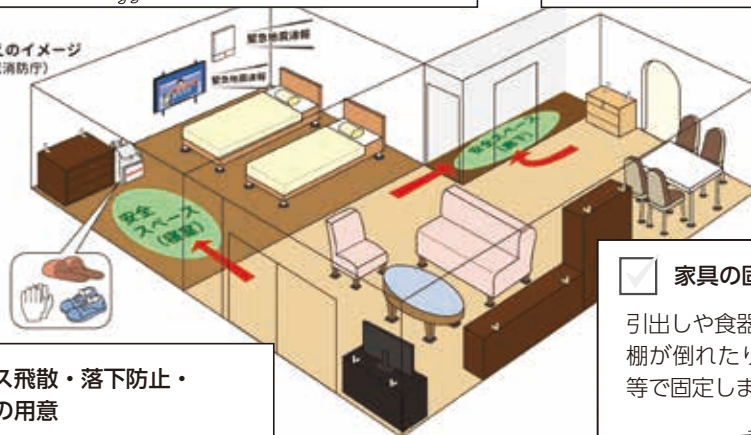
レイアウトの見直し

寝室に倒れて危ないものを置かないようにしましょう。また、万が一倒れてきた場合でも、**通路をふさがらない**ような配置を考えましょう。

安全スペースの確保

室内になるべくものを置かない「**安全スペース**」(ものが落ちてこない・倒れてこない・移動しない空間)を作っておきましょう。

室内の備えのイメージ
(資料：東京消防庁)



ガラス飛散・落下防止・履物の用意

割れたガラスで怪我をしないよう、窓に飛散防止フィルムを貼るなどの対策をしましょう。また、割れたガラスを素足で踏まないよう運動靴などの履物を用意しましょう。

連絡手段の確認

地震が発生したときの連絡手段や集合場所について、**あらかじめ家庭で話し合っ**ておきましょう。

家具の固定

引出しや食器が飛び出したり、棚が倒れたりしないよう金具等で固定しましょう。

また、自宅周辺で大きな地震が来た際にも、自宅はもちろんその周辺に危険がないか確認することが大切です。

どのような事に気をつけておく必要があるか、確認しておきましょう。

自宅周辺の点検

自宅建物の確認

建物に避難して安全かどうかを判断するために、建物の外壁に亀裂がないか、屋根や窓に破損がないか、**落ちていて確認**しましょう。



塀の下敷きにならないように注意

地震発生時に塀の近くにいた事で、塀の下敷きになる危険があります。危険な塀や建物からは**離れて身の安全を守り**ましょう。

1 地震について学ぼう

2 地震に備えよう

3 地域の取組みを知ろう

4 もし被災したら...

5 非常時はここを確認！

どこにいても困らない
ようにしよう！

2-3 外出先で被災した際の行動

帰宅困難者とは

区には、毎日、多くの方が区外から通勤や通学、買い物や観光などで訪れています。大地震が発生した場合は、電車やバスなどの公共交通機関が停止してしまうため、多くの方々が被災した場所から帰宅できない状況になってしまいます。こういった方々を「帰宅困難者」と呼びます。



大地震、災害時には一斉に帰宅しない

多くの方が一斉に帰宅しようとする、各地で混雑が発生し、集団転倒に巻き込まれたり、火災や沿道建物からの落下物により死傷するなど、大変危険な状態になるほか、救助・救命活動や消火活動、救援物資輸送などの応急対策活動の妨げにもなります。そのため、東京都では、帰宅困難者対策条例を制定し、「一斉帰宅の抑制」を呼びかけています。



東京都
一斉帰宅の抑制

大地震、災害時は
STAY for SAFETY
『帰らない』選択が、あなたを守る。



みんなが一斉に帰宅すると・・・

- × 救急車・消防車が通れなくなります！
- × 余震等による災害や混雑に巻き込まれ危険です！

あなたの大切な人や自分のために
職場、学校、一時滞在施設
など、安全な場所に留まりましょう。



2-4 備蓄

在宅避難の必須アイテムを確認！

地震に備えて、最低3日分、できれば7日分の備蓄が必要です。各家庭での備蓄を事前に確認しておきましょう。

◆ 日常備蓄の例示

| 日常備蓄 | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 医療品 | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 除菌シート | <input type="checkbox"/> 簡易トイレセット | |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 充電器 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ごみ袋 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ |
| 〈女性〉 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | | | |
| 〈乳幼児〉 | <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> ミルク | | |
| 〈高齢者〉 | <input type="checkbox"/> 必要な医薬品 | | | |
| 〈ペット〉 | <input type="checkbox"/> エサ | <input type="checkbox"/> ペットシート | | |
| 〈その他書いてみよう〉 | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | |



備蓄をするに当たり、普段使う物を少し多めに購入し、少なくなったら減った分を補充するというローリングストックという方法があります。普段から食べ慣れているものをストックしておくことは有効です。



出典：東京都防災ホームページ

1 地震について学ぼう

2 地震に備えよう

3 地域の取組みを知ろう

4 もし被災したら...

5 非常時はここを確認！

食事は我慢できても、トイレは我慢できません。1人に対し1日5回分は災害時の備蓄トイレを用意しましょう。



災害時の備蓄トイレって？

災害時の備蓄トイレは主に以下2種類があります。

| | |
|--|---|
| <p>携帯トイレ</p>  <p>自宅の便器に設置して使用する便袋(し尿を貯める袋)</p> | <p>簡易トイレ</p>  <p>便器が壊れた場合に使用する、簡易的な便器</p> |
|--|---|

災害時にトイレは使えなくなるの？

- 災害による停電でポンプの水を汲み上げられない
- 地震による断水等によりトイレの水が流せないなど、トイレが使えなくなる事態が想定されます。

食べ物や水以外に
トイレの備蓄も大切だね



◆ 非常持ち出し品の例示

非常持ち出し品

自分に必要なものをまとめておきましょう。

- 非常食 飲料水 タオル 着替え ティッシュ 常備薬
 貴重品(財布、印鑑) 携帯電話・スマートフォン 充電器・バッテリー
 歯ブラシ めがね

〈女性〉 生理用品

〈乳幼児〉 おむつ ミルク

〈高齢者〉 必要な医薬品

〈ペット〉 リード ケージ エサ

〈その他書いてみよう〉

-



備蓄と非常持ち出し品の違いって？

備蓄は地震発生後に自宅で生活する際に必要なものです。

非常持ち出し品は、緊急的に自宅から離れる際に持っていくものです。定期的の中身を見直すことで、いつでも活用できるようにしましょう。また、いざという時のために持ち出しやすい場所で保管するほか、両手が使えるようにリュックがおすすめです。

2-5 火災への備え

初期消火は何より大切！

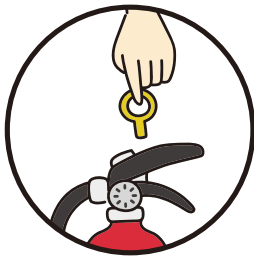
地震による火災はもちろん、住宅火災を防ぐためにあらかじめ対策をしましょう。

◆ 消火器の使い方

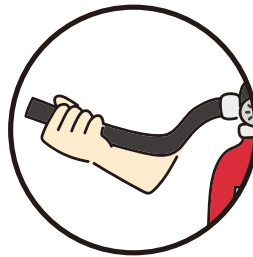
初期消火として有効な手段で、平常時での火災のみならず、地震時の火災による被害を大きく減らすことができます。



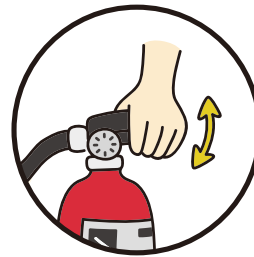
① ピンを抜く



▶ ② ホースを火元に向ける



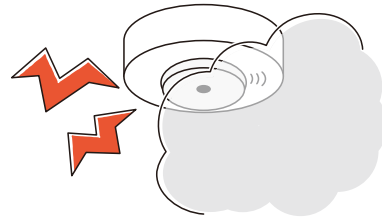
▶ ③ レバーを握る



◆ 住宅用火災警報器

煙や熱を自動で感知し警報音で火災発生を知らせることで、被害軽減につながります。

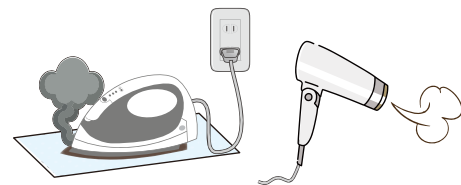
機器の交換はおおむね10年に1度です。定期的に点検しましょう。



◆ 通電火災に注意

停電が回復して通電したときに、水に濡れた家電製品などから火災が発生する恐れがあります。自宅から避難する際には、ブレーカーを切って、通電火災を防ぎましょう。

例：電気ストーブ、アイロン等の電気機器の電源が入ったまま再通電したことにより、接していた可燃物を過熱し出火



◆ 感震ブレーカー

地震発生時に設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。通電火災の予防につながります。



1 地震について学ぼう

2 地震に備えよう

3 地域の取組みを知ろう










4 もし被災したら…

5 非常時はここを確認！

2-6 情報収集

正しい情報で正しい行動！

災害時には、様々な手段で情報が発信されます。事前に情報収集が可能な手段を確認しておきましょう。

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>防災行政無線</p>  | <p>区内の小・中学校や公園などに設置している屋外スピーカーです。放送終了後2時間以内であれば、放送内容を電話応答サービス（03-5608-6274）で確認することができます。</p> | | |
| <p>すみだ安全・安心メール</p>  | <p>区内で発生した災害情報などをメールで受信できます。携帯電話やパソコンなどのメールアドレスを登録しておきましょう。</p> <p>ご利用の携帯電話などから空メールを送信するか、QRコードを読み取って送信します。登録用のメールが送られますので、案内に従って登録します。登録後、防災情報などをメールで受信できます。</p> <p>s.sumida-city@raidan2.ktaiwork.jp</p> <p style="text-align: right;">すみだ安全・安心メール </p> | | |
| <p>墨田区公式ホームページ</p>  <p>墨田区公式ホームページ</p> | <p>墨田区危機管理ツイッター</p>  <p>墨田区危機管理ツイッター</p> | <p>墨田区公式フェイスブック</p>  <p>墨田区公式フェイスブック</p> | <p>墨田区LINE公式アカウント</p>  <p>墨田区LINE公式アカウント</p> |
| <p>墨田区避難所開設状況システム</p> | <p>区内の避難所の場所や開設状況、混雑状況、現在地からの経路が、リアルタイムでわかるものです。</p> <p style="text-align: right;">墨田区避難所開設状況システム </p> | | |
| <p>テレビ</p>  | <p>地上デジタル放送視聴時に、リモコンのdボタンから確認できます。</p> | | |

| | |
|--|--|
| <p>ケーブルテレビ</p>  | <p>地上デジタル放送の11チャンネルで、区の避難情報などを確認できます。</p> |
| <p>ラジオ</p>  | <p>レインボータウンFM (88.5MHz) で、区の避難情報などを確認できます。ラジオでは、停電時やインターネット回線が使えない場合でも情報を手に入れることができます。予備の電池も用意しておきましょう。</p> |
| <p>緊急速報メール</p>  | <p>対象エリアにいる方の携帯電話に避難情報などを配信するサービスです。回線混雑の影響を受けずに無料で受信することができます。ただし、通信中や電波の状況で受信できないことがあります。対応機種は各携帯電話会社に確認しましょう。</p> |
| <p>東京都 防災アプリ</p> | <p>災害情報のほか、防災の基礎知識や暮らしの中でできる防災対策などが確認できます。</p>  <p>東京都防災アプリ</p> |
| <p>災害用 伝言サービス</p> | <p>地震などの大きな災害が発生した場合に、通信各社では通信の混雑の影響を避けながら、家族や知人との間での安否の確認や避難場所の連絡等をスムーズに行うため、固定電話・携帯電話・インターネットによって、以下の「災害用伝言サービス」を提供しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 災害用伝言ダイヤル (171) • 災害用伝言板 • 災害用伝言板 (web171) <p>詳しくは総務省のホームページへ</p>  <p>災害用伝言サービス</p> |

すみ  だ・ぼうさいコラム

コラム 2

墨田区アマチュア無線局非常通信協力会

大地震などで電話が不通になった場合、無線は大変有効な通信手段となります。このため区では、防災行政無線のほかに、アマチュア無線愛好家で結成された「墨田区アマチュア無線局非常通信協力会」と協定を結び、災害時の情報の確保に備えています。

1 地震について学ぼう

2 地震に備えよう

3 地域の取組みを知ろう

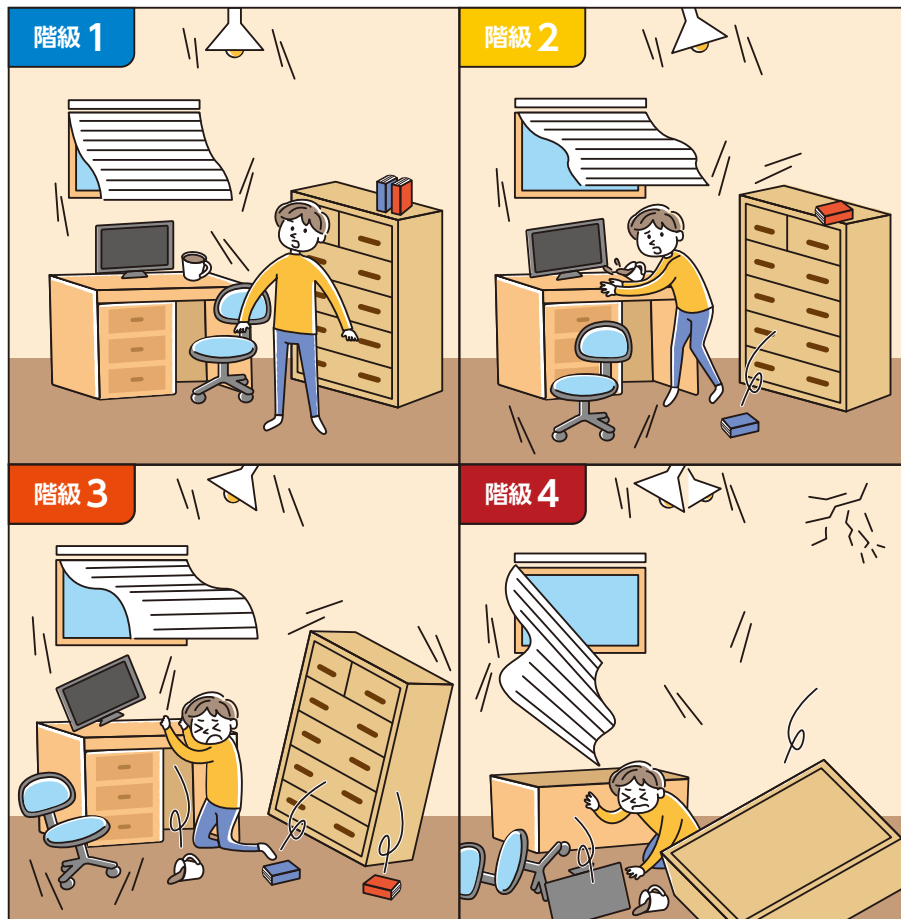
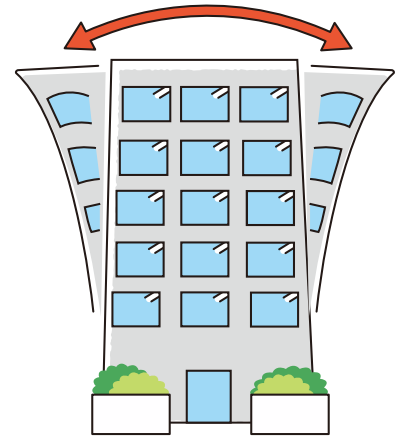
4 もし被災したら…

5 非常時はここを確認!

2-7 マンションの防災対策

長周期地震動

大きな地震で生じる、周期（揺れが1往復するのにかかる時間）が長い大きな揺れのことを長周期地震動と言います。長周期地震動により、高層ビルは大きく長時間揺れ続けることがあります。また、長周期地震動は遠くまで伝わりやすい性質があり、地震が発生した場所から数百km離れたところでも大きく長く揺れることがあります。長周期地震動による大きな揺れにより、家具類が倒れたり・落ちたりする危険に加え、大きく移動したりする危険があります。



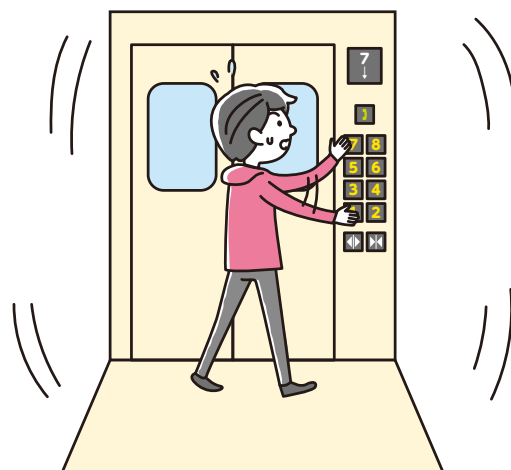
| 長周期地震動階級 | 人の体感・行動 | 室内の状況 |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 長周期地震動階級 1 (やや大きな揺れ) | 室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。 | ブラインドなど吊り下げものが大きく揺れる。 |
| 長周期地震動階級 2 (大きな揺れ) | 物につかまらないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。 | 棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 |
| 長周期地震動階級 3 (非常に大きな揺れ) | 立っていることが困難になる。 | 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。 |
| 長周期地震動階級 4 (極めて大きな揺れ) | 立っていることができず、這わないと動くことができない。 | 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 |

エレベーター

揺れを感じたら、すべてのボタンを押し停止した階で降りてください。揺れを感じると自動的に最寄階に停止し、ドアが開く安全装置（自動停止装置）が付いているエレベーターもあります。

〈運転停止に備えて〉

エレベーター停止後に食料や飲食物を運ぶのは、高層階ほど大変です。日頃から各家庭で備蓄しておきましょう。



地震時管制運転装置

地震発生

自動的に最寄階へ停止し、扉が開く

エレベーターが一定の揺れを検知すると、自動的に最寄階に停止し、扉を開放し、利用者の避難を促します。

一定時間経過後に扉が自動的に閉まる

最寄階で扉が開いた後、しばらくすると自動的に閉まります。閉まった扉は中から開くことができます。

揺れが軽微だった場合 (初期微動センサー付きの場合)

軽微な揺れだった場合は、一定時間が経過した後、通常の運転に自動的に復帰します。

揺れが大きかった場合

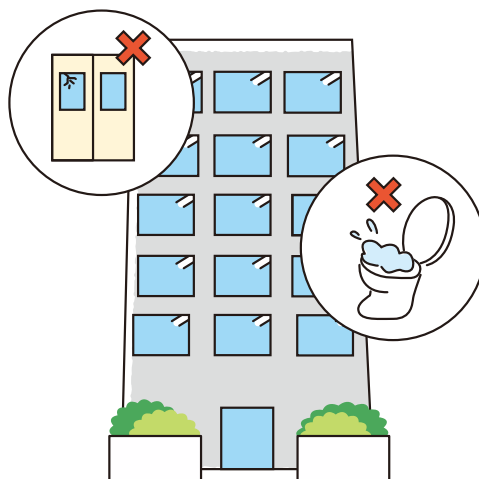
強い揺れ（震度4以上程度）で運転を休止した場合は、エレベーターに損傷がない場合でも技術者の点検を受けるまで復帰しません。

マンションならではの注意

日常生活においてエレベーターが欠かせない高層マンションなどでは、共有設備が被害を受け、復旧までに時間がかかり、避難生活が長引く恐れがあります。あらかじめ避難行動を検討しておきましょう。

〈災害が発生したら…〉

- エレベーターが故障している可能性があります。乗らないようにしましょう。
- トイレなどが逆流する可能性があります。すぐに水を流さないようにしましょう。



1 地震について学ぼう

2 地震に備えよう

3 地域の取組みを知ろう

4 もし被災したら…

5 非常時はここを確認！

2-8 事業所の防災対策

地域防災の担い手として、事業所が果たすべき役割や責務について確認しましょう。

事業継続計画（BCP）の作成

企業が被害を最小限にとどめ、早期復旧すべき事業を特定し、その継続のための方法や手段を決めておく計画のことです。あらかじめ計画しておくことにより、災害時の早期復旧が見込まれ、企業としての社会的信頼にもつながります。

防災計画の作成について

東京都内のすべての事業所は、東京都震災対策条例に基づき、事業所単位で防災計画を作成しなければなりません。

この事業所防災計画は、

- ①「震災に備えての事前計画」
- ②「震災時の活動計画」
- ③「施設再開までの復旧計画」

の3つを定める必要があり、以下の表に応じて作成します。

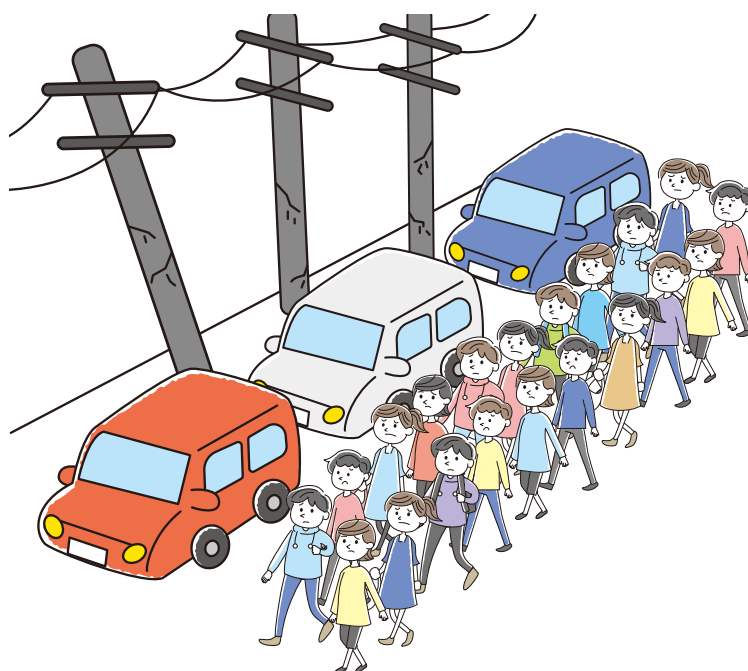


| あなたの事業所の形態は？ | | 事業所防災計画の作成要領 | 消防署への届出の要否 |
|--|---------------------|-------------------------------|------------|
| 一般事業所 | 防火（防災）管理者の選任が必要な事業所 | 防火（防災）管理に係る消防計画の中に含めて作成します。 | 必要 |
| | 上記以外の事業所（小規模事業所） | 単独に事業所防災計画を作成します。 | 不要 |
| 危険物施設を有する事業所 | 予防規程の作成が必要な危険物施設 | 予防規程の中に含めて作成します。 | 必要 |
| | 予防規程の作成が不要な危険物施設 | 単独に事業所防災計画を作成します。 | 不要 |
| 防災対策上重要な施設として知事が指定する施設を管理する事業所（都市ガス・電気・鉄道・通信事業者） | | 指定公共機関として事業所防災計画に指定すべき事項を定める。 | 必要 |

出典：東京消防庁ホームページ電子図書館「職場の地震対策」

一斉帰宅の抑制

発災直後は交通機関が麻痺し、多くの方が駅や道路に滞留します。大きな混乱の中で従業員を帰宅させることは、二次被害（集団転倒や建物倒壊の被害など）にあう可能性を高めます。さらには、人命救助の妨げとなってしまう恐れがあるため、発災後72時間は安全な場所にとどませるよう従業員に周知しておきましょう。



備蓄

従業員の3日分の食料や飲料水などを備蓄しておきましょう。さらに、来社中の顧客や取引先などのために、その10%程度を余分に備えることが望ましいです。



一時滞在施設

帰宅が困難となった人を一時的に受け入れる施設です。区と協定を締結し、受け入れ態勢の整備にご協力をお願いします。

災害時帰宅支援ステーション

帰宅困難者の徒歩支援をする場所です。原則として発災後4日目以降に東京都と協定を締結しているコンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどが可能な範囲で支援（水道水の提供、トイレの使用、道路情報の提供など）を行います。



東京都
帰宅困難者に対する支援

1 地震について学ぼう

2 地震に備えよう

3 地域の取組みを知ろう

4 もし被災したら…

5 非常時はここを確認！

支援を必要としている
人がいます！

2-9 要配慮者の防災対策

備えが必要なもの

災害時には、寝たきりの方や施設利用の高齢者、障害者等の自ら避難することが困難な方が被害を受けることがありますので、様々な備えをしておくことが重要です。

視覚

白杖、点字盤

支援者

誘導する際は常に話しかけて周囲の状況を伝えましょう。

聴覚

補聴器の電池、筆記用具

支援者

筆談をするときは内容を簡潔にし、ゆっくりはっきり発音しましょう。

知的

薬の処方箋の明細、かかりつけ医療機関の情報

支援者

気持ちを落ち着かせ、パニックにならないように接しましょう。

精神

薬の処方箋の明細、かかりつけ医療機関の情報

支援者

本人の不安を和らげるように接しましょう。

肢体
不自由

杖、車いす

支援者

声をかけあって3~4人で対応しましょう。

車いすで避難誘導するときは、ゆっくり搬送しましょう。



内部障害

常用の薬、医療器具

支援者

荷物を代わりに持つなど、本人の負担を軽減できるように支援しましょう。

ヘルプカード

障害のある方が、災害時等に周囲の方に示して手助けしてほしいことを伝えるために使うカードです。墨田区役所3階の障害者福祉課や各出張所等で配布しているほか、区公式ホームページからダウンロード可能です。



ヘルプマーク



墨田区
ヘルプカード

妊産婦、乳幼児

過去の災害では、以下のような影響が見られました。

妊産婦 流早産のリスク、出産への不安、母乳の減少、子育て意欲の減少

対策 自分自身の身体の状態に目を向けましょう。できるだけ身体を温めましょう。

乳幼児 ミルクを飲まない、落ち着きがなくなる、感情が激しくなる

対策 抱きしめたり話を聞いてあげたりして安心させましょう。



マタニティマーク



外国人

• やさしい日本語を活用して、コミュニケーションを図りましょう。

活用例 避難しましょう ▶ 逃げましょう

• 日本語が全く分からない場合は、翻訳機を活用しましょう。
• 外国人向けの防災情報を確認しましょう。



墨田区
外国人向けの防災情報

1 地震について学ぼう

2 地震に備えよう

3 地域の取組みを知ろう

4 もし被災したら...

5 非常時はここを確認!

要配慮者

◆ 墨田区要配慮者避難支援プラン

近年の災害において、犠牲者の多くは迅速に避難することが困難な高齢者や障害者であり、地域ぐるみで要配慮者に対してサポートする仕組みづくりが大変重要になっています。墨田区では、障害のある方や高齢者といった要配慮者への支援策として、「墨田区要配慮者避難支援プラン」を作成しています。このプランは発災前の備え、発災時の避難行動、避難後の生活などの各段階において、要配慮者の避難行動及び避難生活の円滑化を図ることを目的としています。



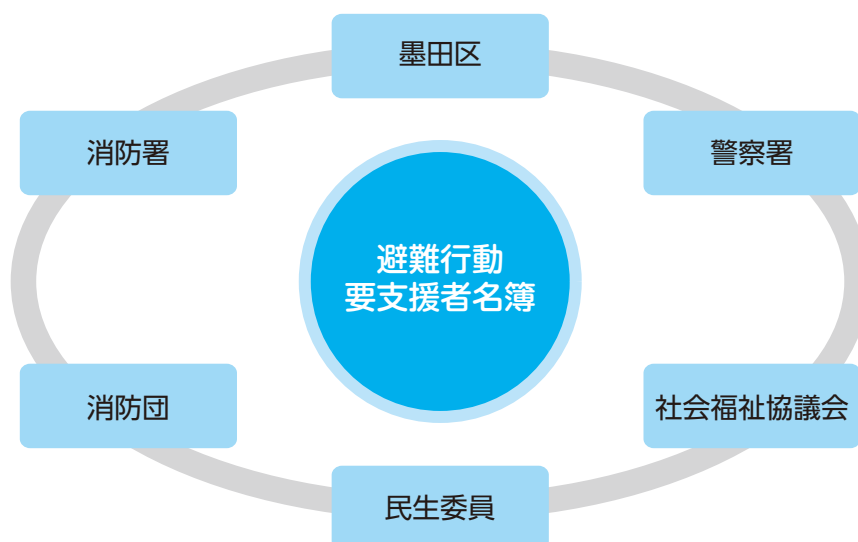
災害時の要配慮者の例



墨田区
要配慮者避難支援プラン

◆ 避難行動要支援者名簿

墨田区では、支援活動の円滑化のため、要配慮者のうち、特に支援を必要とする方を載せた「避難行動要支援者名簿」を作成しています。発災前の備えや、災害時の安否確認などで活用するため区と協定を結んでいる、警察署、消防署・消防団、社会福祉協議会、民生委員と名簿を共有しています。



2-10 ペットの防災対策

ペットは家族

同行避難の考え方

- 墨田区では災害時、ペットと一緒に避難所に避難する「同行避難」は可能ですが、動物アレルギーの方もいる恐れがあるため、人と同じところに避難して生活する「同伴避難」はできません。
- 人の避難スペースとは別の場所にペット専用スペースを用意し、そちらに避難していただきます。
- ペットと一緒に避難所に避難する際は、ケージ、リード、エサなど必要なものを飼い主が用意し持参してください。

事前の備え

- 日頃から必要なしつけと健康管理を行いましょう。
- ノミやダニ対策として、ワクチン接種をしておきましょう。
- 令和4年6月1日から、販売される犬や猫についてマイクロチップ装着が義務化されました。すでに飼っている方は努力義務ですが、離ればなれになったときに備えて、ご自身のペットにも装着を検討しましょう。

※盲導犬や介助犬、聴導犬は飼い主と同一空間で生活できるように配慮します。



1 地震について学ぼう

2 地震に備えよう

3 地域の取組みを知ろう

4 もし被災したら…

5 非常時はここを確認!