

発災時の行動 ～揺れ始めたら～

地震が発生した時は、まず自分や家族の安全を確保することを考えましょう。
揺れがおさまってから、あわてずに火の始末や建物の安全確認をしましょう。

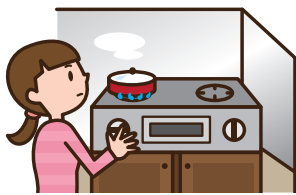
在宅中の場合

まず身を守る！



- 家具類の転倒や、落下物から身を守るため、倒れやすいものから離れ、頭を保護しながら丈夫な机の下などに身を隠す

落ち着いて火の始末を！



- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の元を確認する
- 出火した時は、落ち着いて消火する

戸を開けて出口を確保する！



- 揺れでドアが開かなくなることがあるので、玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保する

あわてて外に飛び出さない！



- ガラスや瓦などの落下により、けがをする場合があるため、あわてて外に飛び出さない
- 室内にもガラス等が散乱している場合があるため、裸足で行動しない

外出中の場合

商業施設など人が大勢いる施設にいたら！



- まずはその場で頭を保護する
- あわてて出口や階段に走り出さないで、係員の指示に従い、落ち着いて行動する

エレベータに乗っていたら！



- ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階ですぐに降りる
- 停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続けて、外部に助けを求める

街中にいたら！



- ブロック塀・自動販売機などの転倒に注意する
- 看板や割れたガラスが落下することがあるため、ビルなどの建物から離れ、近くの公園や広場に避難する
- がけの近くでは、落石やがけ崩れに注意し、その場からできるだけ離れる

車の運転中や鉄道・バスに乗車中だったら！



- 緩やかにスピードを落としながら、道路の左側に停車する
- 避難が必要なときは、緊急車両が通れるよう、キーを付けたままドアロックはしないようにする
- 電車やバスの車内では、つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。止まっても、勝手に車外へ出ず、乗務員の指示に従って落ち着いて行動する

ライフラインが停止した場合

震災時には「電気」「ガス」「水道」などの生命・生活を維持していくために必要不可欠なものの機能が停止する恐れがあります。日頃の備えに加え、ライフライン停止時の対策を確認しましょう。

水道（飲料水・生活用水）

飲料水は、応急給水槽や給水所に常時確保しています。また、区内には災害時協定浅井戸があり、消防水利や生活雑用水として活用ができます。

応急給水施設の一覧は **27** ページ参照



鶴巻南公園応急給水槽

ガス

都市ガスとLPガスは、震度5相当の地震を感知した際に、ガスを自動的に遮断する装置（マイコンメーター）がついています。ガスが供給されており、ガス臭くない場合は、簡易な手順でガスを復帰させることができます。ガスの臭いがする場合は、栓を閉め、換気をし、すぐに東京ガスもしくは、LPガス販売事業者へ連絡してください。

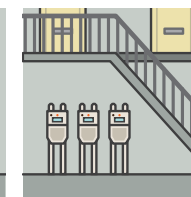
マイコンメーターの復帰方法は **31** ページ参照

集合住宅の場合

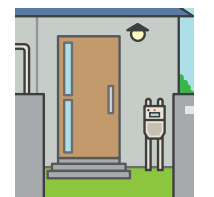


玄関脇や共用廊下

戸建ての場合



屋外に複数設置



屋外・玄関付近

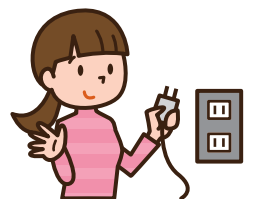
マイコンメーターの設置場所例

電気

揺れがおさまり、身の周りの安全が確保できたら、二次災害、特に通電火災の発生を防ぐための対策を確認しておきましょう。

●電気器具のスイッチを切って、プラグを抜く

火災の発生を防ぐために、アイロン、ドライヤー、ストーブなどの熱器具はすぐにコンセントから抜きましょう。



●電気製品の消火には消火器を使用する

もし電気製品から出火した場合は、感電のおそれがあるため、むやみに水をかけず、ブレーカーを切って消火器により消火しましょう。

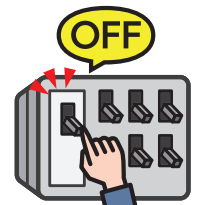
●切れた電線には触らない

切れてたれ下がっている電線は、大変危険ですので触れないでください。また、電線に樹木や看板、アンテナなどが接触している場合も同様です。すぐに東京電力へ連絡してください。

●避難するときはブレーカーを切る

電気の消し忘れによる事故を防ぐために、避難する場合は、分電盤のブレーカーを切りましょう。

日頃から分電盤の位置を確認し、付近に物を置かないようにしましょう。また、感震ブレーカーの設置も有効です。震災による火災原因の約6割を占める**通電火災**（地震により停電した電気が復旧した際に起こる火災）の防止策になります。



発災時の行動 ～揺れがおさまったら～

1 情報収集

情報を見極め、冷静な判断を行うことが大切です。

特に、区、消防、警察からの情報収集に努めましょう。

災害時には電話回線が繋がりにくくなるため、SNS などインターネットは安否確認や情報収集に有効な手段です。ただし、災害時は様々な情報が飛び交うことがありますので、デマに注意し、誤った情報を広めないようにすることが大切です。



テレビや、停電時でも聞ける電池式のラジオなどから正しい情報を得ましょう。

2 避難の判断

地震の揺れがおさまったあと、屋内に留まるか、屋外へ避難するか判断も重要です。

むやみに屋内から屋外へ避難すると、かえって危険が増す可能性もあるため、状況に合わせた適切な判断が求められます。

●避難すべきときは？

屋内の場合



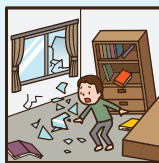
- 屋内で火災やガス漏れが発生したとき
- 近隣で大規模な火災が発生したとき



- 余震で屋内にいたことが不安に感じたとき



- 建物が倒壊したり傾いたりしたとき



- 屋内に安全な場所がないとき

屋外の場合



- 近くの建物が倒壊したり傾いたりしたとき
- 近隣で大規模な火災が発生したとき



- 落石・がけ崩れの発生が予想されるとき

※屋外の場合は、上記の例のほか、身の危険を感じたら、安全なオープンスペースへ避難しましょう。

職場や学校にいるとき

- 公共交通機関の運行が停止し、帰宅が困難になった場合は、ターミナル駅やその周辺は多くの人が集まり、混乱等が発生することが予想されるため、「むやみに移動しない」ことが基本です。

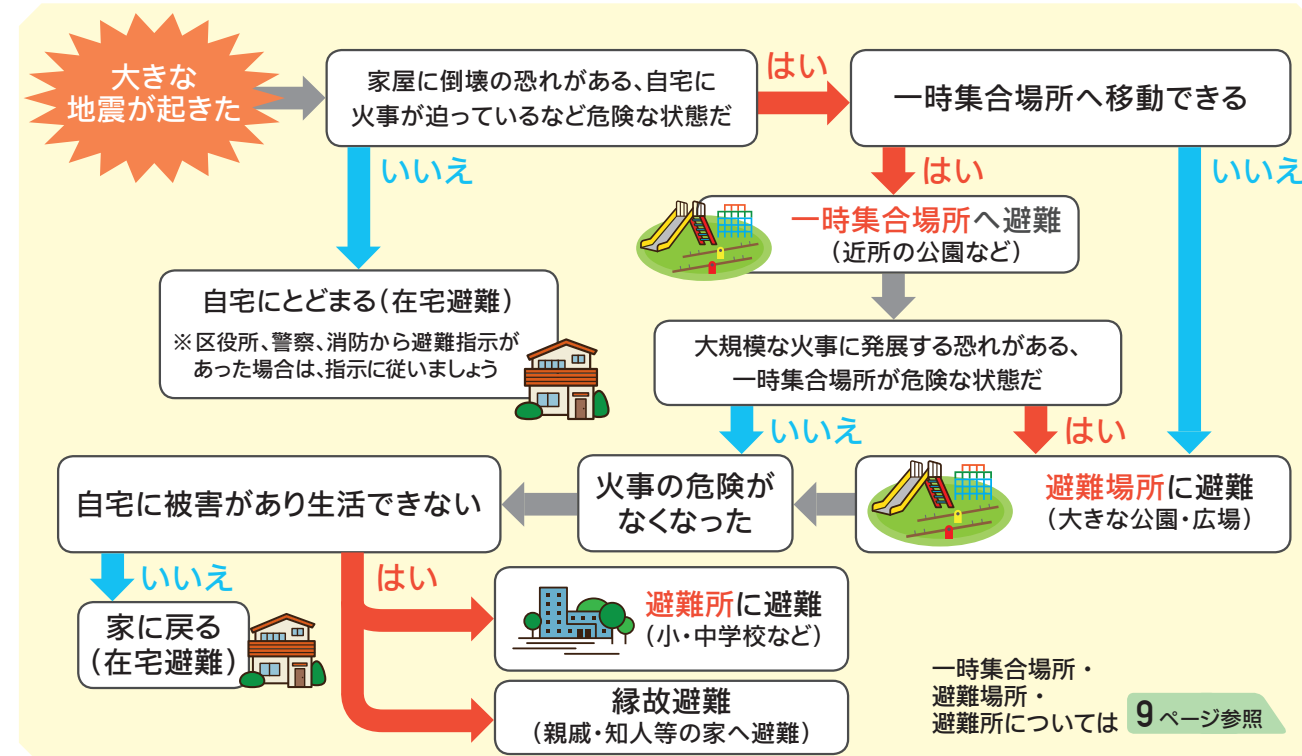
●在宅避難について

自宅が無事で、地域に火災等の危険がなければ無理して避難する必要はありません。

食料や水など必要な物を日頃から備え、可能な限り自宅で過ごすための準備を整えておくことが大切です。また、食料などが不足した場合は、避難所で食料供給などの生活支援を行います。

7 ページ参照

3 避難行動の流れ



4 二次災害の防止

- 割れたガラスなどに注意し、厚手のスリッパやスニーカーを履きましょう。
- 屋根瓦やガラス、看板、照明など落下物の危険性はないか十分に確認しましょう。
- 傾いた建物・石垣・ブロック塀・自動販売機など、倒壊のおそれのあるものに近寄らないようにしましょう。
- 落石、がけ崩れの危険性がある場所からは離れ、近寄らないようにしましょう。
- 通電火災防止のため、避難する時は、ブレーカーを切りましょう。

12 ページ参照

家族との連絡手段を確保しよう ～災害用伝言ダイヤル「171」～

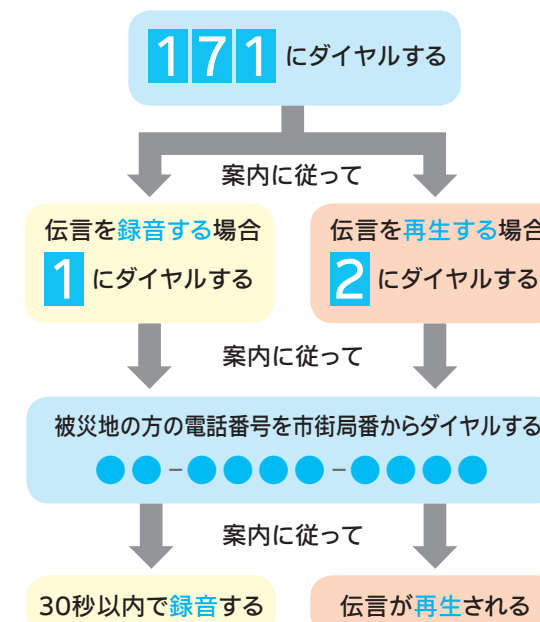
災害時は、電話がつながりにくくなることが想定されます。家族が離ればなれになったときの連絡手段として災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認しておきましょう。

●災害用伝言ダイヤル「171」の体験

「171」は、災害時に開設するため、通常は利用することができませんが、以下の期間は体験利用することができます。

- 毎月1日・15日 ● 毎年1月1日から3日までの間
- 防災週間(毎年8月30日から9月5日までの間)
- 防災とボランティア週間(毎年1月15日から21日までの間)

※その他、携帯電話各社による文字を使用した安否情報確認サービスである「災害用伝言板」も活用できます。利用方法等の詳細は、ご契約先の携帯電話会社へお問い合わせください。



みんなでまちを守ろう

災害発生直後は、公的機関が直ちに地域で活動することが困難です。初期消火活動や救出救護活動などの地域活動は、地域にお住まいの**一人ひとりが協力し合っ**て行うことが大切です。周りの人と協力することで、災害による被害を軽減させることができます。そのためには、日頃から、地域での協力体制を整えておきましょう。

1 地域での防災対策

●地域コミュニティづくり

災害時に、一人ひとりが協力し、助け合っていくためには、日頃からの関係づくりが重要です。地域の方々がお互いに顔の見える関係性を築いていけるよう、お祭りなどの地域行事に積極的に参加して、交流を深めるようにしましょう。



●防災訓練への参加

災害に備えて、地域では様々な防災活動が行われています。いざというときに、迅速かつ的確に行動できるよう、また地域で連携して応急活動ができるよう、地域や避難所の防災訓練へ積極的に参加しましょう。

●要配慮者への支援

地域には様々な方が暮らしています。妊婦、乳幼児、高齢者、外国人や障害のある方などは、災害時に避難する場合、支援が必要な場合があります。地域には、支援が必要な方がどのくらい住んでいるのか、また、どのような支援が必要なのか等を話し合い、準備をしておきましょう。

災害時要援護者名簿については **21** ページ参照

2 災害時の助け合い

●初期消火活動

火災が発生した場合には、消火器などによる初期消火が非常に有効です。ただし、天井まで火が回るなど火災が広がった場合は、消火器などによる初期消火では対応できません。速やかに避難しましょう。

※防災訓練に参加して消火器の取扱いを学んでおきましょう。

消火器の使用方法

STEP 1

安全栓を抜く



STEP 2

ホースを火へ向ける



STEP 3

レバーを握る



火災が発生したら

大きな声で「火事だ!」と周りへ知らせ、応援を求めて、みなさんで消火活動を行いましょう。



●救出救助活動

建築物等の下敷き等になっている人がいたら、まず、自分自身の安全を確保したうえで、周囲の方々と協力し合っ、救出救助活動を行ってください。

その際は、挟まれている人に安心感を与えるよう声掛けを行い、梁などで挟まれている場合は、頑丈な棒や車用のジャッキなどを使用し、障害物を除去してから救出しましょう。

※日頃から、防災訓練に参加して方法等を学んでおきましょう。



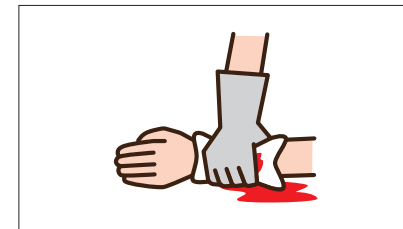
●応急手当て

傷病者の手当てを正確かつ速やかに行えれば、救命効果の向上やその後の治療の経過にも良い影響を与えます。東京消防庁管内では、各地で救命技能講習会を開催しています。積極的に講習を受講し、応急手当てに必要な知識と技術を身につけておきましょう。

●応急手当ての方法(例)

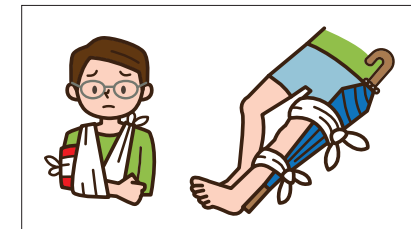
出血

- 出血している部分に清潔なガーゼやタオルを当て、しっかり押さええます。
- 感染症を防ぐため、ビニール袋等を使用するようにします。



骨折

- 折れた部分に添え木をあてて固定します。また、無理に動かさず、寝かせてください。
- 添え木がない場合は、雑誌、傘、段ボール等で代用しましょう。



やけど

- 患部を水で冷やします。
- 下着や靴下は無理に脱がせず、その上から静かに水をかけます。
- 細菌感染をしやすいため、水ぶくれは破らないように注意します。



東京消防庁の公式ホームページに詳しい情報が掲載されていますのでご覧ください

コラム 防災区民組織について

「自分たちのまちは、自分たちで守る」という意識のもと、町会や自治会を母体として自主的に結成し、活動している組織です。組織では、日頃から防災訓練や防災会議などを行い、災害に備えた活動を積極的に行っています。また、災害時には、地域の応急活動や避難所の開設・運営など、まちを守る活動を行います。ぜひ、防災区民組織の活動へ参加し、地域防災力の向上につなげていきましょう。

コラム 消防団員の活動について

消防団は、消防署と同様に、消防組織法に基づき設置された消防機関です。団員は、火災などの災害活動をはじめ、応急救護の普及活動や災害を未然に防ぐための啓発活動など、平時・災害時を問わず、その地域に密着した防災リーダーとして、幅広い活動を行っています。

新宿区内には、四谷、牛込、新宿の3つの消防団があります。消防団はいつでも団員を募集しています。

入団希望は最寄りの消防署へ **背景紙** 参照

避難所の設備や機能

各避難所には、施設の特性に応じた災害用の設備が備えられています。

避難所の防災訓練へ参加して、備蓄物資の使用方法や、設備の状況を確認してみましょう。

災害用トイレ

断水などにより、施設のトイレが使用できない場合は、災害用仮設トイレを設置します。トイレは、汚物の溜め置き式と下水道直結式などがあります。



災害用トイレ

受水槽

区立の小中学校の避難所には、受水槽があり、災害時は、この水槽の水を飲用水として利用します。普段は、受水槽を経由して、校内に上水が供給されています。受水槽には、自動遮断弁がついており、震度5弱以上の地震を感知すると自動的に蓋が閉まり、水槽内の水を確保します。

受水槽のない私立学校等の避難所は、ペットボトル飲料水を備蓄しています。



受水槽

●避難所の運営

避難所は、防災区民組織、区、避難所の施設管理者、避難者等が協力し合って運営していきます。円滑に避難所を運営していくため、日頃から上記団体等で組織する避難所運営管理協議会において、開設・運営について検討を行っています。災害時の運営も協議会のメンバーを中心に行っていきませんが、健康な避難者も積極的に避難所運営に参加し、**みなさんが協力し合って避難所を運営することが重要です。**

防災区民組織については **16 ページ参照**

生活スペース

教室、屋内運動場、共用部などを使って生活します。居室は3.3㎡当たり2人で、非常に過酷な環境となります。避難所生活では、女性、子ども、高齢者、障害者などへの配慮が必要です。また、共用部の清掃等も避難者が協力して行い、生活環境を整えていきます。



避難スペースの様子(例)

備蓄倉庫

アルファ化米などの食料、毛布などの生活用品、トイレ用品、発電機などの発電用資機材、避難所運営や避難生活を送るために最低限必要な備蓄物資を保管しています。

●新宿区の医療救護所一覧

四谷地区:四谷中学校
 筆筈町地区:津久戸小学校
 榎町地区:鶴巻小学校
 若松町地区:余丁町小学校
 大久保地区:大久保小学校
 戸塚地区:新宿西戸山中学校
 落合第一地区:落合第二小学校
 落合第二地区:落合第三小学校
 柏木地区:西新宿中学校
 角筈地区:西新宿小学校

※各施設の所在地等は

28 ページ参照

医療救護所

地震により、多数の傷病者への治療が必要となった時に設置します。区内には、特別出張所の管轄地域ごとに1か所(合計10か所)の医療救護所が開設されます。

災害時に、限られた医療スタッフ、医薬品を有効活用して、できる限り多くの命を助けるために、医療救護所では、医師、看護師、区の職員で構成する医療救護班がトリアージ※を行い、軽症者へ応急処置を行います。重症者は病院へ搬送等を行い、病院で治療します。

災害拠点病院等一覧は **29 ページ参照**

※トリアージ：けがの重症度や緊急度を判断して、適切な搬送・治療を行うことです。