



# 震災時区民行動マニュアル

マップ版

令和4年4月

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、私たちが未だかつて経験したことの無い大震災でした。「マグニチュード9.0」という日本観測史上最大の地震が発生し、東北地方に甚大な被害をもたらしました。また、平成28年に発生した熊本地震、平成30年の大阪北部地震、北海道胆振東部地震からも、多くの教訓を得ることとなりました。

一方、世田谷区においても、首都直下地震が今後30年の間に70%の確率で発生するとされており、災害に対する取り組みを進めていく必要があります。災害が発生した際には「自分の身は自分で守る」(自助)、「自分たちのまちは自分たちで守る」(共助)という心構えと行動が重要です。

大災害において被害を最小限に食い止めるためには、日ごろから家庭や地域で災害への備えをし、災害発生時に適切な対応をする必要があります。

この「震災時区民行動マニュアル」は、震災時にとるべき行動の手引きとなるように作成いたしました。

今後、首都直下地震等への備えとして、ご家庭や地域での災害対応にご活用いただければ幸いです。



## 防災メモ

住所				電話			
（家族の緊急時の連絡先） （勤務先・学校・携帯電話）	氏名・名称	住	所	電話・連絡先	メ	モ	
連絡先 （親戚・知人の）	氏	名	住	所	電話・連絡先	メ	モ
避難場所	いつ <small>とき</small> 一時集合所						
	広域避難場所			家族の集合場所			
	指定避難所						
家族の救急データ	氏	名	生年月日	血液型	服用中の薬・持病・アレルギー等		

# ① 地震について



## (1) 地震発生のメカニズム

地球の表面の岩盤（プレート）がぶつかって地震を引き起こしています。

### ①プレート境界型地震（海溝型）

海のプレートが海溝で沈む時、陸のプレートを巻き込み、巻き込まれた陸のプレートは反発して跳ね上がり、巨大な地震を引き起こします。

### ②プレート内地震（内陸型・直下型）

海のプレートの動きにより、陸のプレートが圧迫されて起こる地震です。都市直下の浅い場所が震源だった場合、大きな被害をもたらします。

### ③マグニチュード：地震そのもののエネルギーの大きさをあらわす尺度です。

マグニチュードが1大きくなる→地震エネルギー規模約32倍  
 マグニチュードが2大きくなる→地震エネルギー規模約1000倍  
 例：関東大地震 M7.9 / 兵庫県南部地震 M7.3 / 東北地方太平洋沖地震 M9.0

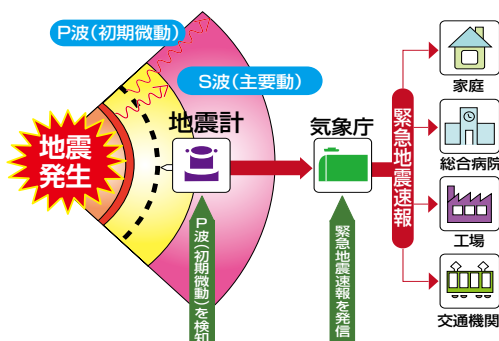


### ④震度：気象庁が決めた地震による各地点の揺れの大きさをあらわす尺度です。

震度階級	人の体感・行動
0	人は揺れを感じない。地震計には記録される。
1	屋内では揺れをわずかに感じる人がいる。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている場合、目を覚ます人もいる。
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。
4	歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
5弱	大半の人が、物につかまりたいと感じる。
5強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
6弱	立っていることが困難になる。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。
7	

## (2) 緊急地震速報について

緊急地震速報は、気象庁等が震源や規模を推定し、地震の強い揺れが到達する前に大きな揺れが来ることを知らせる情報です。テレビ、ラジオ、携帯電話やスマートフォン等で緊急地震速報を受信した時は、素早い避難行動を取り、自分の身の安全を確保しましょう。



■速報には次のような技術的限界もあります。

- 速報発表から強い揺れが到達するまでの時間が短い場合や、速報が間に合わない場合があります。
- 震源や地震の規模、震度等に誤差が生じる場合があります。
- 状況により、誤った緊急地震速報を発表することがあります。



# ③ いざというときに備えましょう



非常時の備えとしては、災害が起こった時にすぐに持ち出す非常持出品、災害復旧まで自足する備蓄物品があります。家族構成・地域特性により必要なものが変わりますので、自分の家庭に合わせて備蓄をしましょう。

## (1) 非常用持出品

非常用持出品は避難する時にすぐに持ち出せるよう、リュックなどにまとめておきましょう。



貴重品	現金・通帳・キャッシュカード・印鑑・権利証・保険証・免許証・マイナンバーカード
非常食等	保存食(すぐに食べられるもの、菓子、チョコレート、あめなど)・飲料水
応急医薬品	絆創膏・消毒薬・傷薬・胃腸薬・鎮痛剤・解熱剤・常備薬・目薬・総合感冒薬・お薬手帳
衛生用品	マスク・消毒液・体温計
生活用品	衣類・靴(頑丈で熱に強いもの)・マッチ・ライター・ヘルメット・作業用手袋・ウェットティッシュ・タオル・ティッシュ・ビニール袋・携帯トイレ・歯ブラシ・万能ナイフ
そのほか	携帯ラジオ(FM受信できるもの)・スマートフォン・携帯電話・充電器・モバイルバッテリー・懐中電灯・予備電池・ビニールシート・雨具・地図・ヘッドライト
赤ちゃん	粉ミルク・液体ミルク・ほ乳ビン・ミルク用保存水・子どもの医療証・肌着・離乳食・おむつ・抱っこ紐・おんぶ紐
お年寄りや障害のある方	常備薬・看護介護用品・入れ歯やメガネ(避難の時忘れやすい)・つえ
食物アレルギーのある方	対応食
ペットのいる家庭	ケージ・ペットフード・水・新聞紙・ペットシート・リード・ペットの写真や健康状態などの記録(愛犬手帳など)
あったら便利なもの	使い捨てカイロ・水のいらぬシャンプー・10円硬貨(公衆電話をかける)・歯みがきシート
枕元に	救助要請用の笛・スリッパ・靴・懐中電灯

## (2) 備蓄物品

災害復旧までの生活を自足するために、3日以上できれば1週間分を、家族構成に合わせて準備しましょう。また定期的に点検・交換をしましょう。



飲料水	1人1日3リットル。家族が最低3日間以上できれば1週間生活できる分を用意しましょう。市販のペットボトルの水でも十分です。水道水は容器に口元までいっぱいに入れ、直射日光を避ければ、塩素の効果は3日ぐらい持続します。
食品	レトルト食品(ご飯・おかず)・即席麺・缶詰・乾パン・菓子類・野菜ジュースなど ※缶詰は缶切りが必要でないものが便利です。普段使うレトルトや缶詰を多めに買い置きしましょう。
生活用品	はし・スプーン・紙皿・食品包装用ラップ・ビニール袋・缶切り・カセットコンロ・ガスボンベ 毛布・洗面道具・救急箱・常備薬・ウェットティッシュ・生理用品・トイレ用品(簡易トイレ、携帯トイレ用品) ランタン(電池式または充電式)・ポータブル電源(バッテリー内蔵のもの)など
生活用水	水の汲み置き ※消火の時や、断水になった場合のトイレの排水用にもなります。 ※風呂に水を張っておくのも1つの方法です。

■日常備蓄：いつも買う2倍の量の米、水、レトルト食品、缶詰などを購入し、半分使ったら使った分と同じ量を購入する方法です。これが非常時の備蓄物品になります。

## (3) 家庭用防災用品のあっせん

区では、家庭用防災用品などのあっせんを行っています。

(あっせんの内容は変更になることがありますが、参考にあっせん内容を示します。)



防災用品	家具転倒防止器具・感震ブレーカー・バスケット・アルファ米・おかゆ・保存水・非常用持出袋セット・防災ウェットタオル・簡易トイレなど
消火器等	粉末消火器・強化液消火器・住宅用火災警報器

■ご注意 区や消防署では家庭を訪問し、防災用品等の点検や売り込みをすることはありません。区や消防署の名をかたった訪問販売にはご注意ください。

●問い合わせ先：災害対策課 電話 5432-2262 FAX 5432-3014

# ④ 地震が起きたとき



## (1) 家の中にいた時

### ①安全の確保

揺れを感じたら、窓際や転倒する危険のある家具の側からすぐ離れ、身の安全を図りましょう。

### ②揺れがおさまったら

#### ■ライフラインの確認

電気・ガスの供給再開まで電気器具のコンセントを抜き、分電盤のブレーカーを落とし、ガスは元栓を閉めておきましょう。

#### ■通路確保

戸を開けて、出口を確保する。戸が閉まらないように手近なものをはさみ込んでおきましょう。

#### ■安否の確認

自分と家族の安全を確保し、地域の方の安否を確認しましょう。

#### ■初期消火

火が出たら、大声で周囲に知らせ、助けあって消火しましょう。風呂の残り湯なども利用しましょう。

#### ■救出・救護

隣近所で力をあわせて活動しましょう。家庭にある資機材を使いましょう。(ボール、のこぎり、自動車用ジャッキ、毛布など)

### ③地震の後も注意

大地震の後にはすぐに家の中に入らないようにし、家に入る時は必ず靴をはいて、ガス漏れ点検など安全確認を行いましょう。大地震の後には余震が発生しますので注意が必要です。正しい情報収集をし、慌てずに行動するようにしましょう。

## (2) 自宅外にいた時

### ①外にいた場合

- 塀、自動販売機などから離れましょう。狭い路地や塀の近くは、瓦や窓ガラスの破片の落下に注意しましょう。
- カバン等で頭部を保護し、広い場所などに避難しましょう。

### ②デパート・スーパー・地下街にいた場合

- カバンなどで頭部を保護して、陳列棚から離れ、広い場所へ移動し、係員や場内放送の指示に従いましょう。
- 地下街では、停電になっても誘導灯がつくので、落ち着いて係員の指示に従って避難しましょう。

### ③高層ビル・集合住宅にいた場合

- 窓の近くやロッカーなどからは、速やかに離れましょう。
- エレベーターは使わず、炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難しましょう。

### ④駅・電車内にいた場合

- ホームにいた場合、カバンなどで頭部を保護して、柱や壁に身を寄せましょう。
- 電車に乗っていた場合は、車掌や運転士の誘導や車内放送があるまで外に出ないようにしましょう。

## (3) 会社や学校などにいた時(一斉帰宅の抑制)

施設が安全な場合、最長3日間、職場や学校に待機しましょう。

(平成25年4月1日、東京都帰宅困難者対策条例が施行されました。)

### ①災害発生時

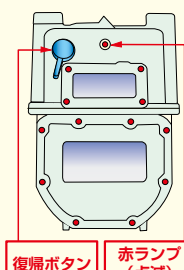
- 原則、会社や学校にいる場合は移動せず安全な場所に待機しましょう。
- 慌てて帰ろうとせず、情報収集を行って、状況を確認しましょう。
- 家族などの安否確認ができた場合、無理な帰宅はしないようにしましょう。

### ②平時

- 災害時の家族などとの連絡手段を、あらかじめ決めておきましょう。
- 徒歩で帰宅する場合の備え(水・食料・地図・防災ヘルメット・歩きやすい靴などの用意)をしましょう。
- 徒歩帰宅の場合の帰宅経路を確認し、実際に歩いてみましょう。

■地震の時のガスの取り扱い(マイコンメーターの復帰方法)

震度5程度以上の揺れがあると、マイコンメーターが働いて自動的にガスがシャ断されます。



①すべてのガス機器を止めます。

②「復帰ボタン」のキャップを左に回してはずします。

③「復帰ボタン」を止まるまでしっかり押し、表示ランプ(赤)が点灯したらすぐに手を離します。

④3分たったら、もう一度マイコンメーターをご確認ください。赤ランプの点滅が消えていたら、ガスが使えます。

⑤「復帰ボタン」のキャップを元に戻してください。





# ⑤ 震災時、避難はこうする

## (1) 避難する時

- ① 区や防災関係機関から避難指示があった時
- ② 避難指示がなくても、防災区民組織などが避難の必要があると判断した時や、自主的に避難の必要があると判断した時
- ③ 周辺地域に火災が発生し、延焼の危険がある時

※地震が発生したからといってただちに避難するというものではありません。しかし、必要な時はいつでも避難できるように、準備をしておきましょう。

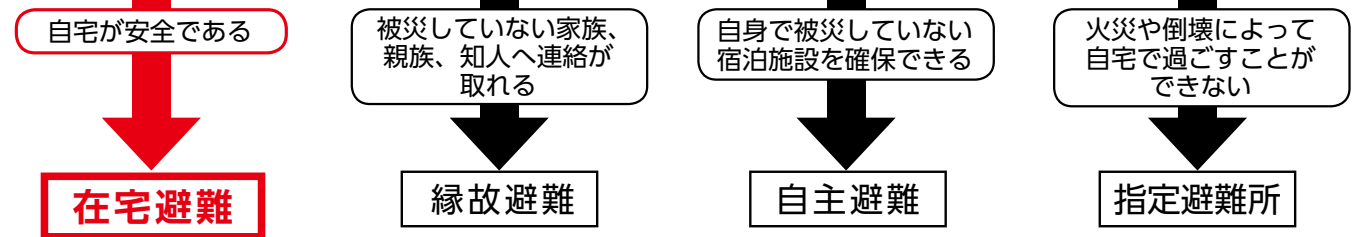
## (2) 避難方法

① <small>いっとき</small> 一時集合所	危険回避のために一時的に集合して様子を見る、または、避難のために一時的に集合するところで、区内に約 490 か所指定されています。
② 広域避難場所	火災の延焼などにより自宅、一時集合所が危険な状態になった場合に避難する場所です。区内外 24 か所を指定しています。

余震が収まり火災などの危険がないことを十分確認して



### 自宅の安全を確認



### 避難所に行くことだけが避難ではありません

避難所はスペースや備蓄が限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。また、過密状態になると感染リスクも高まります。自宅で生活できる状況であれば、**在宅避難**をしましょう。そのために、日ごろから住宅の耐震化や家具の転倒・落下・移動防止を行い食料や水など必要なものを備えておくことが大切です。また、自宅に被害がある場合でも、被災していない家族や親戚、知人の家に避難する**縁故避難**や、被災していない宿泊施設を自身で確保して避難する**自主避難**という方法があることを覚えておきましょう。事前に話し合いや情報収集をしておくことが重要です。

指定避難所は自宅での居住継続が困難な場合、または二次災害を受ける可能性のある場合に一時的に受け入れ、保護するための施設です。



## (3) 車の避難は控えましょう

車での避難はなるべく避け、運転中の方は徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止させましょう。なお、地震発生直後は、道路における安全の確保、人命救助や消火活動のための通行確保のため、交通規制を実施します。詳しくは警視庁ホームページ又は「せたがや防災」p 31、p 75、p 76をご覧ください。

◆警視庁ホームページ「大震災発生時の交通規制」  
[https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/saigai/shinsai\\_kisei/index.html](https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/saigai/shinsai_kisei/index.html)

◆せたがや防災（世田谷区ホームページ）  
<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/005/003/003/d00030836.html>



# ⑥ 共助「自分たちのまちは自分たちで守る」



## (1) 地域の助け合い

家族だけでなく隣近所の方たちとも、災害時に協力できるように、大地震が起こった時のことなどについて、話し合っておく習慣が重要です。

### ① 防災区民組織の活動

防災区民組織とは町会・自治会などで自主的に結成している災害時に地域社会を守るための区民組織です。大地震が発生した直後は、防災区民組織による活動が重要です。

#### ■ 平時

防災知識の啓発や地区の防災計画の作成、防災点検や防災訓練の実施など、地域の災害対応力を強化する役割を担っています。

#### ■ 災害時

救出・救護活動、初期消火活動や避難誘導、情報の収集伝達、給食・給水活動の協力や避難所の管理運営に協力します。

### ② 防災訓練・防災教室への参加

災害時に被害を最小限に抑え全員が的確に行動するためには、防災訓練に参加してとるべき行動を体で覚えておくことが必要です。日頃から積極的に参加しましょう。



## (2) 地域との結びつき

災害時に不安がある方は、普段から地域との交流を保つように心がけ、地域の方や防災区民組織の方などに、避難する時の援助などを頼んでおくようにしましょう。お年寄りや障害のある方は、災害が発生した時に、一人で身の安全を確保し、避難することが容易ではありません。町会・自治会などにより結成されている防災区民組織などを中心に、地震発生時の初期消火や避難、救出・救護に関する支援体制を築いておくことが重要です。また、困った時の相談先や連絡先を普段から知らせておき、緊急時に連絡が取れるようにしましょう。

# ⑦ 安否確認方法



災害時は電話が通じにくくなりますので、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などで、安否を確認しましょう。あらかじめ家族内で連絡方法を決めておきましょう。



## (1) 災害用伝言ダイヤル「171」

大災害発生時、個人の安否確認手段としてNTT東日本が運用するサービスです。被災地の方が録音した情報を他の地域の方が聞くことができるほか、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ることも可能です。

### ■ 利用方法

「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行ってください。ご利用にあたっては、通話料がかかります。

### ■ お問い合わせ

116番・NTTホームページ  
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

## (2) 災害用伝言板(web 171)

インターネットを利用した伝言板です。被災地域の居住者が、電話番号などをもとにして伝言情報(テキスト・音声・画像)の登録を行うことが可能です。

### ■ 利用方法

<https://www.web171.jp>へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録及び閲覧を行ってください。

## (3) 災害用伝言板サービス

大災害時、携帯電話のインターネット接続メニュートップに「災害用伝言板サービス」が表示され、安否情報の登録・確認ができるようになります。全社一括検索が可能です。詳しい利用方法は図のとおりです。

各携帯事業者トップ画面

災害用伝言板を

伝言の登録

登録→メッセージ→登録

クリック

伝言の確認

確認→電話番号→検索

● 毎月1日、15日

● 防災週間(8月30日9:00～9月5日17:00)










体験ができます。

● 正月三が日(1月1日～1月3日)

● 防災とボランティア週間(1月15日9:00～1月21日17:00)

# ⑧ 必要な情報はこうして手に入れる

## 災害等情報源一覧

1	ラジオ	区内の地震情報、開設避難所情報、被害状況、生活情報などの災害情報をエフエム世田谷（周波数 FM83.4MHz）でお知らせします。	 エフエム世田谷
2	テレビ	ケーブルテレビ各社では、区内の身近な災害情報などを提供します。 イツ・コミュニケーションズ ジェイコム東京 ※テレビのデータ放送（リモコンのdボタン）でも気象情報や避難情報、開設避難所情報を地域の防災情報で確認できます。	
3	防災行政無線	区内 189 か所に設置された防災行政無線塔からの放送により、災害情報などをお知らせします。 ●防災無線電話応答サービス【専用電話番号 0180-99-3151】 （通話料がかかります。） 専用電話番号に電話すると、防災行政無線塔から放送された内容を聞くことができます。	
4	世田谷区 ホームページ	世田谷区のホームページで、災害情報などをお知らせします。 <a href="https://www.city.setagaya.lg.jp">https://www.city.setagaya.lg.jp</a>	 区ホームページ
5	災害・防犯情報 メール配信サービス	あらかじめメールアドレスを登録された方を対象に、災害・防犯情報が電子メールで送信されます。 （パソコン・携帯電話・スマートフォンで受信可） <a href="https://setagaya.city.site.ktaiwork.jp/">https://setagaya.city.site.ktaiwork.jp/</a>	 メール配信サービス
6	Twitter (ツイッター)	ツイッターに登録した上で @setagaya_kiki をフォローすると、災害情報などが配信されます。	 Twitter
7	LINE (ライン)	防災メニューから災害情報等へアクセスできます。	 LINE
8	緊急速報メール (登録不要)	配信時に世田谷区内にいる方の携帯電話やスマートフォンなどに、避難情報などをメールで配信します。	
9	広報車	世田谷区の広報車が直接地域を巡回し、避難情報などをお知らせします。	 Google Play
10	防災マップアプリ	防災マップアプリは、スマートフォン・タブレットにインストールしておくことで、通信ができない状況でも地図で避難所等の確認などができます。 Google Play、AppStore で無料ダウンロードすることができます。 GooglePlay ダウンロードページ (Android4.0 以上) <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cheeselas.dpmap_setagaya">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cheeselas.dpmap_setagaya</a> AppStore ダウンロードページ (iOS 7以上) <a href="https://itunes.apple.com/jp/app/id750726964?mt=8">https://itunes.apple.com/jp/app/id750726964?mt=8</a>	 AppStore
11	Yahoo! 防災速報アプリ iPhoneアプリ Androidアプリ	「Yahoo! 防災速報」アプリをインストール・設定していただくことで、世田谷区からの防災情報等をスマートフォンで受信できます。 <a href="https://emg.yahoo.co.jp/">https://emg.yahoo.co.jp/</a>	 Android 版  ios 版