



地震に対するふだんの備え

会社や事業所などの防災チェック

① 東日本大震災では



震源域から数百キロメートル離れた首都圏でも



② 高層ビル等でエレベーターの停止・閉じ込めが発生しました



社員の安全のため、会社でも防災対策をしておきましょう

③ ロッカーやコピー機等を固定しておきましょう



④ BCP(業務継続計画)を整備しておきましょう



●社内の安全点検をする

初期消火活動やケガ人の救護・搬送のために必要な資材が準備されているか、避難通路に事務機器等が置かれていないか確認しましょう。

エレベーター内に閉じ込められた場合に備え、備蓄品収納ボックス等を設置しましょう。

●社員の防災教育をする

地震が発生した場合の避難方法等を確認し、任務分担等のマニュアルを作成しておきましょう。

●社員や家族の安否確認方法を決めておく

外出している社員や家族の安否を確認する方法(災害用伝言ダイヤル等)をあらかじめ決めておきましょう。



帰宅困難者対策

東日本大震災では、地震発生直後から長時間にわたり、都内のほとんどの交通機関が運行停止となり、多くの帰宅困難者が発生しました。東京都では、2022(令和4)年5月「首都直下地震等による東京の被害想定」を発表し、都内で約453万人の帰宅困難者が発生すると予想しています。また、2013(平成25)年4月から「大災害時には、むやみに移動を開始しない」等、都民や事業者の取り組むべき方針を示した「東京都帰宅困難者対策条例」が施行されています。



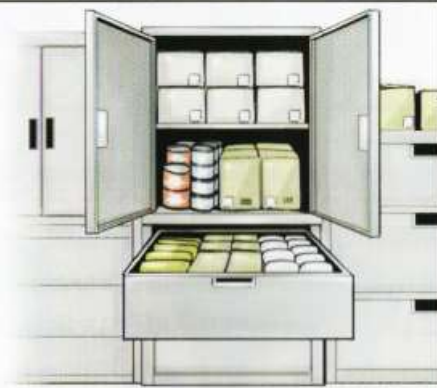
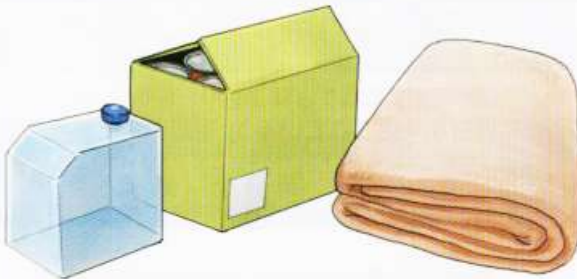
① 大災害時に一斉帰宅すると道路や歩道が人であふれ、救出救助活動に支障をきたします



② 帰宅中に余震などで二次災害に遭う可能性もあるので

むやみに移動せず職場や一時滞在施設に留まりましょう

③ 社員が職場に留まれるように3日分の飲料水や食糧等の備蓄品を整備しておきましょう



帰宅困難者心得10か条

- ① あわてず騒がず、状況確認
- ② 携帯電話、携帯ラジオをポケットに
- ③ 作っておこう帰宅地図
- ④ ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
- ⑤ 机の中にチョコやキャラメル(簡易食糧)
- ⑥ 事前に家族で話し合い(連絡手段、集合場所)
- ⑦ 安否確認、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板や遠くの親戚
- ⑧ 歩いて帰る訓練を
- ⑨ 季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
- ⑩ 声を掛け合い、助け合おう



地震が発生したときは

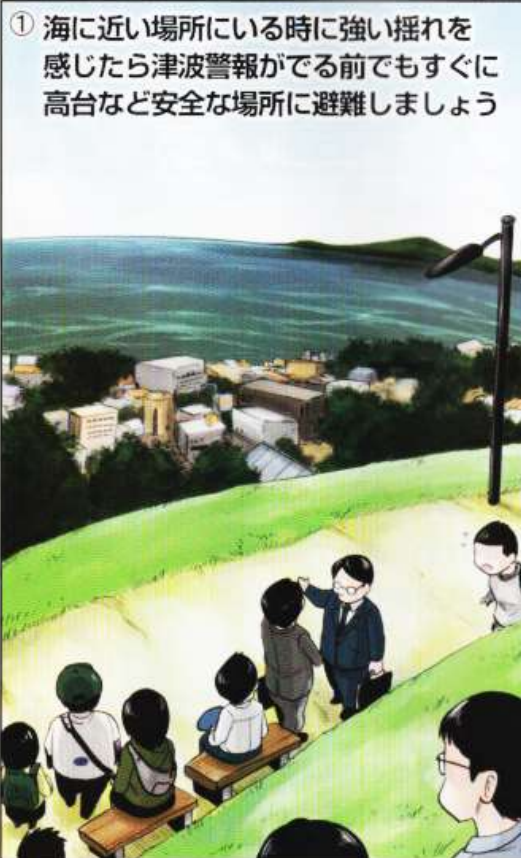
●緊急地震速報・津波警報(気象庁)とは

最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ(震度4以上)の地域の名前を、強い揺れが来る前にお知らせするものです。

緊急地震速報を見聞きしたら、周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう。震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

気象庁は、マグニチュード8を超えるような巨大地震が発生した場合に、最初の津波警報を「巨大」「高い」という言葉で発表して、東日本大震災クラスの非常事態であることを伝えます。大津波警報や津波警報が発表された場合は、ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。

[海岸や河口では]



緊急地震速報の画面



(提供 NHK)

津波警報の画面



(提供 NHK)



地震が発生したときは

自宅や街中での行動のしかた



●身の安全を確保する

自宅ではテーブルや机の下、映画館・ホール等では、カバン等で頭を保護したり、座席の間に身を隠したりしましょう。

●出口を確保する

建物が傾いてドアが開かなくなることがあります。ドアを開けて出口を確保しましょう。

●火の元を確認する

揺れがおさまってから火の元を確認しましょう。

●エレベーターは使用しない

乗っている時は全ての階のボタンを押して、停止した階ですぐに降りましょう。

●煙を吸わないようにする

煙が発生した場合は、ハンカチ等で口、鼻を押さえ、体勢を低くして移動しましょう。

●電線、ガス漏れ等に注意する

垂れ下がっている電線、ガス漏れしている場所には絶対に近づかないようにしましょう。



避難をするときは

① ヘルメットや
防災ずきんをかぶり、
貴重品を身につけましょう



② 集団で避難しましょう
声を掛け合い、協力しましょう



③ 正しい情報を収集することが
大事です



④ デマを流したり、SNS 上で拡散し
たりといった行為はやめましょう



★火災が起きている時は、風向きに注意して、早く避難しましょう。また、避難場所までのルートは複数考えておきましょう。

●爆発・火災の防止

ガスの元栓を閉めるほか、通電火災防止(*)のため、電気のブレーカーを落としましょう。

※「通電火災」とは、地震発生時に停電し、数時間から翌日以降に電気が復旧した時、破損した電化製品などから発生する火災のことです。

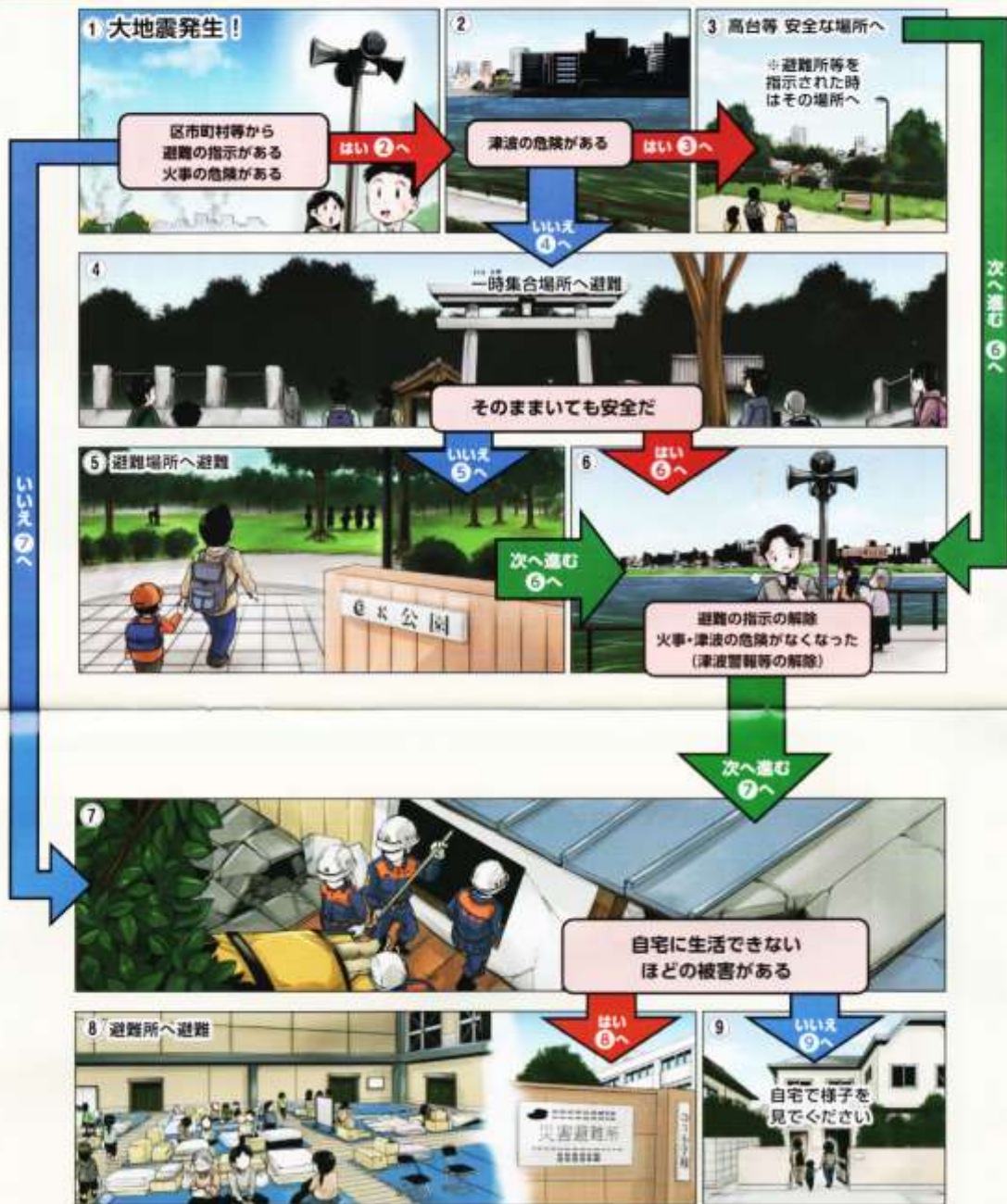
●ペットの避難

区市町村によって受け入れ方が違います。事前に、お住まいの区市町村防災担当に確認をしておきましょう。





避難の場所と流れ



●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(小・中学校のグラウンド、近くの公園、神社・仏閣の境内等)です。

●避難場所

火災等の危険から避難者の生命を保護するための場所(大きな公園、広場等)です。

●避難所

家の倒壊・焼失等により、自宅で生活できなくなった人たちが、しばらく生活する場所(小・中学校、公民館等の公共施設)です。

※避難方法は、区市町村ごとに異なります。お住まいの区市町村防災担当課にお問い合わせください。

★避難所生活では静脈血栓塞栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)に注意しましょう。長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなって、最悪の場合、死に至ることもあります。こまめな水分補給と足の運動をしましょう。



番外編 大雨や台風から身を守る

ふだんの備え

地震はいつ起こるかわかりませんが、天気は予測できます。ふだんの備えと、いざというときの早めの行動が、あなたと家族の命を守ります。

①ハザードマップを確認

自治体が作成しているハザードマップ等を見て、自宅や学校・職場には、どのような危険（浸水・土砂災害等）があるのか、また避難場所がどこにあるのか、確認しておきましょう。

②非常持ち出し品の準備

地震への備えと合わせて、両手が自由になるリュック・サック等に入れて、準備しておきましょう。

③自治体から発令される避難情報を確認

自治体から発令される避難情報には、以下のものがあります。避難を開始するタイミングを間違わないようにしましょう。

**警戒レベル3
【高齢者等避難】**
(災害のおそれあり)

- ・避難に時間を要する高齢の方・障害のある方・乳幼児等とその支援者は避難をしましょう。
- ・その他の人は、避難の準備をしたり、危険を感じたときには自主的に避難しましょう。

**警戒レベル4
【避難指示】**
(災害のおそれ高い)

- ・対象地域の人は速やかに危険な場所から全員避難しましょう。
- ・避難所等までの移動が危険と思われる場合は、自らの判断で、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

**警戒レベル5
【緊急安全確保】**
(災害発生又は切迫)

- ・すでに安全な避難が困難で、命が危険な状況です。自宅や近隣の建物等の安全な場所で、直ちに命を守る行動をとりましょう。
- ※警戒レベル5の発令を待ってはいけません。警戒レベル4までに全員避難！

※必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。また、これらの情報が発令されていない場合でも、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。



番外編 大雨や台風から身を守る

大雨が降り出したり、台風が接近してきたら

身の危険を少しでも感じたり、自治体から「高齢者等避難」や「避難指示」等が発令された場合は、「大げさだよ!」、「自分は大丈夫!」などと考えずに、速やかな避難を開始しましょう。

①情報を収集する!



テレビやラジオのほか、気象庁のホームページ等で気象情報を確認するとともに、自治体からの避難情報が発令されていないか、確認しましょう。

②外出を控え、危険な場所には近づかない!



- ・屋根の上で修理や補強する
→屋根から転落の危険性
- ・田畑の様子を見に行く
→増水した用水路・河川への転落の危険性
- ・海や河川の様子を見に行く
→高波や河川に呑み込まれる危険性

③万が一を考え、早めの避難をする!



- ・大雨等により、避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くより安全と思われる建物（最上階が浸水しない建物、川沿いでない建物等）に移動しましょう。
- ・「緊急安全確保」が発令された場合は、建物内のより安全と思われる部屋（1階より2階、山側から離れた部屋）に移動しましょう。

大震災（震度6弱以上）が発生したら ～ 警視庁からのお願い～

大震災発生後は、新たに自動車を使用しないでください。

大震災発生時、運転中の方は次のように行動してください。

- 1 急ハンドル、急ブレーキを避けるなど、できるだけ安全な方法により道路の左側に停止してください。
- 2 停止後は、カーラジオ等により地震情報や交通情報を聞き、その情報や周囲の状況に応じて行動してください。
- 3 高速道路を通行中の自動車は、交通情報板や警察官等の誘導に従って行動してください。
- 4 引き続き自動車を運転するときは、道路の損壊、信号機の作動停止、道路上の障害物などに十分注意するとともに、環状7号線内側の道路を通行中の自動車は、速やかに道路外の場所に移動をしてください。
- 5 特に、高速道路を含む7路線（高速道路、国道4号、国道17号・白山通り、国道20号、国道246号、目白通り・新目白通り、外堀通り）は、発災直後から消防、警察、自衛隊等の緊急自動車専用の路線となりますので、速やかに移動をしてください。
- 6 環状7号線から、都心方向には入らないでください。
- 7 目的地に到着した後は、自動車を使用しないでください。

大震災発生時は、人命救助や消火活動のため、次の交通規制が実施されます。

第一次交通規制

- 1 環状7号線から、都心方向への車両の通行が禁止となります。なお、環状7号線は、う回路として通行できます。
- 2 次の路線では、消防、警察、自衛隊等の緊急自動車専用の路線となります。

緊急自動車専用路（7路線）

高速道路、国道4号、国道17号・白山通り、国道20号、国道246号、目白通り・新目白通り、外堀通り

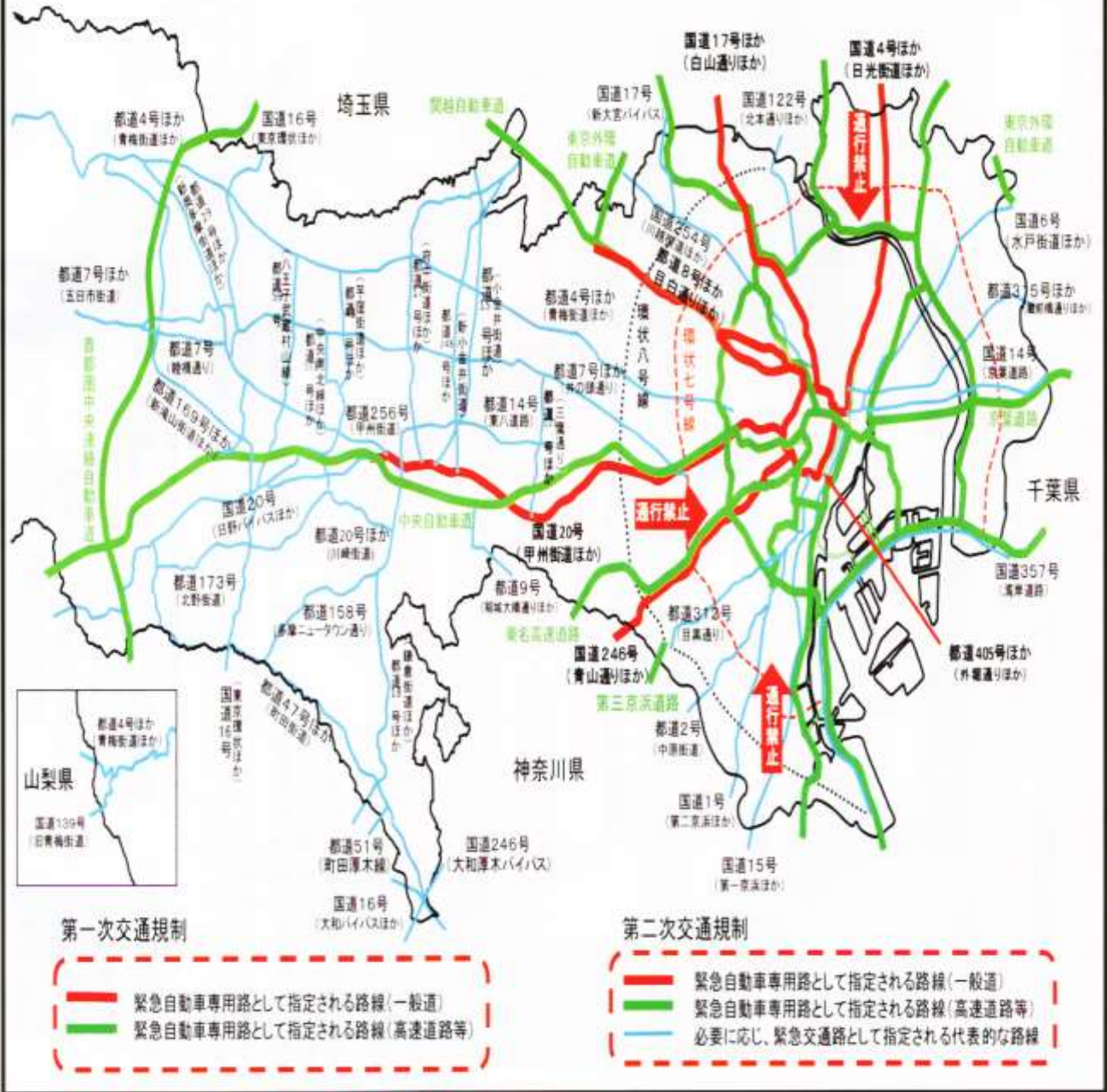
第二次交通規制

- 1 復旧活動等に必要な車両の通行を確保するため、被災状況に応じて「緊急交通路」が指定されます。
- 2 「緊急交通路」では、災害応急対策に従事する車両（緊急自動車及び災害対策基本法に基づく標章を掲示している車両）以外は通行できません。

緊急交通路として指定される予定路線（35路線）

上記「緊急自動車専用路」の7路線、国道1号、国道6号、国道14号、国道15号、新大宮バイパス、北本通り、国道254号、国道357号、中原街道、青梅・新青梅街道、井の頭通り・五日市街道・睦橋通り、目黒通り、蔵前橋通り、国道16号、日野バイパス、国道139号、大和厚木バイパス、稲城大橋通り、東八道路、小金井街道、府中街道・志木街道、鎌倉街道、川崎街道、新奥多摩街道、芋窪街道、町田街道、町田厚木線、八王子武蔵村山線、三鷹通り、中央南北線、多摩ニュータウン通り、新滝山・滝山街道・吉野街道、北野街道、新小金井街道、都道256号（甲州街道）

大震災発生時における交通規制図



災害用伝言ダイヤル利用方法

- 伝言の録音時間は**30秒以内**です。
- 加入電話、公衆電話、携帯電話から利用できます。

ガイダンスに従って必要事項を入力しましょう。

171 を入力します。

▼ ガイダンスが流れます。

録音する	再生する	暗証番号を 利用して録音する	暗証番号を 利用して再生する
1	2	3	4

▼ ガイダンスが流れます。

連絡を取りたい方の電話番号を入力します。
(固定電話は**市外局番**から入力)

×××-×××-××××



伝言を録音・録音した伝言を再生する

- 体験利用ができます。
毎月1日・15日、正月三が日
防災とボランティア週間(1月15日～21日)、防災週間(8月30日～9月5日)
- 上記のほか、災害用ブロードバンド伝言板(web171)、災害用伝言板(携帯電話各社)、ソーシャルネットワーキングサービス(ツイッター、フェイスブック等)など複数の安否確認方法を家族で確認しておきましょう。

警視庁警備部災害対策課
Twitter ▼



MPD

地震のときはこうしよう!

発行 令和4年12月1日
発行者 警視庁警備部災害対策課
東京都千代田区霞が関2丁目1番1号
03-3581-4321(代表)



リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。