

「自助」行動ガイド

[3] 被災時の避難生活の為に防災グッズを準備しておく。

大きく3種類の準備が必要：

<1> 自宅内「在宅避難」への備え（日常備蓄）

<2> 自宅外「緊急避難」への備え

<3> 持ち歩き用（外出先で被災）

帰宅困難になったら？

むやみに移動せずその場にとどまろう

発災後はむやみに移動せず その場にとどまろう

発災後、移動しようとする多くの人で道路が埋まると、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、歩いて移動しているうちに余震にあう可能性や、混雑に巻き込まれて群衆雪崩なだれにあうおそれもあります。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、事前に家族の安否確認の手段も準備しておくことが重要です。

とどまる目安は、
救助・救命活動が優先される
発災後3日間程度

移動中・外出先で被災したら 一時滞在施設にとどまろう

出先で被災したとしても、あわてず帰宅を急がずに。駅や集客施設にいる場合は、まず施設内で安全確保できる場所に移動し、混雑が落ち着くのを待ちます。大規模地震の発生時は、買い物客等の行き場のない帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設が開設されるので、近くの施設へ向かいましょう。



とどまることに備えて、 連絡を取り合えるようにしましょう

自宅にいる子供や祖父母が心配で、危険を承知で急いで徒歩帰宅する、その行動はNGです。自分がしばらく帰宅できない場合は、近所でどう助け合えるか、学校や保育園、介護施設などと発災時にどのように連携していくか、日頃から確認しておくことが大切です。家で待つ家族には「安全に帰宅できる状況になったら帰る」と連絡を。

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4日目以降に、帰宅困難者に水道水やトイレ、休憩場所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。歩いて帰る人は活用を。



帰宅困難者に対する支援
災害時帰宅支援
ステーション



一部をご紹介します。

災害時帰宅支援ステーションとは

徒歩による帰宅者に対する支援の一環として、島しょを除く全都立学校及び東京武道館を災害時帰宅支援ステーションとして位置づけています。

災害時帰宅支援ステーションでは、水道水・トイレ・テレビ及びラジオからの災害情報の提供を行うこととしています。

上記以外にもコンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストラン等も同じ役割を担います。また、東京都防災マップで災害時帰宅支援ステーションを検索することができます。

[東京都防災マップ \(外部リンク\)](#)

「災害時における帰宅困難者支援に関する協定」締結企業一覧

1. 株式会社セブン-イレブン・ジャパン
2. 山崎製パン株式会社
3. 株式会社ファミリーマート
4. ミニストップ株式会社

災害・防災マップ

表示情報 検索 機能

凡例

立川駅

立川駅周辺の帰宅支援施設（被災時）

持ち歩き用（外出先で被災）

外出時携帯すると良い物はいろいろな意見あり、すこしずつ違ってはいますが、各自の都合にあわせて、自分なりの携帯品、防災ポーチなどを設定してください。ここに挙げた3例も少しずつ内容が違ってしますので、ご了解ください。

外出の際、バッグに入れておく物

徒歩帰宅グッズの例（例1）

- 飲料水
- モバイルバッテリー・充電ケーブル
- チョコレート・キャラメルなど
- 携帯トイレ
- マスク
- 帽子
- 携帯カイロ（冬）
- 冷却シート（夏）
- 懐中電灯など

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、モバイルバッテリーや充電ケーブルなどを持ち歩きましょう。特に情報収集や安否確認のため、携帯電話やスマートフォンが使えるようにしておくことは大切です。

外出時、小型ポーチ(100均)などに纏めて入れておくと便利（防災ポーチ）

（例2）

1. 防災ポーチに何を入れる？
 - ①モバイルバッテリー
 - ②LEDライト&ホイッスル
 - ③携帯トイレ
 - ④非常食
 - ⑤現金
2. 防災ポーチにあって良かった中身7選！
 - ①携帯ラジオ
 - ②エマージェンシーブランケット
 - ③ウェットティッシュ
 - ④絆創膏
 - ⑤マスク
 - ⑥身分証（又はコピー）
 - ⑦メモ用紙、ペン



<防災ポーチに入れるもの>

モバイルバッテリー



LED ライト&ホイッスル



携帯トイレ



非常食



チョコレート、キャラメル、シリアルバー等

現金



<防災ポーチに入れると便利>

携帯ラジオ



アルミブランケット



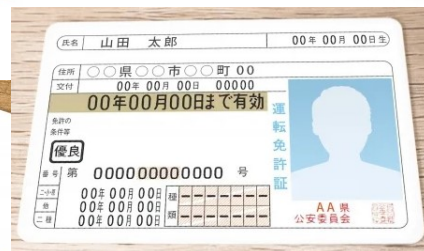
ウエットティッシュ



絆創膏

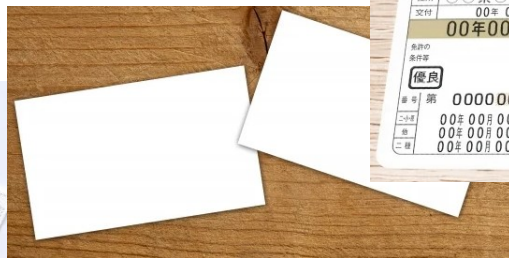


マスク



身分証明書
(コピー)

メモ用紙
避難時の連絡先
家族との連絡用



(例 3)

普段外出時に携帯する「防災ポーチ」について

<https://www.youtube.com/watch?v=P6mEE2AA-TI>



<「自助」を体で覚えよう！！ 防災実技コーナー>

①簡易トイレの準備

②カセットコンロにガスボンベ装着し火をつけてみよう