

改訂

(2014年6月)

地震のときはこうしよう

～あなたと家族の安全ノート～



いつ とき 一時集合場所	公園
避難場所	小川小学校 または 小川高等学校
避難所	小川小学校 または 小川高等学校

小川自治会

今後、30年以内に70%の確率で発生するといわれている首都直下地震（多摩直下地震—立川断層を震源とする）では、町田市全域で震度6強の揺れを引き起こすと予測されています。しかも、この地震の予知は100%不可能といわれています。

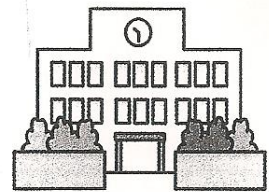
過去の教訓からも、大規模な災害が発生した際には、公助としての、行政の応急対策活動が開始されるまでには、3日はかかるといわれています。共助としての、自治会の備蓄品は、家庭では備蓄しにくい機材等が中心で、食料品・飲料水の備蓄はほとんどありません。同様に、小川小学校（避難所）における食糧・飲料水の備蓄も1日分あるかどうかというところ
です。救助隊や救援物資が届くまで、被害を最小限にとどめるために、各家庭では、自助努力として最低3日分の食料品・飲料水の備蓄が絶対に必要です。

◎ 防災の三助とは次の三つのことです。

自助 — 自らの生命は自らが守る

共助 — 自分たちの町は自分たちで守る・・・小川自治会

公助 — 行政機関による防災対策・・・町田市



◎小川自治会避難場所等

※ 一時（いつとき）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のこと。（せんげん公園、下小川公園、かえで公園、柳谷戸公園、蜂谷戸公園など）
※ 避難場所	火災などの危険から避難者の生命を保護するための場所。（蜂谷戸公園、小川小学校グラウンドなど）
※ 避難所	家の倒壊・焼失などにより、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。（小川小学校、小川高等学校）

地震発生時・時系列行動の目安



時間

主体

自分・家族

近所・自主防災組織

備えておく
こと

- ・住宅の耐震化
- ・家具の転倒防止
- ・備蓄物資の確保
- ・家族防災会議

- ・避難ルートの確認
- ・連絡の方法の確認

- ・自主防災組織活動
- ・災害時の情報集約方法の確認
- ・防災訓練等の実施

地震
発生

まずは自分の身を守る。

- ・机の下などにもぐって、まず自分の身を守る。(机等が無い場合はクッションや布団をかぶり、頭を保護する)
- ・倒れそうな棚からはすぐに離れる。
- ・コンロの火などはすぐに消さなくて良い。(身の安全が優先)
- ・地震の揺れが完全に収まるまでは、決して机等の下からは出ない。

2分
～
5分

揺れがおさまったら

- ・火がついていたらすぐに消す
- ・家の中の安全確認
- ・スリッパ等を履く(ガラス等を踏まないよう)
- ・家族の安否確認→災害用伝言板・伝言ダイヤル

・ **無事です** の旗を出す



5分
～
30分

隣近所の安否確認

- ・特に、高齢者・障がい者・児童・妊産婦等、災害時要援護者の安否確認
- ・町内会・自治会の班などで情報をまとめ、共有すること。

- ・テレビ・ラジオ等での正確な情報収集
- ・非常時持出し袋の用意

- ・救助が必要な人の発見
- ・一時集合場所への集合

30分
～
3時間

救出・救護活動

- ・がれきの下に人がいる場合など、隣近所や自主防災組織で協力して助ける。
- ・町内会自治会の班などで、安否確認に漏れが無いよう、情報を集約する。
- ・特に、災害時要援護者については注意する。

避難行動

- ・家を離れる際は、電気・ガスを元から閉める。(ブレーカー・ガス元栓等)
- ・避難施設へ避難するのは、住家に被害を受け、帰れない人のみ。
- ・避難は極力、町内会自治会等の集団で。余震に注意し、ブロック塀に近寄らない。

避難施設の運営

- ・町内会自治会が運営の主体となり、避難者が協力して運営していく。
- ・避難施設でのルールを守る。介護の必要な方や障がい者がいたら配慮する。

～
3日

警戒宣言とは……

首都直下型地震や東海地震等が発生する恐れがある場合に出される地震予知情報です。この地震は、事前に予知できるといわれており、各地域に設置してある観測機器が異常を示すと、気象庁に判定会が召集され、地震発生のおそれがあると判定された場合は、異常発見から約2時間後に、内閣総理大臣が「警戒宣言」を国民や防災関係機関に発令します。

警戒宣言はどのように出され、伝えられるのだろう

1

観測データにあるレベル以上の異常が見つかり、判定会招集が決定される。



2

6人の学者からなる判定会が、巨大地震発生に結びつくかどうかを判定、気象庁長官に報告。



3

判定会招集決定の30分後から、マスコミが報道を開始。



4

気象庁長官は地震予知情報を内閣総理大臣に報告。総理大臣は、地震防災対策を急いでとる必要があると認めるときは、閣議にかけ、警戒宣言を発令する。



警戒宣言発令!

警戒宣言のサイレンの鳴り方

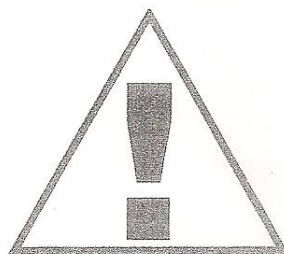
45秒鳴る

15秒休む

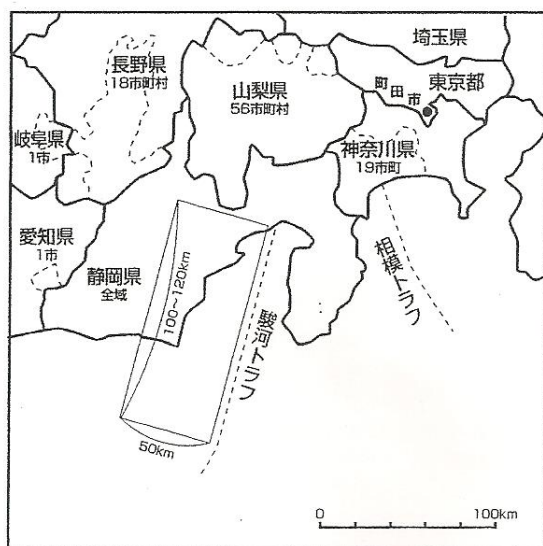
45秒鳴る

15秒休む

45秒鳴る



警戒宣言は市から防災行政無線、広報車、消防車、パトロールカー、防災信号（サイレン）などで知らせる。



※「警戒宣言」が発せられても、あわてて避難する必要はもちろんありません。

※地震の発生に備えて危険箇所の点検や家具の転倒防止、窓ガラス等の落下防止など安全対策を行い、落ちついて行動して下さい。

警戒宣言発令後

どうするわが家と外まわり……

正しい情報を正確にキャッチ

正しい情報をつかみ、冷静に行動しましょう。テレビやラジオのスイッチは常に入れておき、市や区、警察署、消防署などの情報に注意しましょう。

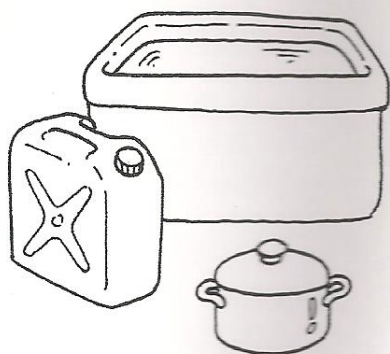


火はできるだけ使用しない



水や消火器の用意

風呂おけ、なべ、かま、ポリ容器等に飲料水、消火用水を確保しましょう。消火器の置き場所や具合も確認しましょう。



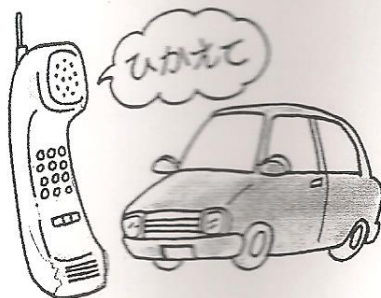
家族で防災会議、活動開始!

いざというときに家族が一致協力し対処できるよう役割分担を定め、落ちついて点検、確認、行動しましょう。



危険物の安全を確かめ、家具類の転倒防止、ガラスの飛散防止!

身のまわりの安全を確かめ、家具の固定や高い所にある重いものやガラス類をおろしておきましょう。



電話や自動車の使用をひかえる

自動車を使用することはやめ、電話も回線の制約からなるべく使用をひかえましょう。

脱出口を確保、非常持出品の確認

地震発生時に備え非常持出品（P10参照）を備えておきましょう。非常の出入口を確認しておきましょう。



服装は動きやすいものに

歩きやすい靴、動きやすい服装、そして頭部を守る防災ずきんやヘルメット、手袋などを用意しましょう。



隣近所で助けあい

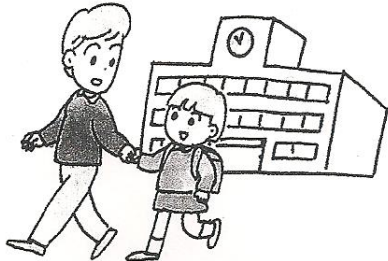
いざという時、隣近所で助け合い被害を最小限に食い止められるよう力体制を確認しておきましょう。



どうなる身のまわり……

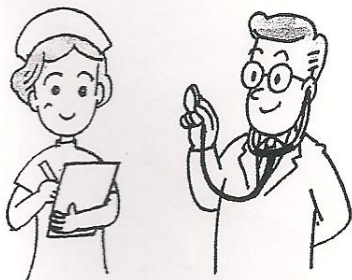
学 校は？

授業・保育は打ち切りになり、臨時休校等になります。幼児・児童については、保護者に引き渡すことになりますので保護者等は学校へ。



病 院は？

可能な限り平常通り診療が行われます。救急患者に対しては、常時診療態勢をとります。



電 車やバスは？

JR、私鉄、バス、タクシーとも可能な限り減速運転など、安全な方法により運転が確保されます。

デパート・スーパーは？

極力、食料及び生活必需品を中心として営業されます。



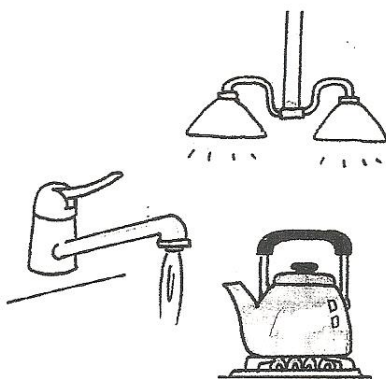
郵便局・銀行は？

極力、営業が継続されます。ただし、不必要な現金を引き出すことでパニックを起こすことがあるので自粛しましょう。



電気・ガス・水道は？

平常通り供給が継続されます。



交通規制は？

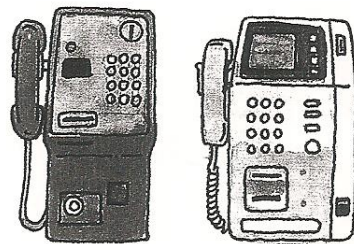
高速道路は時速40kmに、一般道路及び首都高速道路は時速20km以下に制限されます。

都内のマイカーなどの走行は、抑制されます。路上駐車の際は、すみやかに駐車場などへ移動してください。



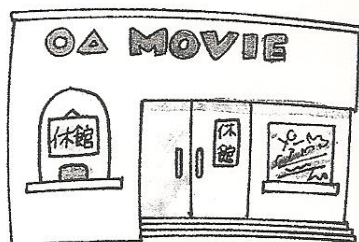
電話は？

使用できる公衆電話は緑・灰色の電話だけとなりますが、100番通話、列車公衆電話、番号案内は行います。



映画館・興業場は？

混乱や出火などを防止するため、営業は自粛されます。



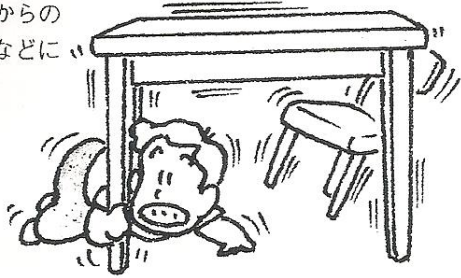
地震だ!!

そのときあわてず 緊急行動の10原則

1 まず身の安全

●地震は1分過ぎればまず安心
テーブルや机などの下に身をふせる

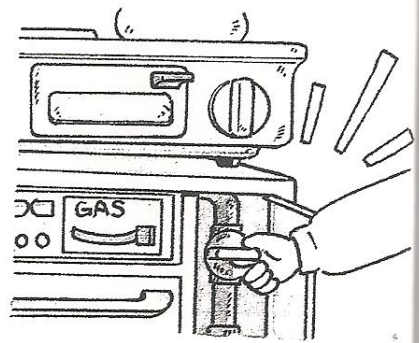
・タンスの上の落ちやすい物、食器棚からの食器の飛び出しなどに注意する。



2 すばやく火の始末

●小さな地震でも火を消す習慣

・ガス器具、電気器具はできたら元栓まで止める。揺れがおさまった後の点検も大切。



地震火災を防ぐ

地震で最も恐ろしいのが二次災害の火災です。平常では考えられない状態から発生しています。地震被害の大小は、火災の規模で決まるといえます。火を出さないために、次のことに注意しておきましょう。

「石油器具の火を消す」

使用中の石油ストーブ、石油コンロなどの火を、すばやく消すように心がける。

「ガスの元栓を閉める」

ガスの元栓を閉める習慣をつけ、ガス管や結合部などの定期点検を心がける。

「電気スイッチを切る」

アイロン、トースター、テレビなど使用していない電気器具コードの差し込みは抜き、できれば安全器、ブレーカーのスイッチも切る。

「ガス爆発を防ぐ」

ガスが漏れていたなら、すばやく火気を消し、窓を開けてガスを拡散させる。プロパンガスは空気より重く、低い所に滞留するので怖い。プロパンガスボンベは倒れないように上下2か所を鎖で固定する。

3 あわてて外にとび出さな

●ちょっと待て!

心の落ち着き、正しい判断

・あわてて飛び出すと、落下物や倒壊物でけがをする。子供には声をかけ安心させる。



4 出火したらすばやく消火

●消火の備え消火の訓練

・天井に燃え移らないうちに、消火に当たりながら大声で近所に知らせる。内緒で処理しようとするのは最も危険。燃えだして1分が勝負。



宮城県沖地震では、あるマンションの4分の1世帯が壁のひずみでドアが開かなくなりました。共有廊下の壁とドアが同一面だと、壁のひずみで開きにくなります。

8 ガラスの破片に気をつける

●足もとの危険はいつも素足から



・室内では割れて飛び散った食器、照明器具に注意。屋外ではビルから降ってくる窓ガラスの破片から頭部を守る。

9 災害弱者を守る

・子供、お年寄りを優先的に避難させる。病人が動けない場合は、ふとんをかぶせ安全な場所へ。乳幼児は抱きかかえる。



5 出口を確保

●考えておこう。非常の際の避難口

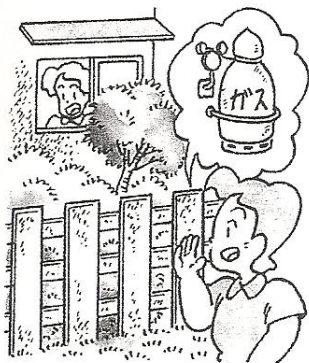


・とくに団地、高層マンションでは扉が開かなくなることがある。閉じ込められないように扉を開ける。

6 隣近所で協力しあう

●声をかけよう！向こう三軒両隣

・自分勝手に動かず、声をかけ合い消火や救護活動をする。



7 塀や壁などに近よらない

●ブロック塀、石塀、門柱、がけ、川べりなどから急いで離れる



10 歩いて避難

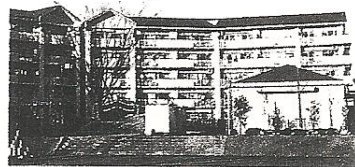
●自動車で避難しない 最小限の非常用品を持ち、歩いて逃げる



・都県境において、一般車の流入、流出が禁止。町田街道、鎌倉街道、大和バイパスは車両通行禁止。被害が大きい場合は鶴川街道も通行を禁止する。

団地、マンションでの緊急行動

鉄筋コンクリートや鉄骨造り等の建物で、1階がピロティー



など柱や壁が少ないとつぶれることもあるが、上の階にいるときはあわてて1階に逃げない。

「逃げ道を確保しよう」

地震で建物のひずみにより、ドアが開かなくなることがある。火災が発生して閉じ込められる危険があるので、グラツときたら、できるだけ早くドアを開けよう。

「避難するときは」

火災が発生し、外へ避難するときは延焼を防ぐためにも窓やドアを開けて出る。エレベーターは使わず必ず階段を降りる。責任者がいたら、階段や出入口に殺到しパニックを起こさないためにも誘導に従う。

「エレベーターに閉じ込められたら」

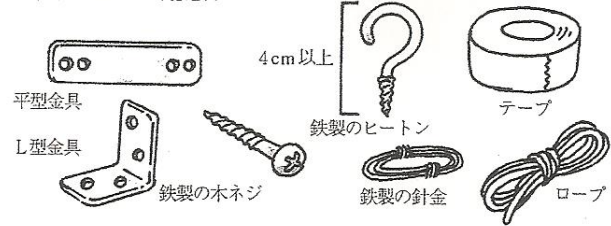
地震を感じたら、全部の階の停止ボタンを押し、エレベーターを停める。インターフォンか電話がつながるので、連絡をとり救助を求める。

最悪の事態でない限り、自力脱出を考えず、救助を待つ。エレベーターはワイヤーが切れても落ちない。

日頃の準備と対策

家の中の点検と補強

補強のために用意するもの



家具の上に、重い物や
壊れやすい物を置かない。

柔らかい敷物を敷いて、中の物が
すべり出さないようにする。
さんかひもをつけて、中の物が
落ちないようにする。

ガラスには粘着シールをはるとよい。

防災加工のカーテン

転倒・移動しやすい冷蔵庫は、
柱にヒートンをねじ込み
三重の針金を回して固定する。

ガスのホースがゆるんでいないか
点検。強化ガスホースに替える。
ガス器具にはすべり止めを。

二段、三段の重ね式家具は
平型金具でしっかりとめる。

対震自動消火装置付き石油ストーブを使う
周囲に燃えやすい物を置かない。

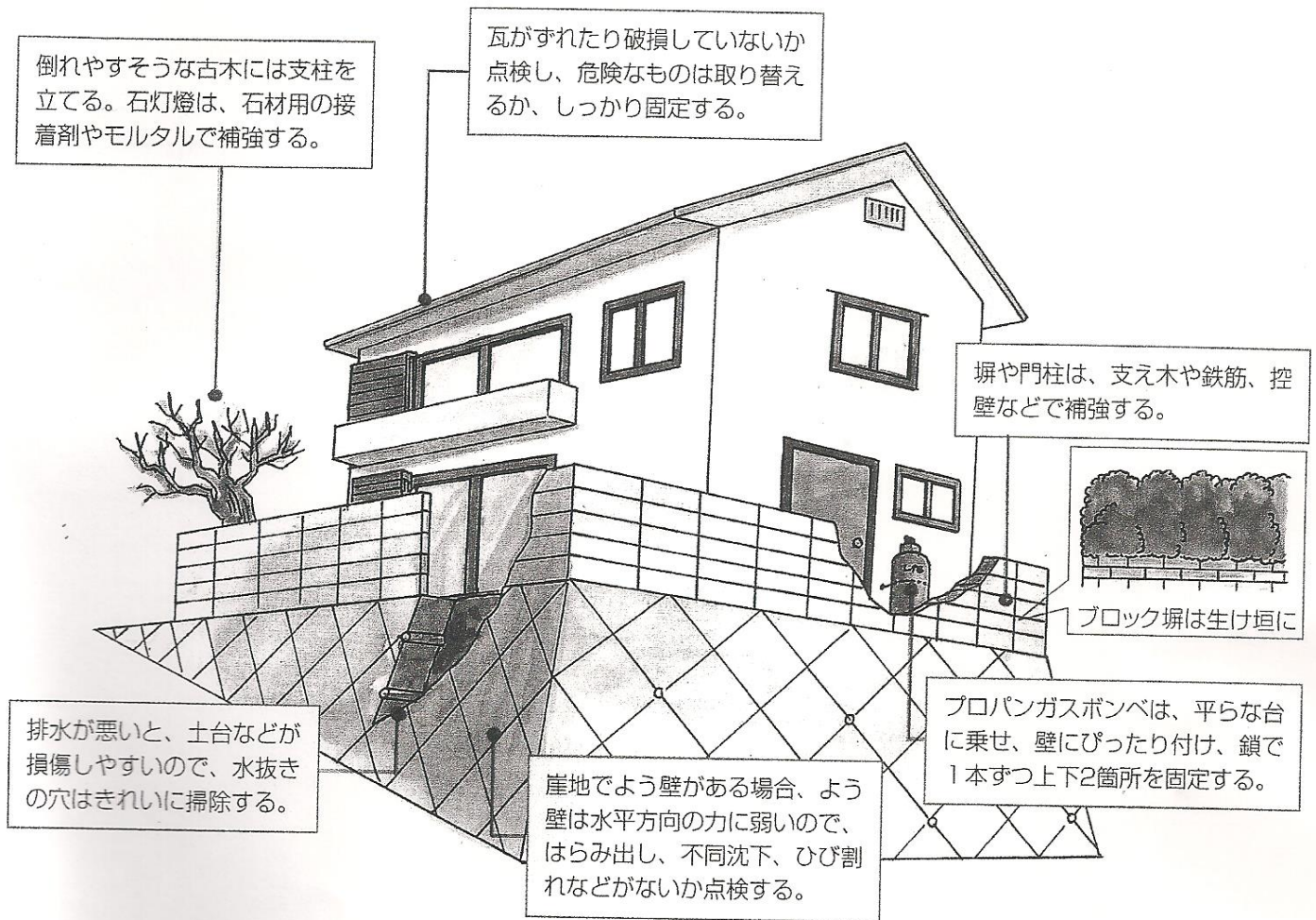
消火器の使い方と 消火のコツ

地震などの災害が発生した時に、火災の発生が被害を大きくすることは、過去の例からも明らかです。しかしどんな大火でも初めは小さいものです。初期消火を成功させるには、消火器について、どのようにしたら使えるのか？放射時間は？放射距離は？などということをよく知っておく必要があります。

消火のコツ

- 1 火元をよく見定めて手前から掃くように。
(粉末は、直接火元にかけず火面をおおう)
- 2 火勢に応じ噴射方向をコントロールする。
- 3 油鍋が燃え上がった時は、鍋を包むように放射する。
- 4 放射時間と放射距離をあらかじめ調べておく。
説明書だけでは、万一の時にうまくいかないこともあるので、初期消火訓練等に参加して体で覚えておきましょう。

外まわりの点検と補強



ブロック塀の安全点検方法 ※ブロック塀は生け垣に

基礎の根入れはあるか

コンクリートの基礎は、地盤から30cm以上根入れ（基礎のうち土の中に入っている部分）されていることが必要。

塀は高すぎないか

塀の高さは、地盤から2m以下であること。

控壁はあるか

- ① 控壁は塀の高さ3.2mごとにあるか。
- ② 控壁の幅は40cmあるか。

塀の傾き、ひび割れはないか

塀が傾いたり、ひび割れしていないか。また、鉄筋がさびていないか。

塀に鉄筋が入っているか

- ① 塀の中に直径9mmの鉄筋が入っているか。
 - ② 鉄筋は、縦横とも80cm間隔に入っているか。
 - ③ 縦筋は、頂部の横筋及び基礎の下側の横筋にかぎがけされているか。
- ①～③の点検は塀の施工者などと相談し行う。

消火器の使いかた

1 安全せんを引く。



2 ホースをはずし火元に向ける。



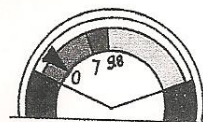
3 レバーを強くにぎる。



●点検

消火器は、まさかの時に確実に役立つものでなければなりません。指示圧力計の点検を常時行って下さい。

蓄圧式の消火器は、指示圧力計を一目見るだけで、その消火器が、使用出来るかどうかすぐに分かります。



×不良



○正常

指示圧力計の針（赤色）が緑色範囲（7.0～9.8kgf/cm²）にあれば良好です。

非常持ち出し品

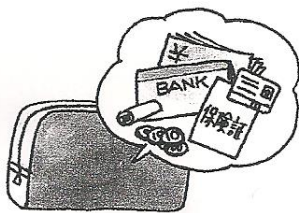
まずこれだけは揃えよう

緊急時に迷わないよう保管場所を決めておく。

赤ちゃんがいたらおむつやミルクなどを忘れずに。

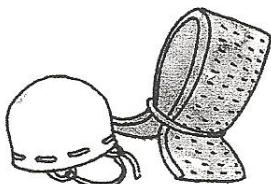
●貴重品

預貯金通帳、証券、印鑑、健康保険証、重要書類、現金、連絡カードなど貴重品袋に持ち出しやすいようにまとめて保管しておくとうい。



●防災ずきん

致命傷となるのが頭部。家族ひとりひとりに用意したい。オートバイ用、スポーツ用のヘルメットでも代用できる。



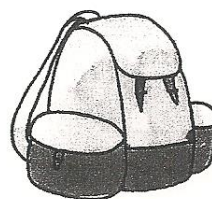
●救急医薬品

脱脂綿、ガーゼ、三角巾、ばんそうこう、包帯、目薬、消毒液、軟こう、鎮痛剤、胃腸薬など



●避難用袋

一人分ずつに分け、荷物は最小限度にまとめ背負って持ち、両手をあける。



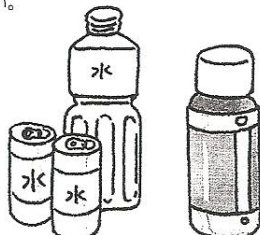
●食料品

火がなくても食べられ、カロリーが高いものを。レーズン、ナッツ類、ビスケット、缶詰、粉ミルクなど。



●飲料水

ミネラルウォーターはびん入り3年間、ポリ容器入りで2年間保存できる。水筒はひとり1つずつ用意したい。

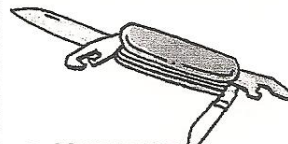


●食器とはし

割れにくいプラスチックや金属製を。



●缶切りつきナイフ



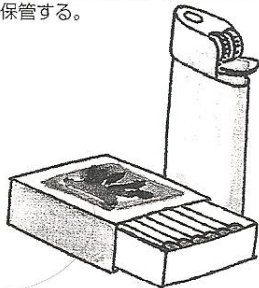
●筆記用具

記録や連絡メモなどのために。



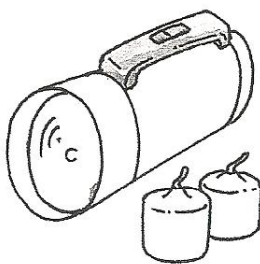
●マッチ・ライター

マッチはしけらないようにポリ袋に保管する。



●ろうそく・ライト

両方そろえる。

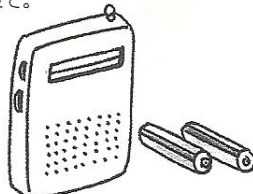


●携帯ラジオ

正確な情報をいち早く知り、無駄のない的確な行動をとるために。

●電池

準備した携帯ラジオや懐中電灯に合わせて。



●タオル



●石けん



●軍手

保護、作業用に。

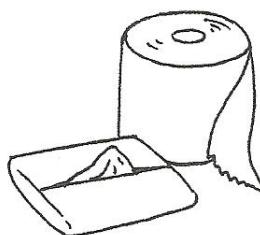


●下着類



●ティッシュペーパー トイレットペーパー

トイレ用他使い方豊富。



●ポリ袋



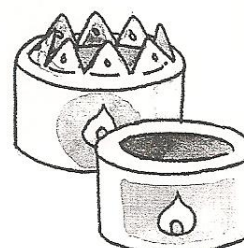
●シート

座ったり寝るときに。雨もりなどにも使える。



●固形燃料

固形燃料はゴトク付きの物を。

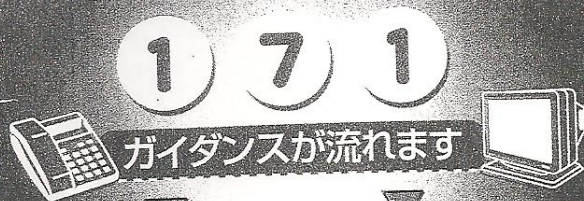


災害時の家族の安否確認

非常時には電話、携帯電話は殆ど機能しなくなると考えられます。家族の安否を確認する方法の一つとして災害用伝言ダイヤル「171」を活用することをお勧めします。

災害用伝言ダイヤル「171」の使用方法

携帯電話・PHS・プッシュボタン式電話機からご利用ください。



録音

1

2

再生

自分の状況を伝えたい時(録音)

171+1+自宅の電話番号+伝言

相手の伝言を聞きたい時(再生)

171+2+相手の電話番号で聞き取り
171+2+会社の電話番号で聞き取り

電話番号は、市外局番から必要です。
サービス提供開始は、マスコミ・NTT・自治体が告知

伝言の条件

1. 1伝言30秒以内
2. 保存2日
3. 電話番号あたり1~10の伝言を蓄積

伝言事例

○月○日○時○分現在、私○○と
家族全員無事自宅全壊の為、現在○○に避難中です。

1. 録音日時
2. 本人と家族の安否
3. 被害状況
4. 居場所(避難場所)

使用事例

1. 録音→本人
再生→家族・勤務先・親戚
2. 録音→親戚・知人
再生→本人
3. 録音→勤務先
再生→本人

電話が混雑して、連絡が取れないときの
災害伝言ダイヤルを活用しましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」を知っておきましょう。

171をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生をしてください。

伝言の録音方法

171

ガイダンスが流れます

録音の場合

1

(000)0000-0000

録音

被災地の方も、被災地以外の方も被災地のガイダンスが流れます。

伝言の再生方法

171

ガイダンスが流れます

再生の場合

2

(000)0000-0000

再生

電話番号を市外局番からダイヤルしてください。ガイダンスが流れます。

《家族の連絡先》

氏 名	連 絡 先		備 考 欄
	自 宅	勤 務 先	

《関係連絡先》

	名 称	電 話	備 考
市 町 村	町田市役所	722-3111	
消 防 署	町田消防署	722-0119	
警 察 署	町田警察署	722-0110	
電 気	東京電力カスタマーセンター	0120-99-5661	
ガ ス	東京ガスお客さまセンター	0570-002211	(一般電話専用)
水 道	水道局多摩お客さまセンター	0570-091101	(一般電話専用)
電 話	N T T	116	

「あなたと家族の安全ノート」の検討について

下小川支隊では支隊長グループで検討を進めました。自治会本部案の提案があった際、改訂する趣旨説明がなかったようですので、自治会本部の考えに沿わないかも知れませんが以下の結論になりました。

自治会本部案の提案は

- ①全体に文字が多く見にくい。備蓄品など細かすぎる。(全体に簡素化すべき)
- ②「所属の支隊長や班長にお声をかけてください」と自主防災隊がここまでやる必要がないと思われる箇所がある

などの意見が出ましたので、検討の結果このような改訂案にまとまりました。

下小川支隊改訂案は以下の資料をベースにしています

- 【表紙】現安全ノート（不要と思えるものを削除しすっきりしたものとした）
- 【P 1】現安全ノート（不要と思えるものを削除しすっきりしたものとした）
- 【P 2】町田市防災マップ（2014年1月発行）
- 【P 3～】「わが家の地震対策チェックポイント」（町田市1996年3月発行）
- 【P 11】「わが家の地震対策ガイドブック」（ミドリ安全㈱発行のチラシ）
- 【裏表紙】現安全ノート