

3章

災害が起きたら

もしも災害が起きた時、
何よりもまず自分の命を守ることが最優先。
普段の当たり前が当たり前でなくなった時、
落ち着いて行動ができるように
「今」動きましょう。

地震から身を守る（屋内）

自宅では

- ・丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。
- ・突然大きな揺れに襲われた時は、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。
- ・戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。
- ・棚や棚に載せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。
- ・あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。



寝ている時

- ・揺れで目覚めたら寝具かベッドの下に入り、身の安全を確保しましょう。
- ・暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意しましょう。
- ・枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難ができる準備をしておきましょう。
- ・寝室には、倒れそうなもの等をおかないようにし、頭の上にものが落ちてこない所に寝ましょう。



台所では

- ・テーブルなどの下に身を伏せ、揺れが収まるのを待ちましょう。
- ・無理して火を消しに行くと調理器具が落ちてきてやけどをしたりするので、揺れが収まるまで待ちましょう。
- ・食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。
- ・コンロの近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう。



- ・揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器（ガスマイコンメーター）がほとんどのご家庭に設置されています。特性や使い方を十分に理解しておきましょう。

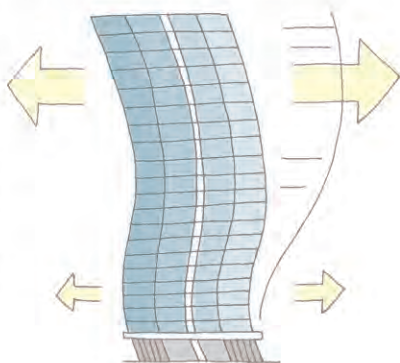
エレベーターでは

- ・まずは、すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りるのが原則です。慌てて降りるのではなく、階の状況を見極めてから降りましょう。
- ・エレベーターに閉じ込められた場合も焦らずに、「非常用呼び出しボタン」等で連絡を取る努力をしましょう。



マンションや高層ビルでは

- ・大きな地震で生じる、周期(揺れが1往復するのにかかる時間)が長い大きな揺れのことを長周期地震動といいます。長周期地震動は遠くまで伝わりやすい性質があり、地震が発生した場所から数百キロ離れたところでも大きく長く揺れることがあります。これによりマンションなどの高層階は大きく揺れ長時間続くことがあります。大きな揺れにより家具類が転倒したり、大きく移動する危険性があります。焦らず落ち着いて行動しましょう。



地震から身を守る(屋外)

住宅地では

強い揺れに襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれます。

- ・住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう。
- ・電柱や自動販売機も倒れてくることがありますので、そばから離れましょう。



- ・屋根瓦や二階建て以上の住宅のベランダに置かれているエアコンの室外機、ガーデニング用のプランターなどが落下してくることがあります。頭の上も注意しましょう。
- ・強い揺れが起きると、耐震性能の低い住宅が倒壊する場合があります。これにより瓦礫や窓ガラスが道路内に散乱する可能性もありますので、揺れを感じたら周辺の状況に注意しましょう。



繁華街など

中高層ビルが建ち並ぶオフィス街や繁華街では、窓ガラスや外壁、看板などが落下してくる危険性があります。ビルの窓ガラスが割れて落下すると、広範囲に拡散します。



- ・ビルの外壁や張られているタイル、外壁に取り付けられている看板などが剥がれ落ちることもあります。鞆などで頭を保護し、できるだけ建物から離れましょう。
- ・繁華街では、店の看板やネオンサインなどの落下・転倒物が加わります。強い揺れに襲われた時には、十分注意しましょう。

海岸にいた場合

中野区では津波の到達は予想されていませんが、海岸で強い揺れに襲われたら、避難の指示を待つことなく、安全な高台や避難地を目指しましょう。



揺れが収まったら

地震の揺れから身を守ることができたら、待機や避難などの判断が必要になります。まずは周囲を確認。身の安全を確保しましょう。パニックにならず、落ち着いて行動することを心がけましょう。

- ・あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でけがをする恐れがあります。
- ・小さな揺れの時、又は揺れが収まった後に、窓や戸を開け、出口を確保しましょう。
- ・お風呂に水を張るなど、生活用水を確保しましょう。



災害情報の収集

- ・災害が発生した時にはデマが飛び交いがちです。テレビ・ラジオ・インターネットなどの情報源を活用して、正しい状況の把握に努めましょう(P116参照)。



避難の判断

- ・区から避難の指示が出たら、自身の身を守ることを最優先に行動しましょう。
- ・区からの指示がなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう。
- ・消防と自衛隊は救急や救助活動、警察は交通整理等に追われていることが予想されます。災害状況の問い合わせはこれらの活動に支障をきたすのでやめましょう。



家を出る時

避難する時も周囲を確認しましょう。思わぬ事故に遭う恐れがあります。

- ・外に出る時も周囲の確認を。ガラスや看板等が落ちてくる可能性があります。
- ・自宅から避難所等に避難する時は、①電気のブレーカーを落とす。②ガスや水道の元栓を閉める。③鍵をかける(窓ガラスが割れている場合は、シートを張るなどできる範囲で補修しましょう)。



近所への声かけ

- ・我が家の安全を確認後、近所にも声をかけてみましょう。もしかしたら助けを待っているかもしれません。ひとりでの救助が難しければ、まわりに助けを求めましょう。



火災の場合は

火災では煙が死亡要因の多くを占めています。冷静に避難をしましょう。

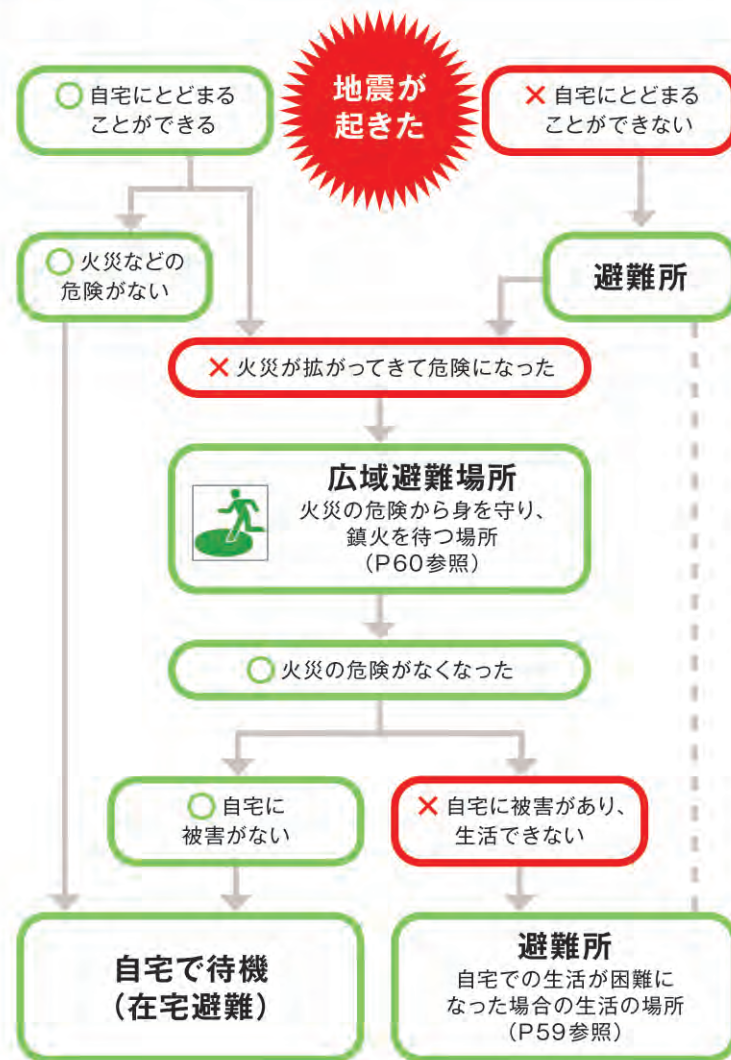
- ・日頃から大火災が発生した場合に備えて避難ルートを確認しておきましょう。
- ・火災報知設備の警報を聞いた時は、状況を確認するとともに、速やかな行動を心がけましょう。
- ・煙が部屋や廊下に充満してきた場合は、ハンカチやタオルなどで口・鼻をしっかりと覆い、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難しましょう。



避難行動・避難方法

- ・避難する時は原則として徒歩で避難しましょう。車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障をきたします。
- ・普段歩いている道も混乱して、歩きにくくなっている恐れがあります。携帯品は歩きやすいよう背負える範囲のものにとどめ、服装は活動しやすいものにしましょう。
- ・小・中学校などが避難所に指定されています。また、さらに危険性がある場合は広域避難場所に避難する必要がありますので、身の回りの避難所や広域避難場所を日頃からチェックしておきましょう(P102～P112参照)。

避難の流れ



被災後の生活

自宅か避難所か判断のポイント

建物が使用できるかどうかについては、区が応急危険度判定をします。区からの指示が無い場合は、次のポイントで判断しましょう。

1. 危険を見極める

- ・家屋に被害はあるか。倒壊の恐れはあるか。隣家の倒壊の影響はあるか。
- ・火災など二次災害の心配はあるか。

2. 生活ができるかどうか

- ・他人のサポートがなければ暮らしていけないかどうか。不安が無ければ在宅避難。不安や危険を感じたら避難所へ避難しましょう。

トイレが使えない時は

災害が起きて排水管や下水道が破損すると、汚水の逆流や損傷箇所から噴出することがあります。特に集合住宅では下の階で汚水が逆流することがあるため、災害時は排水管の損傷がないことを確認するまでトイレを流さないようにしましょう。また、簡易トイレも備蓄しておきましょう。中野区では次のような簡易トイレのあっせんを行っています。



災害時の水について

災害時は水道の断水により、通常の給水が困難になることが想定されます。その際、自助の取り組みとして個人の備蓄が重要ですが、公助の取り組みとして、次のような区や都水道局が行っている飲料水確保の対策があります。

1. 区での水の備蓄

避難所等の各施設に受水槽を設置しており、1人1日あたり3Lを基準として供給します。また、受水槽がない避難所に関してはペットボトルの水を備蓄しています。

2. ウォータータンクによる水の配布

区内3か所の応急給水槽より取水し、水の入ったウォータータンク(1トン)を避難所等の施設に区と関係機関で連携して配布します。

3. 応急給水栓

各避難所施設内の応急給水栓に仮設の蛇口を設置し、開設します。

4. 災害時給水ステーション

お近くの浄水場、給水所、応急給水槽等に開設します。中野区、近隣区の開設場所はP118をご確認ください。



災害時給水ステーションはこのマークが目印です。お越しの際にはポリタンクやペットボトルなどの容器をご持参ください。

水害の時は

水害は、地震と異なり状況の変化が早いことが特徴です。水害時は区民活動センター（P114参照）が一時避難所になります。河川の状況により安全な避難所を開設します。避難所のうち、水害時は利用できない所もあります（P102～P111参照）。避難情報などに注意しながら避難を行いましょう。

また、2階以上の建物の場合は、垂直避難（上の階への避難）も有効です。

