

Ⅱ 災害が発生したら

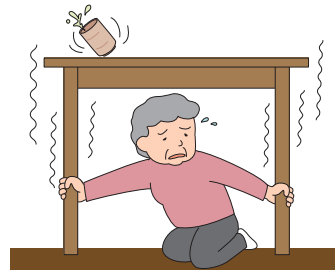
1 地震が発生したら

地震が発生したら、まず身の安全を確保しましょう。そのためには、自分自身の的確な行動と同時に周囲の人に救助をどう求めるかが大切です。

家にいるとき

●身を守る

クッションや手で頭を保護しながら、姿勢を低くし、机の下にもぐります。なるべく家具や窓際から離れましょう。



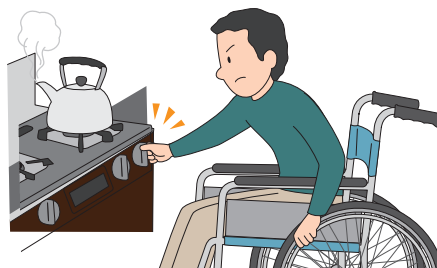
●火の元を確認する

火を使っているときに地震が発生したときは、まず身の安全確保を優先します。

揺れがおさまったら、ガスコンロの火を消し、電気器具のコンセントプラグを抜きます。

万一火災が発生したら「火事だ」と大声をあげたり、物をたたいたり、非常ベルを鳴らしたりして周囲の人に知らせて助けを求めましょう。

自分で消すことができないと思ったときには、すぐに避難しましょう。



●家からの脱出

脱出口を確保するため、玄関のドアや大きな窓を開けましょう。

上からビルの外壁やガラスが飛び散ってくることもあるので、あわててとびださないようにしましょう。

夜間は、暗い中で避難することになりますが、落ち着いて行動することが大切です。

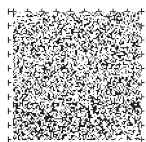
ガラスの破片や転倒した家具などにより室内の状況が変わっていることもあります。

ケガを防ぐために軍手をしたり、丈夫な靴をはいたりして移動しましょう。

エレベーターは余震や停電で閉じ込められる危険があるため、階段を使って避難しましょう。

非常用持出袋を持っていきましょう。

非常用持出用品リストP.24



外出しているとき

外出時にもっとも怖いのは、どうしたら良いかを考えられず混乱することです。周囲の人に支援を求めてあわてずに行動しましょう。殺到する人に巻き込まれないように、落ち着いて行動するように心がけましょう。外出するときは、いつもヘルプカードを持って行きましょう。

●地下街・デパートなど

人の大勢集まる場所では…

係員の指示や誘導に従いましょう。

指示が分からない場合は、周囲の人にたずねましょう。

出入り口に殺到する人に巻き込まれないよう、周囲の人に援助を求めて避難しましょう。



●電車・バスに乗っているときには…

ポールや手すりなどにつかまり、体が放り出されないようにしましょう。

周囲の人に援助を求めて乗務員の指示に従って、避難しましょう。



●車を運転しているときには…

一般道路では、交差点を避けて道路の左側に直ちに止めてください。

高速道路では、中央部分をあけて直ちに止めてください。

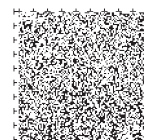
移動が困難な方は、車を降りることが、避難をかえって難しくします。介助が必要な方が乗っていることが外から見て分かるように表示をしておきます。

停めた車から自力で外に出られない場合は、クラクションを鳴らすなどして、周囲の人に救助を求めて脱出し、近くの避難場所へ避難しましょう。

●住宅街では…

狭い路地は危険です。公園などの広い場所に避難しましょう。

ブロック塀や自動販売機、古い建物などから離れましょう。



2 風水害が発生したら

台風や集中豪雨の発生が予想される場合は、気象情報や避難情報等に注意して事前の対策を立てておきましょう。

警戒レベル		新たな避難情報等	とるべき行動	防災気象情報
5		きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保 今いる場所よりも安全な場所へ移動する。	大雨特別警報 氾濫発生情報
<警戒レベル4までに必ず避難!>				
4		ひなんしじ 避難指示	危険な場所から全員避難 暴風が吹き始める前に避難を完了しておく	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
3		こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	危険な場所から要配慮者(避難に時間のかかる高齢者や障害のあるかた)は避難 高齢者以外も必要に応じ自主的に避難する。	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報
2		大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	自らの避難行動を再確認 避難情報の把握手段の再確認など	大雨・洪水注意報 氾濫警戒情報
1		早期注意報 (気象庁)	災害への心構えを高める	早期注意情報

避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年5月)(内閣府)

(http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/) を加工して作成

●垂直避難

安全な建物の上階へ避難することを「垂直避難」と言います。浸水が予想される地区に住んでいる場合は、事前に地域避難所等へ避難することが望ましいですが、外に出ることが危険な場合や、浸水による建物の倒壊の危険がない場合は垂直避難も選択肢の一つです。ハザードマップで自宅の浸水深を事前に調べておくことが大切です。

ハザードマップP.26～35

●気象情報・目黒川洪水情報

●目黒区の天気(防災気象情報)・雨量観測情報・河川の水位情報など

目黒区公式ホームページ(いざというときに⇒目黒区防災気象情報)でご覧になれます。

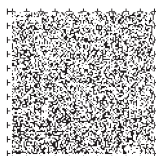
●防災気象情報のメール自動配信

区内の防災気象情報をメールにより自動配信するサービスを行っています。パソコンは目黒区公式ホームページのトップ画面⇒オンラインサービス⇒防災気象情報メールの自動配信から、携帯電話は右のコードを読み取って登録できます。



防災気象情報
QRコード

道路公園課：電話 03-5722-9775 FAX 03-3712-5129



3 複合災害が発生したら

震災や台風などの風水害、感染症が同時に発生することを複合災害と言います。

複合災害は、思わぬ被害を生むことがあります。日頃から複数の災害が同時に起こることも想定して備えておきましょう。

●感染症対策

- 避難生活でも衛生管理はしっかりと行いましょう。

避難所では多くの人が集まって生活するため、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が発生する可能性があります。こまめに手洗い・うがいをし、水が出ない場合は消毒液やウェットティッシュなどを利用しましょう。地域避難所へ避難する際は感染症拡大防止のため、マスクも用意しましょう。

備蓄品チェックリスト(衛生用品)P.25

- 目黒区の避難所での感染症対策

避難所での感染症拡大を防止するため、受付時に非接触型体温計での体温測定や健康状態の聞き取りを行います。また、感染症感染の疑いがある避難者のために専用のスペースを設け、一般の避難者との接触を減らします。区では、専用スペースを設けるための屋内テントや、感染症感染により体調がすぐれない方などの負担を軽減するための段ボールベッドを備蓄しています。



地域避難所に配備している屋内テント



避難所用に備蓄している
段ボールベッド

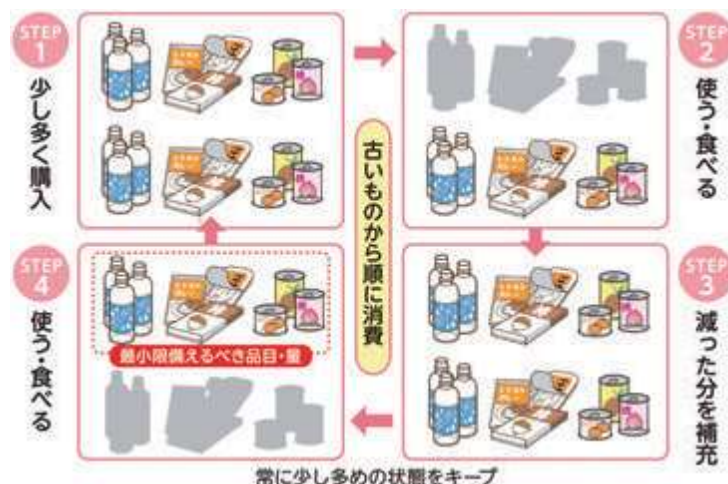
●備蓄品は多めに用意する

- 地震などの災害時には大雨や土砂崩れの影響で、物資の供給やライフラインの復旧が想定よりも長くなることがあります。自宅で生活するための備蓄品は最低3日分できれば7日分を目標に用意しておきましょう。

備蓄品チェックリスト P.25

- 日常備蓄

避難生活に必要な食料や生活用品を日常的に少し多めに備蓄を行い、普段の生活の中で消費した分を買い足すことを「日常備蓄（ローリングストック）」といいます。日常備蓄を意識することで常に一定量の備蓄を行うことができます。



引用元：「日常備蓄」で災害に備えようパンフレット
(東京都総務局総合防災部防災管理課)

