



震災時区民行動マニュアル

マップ版

令和7年3月

首都直下地震は、今後30年の間に70%の確率で発生するとされており、災害に対する取り組みを進めていく必要があります。災害が発生した際には「自分の身は自分で守る」(自助)、「自分たちのまちは自分たちで守る」(共助)という心構えと行動が重要です。

大災害において被害を最小限に食い止めるためには、日ごろから家庭や地域で災害への備えをし、災害発生時に適切な対応をする必要があります。

この「震災時区民行動マニュアル」は、震災時にとるべき行動の手引きとなるように作成いたしました。

今後、首都直下地震等への備えとして、ご家庭や地域での災害対策にご活用ください。



防災メモ

住所				電話		
(家族の緊急時の連絡先 (勤務先・学校・携帯電話))	氏名・名称	住所	電話・連絡先	メモ		
親戚・知人の連絡先	氏名	住所	電話・連絡先	メモ		
避難場所	いつととき 一時集合所					
	広域避難場所		家族の集合場所			
	指定避難所					
家族の救急データ	氏名	生年月日	血液型	服用中の薬・持病・アレルギー等		

① 地震が起きたとき



(1) 家の中にいた時

①安全の確保

揺れを感じたら、窓際や転倒する危険のある家具の側からすぐ離れ、身の安全を図りましょう。

②揺れがおさまったら

■ライフラインの確認

電気・ガスの供給再開まで電気器具のコンセントを抜き、分電盤のブレーカーを落とし、ガスは元栓を閉めておきましょう。

■通路確保

戸を開けて、出口を確保する。戸が閉まらないように手近なものをはさみ込んでおきましょう。

■安否の確認

自分と家族の安全を確保し、地域の方の安否を確認しましょう。

■初期消火

火が出たら、大声で周囲に知らせ、助けあって消火しましょう。風呂の残り湯なども利用しましょう。

■救出・救護

隣近所で力をあわせて活動しましょう。家庭にある資機材を使いましょう。(ボール、のこぎり、自動車用ジャッキ、毛布など)

③地震の後も注意

大地震の後にはすぐに家の中に入らないようにし、家に入る時は必ず靴をはいて、ガス漏れ点検など安全確認を行いましょう。大地震の後には余震が発生しますので注意が必要です。正しい情報収集をし、慌てずに行動するようにしましょう。

(2) 自宅外にいた時

①外にいた場合

- 塀、自動販売機などから離れましょう。狭い路地や塀の近くは、瓦や窓ガラスの破片の落下に注意しましょう。
- カバンなどで頭部を保護し、広い場所などに避難しましょう。

②デパート・スーパー・地下街にいた場合

- カバンなどで頭部を保護して、陳列棚から離れ、広い場所へ移動し、係員や場内放送の指示に従いましょう。
- 地下街では、停電になっても誘導灯がつくので、落ち着いて係員の指示に従って避難しましょう。

③高層ビル・集合住宅にいた場合

- 窓の近くやロッカーなどからは、速やかに離れましょう。
- エレベーターは使わず、炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難しましょう。

④駅・電車内にいた場合

- ホームにいた場合、カバンなどで頭部を保護して、柱や壁に身を寄せましょう。
- 電車に乗っていた場合は、車掌や運転士の誘導や車内放送があるまで外に出ないようにしましょう。

(3) 会社や学校などにいた時(一斉帰宅の抑制)

施設が安全な場合、最長3日間、職場や学校に待機しましょう。
(平成25年4月1日、東京都帰宅困難者対策条例が施行されました。)

①災害発生時

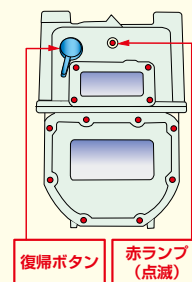
- 原則、会社や学校にいる場合は移動せず安全な場所に待機しましょう。
- 慌てて帰ろうとせず、情報収集を行って、状況を確認しましょう。
- 家族などの安否確認ができた場合、無理な帰宅はしないようにしましょう。

②平時

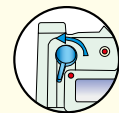
- 災害時の家族などとの連絡手段を、あらかじめ決めておきましょう。
- 徒歩で帰宅する場合の備え(水・食料・モバイルバッテリー・地図・防災ヘルメット・歩きやすい靴などの用意)をしましょう。
- 徒歩帰宅の場合の帰宅経路を確認し、実際に歩いてみましょう。

■地震の時のガスの取り扱い(マイコンメーターの復帰方法)

震度5強相当以上の揺れがあると、マイコンメーターが働いて自動的にガスがシャ断されます。



①すべてのガス機器を止めます。



②「復帰ボタン」のキャップを左に回してはずします。



③「復帰ボタン」をしっかり奥まで2秒間押し込み、ゆっくり手を離します。

④3分たったら、もう一度マイコンメーターをご確認ください。赤ランプの点滅が消えていたら、ガスが使えます。変わらないときは、もう一度①から作業をしてください。

⑤「復帰ボタン」のキャップを元に戻してください。



② 震災時、避難はこうする



(1) 避難する時

- ① 区や防災関係機関から避難指示があった時
- ② 避難指示がなくても、防災区民組織などが避難の必要があると判断した時や、自主的に避難の必要があると判断した時
- ③ 周辺地域に火災が発生し、延焼の危険がある時

※地震が発生したからといってただちに避難するというものではありません。しかし、必要な時はいつでも避難できるように、準備をしておきましょう。

(2) 避難方法

① いっとき 一時集合所	危険回避のために一時的に集合して様子を見る、または、避難のために一時的に集合するところで、区内に約 480 か所指定されています。
② 広域避難場所	火災の延焼などにより自宅、一時集合所が危険な状態になった場合に避難する場所です。区内外 25 か所を指定しています。

余震が収まり火災などの危険がないことを十分確認して

自宅の安全を確認

自宅が安全である

在宅避難

被災していない家族、
親族、知人へ連絡が
取れる

縁故避難

自身で被災していない
宿泊施設を確保できる

自主避難

火災や倒壊によって
自宅で過ごすことが
できない

指定避難所

避難所に行くことだけが避難ではありません

避難所はスペースや備蓄が限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。また、過密状態になると感染リスクも高まります。火災の危険が無く、自宅が倒壊等のおそれがないなど、自宅で生活できる状況であれば、**在宅避難**をしましょう。そのために、日ごろから住宅の耐震化や家具の転倒・落下・移動防止を行い食料や水など必要なものを備えておくことが大切です。また、自宅に被害がある場合でも、被災していない家族や親戚、知人の家に避難する**縁故避難**や、被災していない宿泊施設を自身で確保して避難する**自主避難**という方法があることを知っておきましょう。事前に話し合いや情報収集をしておくことが重要です。

指定避難所は自宅での居住継続が困難な場合、または二次災害を受ける可能性のある場合に一時的に受け入れ、保護するための施設です。



(3) 車の避難は控えましょう

車での避難はなるべく避け、運転中の方は徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止させましょう。

なお、地震発生直後は、道路における安全の確保、人命救助や消火活動のための通行確保のため、交通規制を実施します。

詳しくは警視庁ホームページ又は「せたがや防災」p 31、p 75、p 76をご覧ください。

◆警視庁ホームページ「大震災発生時の交通規制」

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/saigai/shinsai_kisei/index.html

◆せたがや防災（世田谷区ホームページ）

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02049/612.html>



③ いざというときに備えましょう



(1) 家庭の備蓄

災害復旧までの生活を自足するために、3日分以上できれば1週間分を、家族構成に合わせて準備しましょう。また定期的に点検・交換をしましょう。



地震のときは 自宅に被害がなければ避難所へ行かずに自宅で生活続ける「在宅避難」が原則となります。自分の家庭に合わせて備蓄しましょう。

飲料水	1人1日3リットル。家族が最低3日間以上できれば1週間生活できる分を用意しましょう。市販のペットボトルの水でも十分です。水道水は容器に口元までいっぱいに入れ、直射日光を避け、塩素の効果は3日ぐらい持続します。
食品	レトルト食品（ご飯・おかず）・即席麺・缶詰・乾パン・菓子類・野菜ジュースなど ※缶詰は缶切りが必要でないものが便利です。普段使うレトルトや缶詰を多めに買い置きしましょう。
生活用品	はし・スプーン・紙皿・食品包装用ラップ・ビニール袋・缶切り・カセットコンロ・ガスボンベ・毛布・洗面道具・救急箱・常備薬・ウェットティッシュ・生理用品・ランタン（電池式または充電式）など
スマートフォン等の充電用品	モバイルバッテリー・ポータブル蓄電池・充電器など
トイレ用品	携帯トイレ（トイレ回数は1人1日約5回が目安）・トイレトイレットペーパー・ポリ袋・消毒剤・ウェットティッシュ・消臭剤・密閉ボックス（使用済みの携帯トイレを入れるため）など
生活用水	水の汲み置き ※消火の時や、断水になった場合のトイレの排水用にもなります。 ※風呂に水を張っておくのも1つの方法です。

■ローリングストックで無理なく無駄なく備えましょう

食品や日用品は普段から利用しているものを少し多めに用意しましょう。古いものから順に消費し、減った分を補充していくことで、常に少し多めの状態をキープできます。

詳しくはこちらをご覧ください。

出典：東京都消費生活総合センター

東京くらしねっとWEB版（平成29年8月号）

「ローリングストックで普段から防災対策～日常備蓄のすすめ～」

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/kurashi/1708/wadai.html>



(2) 非常用持出品

自宅外への避難が必要になった時に備えて、すぐに持ち出せるよう、リュックなどにまとめておきましょう。



貴重品	現金・通帳・キャッシュカード・印鑑・権利証・保険証・免許証・マイナンバーカード
非常食等	保存食（すぐに食べられるもの、菓子、チョコレート、あめなど）・飲料水
応急医薬品	絆創膏・消毒薬・傷薬・胃腸薬・鎮痛剤・解熱剤・常備薬・目薬・総合感冒薬・お薬手帳
衛生用品	マスク・消毒液・体温計
生活用品	衣類・靴（頑丈で熱に強いもの）・マッチ・ライター・ヘルメット・作業用手袋・ウェットティッシュ・タオル・ティッシュ・ビニール袋・携帯トイレ・歯ブラシ・万能ナイフ
その他	携帯ラジオ（FM受信できるもの）・スマートフォン・携帯電話・充電器・モバイルバッテリー・懐中電灯・予備電池・ビニールシート・雨具・地図・ヘッドライト
赤ちゃん	粉ミルク・液体ミルク・ほ乳ビン・ミルク用保存水・子どもの医療証・肌着・離乳食・おむつ・抱っこ紐・おんぶ紐
お年寄りや障害のある方	常備薬・看護介護用品・入れ歯やメガネ（避難の時忘れやすい）・つえ
食物アレルギーのある方	対応食
ペットのいる家庭	ペットのエサと水（最低5日分できれば7日分）と容器・ケージ・リード・新聞紙・ペットシート・簡易トイレ・ビニール袋・常備薬・狂犬病予防注射接種済票・ペットの写真や健康状況などの記録（愛犬手帳など）・鑑札又はマイクロチップ
あったら便利なもの	使い捨てカイロ・水のいらないシャンプー・10円硬貨（公衆電話をかける）・歯みがきシート
枕元に	救助要請用の笛・スリッパ・靴・懐中電灯

③ いざというときに備えましょう



(3) 家庭用防災用品のあっせん

区では、家庭用防災用品などのあっせんを行っています。



防災用品	家具転倒防止器具・感震ブレーカー・ポータブルソーラー充電器・ビスケット・アルファ米・おかゆ・保存水・非常用持出袋セット・防災ウェットタオル・簡易トイレなど
消火器等	粉末消火器・強化液消火器・住宅用火災警報器
感震ブレーカー	分電盤タイプ(内蔵型・後付型)・コンセントタイプ

詳しくは、区ホームページをご覧ください。

■防災用品のあっせん

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02049/582.html>



■消火器等のあっせん

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02049/581.html>



■感震ブレーカーのあっせん

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02049/663.html>



≪ご注意≫ 区や消防署では家庭を訪問し、防災用品等の点検や売り込みをすることはありません。区や消防署の名をかたった訪問販売にはご注意ください。

住宅用火災警報器の寿命は10年が目安です。全ての住宅に設置が義務付けられてから10年以上が経過しました。ご自宅の住宅用火災警報器の設置時期を確認しましょう。

(4) ペットの飼い主のみなさんへ

①まずは、避難をせずに済むように

災害時には、人もペットも大きなストレスにさらされます。そうならないためには、避難をしないで済むように、住居の耐火・耐震化、また家具を固定するなどの備えが大切です。自宅で生活できる状況であれば、自宅で家族やペットと過ごす「在宅避難」をすることで、飼い主、ペット双方の心身の負担を大きく軽減することができます。

②どうしても自宅外に避難しなければならない場合に備えて

- ・避難所の生活は人もペットも滞在スペースが分離されるなど、ストレスを受けざるを得ません。必要に応じて、親類、知人、動物病院など緊急時にペットを預かってくれる場所を事前に確保しておくことも大切です。
- ・避難所で受入れるペットは、原則として、犬・猫等の小動物（避難者に危険を及ぼさない動物等）です。受入れ困難なペットの飼い主のみなさまは、日頃からペットの受け入れ先を探しておきましょう。
- ・日頃から近隣住民の方々とコミュニケーションをとり、飼育マナーに気を配ることで、万が一の時でもお互いに助け合う気持ちを持てるようになります。

③飼い主の日頃からの備え

- ・避難所では、お互いが気持ちよく過ごせるようにマナーを守りましょう。ペットがしつけられていれば、周囲の人たちも飼い主も心が休まります。人や他の動物を怖がらない、ケージに嫌がらずに入る、トイレは決められたところとする、むだ吠えをさせないなど日頃から基本的なしつけをしておきましょう。
- ・避難所には、ペットに対する備えはありません。ペットのエサや水等は飼い主の責任で準備する必要があります。ペットのための備蓄を用意しておきましょう。
- ・突然の災害でペットが驚いて逃げてしまったり、飼い主不在の時に災害が発生するなど、飼い主とペットが離れ離れになることも想定されます。ペットが飼い主の元に戻るために、首輪に鑑札や名札など身元がわかるものをつけておきましょう。また、マイクロチップは、一度装着すれば半永久的に識別が可能であり、名札のように首輪から外れる心配も少ないなどの点で有効な方法です。
- ・ペットの健康管理を心がけ、予防接種などを済ませていると、周囲の人たちも安心感を持てます。狂犬病予防注射や各種ワクチンの接種、ノミやダニの予防など日頃からペットの健康管理を行いましょう。

④ペットのための防災対策

災害時にペットを守るために必要な備えなどをまとめたリーフレットを配布しています。いざというときの備えを十分にしておきましょう。

■災害時のペットの避難について（世田谷区ホームページ）

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02245/721.html>

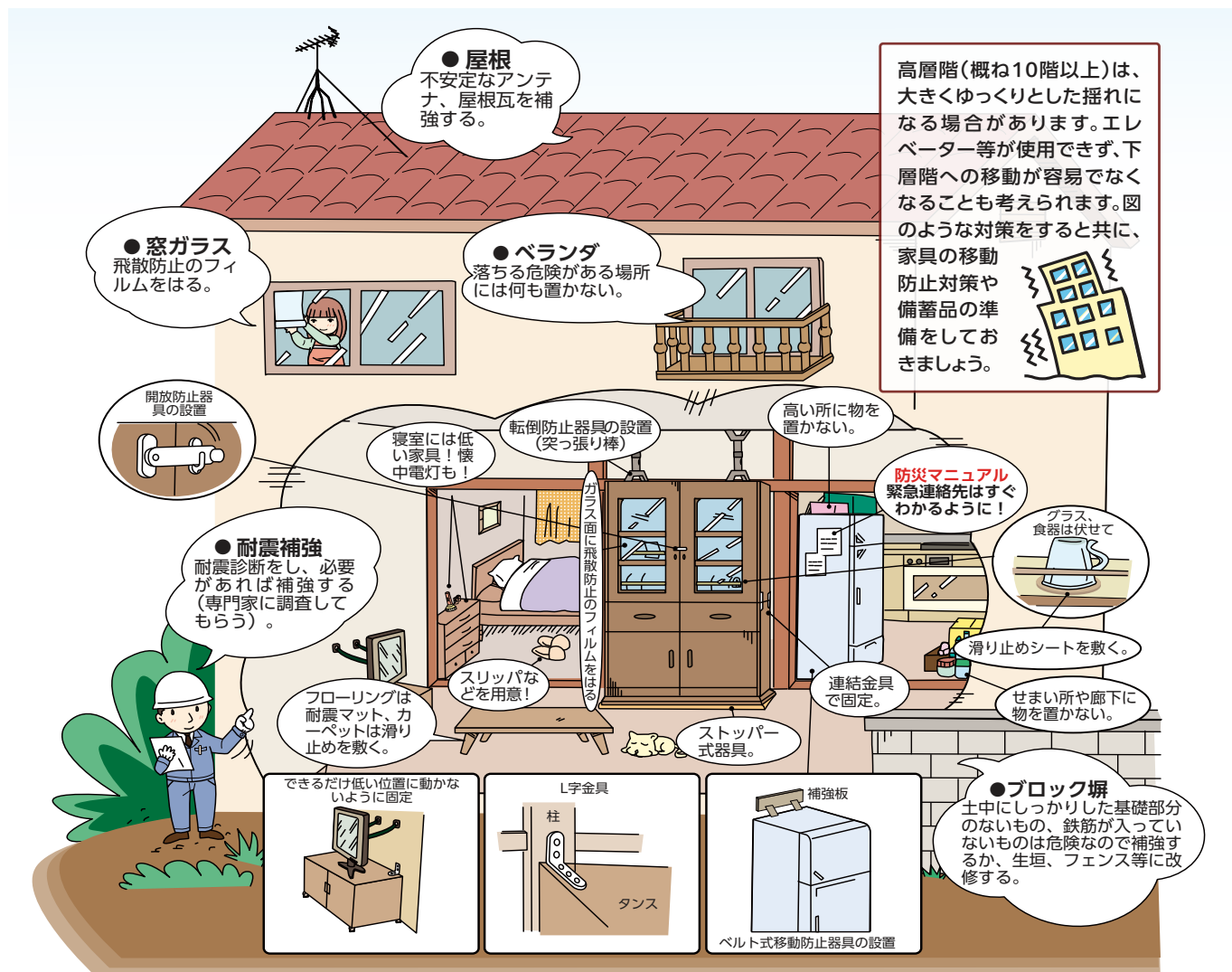


④ わが家の安全対策



普段は安全に見える家でも、もし地震が起こったらどうなるかと考えると、危険なところが身近にいくつもあります。まず、危険なところを自分たちでチェックしてみて、早めに改善しましょう。

住まいの耐震化、家具類の転倒・落下防止を行うことは、「自分や家族の命」を守るために、最も重要な災害への備えの第一歩です。



耐震支援制度をご利用ください

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震では、昭和56年5月31日以前着工の旧耐震基準で建てられた家屋の多くが倒壊などの大きな被害となりました。そのため、建物の耐力がどのくらいあるか、特に昭和56年5月以前着工の建物については、必ず安全性を確認するようにしましょう。

区では、安全・安心のまちづくりをめざし、建築物の「耐震診断」や「耐震改修工事」の助成、「家具転倒防止器具取付支援」や「ブロック塀等撤去工事助成」など、様々な耐震支援制度を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ先：防災街づくり課耐震促進担当 電話 6432-7177 FAX 6432-7987

緑化助成制度をご利用ください

みどりは、生活に安らぎや潤いをもたらすだけでなく、災害時の避難路の確保や延焼遅延効果など防災面においても効果があります。区では、既存のブロック塀を取り壊して生垣を作る場合や新しく生垣を作る場合に、費用の一部を助成しています。また、シンボルツリーや植栽帯、屋上緑化などにも助成を行っています。詳しい条件等については、お問合せください。

●問い合わせ先：みどり政策課 電話 6432-7905 FAX 6432-7989

⑤ 共助「自分たちのまちは自分たちで守る」

(1) 地域の助け合い

家族だけでなく隣近所の方たちとも、災害時に協力できるように、大地震が起こった時のことなどについて、話し合っておく習慣が重要です。

① 防災区民組織の活動

防災区民組織とは町会・自治会などで自主的に結成している災害時に地域社会を守るための区民組織です。大地震が発生した直後は、防災区民組織による活動が重要です。

■ 平時

防災知識の啓発や地区の防災計画の作成、防災点検や防災訓練の実施など、地域の災害対応力を強化する役割を担っています。

■ 災害時

救出・救護活動、初期消火活動や避難誘導、情報の収集伝達、給食・給水活動の協力や避難所の管理運営に協力します。

② 防災訓練・防災教室への参加

災害時に被害を最小限に抑え全員が的確に行動するためには、防災訓練に参加してとるべき行動を体で覚えておく必要があります。日頃から積極的に参加しましょう。



(2) 地域との結びつき

災害時に不安がある方は、普段から地域との交流を保つように心がけ、地域の方や防災区民組織の方などに、避難する時の援助などを頼んでおくようにしましょう。お年寄りや障害のある方は、災害が発生した時に、一人で身の安全を確保し、避難することが容易ではありません。町会・自治会などにより結成されている防災区民組織などを中心に、地震発生時の初期消火や避難、救出・救護に関する支援体制を築いておくことが重要です。また、困った時の相談先や連絡先を普段から知らせておき、緊急時に連絡が取れるようにしましょう。

⑥ 安否確認方法

災害時は電話が通じにくくなりますので、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などで、安否を確認しましょう。あらかじめ家族内で連絡方法を決めておきましょう。



(1) 災害用伝言ダイヤル「171」

大災害発生時、個人の安否確認手段としてNTT東日本が運用するサービスです。被災地の方が録音した情報を他の地域の方が聞くことができるほか、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ることも可能です。

■ 利用方法

「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行ってください。
ご利用にあたっては、通話料がかかります。

■ お問い合わせ

116番・NTTホームページ
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

(2) 災害用伝言板(web 171)

インターネットを利用した伝言板です。被災地域の居住者が、電話番号などをもとにして伝言情報の登録等が可能です。

■ 利用方法

<https://www.web171.jp>へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録及び閲覧を行ってください。

(3) 災害用伝言板サービス

大災害時、携帯電話のインターネット接続メニュートップに「災害用伝言板サービス」が表示され、安否情報の登録・確認ができるようになります。全社一括検索が可能です。詳しい利用方法は図のとおりです。

各携帯事業者トップ画面

災害用伝言板を

クリック

伝言の登録

登録→メッセージ→登録

伝言の確認

確認→電話番号→検索

● 毎月1日、15日

● 防災週間(8月30日～9月5日)

● 正月三が日(1月1日正午～1月3日午後11時)

● 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

体験ができます。

⑦ 必要な情報はこうして手に入れる

災害等情報源一覧

1	世田谷区防災ポータル	災害時における避難情報、避難所の開設情報などをご確認いただけるほか、平時においても、日頃からの備えに役立つ情報として、避難所の場所やハザードマップなどをご確認いただけます。 https://setagaya-bousai.my.site.com/	 世田谷区防災ポータル
2	世田谷区ホームページ	世田谷区のホームページで、災害情報などをお知らせします。 https://www.city.setagaya.lg.jp/	 区ホームページ
3	X (エックス:旧ツイッター)	エックスに登録した上で @setagaya_kiki をフォローすると、災害情報などが配信されます。	 X(旧ツイッター)
4	LINE (ライン)	防災メニューから区内の警報・注意報、災害時における避難情報をはじめとした区からのお知らせをご覧いただけます。	 LINE
5	東京都防災アプリ	スマートフォン・タブレットにインストールしておくことで、通信ができない状況でも地図で避難所等の確認などができます。 Google Play、AppStore で無料ダウンロードすることができます。 GooglePlay ダウンロードページ (Android8.0 以上) http://play.google.com/store/apps/details?id=jp.tokyo.metro.tokyotobousaiapp&hl=ja AppStore ダウンロードページ (iOS13.0 以上) https://apps.apple.com/jp/app/id1290558619	 Google Play  AppStore
6	災害・防犯情報メール配信サービス	あらかじめメールアドレスを登録された方を対象に、災害・防犯情報が電子メールで送信されます。 (パソコン・携帯電話・スマートフォンで受信可) https://setagaya-city.site.ktaiwork.jp/	 メール配信サービス
7	Yahoo! 防災速報アプリ iPhoneアプリ Androidアプリ	「Yahoo! 防災速報」アプリをインストール・設定していただくことで、世田谷区からの防災情報等をスマートフォンで受信できます。 https://emg.yahoo.co.jp/	 Android 版  iOS 版
8	防災行政無線	区内 189 か所に設置された防災行政無線塔からの放送により、災害情報などをお知らせします。 ●防災無線電話応答サービス【専用電話番号 050-5536-6957】 (通話料がかかります。) 専用電話番号に電話すると、防災行政無線塔から放送された内容を聞くことができます。	
9	緊急速報メール (登録不要)	配信時に世田谷区内にいる方の携帯電話やスマートフォンなどに、避難情報などをメールで配信します。	
10	ラ ジ オ	区内の地震情報、開設避難所情報、被害状況、生活情報などの災害情報をエフエム世田谷(周波数 FM83.4MHz)でお知らせします。	 エフエム世田谷
11	テ レ ビ	テレビのデータ放送(リモコンのdボタン)で気象情報や避難情報、開設避難所情報等を確認できます。 また、ケーブルテレビ各社では、区内の身近な災害情報などを提供します。 イツ・コミュニケーションズ ジェイコム東京	
12	広 報 車	世田谷区の広報車が直接地域を巡回し、避難情報などをお知らせします。	