

## 第2章

# 地震が起きた時

---



# 1 地震発生! その時、どう行動する?

## ① 家の中にいた場合

### まずは、身の安全の確保

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、丈夫な机の下に入る。または、座布団等があれば頭部を守りましょう。

### ・揺れがおさまったら、どうする?

#### 1. ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める

分電盤の電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めます。ブレーカーを落とすと、電気が止まり、住宅内の照明が消え、夜間は、避難行動が妨げられる場合があるため、次のような事前の準備を行いましょう。

- ・家具を固定し、避難経路を確保しましょう。
- ・保安灯(自動点灯)や懐中電灯を準備しましょう。
- ・医療機器を使用されている方は、停電に備えて、バッテリーや非常用電源を準備しておきましょう。



#### 2. 逃げ道を確保

戸を開けて逃げ道を確保します。戸が再び閉まらないように、本やスリッパなど手近なものをはさみ込んでおくといよいでしょう。

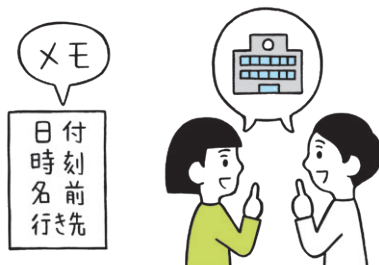


#### 3. 自分、家族、地域の方の安否を確認

自分と家族の安全が確保できたら、地域の方の安否を確認しましょう。特に、お年寄りや障害のある方が近所に住んでいる場合には、普段から気にかけてきましょう。

### ・避難する時や外出する時は?

防犯のために、家族だけがわかる場所に「日付・時刻・名前・行き先」などを書いた安否メモを残しておきましょう。また、日頃から家族でどこに避難するかを話し合っておくことが大事です。



## 4. 火災が発生した場合は規模で判断

火が出た場合は、大声で周囲に知らせ、火が小さいうちは消火器などで消火しましょう。炎が天井に届くような場合は無理に消火活動をせず、避難します。



## 5. 救出・救護の手伝い

落ち着いたら、地域の方と力をあわせて救出・救護の活動をしましょう。家庭にある機材（パール、のこぎり、ジャッキ、毛布など）を使い、助け合いましょう。

### ・地震の後も油断しない！

以下のポイントを参照して行動しましょう。

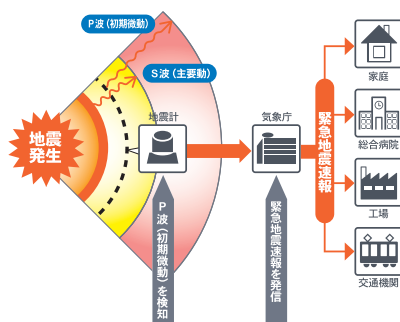
- ・倒壊の危険もあるため、むやみに家の中に入らない。
- ・家に入る場合は、ガラスの破片などに備え、靴を履く。
- ・家に入ったら、ガス漏れ点検など家の安全確認を行う。
- ・大きな地震の後は余震に注意する。
- ・壊れかけた家や崖には近づかない。

### column 緊急地震速報の役割

緊急地震速報は気象庁等が震源や規模を推定し、地震の強い揺れが到達する前に大きな揺れが来ることを知らせる情報です。緊急地震速報を受信した時は、危険な場所から離れて頭部を守るなど素早い避難行動を取り、自分の身の安全を確保しましょう。

ただし、速報には次のような技術的限界もあります。

- ・速報発表から強い揺れが到達するまでの時間が短い場合や速報が間に合わない場合がある。
- ・震源や地震の規模、震度等に誤差が生じる場合がある。
- ・誤報が発せられる場合もある。



## ② 外にいた場合

外を歩いていた場合は、その時持っている物(カバンなど)で頭部を守ります。建物・塀・自動販売機・かわら屋根・窓ガラス・ブロック塀等は崩れたり、倒れたりして破片が飛んでくる危険があるので離れましょう。

### ■ デパートやスーパーマーケットにいた場合

持ち物(カバン、買い物カゴなど)で頭部を守り、商品の陳列棚から離れましょう。大きな柱の近くや広い場所へ移動し、係員や場内放送の指示に従いましょう。



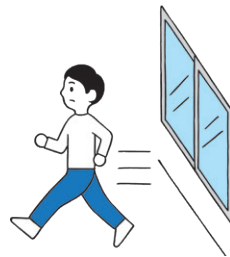
### ■ 地下街にいた場合

地下街では、停電になっても誘導灯がつくので、慌てずに係員の指示に従って避難しましょう。人ごみの中ではパニックに注意し、落ち着いた行動をしましょう。(60mごとに非常口あり)



### ■ 中高層ビルや集合住宅にいた場合

窓際のガラスなどからは速やかに離れましょう。高層ビル等は長い時間ゆっくり揺れる長周期地震動が起こることもあります。



### ■ エレベーターに乗っていた場合

発災時、エレベーターは止まってしまう危険があるので、全ての階のボタンを押し、止まった階で降ります。避難する時にはエレベーターは使わず、階段で避難しましょう。



## ■ 駅や電車内にいる場合

ホームにいたら、持ち物(カバンなど)で頭部を守り、柱や壁に身を寄せます。揺れて線路に落ちてしまった場合は、助けを求めて引き上げてもらうか、ホーム下の避難帯に避難します。

電車に乗っていた場合は、網棚からの落下物に注意してつり革や手すりにつかまり、転ばないように注意しましょう。誘導や車内放送に従いましょう。

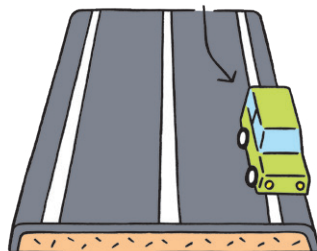


## ■ 車を運転していた場合

車を運転していた場合は、震度4で揺れに気付き、震度5強で運転が困難になります。以下にもとづき、落ち着いて行動しましょう。

- ① 急ハンドル、急ブレーキを避け、道路の左側に停止。
- ② ラジオで地震情報や交通情報をチェック。
- ③ 避難する時はエンジンを止め、エンジンキーを付けたままにして、ドアをロックしないこと。

※ 通行の妨げになった時に移動できるようにしておくため。また、道路外に駐車するなど緊急車両などの妨げにならないように気を付けること。



- ④ 炎を引き込まないように窓をしっかり閉め、貴重品・車検証を持ち出す。

### column 車やバイクの燃料はいつも満タンに!

首都直下地震など大規模な災害が発生した時は、必ず給油できるとは限りません。給油はメーターが半分になる前に行うなど、「満タン運動」を推進しましょう。

### ③ 仕事場や学校にいた場合 (帰宅困難者)

東京で災害が発生すると、交通機関が止まり、自宅に帰ることが困難になる帰宅困難者が多く発生します。大勢の帰宅困難者が一斉に帰ろうとすると、警察や消防等の救助・救命活動に支障をきたす上に、余震等で二次被害に遭う可能性もあり大変危険です。3日間程度は安全な場所にとどまりましょう。各事業所や学校等は、日頃から施設内待機のための備蓄の確保、施設の安全確保等を行いましょう。

※平成25年4月「東京都帰宅困難者対策条例」が施行されました。

#### 帰宅困難者の行動のポイント

#### ① むやみに移動しない

災害発生後、すぐに帰宅しようとすることは大変危険です。徒歩帰宅するかを適切に状況判断するため、事前にしっかりと準備しておきましょう。

#### ② 安否確認をする

災害用伝言ダイヤル171や災害用伝言板などを活用し、家族や職場と連絡をとりましょう。(P72～73参照)

#### ③ 正確な情報をキャッチして冷静に行動する

災害時には誤った情報が流れやすいため、正確な情報源により情報を入力し、帰宅、一時移動、待機など、どのような行動が安全なのかを判断します。(P74参照) 施設が安全な場合、発災後3日間は勤務先などに留まりましょう。

#### ④ お互いに助け合う

一時待機できる屋内施設等においては、要配慮者(高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、外国人など)に配慮し、お互い助け合いましょう。

### 帰宅困難者への支援

目的	帰宅困難者等の受け入れ	徒歩帰宅者の帰宅支援	
区分	いちじたいざいしせつ 一時滞在施設	帰宅困難者支援施設	災害時帰宅支援ステーション
設置時期	発災から72時間 (最大3日間)程度まで	発災から24時間程度まで	発災後、 東京都から要請後
支援事項	食料、飲料水、ブランケット、 トイレ、休憩場所、情報など	飲料水、トイレ、休憩場所 など	飲料水、トイレ、 帰宅支援情報など

## ① 一時滞在施設一覧 [都指定施設]

施設名	所在地
世田谷市場	大蔵 1-4-1
世田谷総合高等学校	岡本 2-9-1
駒沢オリンピック公園総合運動場	駒沢公園 1-1
松原高等学校	桜上水 4-3-5
総合工科高等学校	成城 9-25-1
園芸高等学校	深沢 5-38-1
深沢高等学校	深沢 7-3-14

### [区協定締結施設]

施設名	所在地
東京中央農業組合 本店・千歳支店	粕谷 3-1-1
社会福祉法人康和会 久我山園	北烏山 2-14-14
東洋ドライループ株式会社	代沢 1-26-4
二子玉川ライズ	玉川 2-21-1
東神開発株式会社 (玉川高島屋 S・C)	玉川 3-17-1
トヨタモビリティ東京株式会社 レクサス若林	若林 3-13-1
トヨタモビリティ東京株式会社 レクサス用賀	上用賀 5-13-6
トヨタモビリティ東京株式会社 世田谷桜丘店	桜丘 4-14-1
トヨタモビリティ東京株式会社 世田谷深沢店	深沢 5-12-20
トヨタモビリティ東京株式会社 瀬田店	玉川台 1-8-6
トヨタモビリティ東京株式会社 成城店	千歳台 3-19-22
トヨタモビリティ東京株式会社 烏山店	給田 4-1-1

## ② 帰宅困難者支援施設一覧 [区指定施設]

No.	地域	施設名	所在地	周辺駅・道路
1	世田谷	太子堂区民センター	太子堂 1-14-20	三軒茶屋駅・国道246号
2	世田谷	上馬地区会館	上馬 4-10-17(上馬複合施設内)	国道246号
3	世田谷	経堂地区会館	経堂 3-37-13	経堂駅
4	北沢	北沢総合支所	北沢 2-8-18	下北沢駅
5	北沢	代田区民センター	代田 6-34-13	新代田駅・環状7号線
6	玉川	深沢区民センター	深沢 4-33-11	駒沢通り
7	玉川	桜新町区民集会所	桜新町 1-30-14	桜新町駅・国道246号
8	砧	砧区民会館成城ホール	成城 6-2-1	成城学園前駅
9	砧	大蔵第二運動場ロビー	大蔵 4-7-1	世田谷通り
10	烏山	烏山区民センター	南烏山 6-2-19	千歳烏山駅・甲州街道
11	烏山	上北沢区民センター	上北沢 3-8-9	上北沢駅

### [区協定締結施設]

1	世田谷	世田谷郵便局	三軒茶屋 2-1-1	三軒茶屋駅・国道246号
---	-----	--------	------------	--------------

### ③ 災害時帰宅支援ステーション

災害時、帰宅困難者の徒歩帰宅を支援するため、可能な範囲で飲料水、トイレ、情報などを提供する施設です。

- **ガソリンスタンド(都との協定による施設)**
- **コンビニエンスストア(都との協定による施設)**
- **都立高校(都の指定施設)**

災害時帰宅支援ステーションとして協定する施設にはステッカーが貼ってあります。



#### column 帰宅困難者対策のポイント

以下のポイントを参考にして、対策を進めましょう。

##### 《個人の備え》

- 日頃の備え：飲料水、食料、地図、ヘルメット、歩きやすい靴、携帯ラジオ、懐中電灯、医薬品等の携行品などを備えましょう。
- 連絡手段の確保：家族との連絡手段をあらかじめ決めておきましょう。(P72～73参照)
- 帰宅経路：帰宅経路を確認し、実際に歩いてみましょう。

##### 《事業所の備え》

- 従業員の3日以上以上の飲料水、食料等を備蓄しておきましょう。
- 外部の帰宅困難者のため、10%程度の量を余分に備蓄するようにしましょう。
- 施設の安全確保を行いましょう。
- 事業所防災計画に帰宅困難者対応マニュアルを作成しましょう。

## ④ 地震等による火災へ備えよう

### ① 街路消火器の場所を知っておこう

区内全域の道路上などには、約5,000本の消火器を設置しているので、普段から場所を確認しておきましょう。この消火器は大地震発生時のほか、一般の火災にも使用できます。設置場所は世田谷区防災ポータル(P74参照)で確認できます。



### ② 消火用スタンドパイプの場所を知っておこう

スタンドパイプとは、道路上などにある消火栓や排水栓に差し込み、ホースをつないで消火活動を行う機材のことです。まちづくりセンター・地区会館等に設置しており、操作訓練を受けた地域住民が使用できるよう備えています。設置場所は、区ホームページ(ページID:645)で確認できます。



## 2 避難はこうする

地震が発生したら、区民や事業所等で協力して出火防止、初期消火に全力を尽くすことが重要です。しかし、火災の拡大をくい止めることができなかった場合や、延焼範囲が拡大し生命に危険がせまった場合には迅速に避難しましょう。

### ① どんな時、避難すべき？

地震が発生したからといって、ただちに避難しなければならないわけではありません。しかし、下記のような場合には、迅速に避難しましょう。

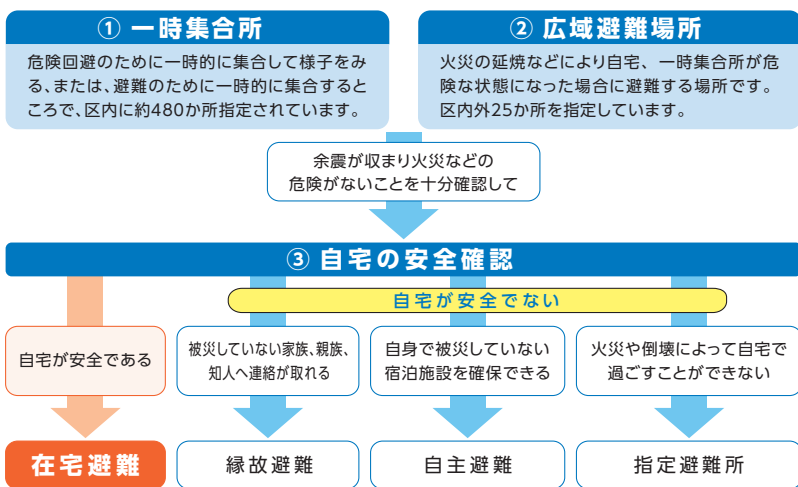
- 区や防災関係機関から避難指示があったとき
- 避難指示がなくても、防災区民組織等が避難の必要があると判断したときや、自主的に避難の必要があると判断したとき
- 周辺地域に火災が発生し、延焼の危険があるとき

### 避難場所・避難所の種類

名称	説明
避難場所	緊急的に命を守るために逃げ込む場所です。種類としては一時集合所と広域避難場所があります。
一時集合所	近隣の避難者が一時的に集合して様子を見る場所です。
広域避難場所	広域火災や延焼等から避難する場所です。 (東京都震災対策条例に基づき指定される避難場所)
避難所	自宅で生活できない方が一時的に避難生活を送る場所です。種類としては指定避難所、予備避難所及び福祉避難所があります。
指定避難所	災害時にまず開設する避難所で、区立小中学校等を指定しています。
予備避難所	指定避難所に被災者を収容しきれない場合等は、区の要請に基づき開設します。区内協定団体等の施設を指定しています。
福祉避難所	自宅や指定避難所等で生活できない方で、特別な配慮を必要とする要配慮者を一時的に受入れ、保護する避難所です。高齢者・障害者向けと妊産婦・乳児向けの福祉避難所を準備しています。
(高齢者)	福祉避難所のうち、高齢者及びその家族のために、区の要請に基づき開設します。区内協定団体等の施設を指定しています。
(障害者)	福祉避難所のうち、障害者及びその家族のために、区の要請に基づき開設します。区内協定団体等の施設を指定しています。
(母子)	福祉避難所のうち、妊産婦・乳児のために、区の要請に基づき開設します。区内協定学校等の施設を指定しています。

## ② どこに、避難すべき？

震災時、避難指示が出た時や自主避難の時でも、基本的には、次の図の①から③の手順で避難します。

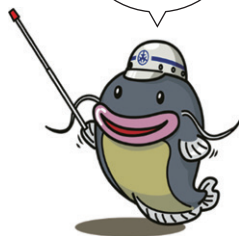


### 避難所に行くことだけが避難ではありません

避難所はスペースや備蓄に限られており、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症のリスクが高まります。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、食料や飲料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覚えておきましょう。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。

なるべく  
【在宅避難】を  
してほしいじよ



※自宅の最寄りの避難所等を確認しましょう。(広域避難場所区域地図P82、83参照・指定避難所一覧P84～91参照)

【問い合わせ先】 総合支所地域振興課地域振興・防災担当 (P92参照)