

地震のときはこうしよう

～あなたと家族の安全ノート～



いっ とき 一時集合場所	
避難場所	
避難所	
避難経路	
家族との待ち合わせ場所 (離れ離れになったとき)	

※避難場所などは、事前に記載しておきましょう。

ふいの地震に ふだんの備え

警 視 庁

はじめに

平成23年3月11日、マグニチュード9.0を観測し、国内観測史上最大規模の地震となった東日本大震災から3年が経過しました。被災地は、いまだ復興途上であり、現在も多くの方々が避難生活を余儀なくされています。

この東日本大震災では、東京都内においても、震度5強の強い揺れにより、死者、負傷者、建物損壊等の被害発生に加え、帰宅困難者など大都市ならではの混乱が発生しましたが、時の経過とともに震災に対する意識の希薄化が懸念されています。

政府の地震調査研究推進本部では、首都直下地震の発生確率を「30年以内に70%」と公表しており、いつ、どこで、大地震が発生してもおかしくありません。

大地震が発生したとき、身を守るため、そして、一人でも多くの命を救うためには、行政による「公助」はもとより、一人一人が自分の身を守る「自助」、町会や自治会、そして企業などの近くにいる人同士が助け合う「共助」が不可欠です。

この小冊子は、みなさんが、ふだんから地震に対する意識を持ち、いざというときに活用できるようにまとめたものです。

是非、あなたの家族、周囲の人たちの安全ノートとして役立ててください。

目 次

大震災発生時の警視庁の任務	1
地震に対するふだんの備え	2
地震が発生したときは	8
避難するときは	14
大震災発生時の交通規制は	16
警戒宣言が発せられたときは	17
警察署連絡先一覧	20
携帯用防災カード	21



(イラスト 夢野凡天)

※ 本誌掲載のイラストを無断で転載、複製することを禁じます。

大震災発生時の警視庁の任務

大震災が発生した場合、警視庁は総力を挙げて、都民や都内に通勤・通学する人達の生命・身体等を守るため、被災者の救出救助をはじめ避難誘導、交通規制、行方不明者の捜索及び調査などの活動を行います。

警察官の指示、誘導等にご協力をお願いします。

被災者の救出救助及び避難誘導



- 倒壊家屋、転倒家具の下敷きになった人や車の中に閉じ込められた人の救出・救助
- 安全な場所への避難誘導

交通規制

- 「緊急自動車専用路」等の確保や交通混乱を回避するための交通規制

※ 大震災が発生した場合は、発生直後から交通規制が行われます。
本誌16ページを参照してください。



行方不明者の捜索及び調査



- 行方不明者の捜索活動及び調査

地震に対するふだんの備え

わが家の防災チェック

屋内では

阪神・淡路大震災（平成7年発生）では、崩れた建物や家具の下敷きになる被害がでました。また、高層マンション等でも、「長周期地震動」の影響により、室内の家具などが転倒します。家族がケガをしないために家の中の安全を確認しておきましょう。



チェック

- 家具の上など高い所に荷物を置いていないか。
- 家具は倒れないように固定しているか。
- 食器棚や本棚の中身は飛び出さないようにしているか。
- 寝る場所に倒れやすい家具はないか。
- テレビなどの電化製品は倒れないようにしているか。
- 窓ガラス等の飛散防止対策はしているか。
- 部屋の中は整理整頓しているか。
- 出入口付近や廊下、階段に家具や物を置いていないか。

○ 寝室には、停電に備え懐中電灯や足をケガしないように靴などを置いておきましょう。

屋外では

建物倒壊による人的被害は少なくありません。ふだんから建物のほか、塀や門柱などを確認しておきましょう。



チェック

- 壁にひびが入っていないか。
- 柱が反ったり、いたんだりしていないか。
- 屋根材（瓦、トタン、スレートなど）は破損していないか。
- ベランダやバルコニーの手すりなどは破損していないか。
- ベランダなどの高所に設置されているエアコン室外機などは固定しているか。
- 塀や門柱はしっかりしているか。

○ 建物の耐震診断をしてみるのもよいでしょう。（区市町村に相談窓口があります。）

地震に対するふだんの備え

非常食などの準備

- 飲料水と食糧は、最低3日分用意しておきましょう。
- 非常持ち出し品は、両手が自由になるリュックサックなどに入れて、準備しておきましょう。
- 貴重品は、非常持ち出し品と別に保管して、盗難に十分注意しましょう。また、あらかじめ家族で保管場所を決めておき、いざという時には家族の誰もがすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

保管・点検

- 食糧・飲料水の賞味期限や電池の使用期限などを定期的を確認しておきましょう。
- 家屋が倒壊したときなどに備え、物置などに保管するのも良いでしょう。



生活用品など

チェック

- 飲料水(1人1日3リットルが目安)
- 非常食(缶詰、アルファ化米、インスタント食品など)
- 懐中電灯と予備電池
- ヘルメット
- 革製手袋又は軍手
- 衣類、タオル
- 雨具(レインコートなど)
- 靴、厚手の靴下
- ティッシュ(ウエットティッシュ)
- トイレトペーパー
- マスク
- マッチ又はライター
- ローソク
- 医薬品(常備薬を含む)
- アルミ製保温シート
- 厚手のビニールシート
- 紙食器
- 台所用ラップ
- 笛(救助を求める時に使用)
- 粉ミルクと紙おむつ(乳幼児がいる家族)
- おもちゃ(子供がいる家族)

貴重品

チェック

- 現金
- 身分証明書(運転免許証など)
- 印鑑
- 預金通帳
- 健康保険証
-
-

情報収集用品

チェック

- 携帯ラジオ
- 携帯電話と充電器
- 公衆電話用10円硬貨
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 筆記用具
- 防災マップ(区市町村や町会で作成したもの)
-
-

地震に対するふだんの備え

備蓄しておくといよい物

避難生活に役立ちます。



チェック

- | | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> テントと寝袋 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> ポリタンク | <input type="checkbox"/> 炊飯用具(コッヘル) |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> 石鹸 | <input type="checkbox"/> シャンプー(水を使わないもの) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

防災用にとよい物

家族や隣近所の人救出などに役立ちます。



チェック

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> パール | <input type="checkbox"/> 消火器 |
| <input type="checkbox"/> のこぎり | <input type="checkbox"/> バケツ |
| <input type="checkbox"/> 金づち | <input type="checkbox"/> スコップ |
| <input type="checkbox"/> はしご | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

わが家で防災会議を開きましょう

○ 避難所などを確認する

自宅や勤務先の一時集合場所、避難場所、避難所を事前に確認し、家族が離れ離れになった際の集合場所を決めておきましょう。

○ 避難方法を確認する

ふだんから避難方法や避難経路等を具体的に話し合い、実際に歩いておきましょう。

○ 連絡方法を確認する

災害時は、電話がつながりにくくなります。「災害用伝言板サービス」や「災害用伝言ダイヤル」など、家族で連絡方法を決めておきましょう。



地震に対するふだんの備え

町会や隣近所と話し合しましょう

- 町会や自治会の集まりに参加する
町会の行事・集まりに積極的に参加して、いざというときに協力し合えるようにしておきましょう。
- 避難方法などを確認する
近所に身体の不自由な人、寝たきりの人などがあるか確認し、具体的な協力方法を相談しておきましょう。
- 地域の防災対策を確認する
各地域では、食糧品や医薬品などの物資を備蓄しています。保管場所などを確認しておきましょう。



防災訓練などに参加しましょう



- 防災訓練に参加する
みなさんが協力することで、救える命があります。重要なのはみなさんの自助、共助です。そのため、区市町村などが行う防災訓練には積極的に参加し、地域の防災活動を体験しておきましょう。
- 防災シンポジウムなどに参加する
区市町村などが行う地域の防災シンポジウムなどに参加し、防災に関する知識や対策を学び、家庭や職場などで役立てましょう。

防災の三助

- 自助～自らの生命は、自らが守る
- 共助～自分たちのまちは自分たちで守る
- 公助～行政機関による防災対策



地震に対するふだんの備え

会社、事業所などの防災チェック

東日本大震災(平成23年発生)においては、「長周期地震動」の影響により、震源域から数百キロメートル離れた首都圏においても超高層ビル等でエレベーターの停止・閉じ込めなどが発生しました。社員がケガをしないために社内の安全確認をおきましょう。

○ 社内外の安全点検をする

わが家と同様に、建物の内外をチェックしましょう。看板の落下防止や室内のロッカー、コピー機などは、倒れたり、動かないように固定しておきましょう。



○ 社員の防災教育をする

社員に対する防災教育を行い、地震が発生した場合の避難方法や避難場所、任務分担等のマニュアルの作成や継続すべき業務の内容を決めておきましょう。

○ 社員や家族の安否確認方法を決めておく

営業等で外出している社員や家族の安否を確認する方法(災害用伝言ダイヤル等)をあらかじめ決めておきましょう。



チェック

- 社員が備蓄品の保管場所を知っているか。
- 社員が避難場所、経路を知っているか。
- 社員が家族との連絡方法を決めているか。

チェック

- ロッカー等は固定しているか。
- 防災会議を開いているか。
- 社員の役割分担を決めているか。
- 初期消火活動やケガ人の救護・搬送のために必要な資材が準備されているか。
- 避難通路にオフィス家具や事務機器は置いていないか。

チェック

- BCP(事業継続計画)は整備されているか。
- 社内の協力体制はできているか。
- 町会などとの協力体制はできているか。

人事異動などで職場の環境が変わった場合には、マニュアルの再確認に努めましょう。

地震に対するふだんの備え

帰宅困難者対策

東日本大震災(平成23年発生)では、地震発生直後から長時間にわたり、都内のほとんどの交通機関が運行停止となり、多くの帰宅困難者が発生しました。東京都では、平成24年4月「首都直下地震等による東京の被害想定」を発表し、都内で約517万人の帰宅困難者が発生すると予想しています。また、平成25年4月から「大災害時には、むやみに移動を開始しない」等、都民や事業者の取組むべき方針を示した「東京都帰宅困難者対策条例」が施行されています。

○ 一斉帰宅を抑制する

一斉に帰宅すると道路や歩道が多くの人であふれ、救出救助活動に支障をきたすこととなります。また、帰宅中に余震などで二次被害に遭う可能性があるため、むやみに移動せず、職場や一時滞在施設などの安全な場所に留まりましょう。

○ 会社では備蓄品の整備をする

社員が帰宅できない場合や社内残留者のために、3日分の食糧や飲料水等の備蓄品を整備しておきましょう。その際、10%程度の量を余分に備蓄するように努めましょう。

帰宅困難者心得10か条

- ① あわてず騒がず、状況確認
- ② 携帯電話、携帯ラジオをポケットに
- ③ 作っておこう帰宅地図
- ④ ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
- ⑤ 机の中にチョコやキャラメル(簡易食料)
- ⑥ 事前に家族で話し合い(連絡手段、集合場所)
- ⑦ 安否確認、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板や遠くの親戚
- ⑧ 歩いて帰る訓練を
- ⑨ 季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
- ⑩ 声を掛け合い、助け合おう

災害時帰宅支援ステーション

東京都などの九都県市では、帰宅困難者の徒歩帰宅を支援するため、コンビニエンスストアをはじめファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどと協定を結んでいます。

本協定により、水道水やトイレの提供、地図等による道路情報、ラジオ等で知り得た通行可能な道路に関する情報の提供及び休憩場所の提供の支援を受けることができます。

また、東京都内では、全都立学校及び東京武道館でも同様の支援を受けることができます。

※ 九都県市とは、東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、横浜市、川崎市、相模原市、千葉市、さいたま市のことをいいます。



- ・ コンビニエンスストア
- ・ ファーストフード
- ・ ファミリーレストラン
- ・ 居酒屋
- ・ カラオケスペース



- ・ ガソリンスタンド
(石油商業組合加盟のもの)



※ 支援を受けられる店舗には、店頭ステッカーが貼られています。詳しくは、東京都のホームページ(東京都防災マップ)を確認してください。

地震が発生したときは

緊急地震速報(気象庁)とは

最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ(震度4以上)の地域の名前を、強い揺れが来る前にお知らせするものです。

緊急地震速報の画面



(提供 NHK)

緊急地震速報を見聞きしたら、周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう。震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

気象庁は、マグニチュード8を超えるような巨大地震が発生した場合に、最初の津波警報を「巨大」「高い」という言葉で発表して、東日本大震災クラスの非常事態であることを伝えます。

大津波警報や津波警報が発表された場合は、ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。

津波警報の画面



(提供 NHK)

屋内では

○ 身の安全を守る

倒れやすいタンスや本棚、窓ガラスなどから離れ、机やテーブルの下に隠れましょう。

○ あわてない

どんな大地震でも大きな揺れは数分程度です。あわてて外に出ることなく、まず落ち着いて行動しましょう。



地震発生時、二次災害で恐ろしいのは火災の発生です。関東大震災(大正12年発生)では、火災による死傷者が多くを占めました。



○ 出口を確保する

建物が傾いてドアが開かなくなることがあります。ドアを開けて出口を確保しましょう。

○ 火の元を確認する

揺れがおさまってから火の元を確認しましょう。

地震が発生したときは

マンションやビルでは



- エレベーターは使用しない
乗っているときは全ての階のボタンを押して、停止した最寄りの階ですぐに降りましょう。もし、降りられなかったら、非常ボタンを押して救助を待ちましょう。
- 管理者などの指示に従う
あわてて飛び出さず様子を見ましょう。管理者などがある場合は、指示に従いましょう。

屋外では

宮城県沖地震(昭和53年発生)では、ブロック塀・石塀・門柱が倒れて下敷きになる被害がでました。

- 倒れやすい物から離れる
自動販売機やブロック塀、電柱など倒れやすい物には近づかないようにしましょう。
- 落下物から身を守る
カバンなどで頭を保護して、頑丈な建物内や公園・空き地などに避難しましょう。
- 電線、ガス漏れなどに注意する
垂れ下がっている電線、ガス漏れている場所には絶対に近づかないようにしましょう。



電車の中では

電車内では、必ず乗務員の指示・誘導に従って避難しましょう。



- 急停車に注意する
電車は急停車することがありますので、つり革、手すりにしっかりつかまりましょう。また、網棚の荷物が落下することもあるので注意しましょう。
- 停止してもあわてない
線路内は感電するおそれがあるので、乗務員の指示があるまで車外に出ないようにしましょう。

地震が発生したときは

多くの人が集まる施設では

建物から、あわてて外へ飛び出さないようにしましょう。



- **カバンや買い物カゴなどで頭を守る**
大型店舗では、ショーウィンドーや倒れやすい商品棚から離れ、カバンや買い物カゴなどで頭を守りましょう。
- **座席の間などに身を隠す**
映画館、ホールなどでは、カバンなどで頭を保護したり、座席の間に身を隠しましょう。
- **係員の指示に従う**
係員の指示や館内放送に従って落ち着いて行動しましょう。

地下街では

地下街で最も怖いのは、地震による被害よりも停電などによるパニックです。

- **停電になってもあわてない**
非常用の電気がつくまで、壁や大きな柱に身体を寄せて様子を見ましょう。
- **非常口、出口に殺到しない**
あわてて非常口や階段などに駆け寄らないようにしましょう。
- **煙を吸わないようにする**
煙が発生した場合は、ハンカチなどで口、鼻を押さえ、身体を低くして移動しましょう。



地震が発生したときは

海岸や河口では

東日本大震災(平成23年発生)では、沿岸部から約6km以上の内陸まで津波が押し寄せて大きな被害をうけました。大地震発生時は、津波に対する用心が必要です。



- 高台などに避難する
海岸など海に近い場所にいる時に強い地震を感じたら、津波警報が出る前でも、すぐに高台など安全な場所に避難しましょう。
- 海岸や川へは近づかない
東日本大震災では大津波が川をさかのぼり大きな被害をもたらしました。警報や注意報が解除されるまで、海岸や川に近づかないようにしましょう。
- 正しい情報を得る
津波は繰り返し押し寄せます。ラジオ・テレビなどで正しい情報を入手しましょう。

山やがけの近くでは

新潟中越地震(平成16年発生)や岩手・宮城内陸地震(平成20年発生)では、山全体が大きく崩れました。

- ゆれを感じたら、すぐ避難する
山やがけの近くにいたら、できるだけ遠くに離れましょう。
- 二次災害に注意する
ゆるんだ地盤が、余震により崩れてくることがあります。安全が確認されるまで、山やがけには近づかないようにしましょう。



地震が発生したときは

走行中に大地震が起ると、下から突き上げられたようになり、ハンドルをとられて運転は困難になります。

ドライバーの心得



揺れを感じたら

- **あわてずに停車する**
急ブレーキをかけずにゆっくりと速度を落とし、衝突などしないように注意しながら左側に寄せて停車しましょう。
- **交通情報を把握する**
カーラジオなどで、地震情報や交通情報を聞いて、その情報や周囲の状況に応じて行動しましょう。
- **避難に自動車は使用しない**
避難や家族の迎えなどに、自動車は使用しないようにしましょう。

一般道路では

- 衝突などしないように注意しながら交差点を避けて左側に寄せ、一旦停車しましょう。
- 近くに駐車場や空き地がある場合は、速やかにそちらに移動しましょう。
- 緊急自動車専用路や緊急交通路に指定されている道路では、それ以外の道路に移動しましょう。
- 目的地に到着した後は、車を使わないようにしましょう。
- 現場の警察官の指示に従いましょう。

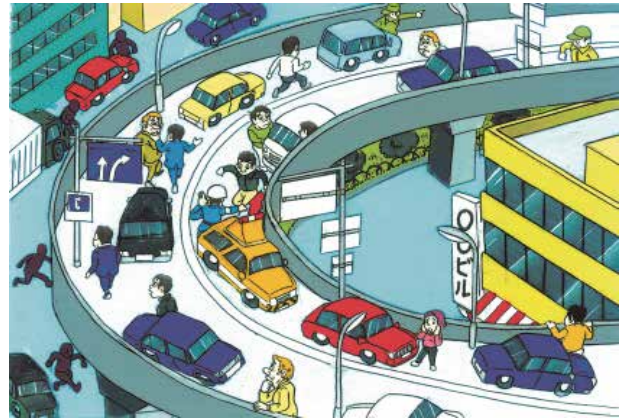


※ 緊急自動車専用路及び緊急交通路については、16ページ参照

地震が発生したときは

高速道路では

- あわてずに減速し、左側に寄せて停車しましょう。
- 左側に停車できないときは、右側に停車し、道路の中央部分をあけましょう。
- 警察、道路管理者などからの指示、案内、誘導に従って行動しましょう。



避難するときは

火の手が目前に迫っていたり、道路が損壊しているなど、やむを得ず道路上に車を置いて避難するときは、下に記載した原則を守ってください。



- 交差点を避け、道路の左側に寄せて駐車しましょう。
- エンジンを止め、エンジンキーは付けたままにしましょう。
- ドアはロックしないようにしましょう。
- 火炎を引き込まないように、窓は閉めておきましょう。
- 貴重品は、車内に残さないようにしましょう。

大地震発生直後から、人命救助や消火活動のため、交通規制が行われます。(16ページのとおり)

避難するときは

避難の方法

- ヘルメット(防災ずきん)をかぶる
ヘルメットや防災ずきんで頭を保護して避難しましょう。
- 大事な物は必ず身につける
盗難被害にあわないように、貴重品は必ず身につけておきましょう。
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る
避難する場合は、ガスの元栓を閉め(爆発・火災防止)、電気のブレーカーを切りましょう。(通電火災防止)



※ 通電火災に注意！
「通電火災」とは、地震発生時に停電し、数時間から翌日以降に電気が復旧した時、破損した電化製品などから発生する火災のことです。

- 集団で歩いて避難する
リーダーを中心に町会や自治会単位で歩いて避難しましょう。
- 協力して避難する
隣近所に声を掛け合い、身体の不自由な人、寝たきりの人などには協力して避難しましょう。

※ ペットの避難は
区市町村によって受け入れ方が違います。避難所にペットを連れて行く場合は、事前に、お住まいの区市町村防災担当に確認をおきましょう。

正しい情報の収集



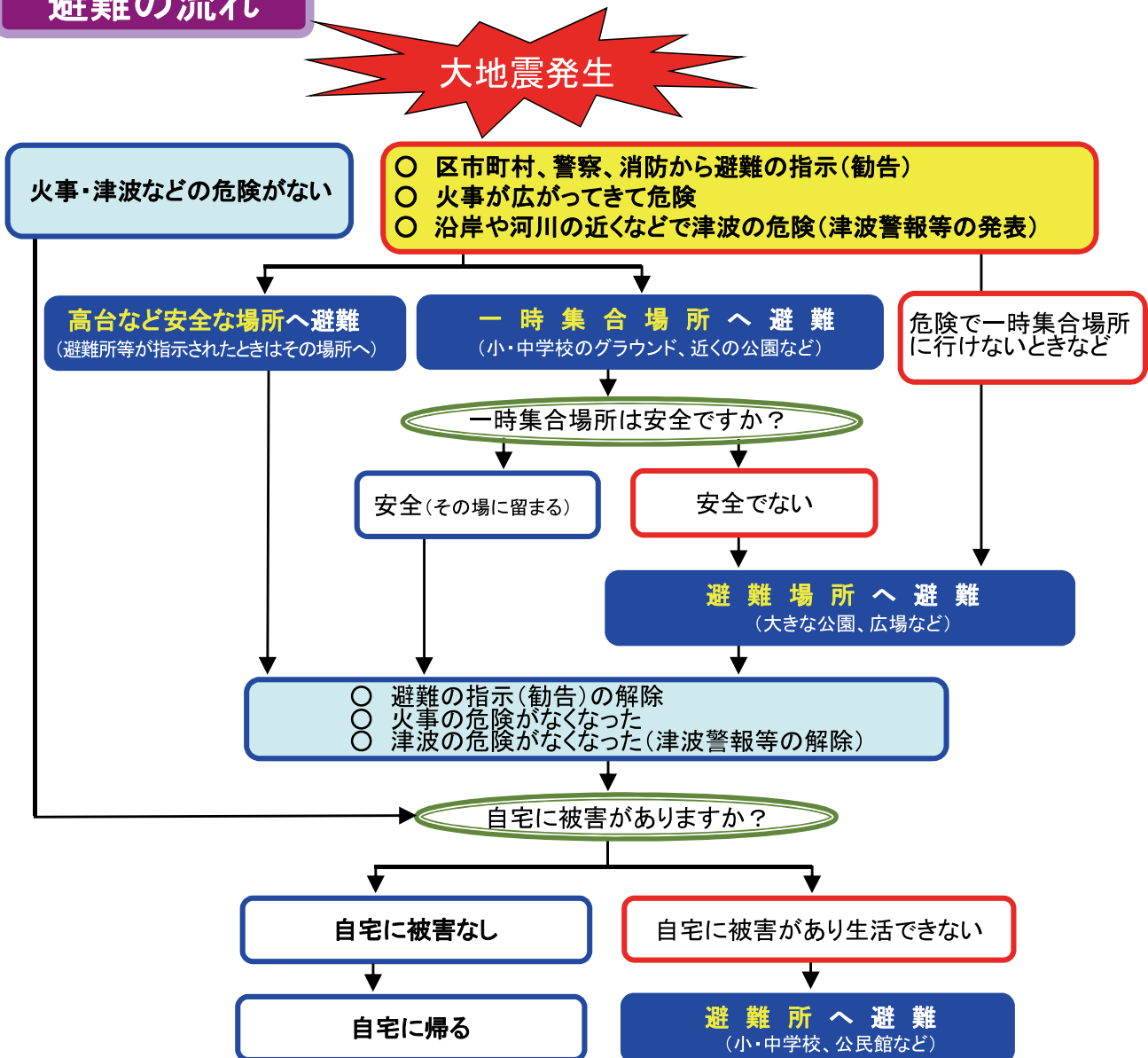
- 正しい情報を収集する
避難場所などでは、区市町村や警察などの広報やラジオ・テレビからの情報を聞き、デマに惑わされないようにしましょう。
- 無責任なことは言わない
無責任なことを口にしたり、自分勝手な行動をしたりするのは慎みましょう。

避難するときは

避難の場所

- **一時集合場所** いっとき ... 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（小・中学校のグラウンド、近くの公園、神社・仏閣の境内など）です。
- **避難場所** ... 火災等の危険から、避難者の生命を保護するための場所（大きな公園、広場など）です。
- **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・中学校、公民館などの公共施設）です。

避難の流れ



※ 避難方法などは、区市町村ごとに異なります。お住まいの区市町村防災担当課にお問い合わせください。

大震災発生時の交通規制はこのようになります

◎ 第一次交通規制(道路交通法)

- 1 環状7号線から都心方向へ流入する車両の通行を禁止します。
※ 環状7号線はう回路として、通行できます。
- 2 環状8号線から都心方向へ流入する車両の通行を抑制します。
- 3 「緊急自動車専用路」として、次の7路線を指定し、通行禁止規制を実施します。

国道4号(日光街道 ほか)	国道17号(中山道・白山通り ほか)
国道20号(甲州街道 ほか)	国道246号(青山通り・玉川通り)
目白通り	外堀通り
高速自動車国道・首都高速道路	

※ 警察・消防車両等の緊急車両のみの通行となります。

- 4 その他の道路についても、被害状況に応じて、交通規制を実施します。

◎ 第二次交通規制(災害対策基本法)

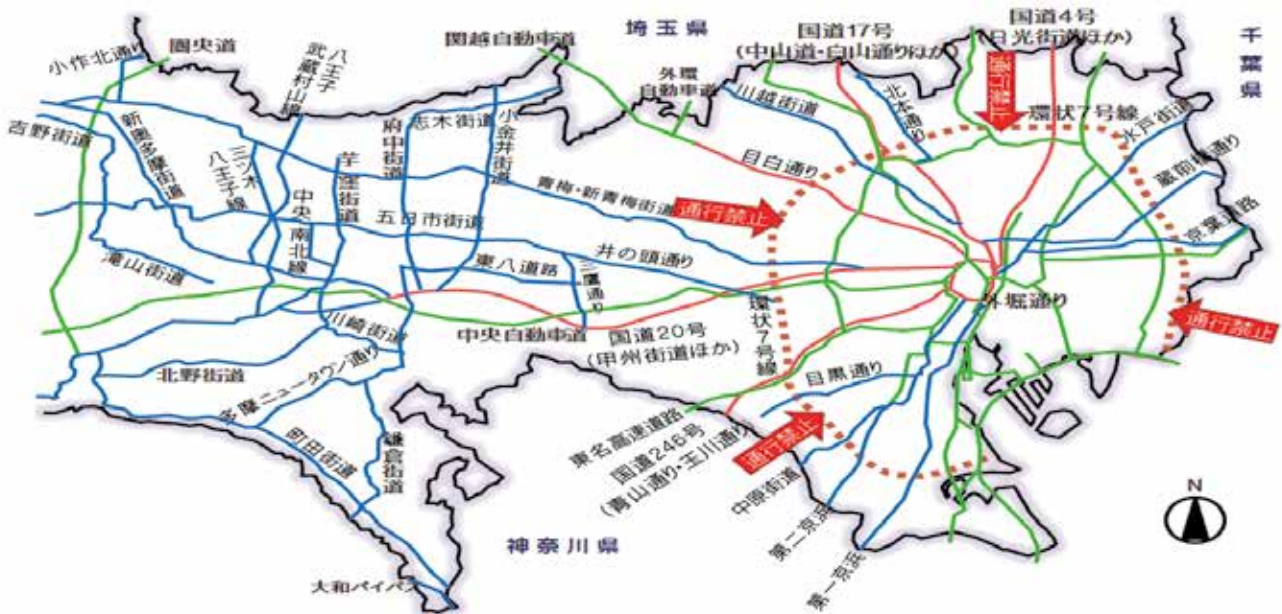
- 1 「緊急自動車専用路」の7路線を優先的に「緊急交通路」として指定します。
※ 災害応急対策に従事する車両のみの通行となります。
- 2 被害状況等に応じて、次の31路線の中から「緊急交通路」を指定します。

第一京浜	第二京浜	中原街道	目黒通り
青梅・新青梅街道	川越街道	北本通り	水戸街道
蔵前橋通り	京葉道路	井の頭通り	三鷹通り
東八道路	小金井街道	志木街道	府中街道
芋窪街道	五日市街道	中央南北線	八王子武蔵村山線
三ツ木八王子線	新奥多摩街道	小作北通り	吉野街道
滝山街道	北野街道	川崎街道	多摩ニュータウン通り
鎌倉街道	町田街道	大和バイパス	

震度5強の地震が発生した場合の交通規制

都心部における交通混雑を回避するため、必要に応じて、次の交通規制を実施します。

- 1 環状7号線から都心方向へ流入する車両の通行を禁止します。
- 2 環状8号線から都心方向へ流入する車両の通行を抑制します。



凡 例	
—	緊急自動車専用路として指定される路線(一般道)
—	緊急自動車専用路として指定される路線(高速道路)
—	必要に応じ、緊急交通路として指定される代表的な路線

※ 被害地域や被災状況等により、緊急交通路の追加、交通規制の変更又は解除がありますので、情報をよく聞いて、警察官の指示に従ってください。

警戒宣言が発せられたときは

警戒宣言とは

駿河湾(静岡県)を震源域とする東海地震の発生が心配されています。

東海地域で常時観測している地殻変動や地震などの観測データに異常が現れた場合、気象庁は、東海地震に結びつくかどうかを「東海地震に関連する情報」で発表します。

この東海地震の発生に先立って、内閣総理大臣がラジオ・テレビなどを通じて

「間もなく、地震が発生します！それぞれの立場で防災の準備をしてください。」

などと国民に呼びかけることをいいます。

※ 東海地震の発生が心配される理由

東海沖の地震は、100～150年間隔で起こっています。1854年(安政地震)以来、現在までの間、この地域のエネルギーは開放されないまま残っていることなどから、近く東海地震が発生しても不思議ではないといわれています。

東京に及ぼす影響は

東海地震が発生した場合、東京は震度5弱から5強の揺れが予想されています。

また、新島村、神津島村、三宅村では、大きな津波被害が予想されることから、法律により地震防災対策強化地域に指定されています。



地震防災対策強化地域

東京都・神奈川県・山梨県・長野県・岐阜県・静岡県・愛知県・三重県の約157市町村が指定されています。(黄色の部分)

警戒宣言が発せられると

- 区市町村や警察などは、パトカー、広報車、防災行政無線、看板などにより広報します。
- パトカーなどは次のようにサイレンを鳴らし、警戒宣言が発せられたことを知らせます。



サイレン
(45秒)

休止
(15秒)

サイレン
(45秒)

休止
(15秒)

サイレン
(45秒)

警戒宣言が発せられたときは

家庭では

- **正しい情報をとる**
区市町村や警察などの広報、ラジオ・テレビなどから情報をとりましょう。
- **火の使用を控える**
火はできる限り使用しないようにし、ガスの元栓を閉めましょう。
- **家具などを確認をする**
家具類は固定されているか確認しましょう。窓ガラスは飛散しないようにしておきましょう。
- **非常用水を確保する**
風呂に水をためたり、バケツなどに水をくんでおきましょう。



会社では



- **防災マニュアルに従う**
定められたマニュアルに基づいて行動をしましょう。
- **社内の点検をする**
ロッカーやコピー機が動かないようにしましょう。
- **混雑を避けて帰宅する**
テレビ・ラジオなどで鉄道やバスの運行、駅の混雑状況を確認しましょう。近距離通勤者は、徒歩で帰宅するようにしましょう。

多くの人が集まる施設では

- **係員などの指示に従う**
係員などの指示や館内放送に従って落ち着いて行動しましょう。
- **正しい情報を得る**
ラジオ・テレビなどから情報を聞いて、でたらめな噂話にまどわされないようにしましょう。



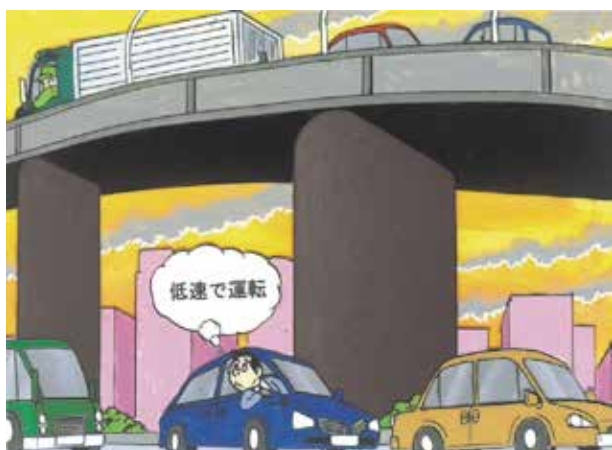
警戒宣言が発せられたときは

自動車の使用は

- 自動車の使用は自粛する
家庭や職場で自動車の使用は控えましょう。
- ※ 電車、バス、タクシーなどは、減速運転を行いながら、可能な限り運行します。



自動車を運転中は



- 速度を控え安全運転をする
全ての道路を走行中の運転者は、あわてることなく、低速で運転しましょう。
- 警察官などの指示に従う
カーラジオなどで地震情報や交通情報を聞き、現場の警察官の指示や交通規制に従いましょう。
- 運転は目的地までにする
目的地に着いたら、以後は自動車の使用をやめましょう。
- ※ 危険物を運搬中の自動車は、あらかじめ定められた安全対策を速やかにとりましょう。

交通規制は

- 交通規制の対象となる車両
 - ・ 環状7号線から都心方向へ流入する車両
 - ・ 都県境で神奈川県、山梨県に向かう車両
 - ・ 埼玉県、千葉県都県境から都内に向かう車両
- 高速自動車国道、首都高速道路では
状況により車両の流入を制限し、上記「交通規制の対象となる車両」と同じ規制となります。



警察署名	電話番号
麴町警察署	03-3234-0110
丸の内警察署	03-3213-0110
神田警察署	03-3295-0110
万世橋警察署	03-3257-0110
中央警察署	03-5651-0110
久松警察署	03-3661-0110
築地警察署	03-3543-0110
月島警察署	03-3534-0110
愛宕警察署	03-3437-0110
三田警察署	03-3454-0110
高輪警察署	03-3440-0110
麻布警察署	03-3479-0110
赤坂警察署	03-3475-0110
東京湾岸警察署	03-3570-0110
品川警察署	03-3450-0110
大井警察署	03-3778-0110
大崎警察署	03-3494-0110
荏原警察署	03-3781-0110
大森警察署	03-3762-0110
田園調布警察署	03-3722-0110
蒲田警察署	03-3731-0110
池上警察署	03-3755-0110
東京空港警察署	03-5757-0110
世田谷警察署	03-3418-0110
北沢警察署	03-3324-0110
玉川警察署	03-3705-0110
成城警察署	03-3482-0110
目黒警察署	03-3710-0110
碑文谷警察署	03-3794-0110
渋谷警察署	03-3498-0110
原宿警察署	03-3408-0110
代々木警察署	03-3375-0110
牛込警察署	03-3269-0110
新宿警察署	03-3346-0110

警察署名	電話番号
戸塚警察署	03-3207-0110
四谷警察署	03-3357-0110
中野警察署	03-3366-0110
野方警察署	03-3386-0110
杉並警察署	03-3314-0110
高井戸警察署	03-3332-0110
荻窪警察署	03-3397-0110
富坂警察署	03-3817-0110
大塚警察署	03-3941-0110
本富士警察署	03-3818-0110
駒込警察署	03-3944-0110
巣鴨警察署	03-3910-0110
池袋警察署	03-3986-0110
目白警察署	03-3987-0110
滝野川警察署	03-3940-0110
王子警察署	03-3911-0110
赤羽警察署	03-3903-0110
板橋警察署	03-3964-0110
志村警察署	03-3966-0110
高島平警察署	03-3979-0110
練馬警察署	03-3994-0110
光が丘警察署	03-5998-0110
石神井警察署	03-3904-0110
上野警察署	03-3847-0110
下谷警察署	03-3872-0110
浅草警察署	03-3871-0110
蔵前警察署	03-3864-0110
尾久警察署	03-3810-0110
南千住警察署	03-3805-0110
荒川警察署	03-3801-0110
千住警察署	03-3879-0110
西新井警察署	03-3852-0110
竹の塚警察署	03-3850-0110
綾瀬警察署	03-3620-0110

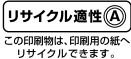
警察署名	電話番号
深川警察署	03-3641-0110
城東警察署	03-3699-0110
本所警察署	03-5637-0110
向島警察署	03-3616-0110
亀有警察署	03-3607-0110
葛飾警察署	03-3695-0110
小松川警察署	03-3674-0110
葛西警察署	03-3687-0110
小岩警察署	03-3671-0110
昭島警察署	042-546-0110
立川警察署	042-527-0110
東大和警察署	042-566-0110
府中警察署	042-360-0110
小金井警察署	042-381-0110
田無警察署	042-467-0110
小平警察署	042-343-0110
東村山警察署	042-393-0110
武蔵野警察署	0422-55-0110
三鷹警察署	0422-49-0110
調布警察署	042-488-0110
青梅警察署	0428-22-0110
五日市警察署	042-595-0110
福生警察署	042-551-0110
八王子警察署	042-645-0110
高尾警察署	042-665-0110
南大沢警察署	042-653-0110
町田警察署	042-722-0110
日野警察署	042-586-0110
多摩中央警察署	042-375-0110
大島警察署	04992-2-0110
新島警察署	04992-5-0381
三宅島警察署	04994-2-0511
八丈島警察署	04996-2-0110
小笠原警察署	04998-2-2110

地震のときはこうしよう
～あなたと家族の安全ノート～

発行 平成26年9月30日
発行者 警視庁警備部災害対策課
 東京都千代田区霞が関2丁目1番1号
 03-3581-4321(代表)



※ 本パンフレットは、警視庁のホームページにも掲載しています。



携帯用防災カードの使い方

- 避難場所、避難所を確認して記載
我が家の避難場所、避難所を事前に家族で確認しておきましょう。
- 複数の安否確認方法を家族で確認
災害時は、電話が繋がりにくくなります。災害用伝言ダイヤル171などの安否確認方法を家族で確認しておきましょう。
- 防災カードを切り取り常に携帯
財布や定期入れなどに入れておきましょう。また、家族にも持たせてあげましょう。

きりとり

家族の避難場所・避難所	
我が家の避難場所は	です！
我が家の避難所は	です！
安否確認の方法	
我が家の安否確認は	でする！
災害用伝言ダイヤル 171の使い方	伝言を録音する 171→1→自宅の電話番号
	伝言を聞く 171→2→自宅の電話番号

災害時に役立つ情報サイト	
警視庁災害ツイッター [スマホ用]	警視庁災害ツイッター [携帯電話用]
東京都防災ホームページ	国土交通省防災情報提供センター

きりとり

家族の避難場所・避難所	
我が家の避難場所は	です！
我が家の避難所は	です！
安否確認の方法	
我が家の安否確認は	でする！
災害用伝言ダイヤル 171の使い方	伝言を録音する 171→1→自宅の電話番号
	伝言を聞く 171→2→自宅の電話番号

災害時に役立つ情報サイト	
警視庁災害ツイッター [スマホ用]	警視庁災害ツイッター [携帯電話用]
東京都防災ホームページ	国土交通省防災情報提供センター

きりとり

家族の避難場所・避難所	
我が家の避難場所は	です！
我が家の避難所は	です！
安否確認の方法	
我が家の安否確認は	でする！
災害用伝言ダイヤル 171の使い方	伝言を録音する 171→1→自宅の電話番号
	伝言を聞く 171→2→自宅の電話番号

災害時に役立つ情報サイト	
警視庁災害ツイッター [スマホ用]	警視庁災害ツイッター [携帯電話用]
東京都防災ホームページ	国土交通省防災情報提供センター

きりとり

家族の避難場所・避難所	
我が家の避難場所は	です！
我が家の避難所は	です！
安否確認の方法	
我が家の安否確認は	でする！
災害用伝言ダイヤル 171の使い方	伝言を録音する 171→1→自宅の電話番号
	伝言を聞く 171→2→自宅の電話番号

災害時に役立つ情報サイト	
警視庁災害ツイッター [スマホ用]	警視庁災害ツイッター [携帯電話用]
東京都防災ホームページ	国土交通省防災情報提供センター

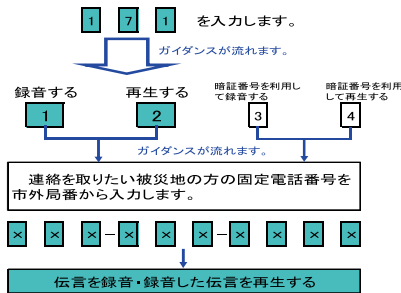
きりとり

災害用伝言ダイヤル利用方法

- 伝言の録音時間は30秒以内
- 伝言の蓄積は最大10件まで
- 伝言の保存期間は48時間
- 加入電話、公衆電話、携帯電話、PHSから利用できます。
- 体験利用ができます。

毎月1日・15日、正月三が日、防災とボランティア週間
(1月15日～21日)、防災週間(8月30日～9月5日)

ガイドンスに従って必要事項を入力しましょう。



きりとり

氏名		性別	血液型	生年月日
		男 女		明・大・昭・平 年 月 日
住所				
電話				
備考(持病、常用薬、アレルギーなど)				
かかりつけの医療機関				
名称		電話		
住所				

家族の連絡先		
氏名	続柄	電話

きりとり

氏名		性別	血液型	生年月日
		男 女		明・大・昭・平 年 月 日
住所				
電話				
備考(持病、常用薬、アレルギーなど)				
かかりつけの医療機関				
名称		電話		
住所				

家族の連絡先		
氏名	続柄	電話

きりとり

氏名		性別	血液型	生年月日
		男 女		明・大・昭・平 年 月 日
住所				
電話				
備考(持病、常用薬、アレルギーなど)				
かかりつけの医療機関				
名称		電話		
住所				

家族の連絡先		
氏名	続柄	電話

きりとり

氏名		性別	血液型	生年月日
		男 女		明・大・昭・平 年 月 日
住所				
電話				
備考(持病、常用薬、アレルギーなど)				
かかりつけの医療機関				
名称		電話		
住所				

家族の連絡先		
氏名	続柄	電話

きりとり