



地震対策

地震発生！そのときどうする？

大きな地震が発生した時、だれでも驚き、あわててしまいます。しかし、むやみに逃げまわるとはかえって、被害を大きくしてしまいます。わが身や家族を守るため、いざというときに冷静に状況を判断して行動しましょう。

家の中にいる場合

① まずは身の安全を確保

立ってられないような大きな揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠します。座布団などが身近にあれば、頭を保護しましょう。



② すばやく火の始末

身の安全が最優先ですが、動けるようであれば、ガス器具やストーブなどの火を消しましょう。ガスは元栓を締め、電気器具はプラグを抜きましょう。



③ 脱出口の確保

揺れで、ドア枠などが変形し、開かなくなってしまうことがあります。玄関や部屋のドア、窓などを開け、いつでも逃げられるようにしておきましょう。



④ あわてて外に飛び出さない

外では、ガラスや瓦、看板などが落ちてくる可能性があります。大地震でも大きな揺れは1分程度です。あわてず状況を判断しましょう。



⑤ ガラスの破片に注意

室内に、ガラスの破片や危険物が散乱している時には、スリッパなどをはいて行動しましょう。

路上や街中にいる場合

窓ガラスや看板などが落ちてくる可能性があります。ビルなどの建物から離れ、持ち物や両手で頭を守り、近くの公園や広い場所に避難しましょう。



人が大勢いる施設にいる場合

係員の指示に従い、落ちついて行動しましょう。また、あわてて出口に走り出さないようにしましょう。

地下街にいる場合

地下街は比較的 안전한場所。あわてずに係員等の誘導に従って行動しましょう。係員等がいなければ壁伝いに歩いて、最も近い出口から地上に出るようにしましょう。

エレベーターに乗っている場合

ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りるようにしましょう。停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け、非常用電話で救助を求めましょう。

自動車を運転中の場合

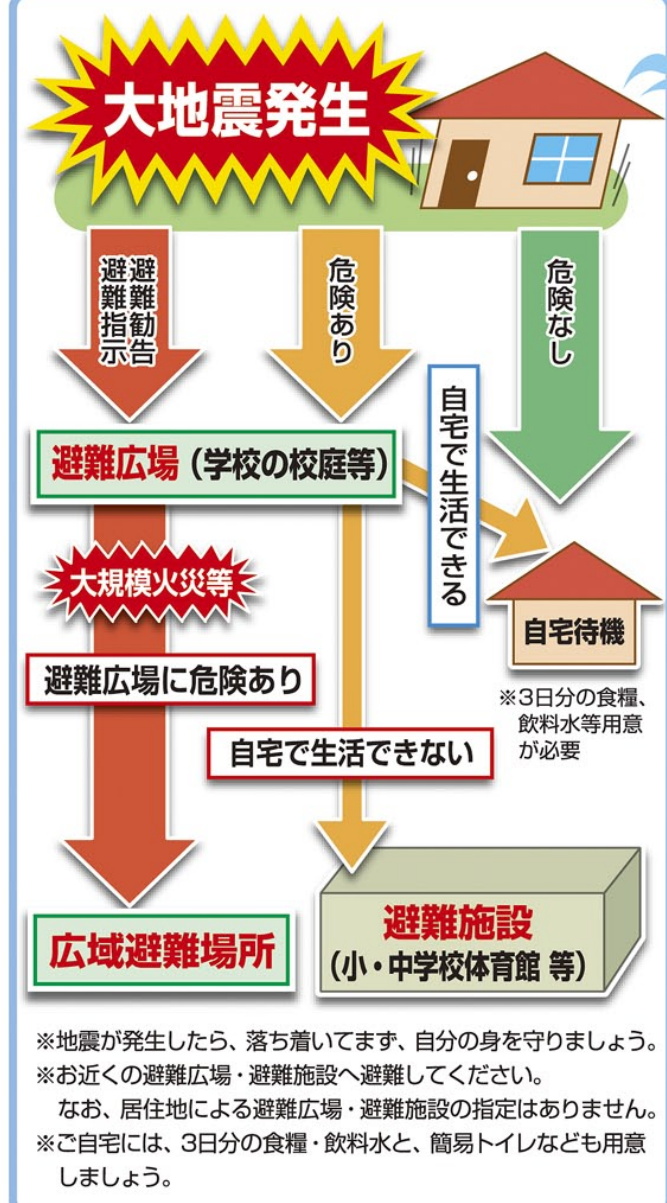
大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止してください。この時、あわてて急ブレーキをかけないでください。ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促し、緩やかに速度を落としましょう。



鉄道・バスに乗っている場合

つり革、手すりなどにしっかりつかまりましょう。係員の指示に従い、落ちついて行動しましょう。

避難の経路



※地震が発生したら、落ち着いてまず、自分の身を守りましょう。
※お近くの避難広場・避難施設へ避難してください。
なお、居住地による避難広場・避難施設の指定はありません。
※ご自宅には、3日分の食糧・飲料水と、簡易トイレなども用意しましょう。

避難場所案内看板の絵文字について

西東京市では、避難場所案内看板が古くなったものから順番に、修繕を行っています。新しい看板は、誰が見ても判るように、絵文字【ユニバーサルデザイン・ピクトグラム】を採用しております。現在、表示しているものは、主に以下の4種類となっております。

- その場所が避難場所であることを表しています。
- その場所に簡易トイレを備蓄していることを表しています。
- その場所が給水拠点となることを表しています。飲料水を備蓄しているということではありませんので、ご理解いただきたいとします。
- その場所に非常食を備蓄していることを表しています。



帰宅困難者対策

大規模な震災等の災害発生後、通勤・通学者などは、公共交通機関が運行を停止するなど、帰宅の手段がなくなり、「帰宅困難者」となります。多数の帰宅困難者が生じることによる混乱および事故の発生等を防止するために、東京都は、「東京都帰宅困難者対策条例」(平成25.4から施行)を制定しました。

条例では・・・

帰宅困難者になってしまったら・・・

- ★【むやみに移動しない！ 一斉帰宅の抑制】
駅周辺は混乱する恐れがあるので立ち寄らない。職場や外出先に待機する。
- ★【正確な情報収集】
地震の情報や被害状況、交通機関の運行状況などを確認する。

帰宅困難者にならないための備え！

- ★【連絡手段を決めておく】
安心して職場に留まれるよう、あらかじめ家族との連絡手段を複数確保する。
- ★【徒歩帰宅するための準備】
安全確保後の徒歩帰宅に備え、あらかじめ経路を確認するとともに、歩きやすい靴などを職場に準備する。徒歩帰宅に備えるために、自分のオフィスに必要な物資を準備しておくことと安心です。



帰宅グッズ

品名	チェック欄	品名	チェック欄
簡易食品		懐中電灯	
飲料水		携帯電話充電器	
スニーカー		雨具・タオル	
地図		動きやすい服	
携帯ラジオ		防寒着・手袋	

徒歩帰宅をサポートする強い味方 災害時帰宅支援ステーション

9都県市では、コンビニエンスストアやファーストフード、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどと「災害時の徒歩帰宅支援のための協定」を結んでいます。災害時には、水道水やトイレ、情報提供を受けることができます。

このステーションマークが目印



9都県市(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市)で協定を結んでいる店舗にステッカーが貼られています。
※被災状況や立地によりサービスを提供できない場合があります。
【東京都防災マップ】災害時帰宅支援ステーションなどの情報を地図サービス上で確認できます。 <http://map.bousai.metro.tokyo.jp/>

緊急地震速報

緊急地震速報は、最大震度が5弱以上と推定する地震が発生した際に、強い揺れ(震度4以上)が起こる地域の名前を、揺れが来る前に、テレビやラジオの放送でお知らせするものです。強い揺れが来るまでの時間は数秒から数十秒しかありません。その短い間に身を守るための行動を取る必要があります。テレビ等で緊急地震速報を視聴したら、あわてずに家具の転倒や落下物等による怪我を避けるために机の下などに隠れましょう。

