

今、地震がおきたら、あなたはどのように行動しますか？

日頃から防災について 家族で話し合い

どこで災害にあうかは予測つきません。家族内での最低限の取り決めをしておきましょう。

家族の一人ひとりが自分で自分の身を守るように、日頃から避難行動について確認しておきます。

家族が離ればなれになっているときでも、一人ひとりが自力で避難しているという信頼がお互いにあると、落ち着いて避難行動ができます。



震度7のときは動けません。動けなくても大丈夫なように、日頃の備えをしておきましょう。

そのとき、東京にいる地域住民(就業者、在宅)、介護、デイサービス施設入(在宅、保育園、通園時)、児童(在宅、学校、通学時)、障害者(在宅、職場、施設)、居住外国人、

のは、こんな人たち

高齢者(在宅、夫婦、一人暮らし、要介居)、妊産婦(在宅、職場、通院)、乳幼児(在宅、学校、通学時)、旅行者 他。

冬の午後6時に東京湾北部を震源としたM7.3の地震が起こった場合

住民以外にも仕事や観光で東京に来ている近隣県の方や外国の方々等さまざまな状況を抱えているなかで、一人ひとりが自分自身を守りながら避難し、生き抜いていくための工夫が大切になってきます。

	夜間人口(人)	昼間人口(人)	死者(人)	負傷者(人)
台東区	175,928	303,522	482	5,548
文京区	206,626	336,229	253	4,217
北区	335,544	307,317	126	2,837
荒川区	203,296	184,021	422	4,484
東京都	13,131,573	14,948,404	9,641	147,611

	全壊棟数(棟)	火災焼失棟数(棟)	避難者数(人)	帰宅困難者数(人)
台東区	6,687	2,730	78,114	112,757
文京区	3,602	2,443	61,865	131,632
北区	2,792	643	73,410	69,466
荒川区	7,217	5,521	116,502	39,287
東京都	116,224	201,249	3,385,489	4,714,314

出典：東京都「首都圏下地震等による東京の被害想定」報告書(平成24年4月18日公表)から作成

近隣の方と日頃から顔見知り

日頃から挨拶を心がけて顔を覚えておきましょう。顔見知りがあると安心です。知らない場所で一人で移動中でも、近くにいる人へ話しかけを行います。会話で自分の所在や服装などを知らせてもらう(記憶につながる)ことや、周囲の建物位置が明らかにもなり、不安が軽減されます。

より安全に、安心して暮らすために

自助から 共助意識へ

まず自分(家族)を守ること。次に地域の住民が助け合って災害を乗り越える共助へ。気遣いや手助けが必要な人々へのフォローを忘れないことが、他の人たちにすべての助けにつながります。性別役割分担は、かえって共助のさまたげになりま

災害発生 とっさの行動

まず身の安全の確保

大勢の人がいるところでは、小さい揺れのときに机の下にもぐったり、頭をかばったりすることは意外と難しいことです。揺れが大きくなってからは何もできません。小さな揺れのうちから、腕で頭と首筋をかばうなどの避難行動が大切です。万全に備えているつもりでも、想定を超えてしまうこともあります。その時、その場に応じて、諦めず、全力を尽くして最善の行動をとります。

次に家族や周囲の安全確保

揺れがおさまり、自分の身の安全を確保してから次の行動に移しましょう。(火災の予防、家族の身の安全の確保、避難可能な出口の確保、情報入手)

近隣住民の救出、救護、消火活動

近隣の方と協力して活動しましょう。

怪我や家具の下敷きで、自力脱出不能のとき

まずは落ち着いて、自分の状況を確認しましょう。怪我をしている場合には、できるようなら応急救護法を使って処置をします。(P.6参照) 誰かに救出してもらう必要があっても、大声を出し続けては体力を消耗します。ホイッスルや周りに大きな音を出せるもの(叩けるものなど)を探し、それを使って音を出しながら救出を待ちましょう。

避難場所

避難場所までのマップを用意し、室内に貼っていつでも皆で確認できるようにしましょう。実際に歩いてみて、所要時間や目印の他、ブロック塀や看板、ガラス等の危険物を確認しておきます。

地域情報の活用

台東区の防災情報(ホームページ、広報など)を定期的に見る習慣をつけましょう。ホームページは大きくリニューアルされ、防災情報も常時/瞬時に対応しています。地域で公表されている防災情報は随時更新しています。防災訓練にもできるだけ参加しましょう。災害時の行動判断に役立ちます。訓練で応急救護法を身につけておけば、すぐに病院に行けないときの一時的な処置をすることができます。(P.6参照) また、避難場所や防災井戸を確認することもできます。

SNS設定・有効活用

安全確認方法など、機種によって設定確認を行い、夫婦、親子、友人同士などで試しておきましょう。ご自分の使いやすい機種(スマートフォン、タブレット、パソコン等)で画面を見ることに慣れておきましょう。

備蓄

防災バッグの置き場所、小分け

すぐに持ち出す分と後から取りに戻る分に分けましょう。玄関脇などわかりやすく取り出しやすい場所に置きます。

すぐに持ち出す分は最低限必要なものを入れた小さなリュックにして、靴の近くに置きます。小さいお子さんでも自分自身の分を自ら持ち出せるようにします。後から取りに戻る分は、内容を表記したシールを貼り、小分けにします。

薬の備え

通院薬: 透明なビニール袋にいれて保管しておきましょう。目につきやすいのと濡れ防止に役立ちます。誰が取りに戻っても一目で分かる場所に置きましょう。色分けシールで誰の薬かを区別しておく、他の人に探してもらう時にも見分けが付き短時間で探せます。

常備薬: 発熱や痛み止めなど緊急を要する薬はすぐ取り出せるようにしておきましょう。薬の扱いはそれぞれ違いますので、お薬手帳やメモなども忘れずに薬のそばに保管しておきます。スマートフォンやタブレットに写真データを保存しておく、救助隊や医療機関への説明用に使えます。



防災の取り組みを 目に見える形に

食料、水は最低3日分、できれば1週間分備えましょう。ライフラインはすぐに復旧しないし、救援物資もすぐには届きません。

住居

家具、ガラス、照明の備え

家具の下敷きになったり、ガラスの破片で怪我をしないために、転倒防止、飛散防止の備えをしておきましょう。(P.6参照)

吊り下げ式の照明は天井に取り付け式に変えると良いでしょう。

日用品、食料品などの備蓄保管場所

家族全員で相談しながら決めましょう。棚や収納家具が近くにあると、倒壊や落下につながる恐れがあります。

取りに戻った時の動線を考えて、保管場所を決めることも大切です。同時に備蓄品の保存期間や補充のチェックをしておく、災害時すぐに使えます。

