

地震発生！ そのときあなたはどうすればよいか？

大きな地震発生の瞬間は、冷静な判断が難しいものです。いざというときあわてず
落ち着いて行動できるように、標準的な行動パターンを覚えておきましょう。

緊急地震速報

震度5弱以上の強い揺れが始まる直前、テレビやラジオ、ひばり放送、携帯電話などで「間もなく強い揺れがくること」を知らせてくれます。
※ただし、震源に近い地域では強い揺れに間に合わないことがあります。

家族の安全を確認する。

電話での通話は控え、災害用伝言サービスなどを利用する。

- 火災が発生していたら初期消火を行う。
- ガラスの破片が飛散している場合、足を守るためにスリッパや靴を履く。
- 家屋倒壊などのおそれがある場合は、非常用持ち出し品を持って一時避難場所に避難する。



隣近所の安全を確認する。

特に一人暮らしの高齢者など災害時要援護者のいる家には積極的に声をかけ、安否を確認する。

- テレビ、ラジオなどで情報を集める。
- 近隣で出火していたり動けない人がいたら、隣近所で協力して消火や救出にあたる。あわせて119番通報する。
- 子どもの迎えや隣近所の安全確認などで自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを家族だけが分かる場所に残す（空き巣対策）。



在宅避難する

自宅に倒壊や火災の危険がないときは、あえて避難する必要はありません。安全を確認したうえで引き続き居住ができる状態であれば「在宅避難」をしましょう。

そのために、事前に住宅の耐震化や家具などの転倒防止対策を行い、日頃から水や食料、生活必需品を備蓄しておくなど、可能な限り自宅で生活できる準備を整えておきましょう。また、避難所で受付をすることにより、食料など物資の提供を受けることができます。

避難所で生活する

自宅が倒壊したり火災にあったりして、居住が困難になったときは、避難所で生活することになります。避難所の運営は、避難所運営協議会を中心に利用者全員で協力して行います。

お互いに思いやりの気持ちを忘れず、助け合って生活しましょう。避難所で生活する際に気をつけることは、P22をご確認ください。

●不特定多数の人が避難する慣れない環境では、ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあることや、感染症にも十分な注意が必要となるため、在宅避難や親せき・知人宅など、避難所以外に避難できる場所があれば、そちらへの避難を検討しましょう。

地震発生

～1分

～10分

～数時間

～3日間

まずは自分の身を守ることが最優先。

頑丈な机やテーブルの下に隠れるなど、物が落ちてこない・倒れてこない場所に移動して、強い揺れが収まるのを待つ。



揺れが収まったら火の始末をする。

元栓を閉めるのも忘れずに。

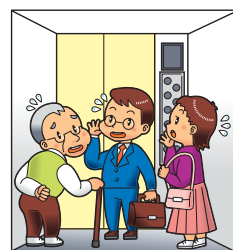
ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。



- 避難先から帰宅したときは、家の安全を確認する。
- ライフラインが復旧するまで時間がかかることもあるので、水や食料、生活必需品は備蓄でまかなう。
- 引き続き情報を集める。
- 引き続き地震や火災などに注意する。



外出先で地震に遭ったら…

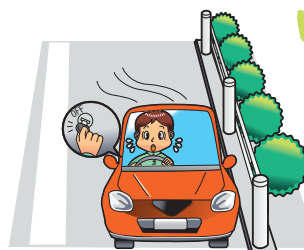


エレベーターの中

- ▶揺れを感じたら、全ての階のボタンを押し、最初に止まった階で降りる。
- ▶閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで外部に連絡し、救助を待つ。危険なので無理やり脱出しない。

電車・バスの中

- ▶強い揺れを感知すると電車やバスは緊急停車するのでつり革や手すりにつかまり、倒れないように足を踏ん張る。
- ▶むやみに車外に出ず、係員の指示に従う。



車の運転中

- ▶急ブレーキは事故の原因になるので、徐々に減速して道路の左側に車を止め、エンジンを切る。
- ▶避難するときは、緊急車両通行時に停めた車を移動できるように鍵を挿したままにする。

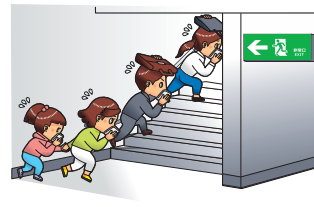
住宅街・繁華街

- ▶ガラスや看板など落下物でケガをしないように、手荷物で頭を守る。
- ▶ブロック塀などから離れる。
- ▶垂れ下がった電線には触れない。



山間地・海岸付近

- ▶土砂崩れで生き埋めになるおそれがあるので、急いで斜面やがけから離れる。
- ▶海辺で地震を感じたら、すぐに高所（高台）へ移動する。また、海や河川からできるだけ遠くに離れる。



地下街

- ▶約60mおきに非常口があるので、壁伝いに移動し、地上に出る。
- ▶火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、姿勢を低くして進む。

災害時の帰宅困難に備えて

大地震などが発生したら？

- 公共交通機関は運行を停止
- 通行止めや交通規制、交通需要の増加などによる激しい渋滞

たくさんの人が
自宅に
帰れなくなります

帰宅困難になったら、むやみに移動せず、まずは周囲の状況確認を！

- 自身の安全を確保することが最優先です。
- 交通機関の情報や道路の被害状況などを入手しましょう。
- 災害用伝言サービスなどを活用して、家族の安否や自宅の無事を確かめましょう。
- 周囲の状況などに応じて、一人一人が冷静な判断と適切な行動をとることが大切です。
※帰宅経路を考え、懐中電灯や運動靴など災害時に備えてオフィスなどに「帰宅グッズ」を備えておきましょう。

事業者は「一斉帰宅の抑制」が基本です。

事業者は、大規模災害時に安全が確認できるまで事業所内に従業員を待機させる「施設内待機」や出勤・帰宅時間帯の対応をあらかじめ検討しておくことが必要です。

- 従業員などの施設内待機に向けた食料などの備蓄や施設の安全性の確認手順を定めるなど、「施設内待機のための環境」を整えましょう。
- 発災時の従業員などの帰宅時間をあらかじめ定めるなど、「帰宅困難者対策のルール」を検討しましょう。
- 事業継続計画などを作成し、「災害時のスムーズな対応に向けた準備」をしましょう。

災害時帰宅支援ステーション

相模原市を含む九都県市では、コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどと徒歩帰宅支援に関する協定を締結しています。これらの店舗では、水道水やトイレを利用できるほか、道路交通情報の提供など、可能な範囲で協力していただけます。
九都県市：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



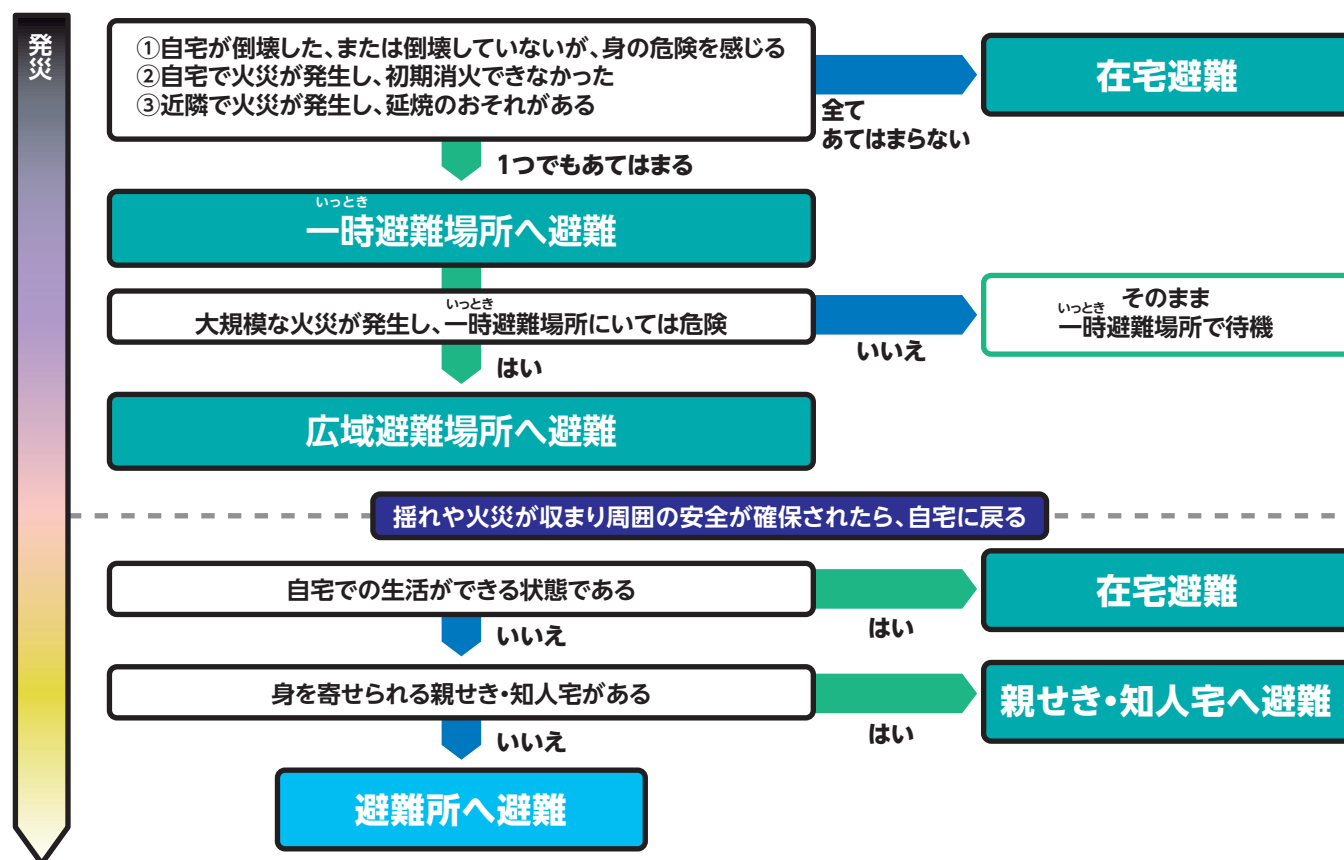
これらの
ステッカーが
目印

避難の流れを確認しよう！



地震が発生して避難する場合、状況によって避難する場所が異なります。
家屋の倒壊の有無、火災の発生やその規模など、そのときの状況に合わせて行動しましょう。

避難行動判定フロー

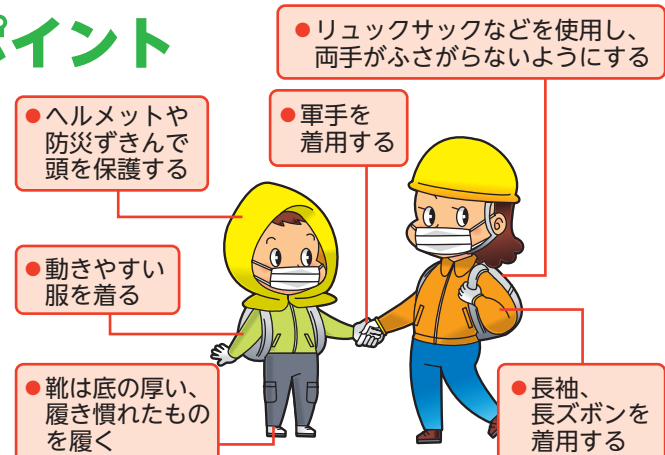


大きな災害が発生したときは「**救護所**」が開設されることがあります。傷病者に対して、応急手当を中心とした医療救護活動を行うための施設で、小・中学校などが指定されます。

※広域避難場所、避難所、救護所については、P25～30のマップおよび一覧表をご確認ください。

避難するときのチェックポイント

- ☐ もう一度火の元を確かめ、電気のブレーカーを落とす(通電火災を防ぐため)。
- ☐ 外出中の家族に連絡メモを残す。
- ☐ 荷物は最小限のものにする。
- ☐ 避難は徒歩で。車やオートバイでの避難は原則禁止。
- ☐ 移動するときは狭い道、塀ぎわ、川べりなどを避ける。
- ☐ 高齢者や子どもの手はしっかりと握る。



注意 地震発生後、車で避難すると、緊急避難場所やその周辺などが車で混雑し、かえって避難が遅れます。さまざまな活動の妨げになりますので、車での避難は避けましょう。

地震火災を防ごう！

地震が発生すると、同時に多くの場所で火災が発生するおそれがあります。
地震による火災を防ぐためには、まず各家庭から出火させないことが重要です。
地震火災に備えて、日頃からわが家が火元にならないための対策を取っておきましょう。

わが家から出火させない—地震火災への備え

住宅用火災警報器を設置する

火災により発生する煙や熱を感知して、音や音声で知らせてくれる機器です。天井や壁に設置するだけで、機能を発揮します。



カーテンなどを防災品にする

カーテンやじゅうたんなどを防災品にしておくことで、燃えにくくなり、一気に燃え広がるのを防ぐことができます。



消火器を設置し、使い方を覚えておく

万が一出火しても、早めに消火できれば、被害は軽減できます。取り出しやすい場所に設置して、使い方を確認しておきましょう。



※消火器には使用期限があります。

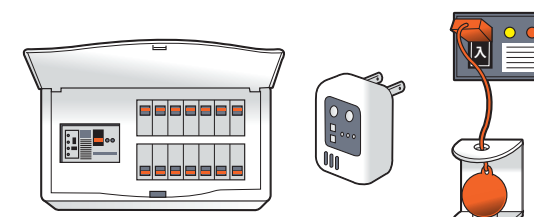
ストーブなどの周りに物を置かない

ストーブなどの暖房機器の周辺には、洗濯物や座布団など可燃物を置かないようにしましょう。ストーブの転倒防止対策も必要です。



感震ブレーカーを設置する

一定以上の揺れを感知すると、自動的に電気を止める機器です。自分で取り付け可能なタイプもあります。一斉に電気が止まるので、避難用の照明や生命に直結する機器の非常用電源の確保など、停電対策もあわせて取り組みましょう。



消火器の使い方

- 1 消火器を使用する場所に持ってくる。
- 2 安全ピンを上強く引き抜く。
- 3 ホースを外して火元に向ける。
- 4 レバーを強く握って噴射する。



●消火のポイント

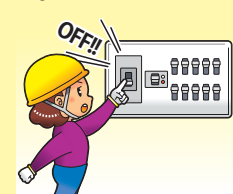
- 風上にまわり炎の熱や煙を避けて構える。
- 屋内では出入口を背にして避難路を確保する。
- 炎を狙うのではなく、燃えている物に向かってホースを左右に振りながら噴射する。

時間差が怖い「通電火災」

地震や台風などの災害による停電が復旧して、再び通電することで発生する火災を「通電火災」といいます。復旧が災害から数日後になることもあり、怖いのはその時間差で発見・消火が遅れることです。避難して無人となった家から出火するケースも少なくありません。

●通電火災を防ぐためのポイント

- 避難するときは、家を出る前にブレーカーを落とす。
- ブレーカーを戻す前に、電気機器や配線・コードに破損はないかなど、よく確認する。



地震に備える対策いろいろ

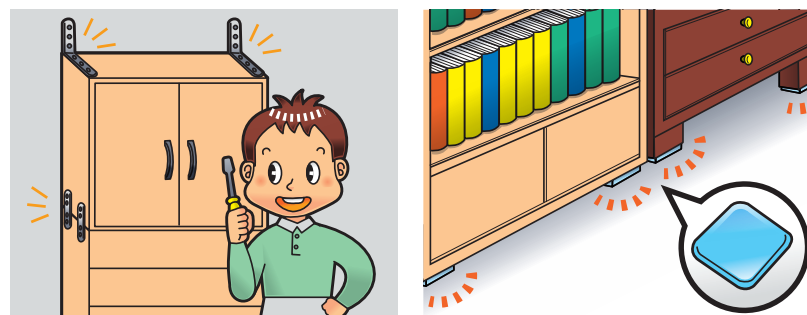
地震によるけがの多くは、家具の転倒や移動が原因です。

日頃から家具を固定するなどの安全対策を行っていれば、けがのリスクを抑えることができます。

家の中の安全対策

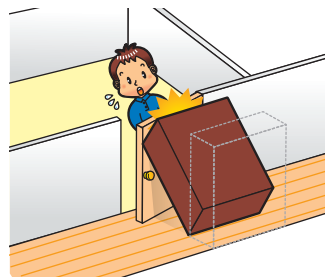
家具の転倒や移動を防ぐ

- 家具と壁の間に空間を作らない。
- 家具と壁をL字金具などでねじ止めする。
- 壁のねじ止めが難しい場合は、家具と天井の隙間に突っ張り棒を設置する。
- 二段重ねの家具は上下を金具で連結しておく。
- 粘着シートで家具の底面と床を接着させる。



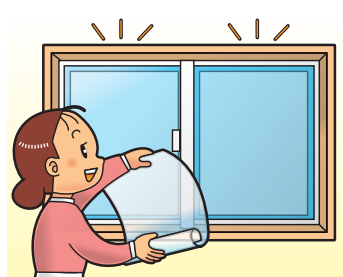
避難経路を確保する

- 通路や出入口付近には家具や荷物を置かない。



ガラスに飛散防止フィルムを貼る

- 窓ガラスはもちろん、食器棚や額縁のガラスに、飛散防止フィルムを貼る。



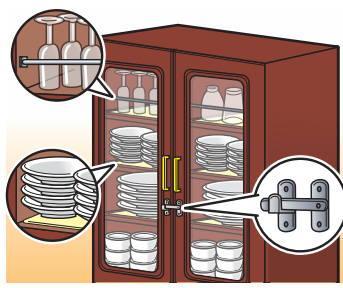
収納を工夫する

- 本棚や食器棚に収納する際には、重い物を下に、軽い物を上に置いて重心を下げると倒れにくくなる。
- 家具の上に物を置かない。



食器の飛び出しを防ぐ

- 食器棚の扉に、飛び出し防止のための金具を取り付ける。
- 棚板に滑り止めシートを敷く。食器の手前に飛び出し防止枠を設ける。



家具転倒防止ボランティア

相模原ボランティア協会では、障害や高齢のため自分で家具転倒防止対策ができない人を対象に、「災害の前にはできること」として家具の転倒防止対策のお手伝いをしています。

問い合わせ：相模原ボランティア協会 ☎042-759-7982
受付時間 月曜日～土曜日（祝日を除く）
午前10時～午後3時

耐震診断を受けましょう

本市では、旧耐震基準（昭和56年5月31日以前）の戸建て住宅と分譲マンションの耐震診断・改修を受ける場合の費用を助成する制度を設けています。

問い合わせ：建築・住まい政策課
☎042-769-8252

屋外の安全対策

ベランダ

落下する危険がある物や不要な物は置かない。
エアコンの室外機は確実に固定されているか確認する。

ブロック塀

ひび割れや傾きがないか確認し、あれば修理する。基礎や鉄筋などが適切に施工されているか確認する。不明な場合は専門業者に確認する。

屋根

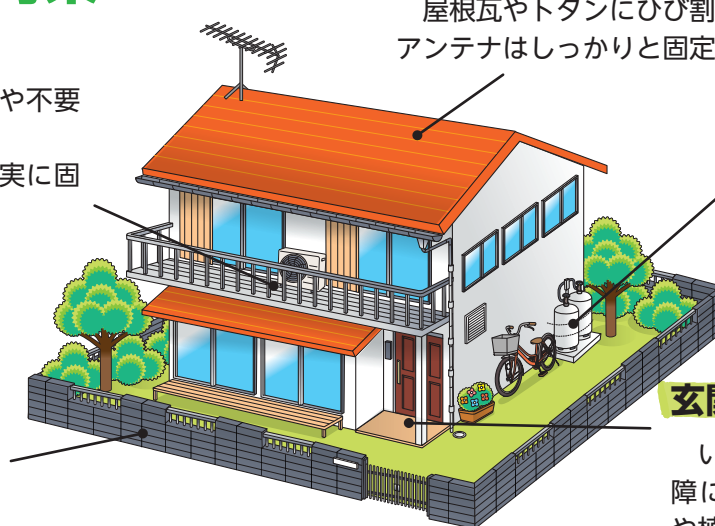
屋根瓦やトタンにひび割れ、ずれ、はがれがないか、アンテナはしっかりと固定されているか確認する。

プロパンガス

倒れないようにしっかりとした土台の上に置き、鎖で壁面に固定されているか確認する。

玄関まわり

いざというとき、避難の支障にならないように、自転車や植木鉢などは置かない。



高層ビル・マンションの防災対策

地震が発生すると、高層ビル・マンションではエレベーターの停止、窓ガラスの破損、オフィス機器や家具の転倒・移動、電気・ガス・水道などのライフラインの停止といった被害が想定されます。

次のような対策に努めましょう！

家具やオフィス機器の転倒防止

高層階では、ゆっくりとした揺れが非常に長く続くことがあります。家具やオフィス機器の転倒防止対策を徹底しましょう。

高層ビル・マンション内に「備蓄」を！

エレベーターが停止すると、復旧までに長い時間がかかるため、昇り降りや物の運搬が困難となり、住宅やオフィスが孤立するおそれがあります。日頃から水や食料、携帯トイレなどの災害時に必要となる物品を備えておきましょう。（P16参照）

自主防災の仕組みをつくる

エレベーターや電気・ガス・水道などのライフラインが停止すると、生活にさまざまな支障が生じます。ビルやマンションの住民などで防災マニュアルや防災訓練、日頃からの備えについて話し合い、身の安全の確保や初期の消火活動、家族などの安否確認が行えるように準備しましょう。（P21参照）

使い方をマスターしておこう！ 毎月1日、15日などに体験日があります。事前に練習してみましょう。

離れ離れになった家族との連絡に役立つ「災害用伝言サービス」

● 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

伝言の録音方法 **171 ▶ 1 ▶** (XXX)XXX-XXXX ▶ 伝言を入れる(30秒以内)

伝言の再生方法 **171 ▶ 2 ▶** (XXX)XXX-XXXX ▶ 伝言を聞く

※被災地の人は自分の電話番号を、被災地以外の人には被災地の人の電話番号をダイヤルします。
※音声ガイダンスの指示に従って操作してください。

● 携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板」の使い方

公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセス

「災害用伝言板」を開く

伝言を登録する場合 「登録」を選択して伝言を入力（全角100文字以内）

伝言を確認する場合 「確認」を選択して被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る

※詳しくはご利用の携帯電話事業者にお問い合わせください。