

地震発生時・時系列行動の目安



地震が起こったら何をするか。確認することやっておくべきことはたくさんありますが、パニックにならず、落ち着いて一つ一つ行動することが大切です。ここでは代表的な行動を挙げてありますが、全てではありません。他にも行うべきことがあったときは、あわてず順序立てて、周りの人と協力しながら行動しましょう。

主体	自分・家族	近所・自主防災組織	事業所・企業(会社員)	市(参考)
時間				
備えておくこと	<ul style="list-style-type: none"> 住宅の耐震化 家具の移送・転倒防止 備蓄物資の確保 家族防災会議 避難ルートの確認 連絡の方法の確認 ガラス飛散防止フィルムの貼付 非常持ち出し品の準備 	<ul style="list-style-type: none"> 自主防災組織活動 災害時の情報集約方法の確立 防災訓練等の実施 避難施設運営委員会 	<ul style="list-style-type: none"> 事業所内の危険箇所確認 従業員の居所及び帰宅順序を想定 防災訓練等の実施 事業継続計画(BCP)の作成 従業員向けの備蓄物資の確保 	<ul style="list-style-type: none"> 地域防災計画による各種災害予防対策の総合的な推進 協定による関係機関との連携 各種防災訓練の実施 地域の防災訓練指導、防災講話・講習会・防災教育の実施 防災情報の普及啓発活動
地震発生	<h2>まずは自分の身を守る。</h2> <ul style="list-style-type: none"> 机の下などにもぐって、まず自分の身を守る。(机が無い場合はクッションや布団をかぶり、頭を守る。) 倒れそうな棚からはすぐに離れる。 コンロの火などはすぐに消さなくて良い。(身の安全が優先) 地震の揺れが完全に収まるまでは、決して机の下からは出ない。 			
	2分～5分	<h3>揺れがおさまったら</h3> <ul style="list-style-type: none"> 火がついていたらすぐに消す 家の中の安全確認 スリッパ等を履く(ガラス等を踏まないよう) 出口の確保 夜間の光源確保 	<ul style="list-style-type: none"> 利用客等の安全確保 従業員の安全確認・点呼等 	<ul style="list-style-type: none"> 利用者等の安全確保 被害状況確認 情報収集開始
5分～30分	<h3>情報収集</h3> <ul style="list-style-type: none"> 特に、高齢者・障がい者・児童・妊産婦等、避難行動要支援者の安否に注意すること。 町内会・自治会の班などで情報をまとめ、共有すること。 テレビ・ラジオ等での正確な情報収集 非常時持出し袋の用意 家族の安否確認→災害用伝言板・伝言ダイヤル 救助が必要な人の発見 一時集合場所への集合 	<ul style="list-style-type: none"> テレビ・ラジオ等での正確な情報収集 事業所建物の安全確認 事業所の周辺状況の確認 交通機関に関する情報の入手 	<ul style="list-style-type: none"> 地震に関する情報の収集 市民への情報発信(防災行政無線等) 全ての施設等の被害状況確認 関係機関との連絡 その他各種災害対応業務 	
30分～3時間	<h3>救出・救護活動</h3> <ul style="list-style-type: none"> がれきの下に人がいる場合など、隣近所や自主防災組織で協力して助ける。 町内会・自治会の班などで、安否確認に漏れが無いよう、情報を集約する。 特に、避難行動要支援者については注意する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自宅まで10km以内の従業員は帰宅を検討。(一斉に帰宅しないよう、時間をずらす) 10km圏外で帰宅困難となった従業員は、交通が再開するまで事業所に滞在する。 	<ul style="list-style-type: none"> 支援の要請(他自治体・関係機関) 避難施設の開設準備 医療救護の拠点の開設準備 道路啓開作業の開始 	
～3日	<h3>避難行動</h3> <ul style="list-style-type: none"> 家を離れる際は、電気・ガスを元から閉める。(ブレーカー・ガス元栓等) 避難施設へ避難するのは、住家に被害を受け、帰れない人のみ。 避難は極力、町内会・自治会等の集団で。余震に注意し、ブロック塀に近寄らない。 	<ul style="list-style-type: none"> 事業の再開を検討 	<ul style="list-style-type: none"> 避難施設の運営 災害拠点連携病院での医療救護 その他各種応急対策業務の展開 	
	<h3>避難施設の運営</h3> <ul style="list-style-type: none"> 町内会・自治会が運営の主体となり、避難者が協力して運営していく。 避難施設でのルールを守る。介護の必要な方や障がい者がいたら配慮する。 			

※夜間帯に被災した場合、職員が参集するまでの時間がプラスされます。

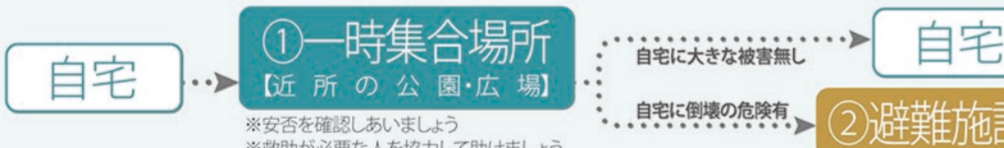
こんなときはどうする？



家で地震に遭ったとき

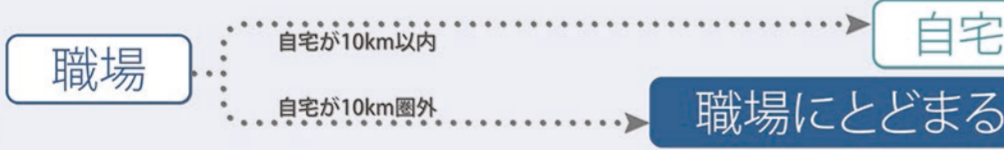
避難をする前に、まず家の安全確認・家族の安否確認・隣近所の安否確認をしましょう。避難する際は、①一時集合場所(近所の公園や広場)、②避難施設、と段階を踏みますが、③避難施設まで行くのは、住家に倒壊の危険があつて帰れない人です。自宅に戻れる方は、避難施設で生活することはありません。(避難施設は、自宅に住むことができなくなった方のための施設です。)

自宅に戻れる方は、①一時集合場所(近所の公園や広場)で安否を確認しあつた後、近所同士で連絡を取り合いながら自宅に戻り、報道等の情報を得て落ち着いて行動してください。



職場で地震に遭ったとき

職場から自宅までの交通手段が地震によってストップし、通常のルートで帰れなくなった場合、全員が一斉に徒歩で帰宅すると、幹線道路が大混雑し、混乱を招いたり救助が進まない原因となります。職場で被災したときは、自宅までの距離が10km以内なら徒歩で帰宅。10km圏外なら、交通機関が再開するのを最大3日程度待ちましょう。一斉に帰宅することでの混乱を避ける必要があります。



怪我をしたとき

地震による落下物・倒壊家屋等で怪我をした際、発災から3日目までは『災害拠点連携病院』『震災時医療拠点』へ駆け込んでください。災害時には必要な医療にかかる医師や医療器材が著しく不足します。限られた拠点到医師を集中させるため3日目までは『災害拠点連携病院』『震災時医療拠点』、4日目以降は『救護連絡所』『震災時医療拠点』にて、手当てを受けられるようにしています。



水が無くなったとき

断水し、水道が復旧するまでの間、水が不足する地域では災害時給水ステーションを設けます。飲料水が不足する場合は災害時給水ステーションまで取りに行くこととなります。その他、災害時協力井戸から生活用水を得る方法もあります。

食料が無くなったとき

家庭で備蓄していた食料が尽き、スーパー等も再開していない場合、物流が再開するまでの間は避難施設を拠点として食料を配給します。ただし、発災直後は避難する人の分が優先になりますので、日頃から食料等の備蓄をしておきましょう。

我が家の防災メモ 話し合つて書き込みましょう

一時集合場所	避難施設
家族が落ち合う場所	
備考	

非常持ち出し品 町田市からの情報伝達

非常持ち出し品一覧

まずこれだけは備えよう

チェックして下さい!!

- 貴重品: 預貯金通帳、印鑑、健康保険証、重要書類、現金、その他本人確認書類などを、貴重品袋にまとめて保管しておくことよ。
- 防災用ヘルメット・ずきん: 致命傷となるのが頭部。家族ひとりひとりに用意したい。
- 救急医薬品: 脱脂綿、ガーゼ、三角巾、ばんそうこう、包帯、目薬、消毒液、軟こう、鎮痛剤、胃腸薬など。
- 食料品・飲料水: 火がなくても食べられ、カロリーが高いものを。レーズン、ナッツ類、ビスケット、缶詰、粉ミルクなど。ペットボトルや、缶入り飲料水を常備する。1人分3ℓを目安に、最低3日分用意を。
- 避難用袋: 荷物は一人分ずつに分け、両手をあけられるものにまとめる。
- 携帯ラジオ: 正確な情報をいち早く知り、無駄のない的確な行動をとるために、手動充電式が便利です。
- 感染症対策用品: マスク、手指消毒用アルコール、石けん・ハンドソープ、ウェットティッシュ、体温計。
- 生活・衛生用品: 歯ブラシ、歯磨き粉、オムツ、お尻ふき、生理用品、おりものシート、不透明ゴミ袋。
- 筆記用具: 記録や連絡メモなどのために。
- 衣類・下着
- モバイルバッテリー・携帯電話充電器: 携帯電話の充電用。
- ポリ袋
- 防寒具・雨具
- 自身の生活にかかせないもの: 持病のある人は、常備薬・アレルギー食。
- 防犯ブザー・ホイッスル
- ライト・懐中電灯・ヘッドライト
- 軍手
- タオル
- ティッシュペーパー・トイレットペーパー
- プランケット・アルミ保温シート
- 携帯用カトラリー
- はさみ・多目的ナイフ

町田市からの情報伝達

町田市役所

防災行政無線放送・防災行政無線フリーダイヤル ☎ 0800-800-5181

市民のみなさんへお伝えすべき重要な情報及びJ-ALERTによる国からの情報等を放送します。また、防災行政無線フリーダイヤルで、放送した内容を電話で確認できます。通話料はかかりません。

町田市メール配信サービス・LINE
防災行政無線で放送した情報や、町田市の気象警報に関する情報等をメール・LINEで配信します。

町田市ホームページ <https://www.city.machida.tokyo.jp/>
市民のみなさんへお伝えすべき重要な情報について、町田市ホームページに掲載します。

報道機関等への放送依頼
市民のみなさんへお伝えすべき重要な情報について、報道機関等へ放送を依頼します。

市が協定を締結している報道機関等 FMヨコハマ(84.7MHz)、FM HOT 839(83.9MHz)、ヤフーイッツ・コミュニケーションズ、ジェイコムせたまち、多摩テレビ

SNS 町田市公式 twitter @machidatokyo
町田市公式 Facebook <https://www.facebook.com/machidatokyo/>

その他 広報紙 広報車 代表電話

市民のみなさん