





地震発生時・時系列行動の目安

地震が起こったら何をやるか。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。

時系列	地震発生	2～5分	5～30分	30分～3時間	3時間～
主体行動	自分の身を守る ・まず自分の身を守る ・倒れそうな棚からは離れる ・コンロの火はすぐに消さなくて良い ・揺れが収まるまで机等の下からは出ない	揺れがおさまったら ・火がついていたらすぐに消す ・出口の確保 ・夜間の光源確保 ・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)	情報収集 ・避難行動要支援者の安否に注意する ・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 ・隣近所の安否確認 ・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	救出・救護活動 避難行動 ・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 ・避難行動要支援者は注意する	避難施設の運営 ・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 ・避難施設のルールを守る ・避難行動要支援者に配慮
			災害用伝言ダイヤル 171  電話で「声の伝言」を録音・再生できる。 災害用伝言板 web171  ネットで「安否情報」を登録・確認できる。		

● 備えておくこと

備蓄物資の確保

最低3日分
できれば1週間分の備蓄品を確保



自分・家族

- ・住宅の耐震化 ・家具の転倒防止
- ・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

ご近所・自主防災組織

- ・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

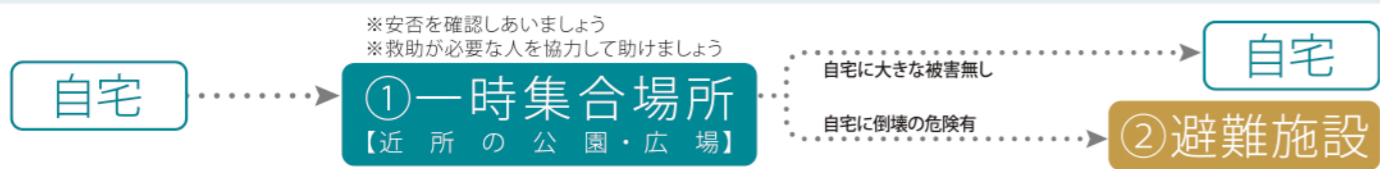
事業所・企業(会社員)

- ・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

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。避難の際は、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、②避難施設まで行くのは、住家に倒壊の危険があって帰れない人です。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。)自宅へ戻れる方は、①一時集合場所で安否を確認しあった後、ご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。



● 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。

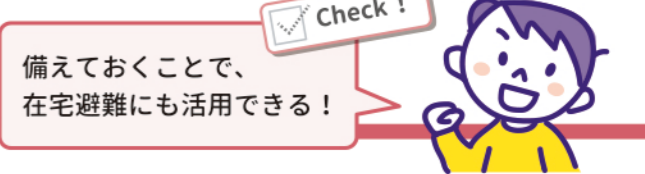
● 食料が無くなったとき

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 話し合ってから書き込みましょう

一時集合場所	避難施設
家族が落ち合う場所	
備考	

非常時の備え



● 日ごろから備えておこう

食料品・飲料水(最低3日分) ※備蓄は、最低3日分・可能なら7日分を用意しておこう。

- 水(1人1日3ℓ 野菜ジュースやスポーツドリンク等、好みの飲み物でもOK)
- 食料品(米、缶詰、レトルト、乾物、栄養食品、お菓子など)



衛生用品

- 簡易トイレ、携帯トイレ □マスク □除菌ウェットティッシュ □アルコールスプレー
- 使い捨てコンタクトレンズ □歯ブラシ、歯磨き粉、歯磨き用ウェットティッシュ
- 生理用品 □救急箱(ばんそうこう、包帯、ガーゼ、常備薬など)

生活用品

- 衣類、下着 □ティッシュペーパー、トイレットペーパー □ポリ袋 □軍手 □タオル
- 防寒具(ブランケット、毛布) □雨具 □はさみ、多目的ナイフ □ライト □乾電池
- モバイルバッテリー □手回し式ラジオ □筆記用具 □リュックサック



その他、個別に必要なもの

- 乳幼児用品 □補聴器 □貴重品 □避難用袋 など

Point! 予め、避難用袋に必要なものを入れておいたり、一か所にまとめて置いておくと、災害時に慌てず対応することができます!!

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。	市民のみなさん
	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。	
	町田市防災WEBポータル https://www.bousai-machida.tokyo.jp/	
	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 X(旧 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		