

## ◎もし大地震が起こったら

### もしも、突発的に大地震が発生したら？

#### 1. グラツときたら **自分の命を守る（自助）**

- ・ 机などの下にはいって、落下物から身を守りましょう
- ・ 扉を、出口を確保しましょう（ゆがんで開かなくなることがあります）
- ・ 屋外では、カバンなどで頭を守りましょう

#### 2. 揺れがおさまったら **家を守る（自助）**

- ・ もしも出火したら、小さいうちに消火しましょう
- ・ 家族を助け出しましょう
- ・ 電気のブレーカー・ガスの元栓などを切りましょう
- ・ 外出中の家族が無事かどうか、連絡をとりましょう

#### 3. 隣近所、 **地域を守る（共助）**

- ・ 周囲の被害の様子を確認しましょう
- ・ みんなで協力し、近所の人を助け出しましょう
- ・ 近所に住む**避難行動要支援者（※）**の方々の安否を確認し、救助・援助しましょう
- ・ もしも出火していたら、隣近所で協力しあって、消火しましょう

#### 地震発生～最初の3日程度 とりあえずの生活を

- ・ 困難なことは、地域で助け合いましょう

#### 4. 3日以降～ **復興へ（公助）**

- ・ 被害状況が把握され、支援体制が徐々に整います



#### ※避難行動要支援者とは？

地震災害等がおきたときに、自分ひとりでは避難や避難生活が困難な人(高齢者、障害のある人、乳幼児、日本語のわからない人など、災害発生時に避難行動など臨機応変に対応することが難しい人たち)を把握し、災害時の安否確認、救出救護、ケアなどを行う体制を作りましょう。また、日ごろから交流する機会を持ち、声を掛け合えるまちづくりをしましょう。(『避難行動要支援者の支援について(35ページ)』もあわせてご覧下さい)

# 家の中にいて揺れを感じたら？

## こんなときはどうする？

### 就寝中だったら



布団や枕などで頭を守りながら、転倒のおそれがある家具（タンス、鏡台など）からできるだけ離れる。ベッドで寝ている場合は迷わずベッドの下にもぐり、揺れがおさまるのを待つ。

### トイレにいたら



家の中では比較的安全な場所なので、あわてて外に飛び出さない。手で頭を保護し、ドアや窓は脱出用に少し開けておく。頭上にタンクがある構造のトイレは、落下するおそれもあるので早めに脱出する。

### 子どもがそばにいたら



大きな揺れの場合、子どもはパニック状態に陥り、予想外の行動をとることがある。手をつなぐなど絶対にそばを離れないようにし、たえず声をかけて安心させよう。病人やお年寄りの場合も、同様に声をかけて不安感を取り除いてあげたい。

### キッチンにいたら



すぐに火が消せる場合は火の始末を。ただし、大きな揺れの場合は身を守ることが最優先。テーブルなどの下にもぐり、なべ、おぼん、クッションなどで頭を保護する。揺れがおさまったら火の始末をする。熱湯でのやけどや食器棚などからの落下物にも注意を。

### 風呂場にいたら



風呂場も比較的安全な場所。落ち着いて火の始末をし、服を身につけて脱出の準備を。ドアや窓を少し開けて、逃げ道も確保しておく。裸でいる間は窓ガラスや鏡の破片に注意する。

# 大地震発生時、こんな所にいたらどうする？

## 家の中では・・・

- テーブルなどの下に隠れて身を守る。余裕があれば、座ぶとんなどで頭を保護する
- ガラスの破片などでけがをする恐れがあるので靴やスリッパを履く
- 扉や窓を開け、避難口を確保する
- 揺れが収まったら火の始末をしてガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る



## デパート、スーパーでは・・・

- かばんなどで頭を保護して、ショーウィンドーや商品棚から離れる
- 柱や壁際に身を寄せ、係員の指示に従って落ち着いて行動する
- 子どもを連れているときは、必ず子どもの手をつなぐ
- 慌てて出入口や非常口に殺到しない



## 映画館、劇場では・・・

- かばんなどで頭を保護して、座席の間に身を隠し係員の指示に従う
- 将棋倒しなどに巻き込まれる恐れがあるので、慌てず落ち着いて行動する
- 慌てて出入口や非常口に殺到しない
- 建物の外では看板、ネオン塔などの落下物に注意する



## 集合住宅では・・・

- ドアや窓を開けて避難口を確保する
- エレベーターは絶対に使用せず、階段を使って避難する

## エレベーター内では・・・

- すべての階のボタンを押して最初に停止した階で降り、階段を使って避難する
- 閉じ込められたときは、非常連絡ボタンを押して救助を待つ（天井の非常口から脱出すると、転落や感電の危険がある）
- 停電しても非常灯がつき、連絡は取れるので、慌てず落ち着いて行動する



### 地下街では・・・

- 地下街は耐震構造になっているので、比較的安全といわれている。壁や太い柱に身を寄せて揺れが収まるのを待つ
- 出口は数十メートルおきにあり、停電になっても非常灯がつくので、落ち着いて行動する
- 火災が発生したときは、ハンカチなどで口と鼻を覆い、壁伝いにはうようにして、煙が流れる方向へ逃げる

### 車の運転中は・・・

- 揺れを感じたら徐々にスピードを落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る
- 揺れが収まるまで車外には出ないで、カーラジオで地震情報を聞く
- 車外へ避難するときは、キーを付けたままドアもロックしない
- 高速道路を走行中は、街路灯や防音壁の倒壊に気を付ける



### 路上では・・・

- 窓ガラスや看板などの落下物に気をつけて、空き地や公園などの広い場所に避難する
- ブロック塀や石垣、自動販売機、電柱などからすぐに離れる
- 切れた電線には近づかない



### 電車やバスの車内では・・・

- 立っているときは、つり革や手すりにしっかりつかまる
- 座っているときは、足を踏ん張って前かがみになり、雑誌やかばんなどで頭を保護する
- 停車しても勝手に降りないで、乗務員の指示に従って落ち着いて行動する



### 海岸付近では・・・

- 高台に避難して津波情報をよく聞く
- 注意報、警報が解除されるまで決して海辺には近づかない
- 第1波の津波が過ぎても、第2波の方が強いことがあるので油断しない



# 火災が発生したら？

火が天井まで燃え広がったときは、避難しましょう。こうなると、もはや素人では消火が困難ですから、あとは消防にまかせて早めに避難してください。消火は最初の 3 分間が勝負です。万一、火が出たときは初期消火に努めましょう。また、地震の際は、揺れが納まってから火の始末をしましょう。

## 初期消火の 3 原則

### 1. 早く知らせる



小さな火事でも一人で消そうとしないことが大切。

大声で隣近所に助けを求め、ただちに 119 番通報しましょう。

### 2. 早く消火する



ボヤのうちに消し止められるかどうかは分かれ目。消火器や水だけでなく、毛布で覆うなど手近なものをフル活用しましょう。

### 3. 早く逃げる



天井まで火が燃え広がったら、潔くあきらめて避難してください。その際、燃えている部屋のドアや窓を閉め、空気を遮断しておきましょう。

## 火元別 初期消火のポイント

### 油なべが燃え出したら



まず、ガスの元栓を締め、消火器で油面を覆うように放射します。消火器がない場合は、なべにふたをして空気を遮断するか、ぬらしたタオルなどでなべ全体を覆いましょう。いったん消火しても、完全に温度が下がるまではなべにふたをしておいてください。

### カーテンやふすまに火がついたら



カーテン、ふすま、障子などは火が燃え上がる時の通り道となります。天井まで燃え広がる前に、水や消火器で消火。間に合わなければ、カーテンはレールから引きちぎり、ふすまや障子は蹴り倒して、足で踏んで消しましょう。

### 衣類に火がついたら



ただちに床や地面に倒れて、転がりながら火を消します。その後、さらに水をかぶって完全に消火してください。風呂場のそばにいるときは、湯船の残り水を頭からかぶるか、湯船の中に飛びこみましょう。

### 石油ストーブから火が出たら



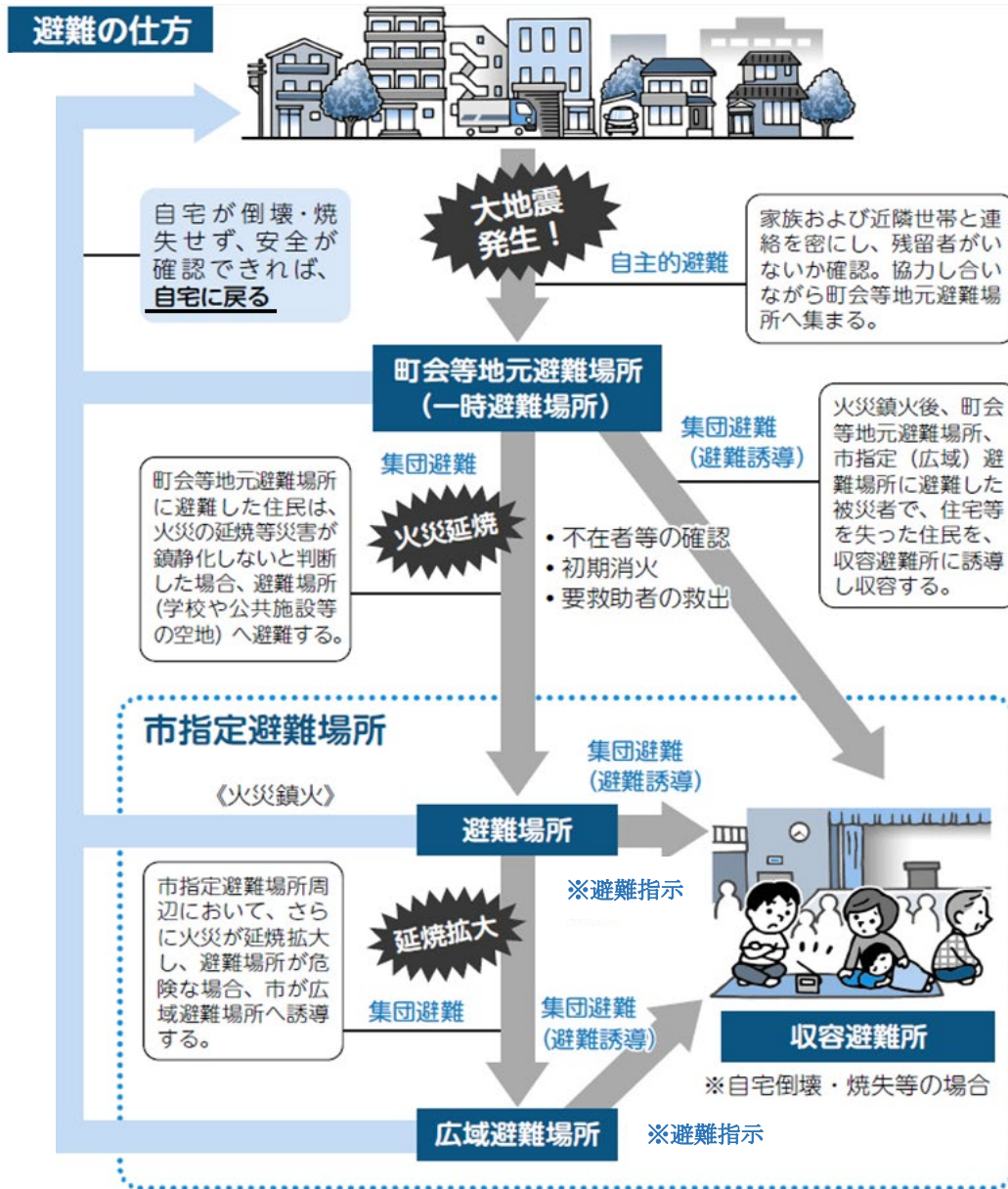
消火器があれば火元に向けて噴射します。無い場合は、毛布や布団をストーブにかぶせるか、バケツ 1 杯の水を一気にかけてください。火が消えた後も、天板の余熱で再発火するケースがありますから注意しましょう。

# 避難のしかたとポイント

地震が起きたら避難は徒歩で。危ないと思ったら早めに避難！

市指定避難場所(避難場所、収容避難所)に避難する場合、次の流れに従って避難しましょう。

## 1. 避難のしかた



## 2. 避難のポイント

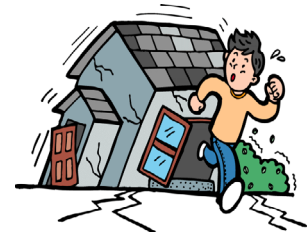
- (1) 家族、地域でまとまって避難しましょう。単独行動は危険を伴うことがあります。
- (2) 家を出るとき、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切り、コンセントを抜きましょう。  
※阪神・淡路大震災では、ガス漏れや漏電が原因で大規模な火災が発生しました。
- (3) 避難は徒歩で。自動車を使うのは交通混乱の原因となるのでやめましょう。
- (4) 服装は行動しやすい身軽なものとし、ヘルメットなどで頭を保護する。携行品は必要最小限に。
- (5) 近所に災害時要援護者(こどもやお年寄り、障害のある方など)がいたら、手助けをしましょう。
- (6) 落下物や道路の倒壊などに十分気をつけながら避難しましょう。(危ないところには近寄らない。)

# 避難したほうがいいのはどんなとき？

避難指示が出たときはもちろん、津波や山崩れ、家屋の倒壊や火災による延焼などの危険があるときは、ただちに安全な場所へ避難しなければなりません。避難するときは、ブロック塀などの倒壊や屋根瓦などの落下、道路の損壊に注意してください。あらかじめ避難コースを下見し、危険箇所をチェックしておくといでしょう。

## こんなときは急いで避難を！！

1. 津波や山崩れ、土砂崩れなどのおそれがあるとき
2. 建物が倒壊するおそれのあるとき。
3. 自宅で火災が発生し、天井まで火が燃え広がったとき。
4. 付近で火災が発生し、延焼の危険があるとき。(住宅密集地の火災や山火事には注意)
5. 危険物が爆発するおそれがあるとき。
6. 河川の氾濫、堤防の決壊の危険性があるとき。  
(台風や集中豪雨による浸水被害にも注意)
7. 松戸市から**避難情報の発令**があったとき。



## 【避難情報（警戒レベル）とは・・・】

避難情報	行動
高齢者等避難	避難をするのに時間を要する高齢者や障がいをお持ちの方などの要配慮者やその方の避難を手助けする支援者は危険な場所から避難を始めてください。
避難指示	人命等に関わる災害が発生する可能性が極めて高い状況です。原則、指定された避難所等の安全な場所へ避難し、危険な場所から全員避難してください。避難が難しい時は屋内で安全確保を行ってください。
緊急安全確保	人命等に関わる災害が発生している状況です。まだ避難していない人は、ただちに避難してください。避難する余裕がなければ屋内で安全確保を行ってください。

※突発的な異常気象の場合には、市からの避難情報が間に合わない場合もあります。身の危険を感じたら、自らの判断で安全な場所にいる家族や知人の家、避難所などへ早めに避難してください。

※松戸市から皆様に避難情報を発令した場合、防災行政用無線（固定系）、安全安心メール、SNS、広報車の巡回などにより市民に伝達します。

# 避難所の開設・運営について

災害により家屋が被害に遭い、自宅で生活することができなくなってしまった場合、避難所で生活することになります。

避難所の開設は、市長の判断により施設の管理者や、松戸市の職員が行いますが、避難所の運営には**避難者の協力が不可欠です**。

更に、避難所での生活が長期化する場合は**避難者による自主的な避難所運営が求められます**。

次のページから避難所運営のマニュアルを掲載しています。避難所開設の手順や運営のポイントを確認し、災害時には協力して避難所開設・運営ができるようにしましょう。

## ○避難所開設・運営の様子（松戸市総合防災訓練より）



### <レイアウトづくり>

避難所での移動や活動がしやすいように、まずは通路を作りましょう。

また、松戸市では避難所となる小中学校にパーテーション（仕切り）を備蓄しています。

パーテーションを避難所の生活スペースに設置することで、町会・自治会ごとの区分がしやすくなり、プライバシーを保護できます。



### <仮設トイレの設置>

地震によって下水道が止まってしまうと、施設の水洗トイレは使用できず、仮設トイレの設置が必要になります。

組立式のトイレを少人数で設置するのはとても大変です。避難所にいる人たちで協力して設置しましょう。



### <その他にも・・・>

避難者の名簿づくりや、非常食の炊出しなど、避難所の開設・運営ではやらなければならないことがたくさんあります。

また、高齢者や子どもなどの要配慮者の方に配慮しあえる工夫も必要です。

詳しい内容は、次のページの「松戸市避難所運営マニュアル」をご確認ください。



# 松戸市避難所運営マニュアル

「松戸市避難所運営マニュアル」では、「避難所開設手順・運営のポイント」及び時系列での「災害発生～避難所開設・運営・撤収の流れ」をまとめています。

## 避難所開設・運営の基本方針

方針

1

避難所は住民の自治による開設・運営を目指します。

まず「地域の集合場所」へ！  
避難は原則町単位で！



- 「地域の集合場所」を拠点に安否確認、初期消火活動、救出・救護活動を実施

※水害の場合は、「高齢者等避難・避難指示・緊急安全確保」発令時に直接避難。

ただし、夜間や溢水等により、河川と道路の境界やマンホールの蓋が見えない場合は一時的に2階以上に退避するなど、屋内で安全確保を行ってください。

3日間は地域で助け合うこと  
行政は体制が整い次第 支援に！

- 過去の災害事例から、発災直後には、住民自治による迅速な取組が重要。行政は、市職員の被災、行政機能の低下や人命救助等の応急措置の実施などにより、3日間は地域に入ることが困難

方針

2

避難所は被災者が暮らす場所と考え、自立支援、  
コミュニティ支援の場として取り組みます。

避難所は長期化も見越して運営

- 過去の災害事例から避難所生活は長期化(数箇月)が余儀なくされる
- 地域コミュニティの再生・更なる活性化につながる運営を！



### 『3・3・3の原則』

災害発生から避難生活期に至るまでの時間経過と対応の目安

～3分

自身の身の安全を確保



30分

救助体制の確保「地域の集合場所」に集まる！  
安否確認、  
救出・救護



3時間

自身や家族の安全を確保した上で危険な人の発見・救出



3日間

全ての人の安否確認と安全な避難を行うことが理想。  
避難所運営協議会の立ち上げやルールの設定など



3週間～

(地震の場合)  
避難生活の安定へ  
(避難所統廃合検討など)

## ■ 避難所開設準備のための開錠・受入準備（安全点検） 避難所開設の第一歩！

\* 事前に決められた鍵保管者が避難所につけ、必要な箇所を開錠

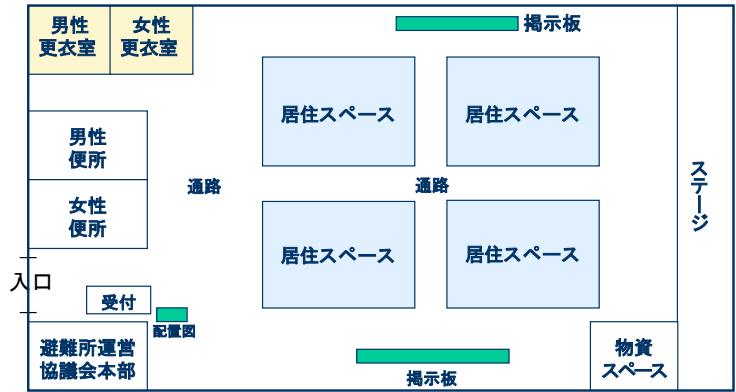
## ■ レイアウトづくり あらかじめきちんとレイアウトすることが混乱をなくします！

### ポイント

- \* まず、通路をつくる！  
— みんなが活動しやすい場所に
- \* 男女別更衣室は重要！  
— プライバシーを配慮
- \* 情報の整理と共有！  
— 複数の掲示板や立て看板等の工夫
- \* 要配慮者は通路側に！  
— トイレが使いやすいように

「福祉スペース」や「体調不良者等の一時休息スペース」も大切！

<レイアウト例>

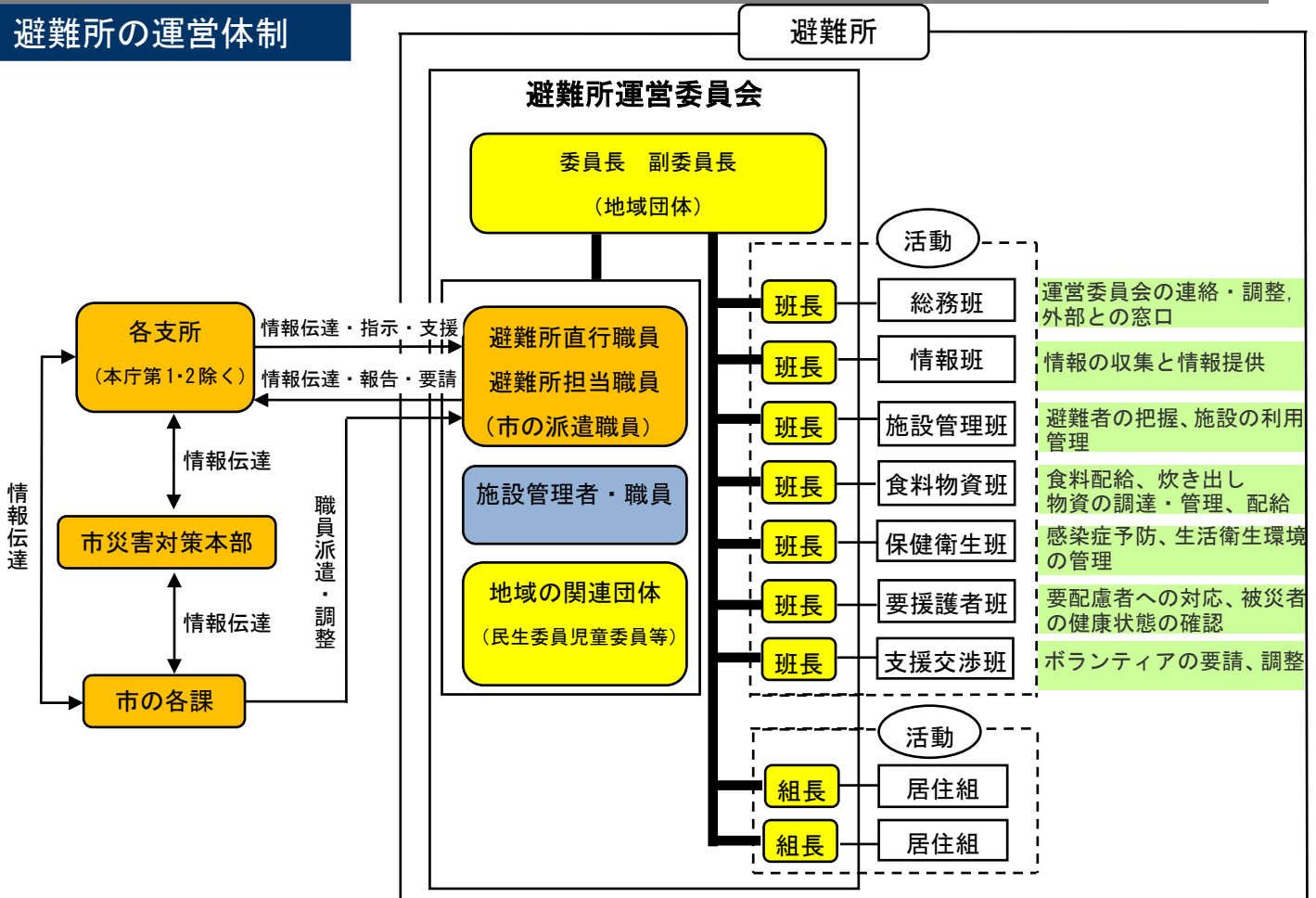


## ■ 避難者名簿づくり 人数把握を迅速に行うことが円滑な避難所運営につながります！

\* 原則として、町単位で受付をし、まず避難者の概算人数（総数）を把握

## ■ 運営体制づくり 円滑な避難所運営のために、しっかりとした体制づくりが重要です！

### 避難所の運営体制



※運営委員会の班長及び各班の役割は、地域のみなさんで担います。  
※避難所運営協議会へ女性も参加するなど男女共同参画を推進

## ■避難所運営で配慮が必要なこと 運営のルールづくりやお互いに配慮・工夫が必要！

\* 不特定多数の人が混乱状態の中で避難することとなり、生活する避難所では、お互いに配慮しあえるよう工夫が必要となります。

### ● 3つの管理が大切

#### 衛生管理

- \* 手洗い場と調理場を分別
- \* 配食時など必ず手洗い、消毒
- \* マスクを用意
- \* 残飯とごみ分別、残飯のバケツには蓋
- \* 手洗い、うがいの徹底など

#### 食事管理

- \* 身体にやさしい食事（塩分控えめ、野菜多め）の提供
- \* 協力して炊き出し！
- \* 時間を決めてみんなで一緒に食事
- \* アレルギーに配慮（原材料の表示、包装袋を掲示）

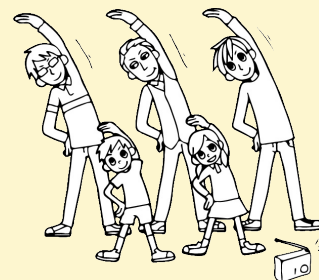
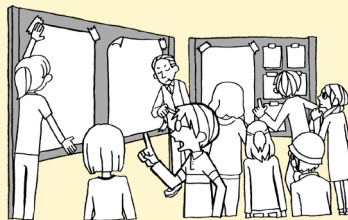
#### 健康管理

- \* 1日5分でも体を動かす体操などの実施
- \* 個人の健康管理についてもルール化（口腔衛生管理、喫煙、飲酒など）
- \* 原則として、飲酒禁止

### ● その他配慮が必要なこと

#### 円滑な運営のために・・・

- \* 情報を常に“見える化”
- \* ペットへの対応
- \* 在宅被災者への情報提供、炊き出し・救援物資の配給
- \* 生活リズムを決め、生活のルールをつくる（起床や消灯の時間、朝礼・健康体操の時間、避難者参加の掃除当番や配食当番など）
- \* 観光客等帰宅困難者への対応



#### 要配慮者に配慮したみんなに優しい避難所にするために・・・

- \* トイレに工夫・・・洋式トイレは高齢者や障害のある人を優先に
- \* 座った体勢で過ごせるよう工夫
- \* プライバシーの確保と声かけなどの見守りへの配慮
- \* 子どもの居場所づくり
- \* 外国人への情報伝達を工夫



これらのポイントに配慮して地域でマニュアルをつくり、訓練を重ねてマニュアルを更新し、本当に災害がやってきた場合に、地域のみなさんで実際に助け合うことができるようにしましょう。



訓練

(大規模地震の場合)

発生

3分

30分

3時間

24時間

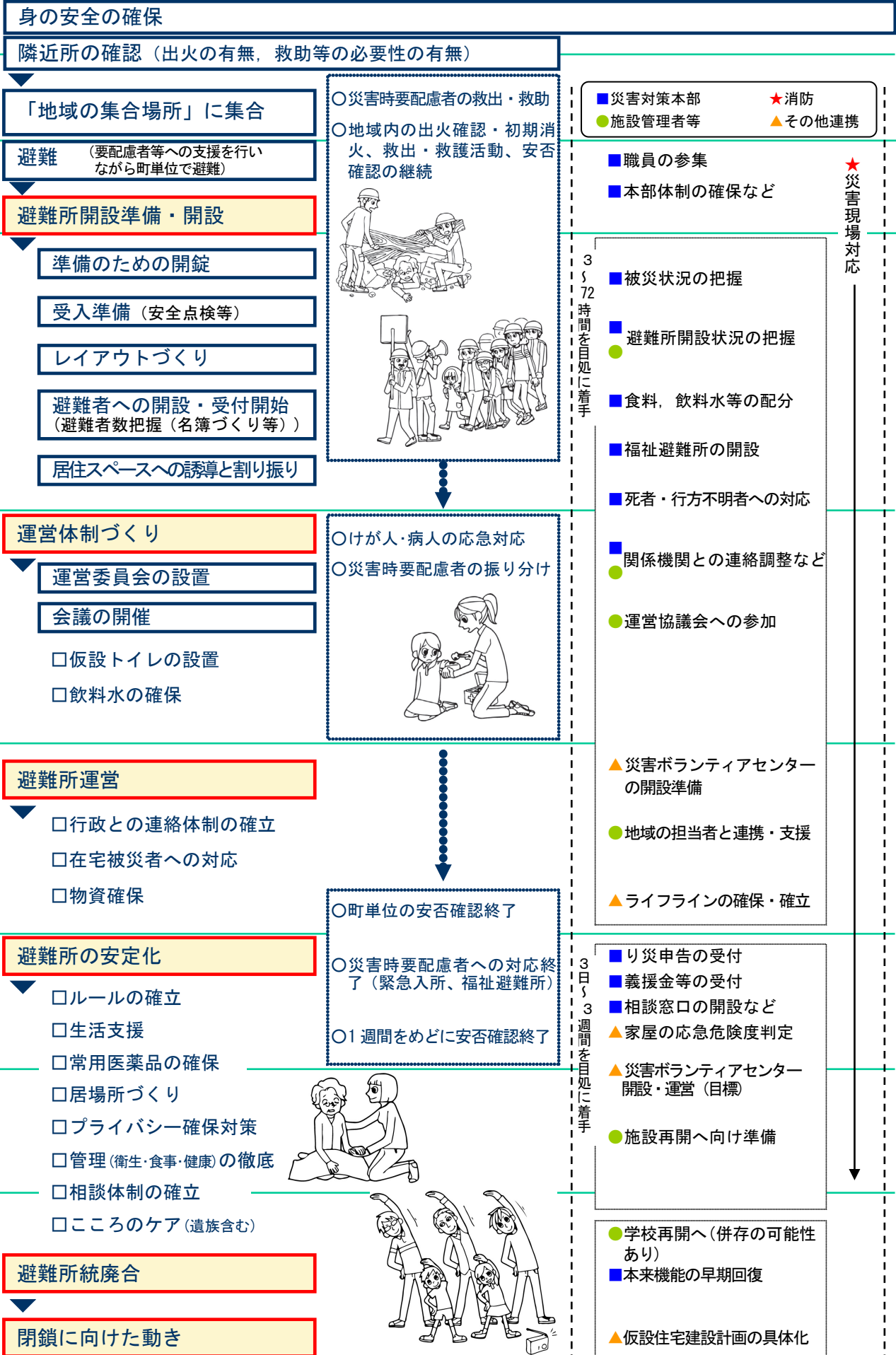
48時間

72時間

1週間

3週間

撤収



■ 災害対策本部  
● 施設管理者等

★ 消防  
▲ その他連携

■ 職員の参集  
■ 本部体制の確保など

3日～72時間を目処に着手

- 被災状況の把握
- 避難所開設状況の把握
- 食料、飲料水等の配分
- 福祉避難所の開設
- 死者・行方不明者への対応
- 関係機関との連絡調整など
- 運営協議会への参加
- ▲ 災害ボランティアセンターの開設準備
- 地域の担当者と連携・支援
- ▲ ライフラインの確保・確立

3日～3週間を目処に着手

- リ災申告の受付
- 義援金等の受付
- 相談窓口の開設など
- ▲ 家屋の応急危険度判定
- ▲ 災害ボランティアセンター開設・運営（目標）
- 施設再開へ向け準備

- 学校再開へ（併存の可能性あり）
- 本来機能の早期回復
- ▲ 仮設住宅建設計画の具体化

★ 災害現場対応

# 【参考】避難者カード標準様式

## 避難者カード（松戸市）

避難所名		入所日		退所日	
記入者名		住所			
町内会 自治会名		電話 メール	自宅 携帯 メール（ @ ）		
避難形態	避難所 / テント / 車両 / 自宅 / その他（ ）				
被害状況	なし / 全壊 / 半壊 / 一部損壊 / （床上床下浸水 断水 停電 ガス停止 電話不通）				

【ご家族情報】 ※該当項目に○印を入れてください。全ての方が記載できない場合には、用紙をもう一枚お使いください。

	(ふりがな) 氏名	年齢	性別	病	け	妊	乳	障	要	医	ア
				気	が	産	幼	害	介	療	レ
世帯主 代表者			男								
			女	食料物資		必要（ ） / 不要					
ご家族 同居人 ペット			男								
			女	食料物資		必要（ ） / 不要					
			男								
			女	食料物資		必要（ ） / 不要					
			男								
			女	食料物資		必要（ ） / 不要					
特記事項	※病気やけが、障害での注意点、医薬品や粉ミルク等の必要物資、その他特別な要望があれば記入してください。										
情報公開	安否の問い合わせがあった場合、ご住所、お名前を公表することについて							同意する / 同意しない			
緊急連絡先 (親族など)	住所:		氏名:		電話:						

### 【転出先情報】

住所	〒	連絡先	
----	---	-----	--

※災害発生時に、避難所においてこの避難者カードを記入、提出することで避難者登録され、避難所にて生活支援が受けられるようになります。内容に変更がある場合には速やかに避難所スタッフに申し出てください。

※ご記入いただいた内容は、災害対策本部や避難所運営と支援のために最低限必要な範囲で共有します。また被災者台帳に利用されます。

## 体調チェックシート

避難所名 \_\_\_\_\_

避難所運営スタッフが検温いたしますので、①～⑤を記載の上、順番が来るまでお待ちください。

①記入日	年 月 日	②氏名	
③質問項目 ※該当する項目をチェック☑して下さい。			
<input type="checkbox"/>	せき、くしゃみ	<input type="checkbox"/>	筋肉痛、関節の痛み
<input type="checkbox"/>	息苦しさ	<input type="checkbox"/>	めまい、ふらつき
<input type="checkbox"/>	鼻水、鼻つまり	<input type="checkbox"/>	味・嗅覚の不調
<input type="checkbox"/>	のどの痛み、炎症	<input type="checkbox"/>	怪我の有無（有の場合は④に記載）
<input type="checkbox"/>	頭 痛	<input type="checkbox"/>	持病の有無（有の場合は④に記載）
<input type="checkbox"/>	下 痢	<input type="checkbox"/>	感染症（新型コロナウイルス含む）に罹患 （※検査日及び陽性確定日を④に記載）
<input type="checkbox"/>	倦怠感	<input type="checkbox"/>	感染症（新型コロナウイルス含む）の検査を 受け結果が判明していない（※検査日を④に 記載）
<input type="checkbox"/>	吐き気、嘔吐	<input type="checkbox"/>	保健所から新型コロナウイルスに関し濃厚接触 者と言われている（※健康観察終了日が分か る場合は④に記載、不明の場合は保健所から 連絡があった日を④に記載）
<input type="checkbox"/>	動悸、胸の苦しさ		
④その他、備考			
⑤体温	<b>※避難所運営スタッフが記入いたします。</b>		

運営スタッフの確認後、スタッフの指示に従い移動をお願いします。