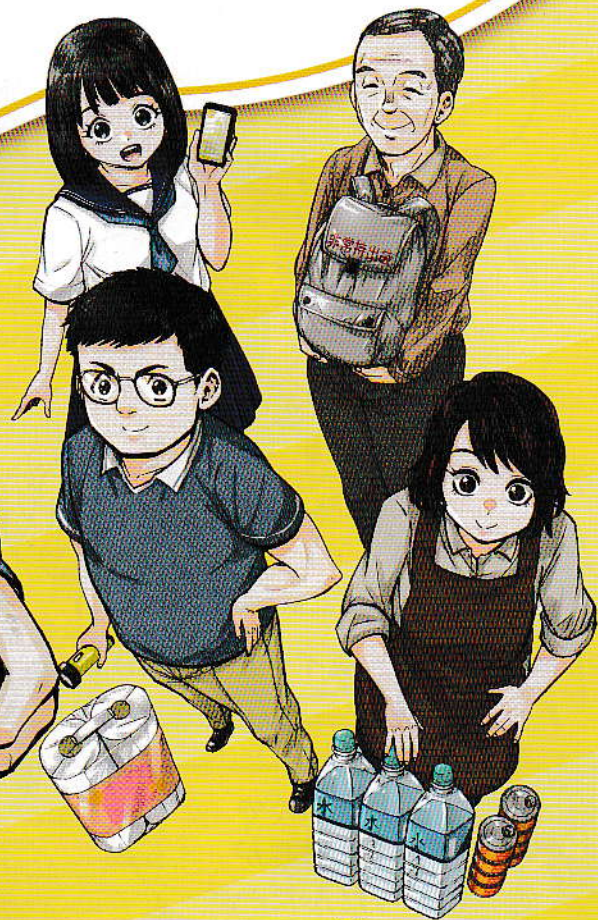


# 地震のときは こうしよう!



番外編  
[大雨や台風から  
身を守る  
も収録!!]

万が一の備えに  
この一冊!!

わかりやすく役に立つマンガ版!

街とともに。人とともに。  
FOR MORE COMMUNICATION  
警視庁



①

都内在住  
ひとつばし  
一橋さん宅

ごはんよー

②

今日はサバ缶と  
レトルトカレーの  
ドリアそして  
トマト缶と冷凍野菜の  
ミネストローネ

こっちは  
レトルトパックの  
かぼや  
サンマの蒲焼きね

缶詰え？  
なんだよ  
手抜きかあ？

③

一橋イチロウ(43)

④

サヤカ(40)

缶詰とレトルトを  
見くびらないでね

⑤

へー！  
レトルトと缶詰の  
わりにおいしいなあ！

でしょー！

今日の学校で  
防災の授業が  
あったんだー

ミキ(16)

へー  
そんなことも  
学校で教える  
のか？

お父さん  
ほんとに何も  
知らないのねー  
いつ地震や  
水害が起きるか  
わからないんだよ！

そ…  
そうなんだ

⑦



8

じゃあ質問！

地震や水害が  
起きたら  
我が家はどこに  
避難するんで  
しょうか？

9

え？ いやあ～  
分かりません

もー！  
そんなんじゃ  
いざという時  
困るよ！

防災マップや  
ハザードマップで  
住んでる地域のことを  
よく知るのが重要なの！

区防災マップ

10



一番近い避難所は  
ここから10分ぐらいの  
区民センターか  
15分ぐらいの  
小学校体育館かな

11

へー！  
そうなんだ

首都直下地震が  
起きる可能性は  
今後30年で70%  
なんだって…！



14

いざっていう  
時のために備えが  
大事なのよ

備えか～

12

ママ友仲間でも  
よく話題に出るわよ

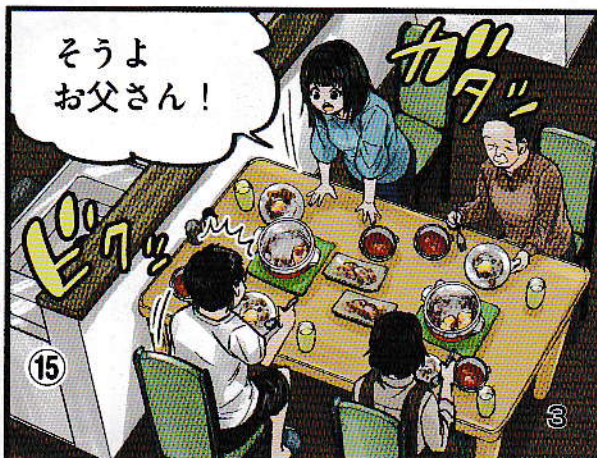


70%も!?

13

そうよ  
お父さん！

15



3



家の中だって  
備えてるんだよ！



①

家具が  
倒れないように  
ツッパリ棒！

②

S字フックで  
地震が来ても  
食器棚のお皿が  
飛び出さない！

③

懐中電灯とラジオは  
すぐ使えるところに！

④

わしも  
ちゃんと  
備えているぞ！

マサヲ(75)

非常持出袋

⑤

お薬手帳と持病薬  
それにとろみ剤も  
入ってるぞい

さすが  
おじーちゃん  
立派だわ！

⑥

でもね…  
いざって時に  
避難所に行ければ  
いいけど

それが難しい  
こともあるのよ

⑧

たとえば  
おじーちゃんのように  
すぐに体を動かすのが  
大変なお年寄りがいたり

お父さんだけでよ  
意識低すぎー

⑦

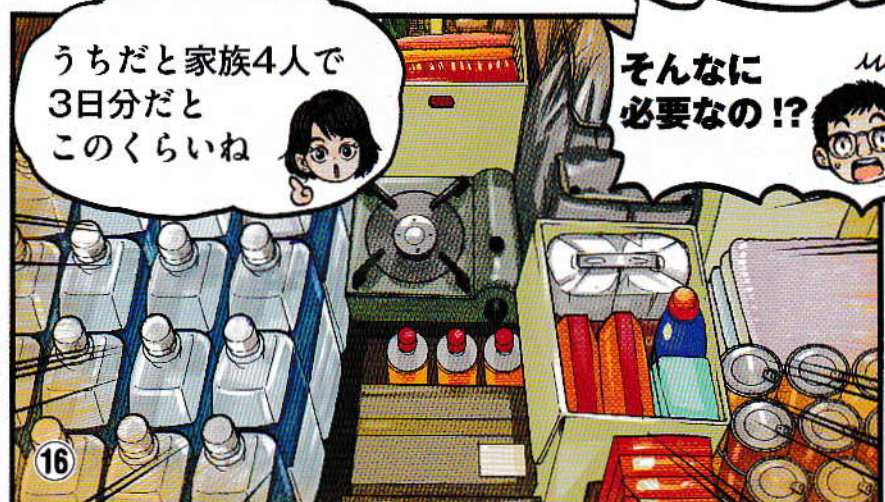
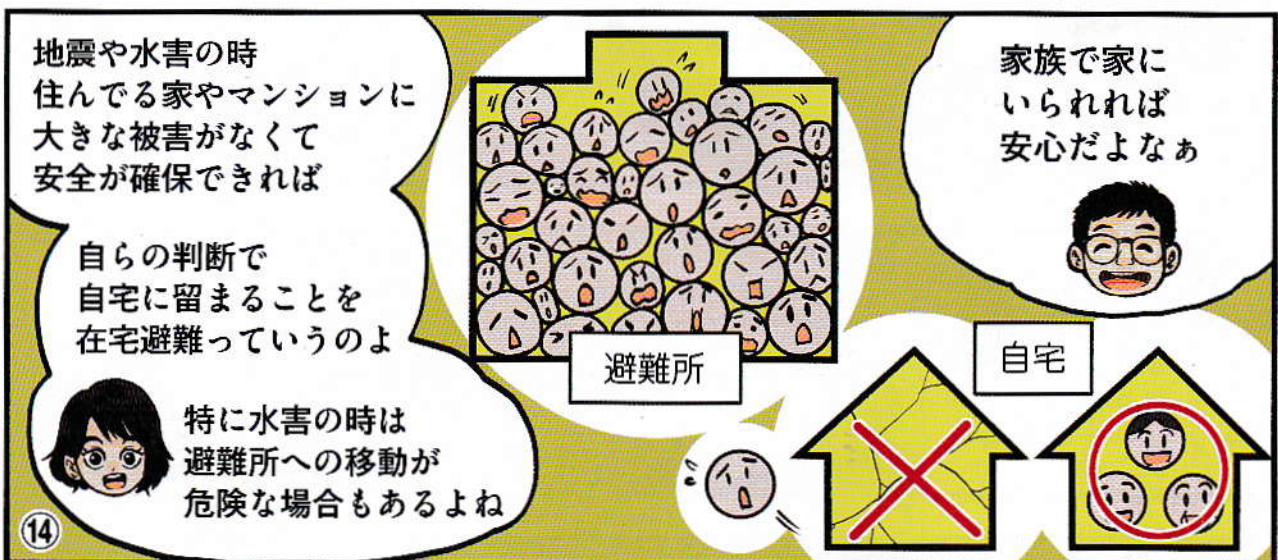
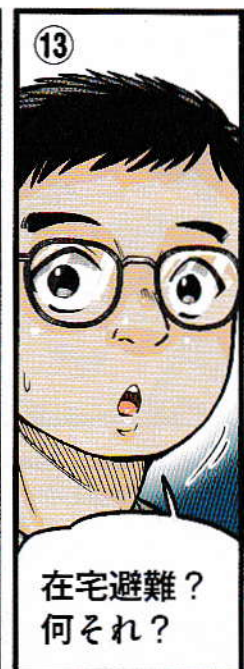
すみません…

え？  
どうして？

避難者が  
殺到して  
入れない場合  
もあるのよ

⑨







そんな大量に  
置く場所もないし  
そうになったら  
角のスーパーへ  
買いに行けば  
いいじゃないか？

①

本気で  
言ってるの？  
もう…！

はい！  
じゃあ想像して！

②

はい！

地震が来ました  
家に食べるものもないし  
マンションが断水して  
水も飲めません  
この近所に  
住む人たちも  
食料や水の備蓄  
がなかったら…

③

みんなスーパーに  
おしかけるよね？

確かに…！

④

買うのに  
すごく時間か  
かるし  
もう売り切れ  
ちゃってるかも？

それは大変だ！  
いますぐ  
買いに行こう！

⑤

あわてないで  
ちゃんとここ  
にあるから

⑥

さすが  
えらい！

それと  
備蓄するときに  
大切なのは  
ローリングストック  
することなのよ！

⑦

え？



8

普段 食べている  
缶詰やレトルト食品を  
多めに買って備蓄する

賞味期限が  
近づいたら食べる  
食べた分を  
また買い足す

買い足す

備蓄

こうすれば  
ムリなく消費しながら  
備蓄できるんだよ

食べる

なるほど！これなら  
普段の生活をしながら  
備蓄できるのかー！  
さっきの食事は  
ローリングストックの  
一環だったんだな

大正解！

よし！  
父さんも今日から  
考えを変える！  
防災意識を  
常に持つぞ！

はりきりすぎ  
だよー

数か月後

首都圏で  
突然 震度7  
の大地震が  
発生した

12

ビーン  
ビーン……

13

…やれやれ

家族みんな  
ケガもせず  
家も無事……

こんなもんで  
すんで良かったよ

14



断水と停電は  
いつまでつづくか  
分からないけど

近くの避難所は  
人でいっぱい  
収容しきれない人も  
たくさんいるみたい  
ペットの相談を  
してる人もいたわよ

うちは  
在宅避難できて  
よかったな

こうして  
家族がおれば  
地震なんかは  
負けんぞい！

さあ ご飯に  
しましょう

備蓄  
しておいて  
よかった

暗くなってきたね  
電気がないと  
不安だな…

懐中電灯の上に  
水を入れた  
ペットボトルを乗せれば  
簡単にランタンが  
作れるんだ！

よし！  
父さんに  
まかせなさい！

すごーい 明るい！

お父さん  
やるじゃん！

見直したぞ！

あれから父さんも  
勉強したんだ  
普段からの  
備えがあれば安心！

普段からの  
防災意識が  
大事なんだ！

もっとたくさんの  
人に防災のことを  
教えてあげよう！





非常持出袋で持ち出せるものには限界があります

在宅避難が可能な場合は家庭に十分な備えがあれば安心できます

持ち出し用例

- ・リュック
- ・タオル
- ・非常食 (簡易なもの)
- ・ライト
- ・ウェットティッシュ
- ・軍手
- ・ポリ袋
- ・飲料水 (500ml4本)
- ・雨具
- ・常備薬
- ・ガムテープ
- ・レジャーシート
- ・簡易救急セット
- ・小銭入れ
- ・予備のメガネ
- ・下着等着替え
- ・モバイルバッテリー
- ・生理用品
- ・筆記用具
- ・メモ帳
- ・ラジオ

備蓄用例

- ・食料 (1週間分)
- ・大きいごみ袋
- ・ビニールひも
- ・飲料水 (1人1日 3L × 1週間分)
- ・折り畳み容器 (水汲み用)
- ・ライター
- ・カセットコンロ
- ・ポンペ
- ・ラップ
- ・乾電池
- ・鍋
- ・救急箱
- ・簡易トイレ
- ・高密度ポリエチレン袋
- ・ダンボール
- ・古新聞





# 【地震が起きるその前に】

警視庁では、今後「30年以内に70%」の確率で発生すると言われている首都直下地震やその他の大規模災害に備えて、皆さまの防災意識の高揚と防災力の向上を図るため、地域の特性に合わせた防災訓練や広報啓発活動等を推進しています。

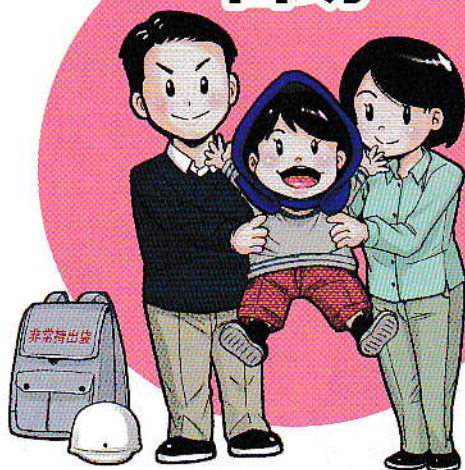
また、大学生をはじめとした若い世代に、災害発生直後から自らの意思でボランティア活動を推進していただけるような研修会も開催しています。

いざ、大地震が発生したときは、警察などの行政機関による「**公助**」だけでは全ての命を救うことはできません。一人ひとりが自分の命を守る「**自助**」、町会や自治会、そして企業などの近くにいる人同士が助け合う「**共助**」が不可欠となります。

このパンフレットは、皆さんが、いざという時に活用できるようまとめたものです。

是非、あなたの家族、周囲の人たちの防災対策に役立ててください。

## 自助



自らの生命は自らが守る

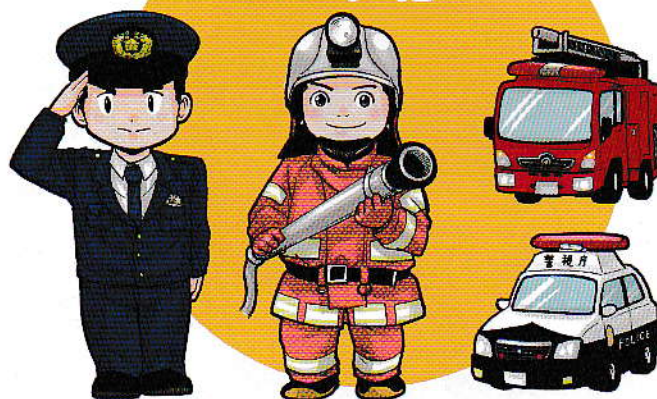
## 共助



自分たちの街は自分たちで守る

## 防災の 三助

## 公助



行政機関による支援





# 地震に対するふだんの備え

## わが家の防災対策



①  
阪神・淡路大震災では、  
崩れた建物や家具の下敷き  
になる被害がでました



②  
家の中の安全対策を  
しておきましょう



★屋内だけでなく、建物や塀等に、ひびや破損がないか確認し、必要があれば補強しておきましょう。

## 非常持ち出し品の準備

飲料水と食糧は、  
最低3日分用意して  
おきましょう。

非常持ち出し品は、  
両手が自由になる  
リュックサック等に  
準備しておきましょう。

貴重品は別に保管し、  
盗難に注意！いざという時、  
家族の誰もが持ち出せる  
ようにしておきましょう。

★飲料水や食糧の賞味期限や電池の使用期限等は定期的に確認をしましょう。







# 地震に対するふだんの備え

## 家族や地域の人とする備え

①

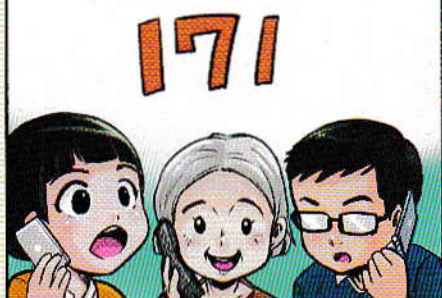


地震の備えは一人ではできません!

② まず、家族で避難場所や避難方法を確認しましょう



③ 「災害用伝言ダイヤル※」等の連絡方法の確認も大切です



④ 災害時に受診できる医療施設もチェック!



⑤ 地域の集まりや防災訓練に積極的に参加しましょう



※「災害用伝言ダイヤル」に関しては裏表紙参照

### わが家で防災会議

自宅や職場の**避難場所**等を事前に確認し、  
家族が離れ離れになった際の**集合場所**や、  
**連絡を取り合う方法**を確認しておきましょう。

**避難方法や経路**を  
具体的に**話し合い**、実際に歩いておきましょう。

**ケガ人**が出た時、  
**どこにどうやって**  
連れて行けばよいのか  
考えておきましょう。

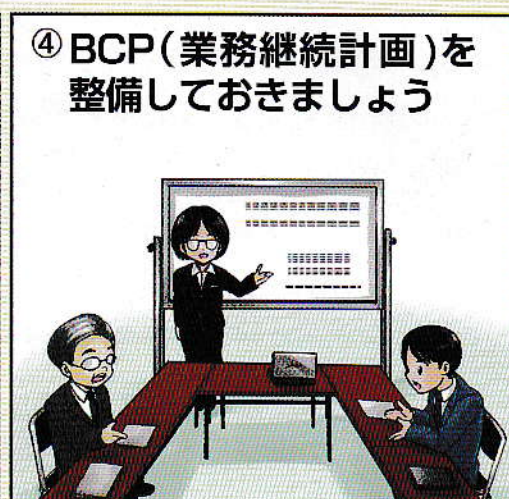
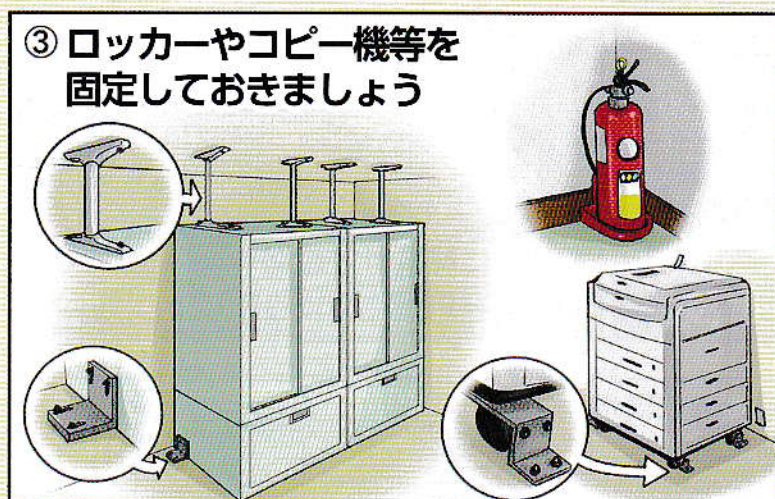
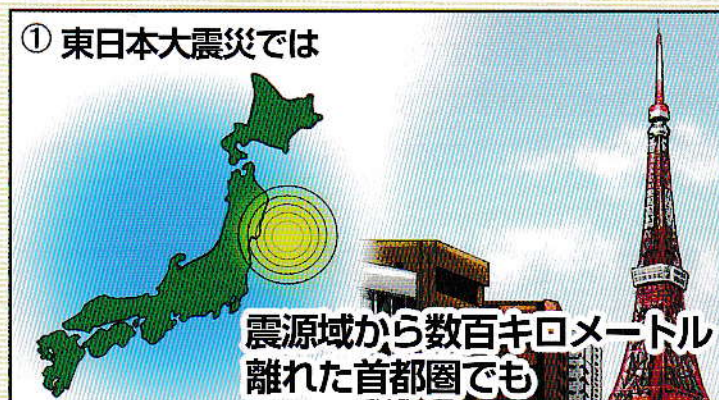






# 地震に対するふだんの備え

## 会社や事業所などの防災チェック



### ●社内の安全点検をする

初期消火活動やケガ人の救護・搬送のために必要な資材が準備されているか、避難通路に事務機器等が置かれていないか確認しましょう。

エレベーター内に閉じ込められた場合に備え、備蓄品収納ボックス等を設置しましょう。

### ●社員の防災教育をする

地震が発生した場合の避難方法等を確認し、任務分担等のマニュアルを作成しておきましょう。

### ●社員や家族の安否確認方法を決めておく

外出している社員や家族の安否を確認する方法(災害用伝言ダイヤル等)をあらかじめ決めておきましょう。



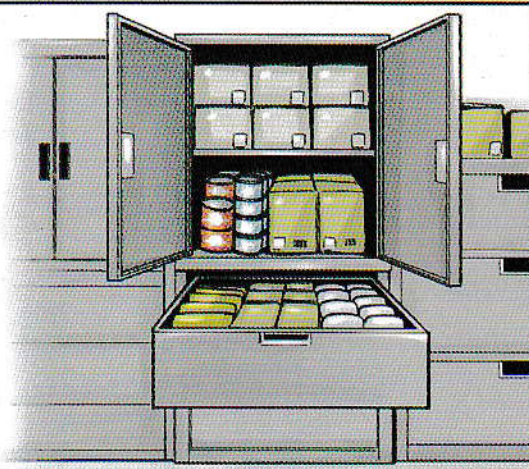
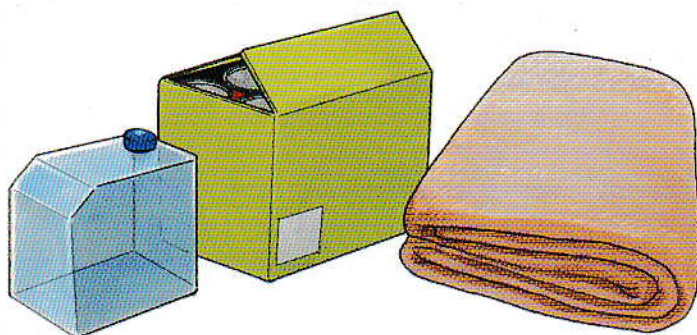


# 帰宅困難者対策

東日本大震災では、地震発生直後から長時間にわたり、都内のほとんどの交通機関が運行停止となり、多くの帰宅困難者が発生しました。東京都では、平成24年4月「首都直下地震等による東京の被害想定」を発表し、都内で約517万人の帰宅困難者が発生すると予想しています。また、平成25年4月から「大災害時には、むやみに移動を開始しない」等、都民や事業者の取り組むべき方針を示した「東京都帰宅困難者対策条例」が施行されています。



③ 社員が職場に留まれるように3日分の飲料水や食糧等の備蓄品を整備しておきましょう



## 帰宅困難者心得10か条

- ① あわてず騒がず、状況確認
- ② 携帯電話、携帯ラジオをポケットに
- ③ 作っておこう帰宅地図
- ④ ロッカー開けたらスニーカー（防災グッズ）
- ⑤ 机の中にチョコやキャラメル（簡易食糧）
- ⑥ 事前に家族で話し合い（連絡手段、集合場所）
- ⑦ 安否確認、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板や遠くの親戚
- ⑧ 歩いて帰る訓練を
- ⑨ 季節に応じた冷暖準備（携帯カイロやタオルなど）
- ⑩ 声を掛け合い、助け合おう





# 地震が発生したときは

## ●緊急地震速報・津波警報(気象庁)とは

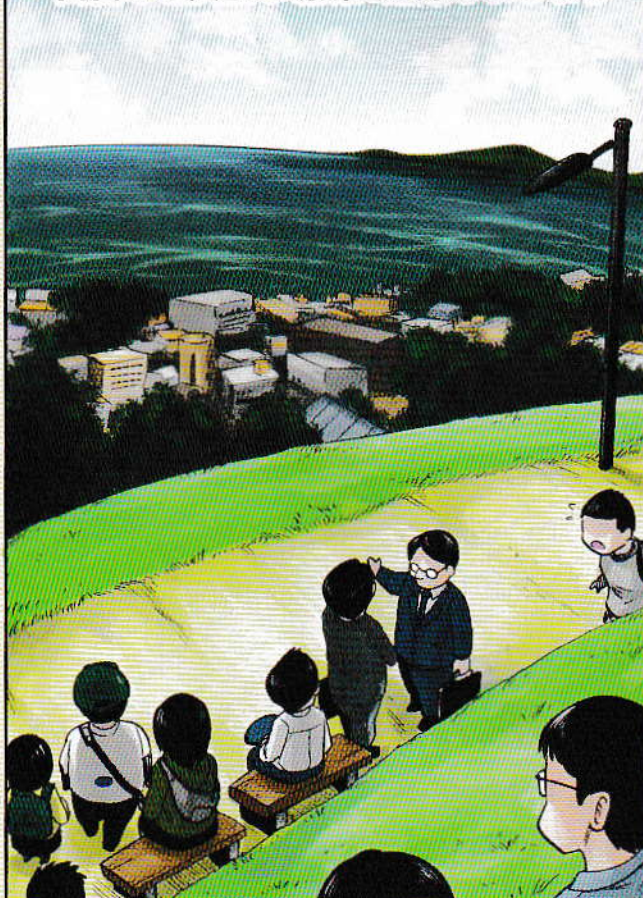
最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ(震度4以上)の地域の名前を、強い揺れが来る前にお知らせするものです。

緊急地震速報を見聞きしたら、周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう。震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

気象庁は、マグニチュード8を超えるような巨大地震が発生した場合に、最初の津波警報を「巨大」「高い」という言葉で発表して、東日本大震災クラスの非常事態であることを伝えます。大津波警報や津波警報が発表された場合は、ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。

[ 海岸や河口では ]

① 海に近い場所にいる時に強い揺れを感じたら津波警報がでる前でもすぐに高台など安全な場所に避難しましょう



②



③ 津波は繰り返し押し寄せます  
津波到達予想



緊急地震速報の画面



(提供 NHK)

津波警報の画面



(提供 NHK)

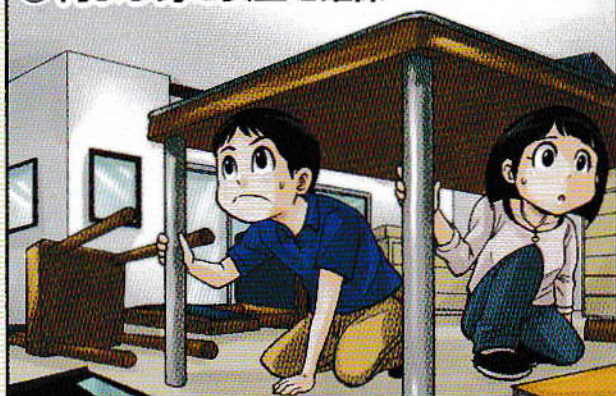




# 地震が発生したときは

## 自宅や街中での行動のしかた

① 何より身の安全を確保



②



倒れやすいものから離れ、カバンや  
買い物カゴ等で頭を守りましょう

③ あわてない



落ち着いて行動しましょう  
非常口や階段にかけやらないようにしましょう

④ 指示に従う



電車の乗務員や店の従業員  
等の指示に従いましょう

### ●身の安全を確保する

自宅ではテーブルや机の下、映画館・ホール等では、カバン等で頭を保護したり、座席の間に身を隠したりしましょう。

### ●出口を確保する

建物が傾いてドアが開かなくなることがあります。  
ドアを開けて出口を確保しましょう。

### ●火の元を確認する

揺れがおさまってから火の元を確認しましょう。

### ●エレベーターは使用しない

乗っている時は全ての階のボタンを押して、  
停止した階ですぐに降りましょう。

### ●煙を吸わないようにする

煙が発生した場合は、ハンカチ等で口、鼻を  
押さえ、体勢を低くして移動しましょう。

### ●電線、ガス漏れ等に注意する

垂れ下がっている電線、ガス漏れしている  
場所には絶対に近づかないようにしましょう。





# 避難をするときは

① ヘルメットや  
防災ずきんをかぶり、  
貴重品を身につけましょう



② 集団で避難しましょう  
声を掛け合い、協力しましょう



③ 正しい情報を収集することが  
大事です



④ デマを流したり、SNS上で拡散し  
たりといった行為はやめましょう



★火災が起きている時は、風向きに注意して、早く避難しましょう。また、避難場所までのルートは複数考えておきましょう。

## ●爆発・火災の防止

ガスの元栓を閉めるほか、通電火災防止(※)のため、電気のブレーカーを落としましょう。

※「通電火災」とは、地震発生時に停電し、数時間から翌日以降に電気が復旧した時、破損した電化製品などから発生する火災のことです。

## ●ペットの避難

区市町村によって受け入れ方が違います。事前に、お住まいの区市町村防災担当に確認をしておきましょう。

