大地震発生！そのときどうする

1 まずは自分の身を守る！
大地震が起きたときに行う、最も大切な行動です。揺れを感じたら、すぐに頭を守るための安全行動を行い、その後の初期消火や避難行動につなげましょう。

2 周囲の安全確認をする
揺れが収まり、自分自身の身が安全であれば、近くの人同士で声を掛け合い、お互いの状況を確認しましょう。

3 可能な範囲で初期消火をする
近くで出火していたら、火が小さいうちに消し止めましょう。一方、火の勢いが強いとき（天井に火が届くようなとき）には、その場から逃げましょう。

4 落ち着いて出口に向かう
近くのドアや窓を開け、避難口を確保しましょう。ことのと、避難口に向かうまでにケガをしないよう、足元には十分気をつけましょう。

5 隣近所で助け合う
ご近所同士で声を掛け合いましょう。可能な範囲で初期消火や救出救助、避難が困難な方への手助けなどを行いましょう。

様々な状況に応じた安全行動

街頭では
高い建物や看板の近くでは落下物に注意する。ブロック塀や自動販売機、ガラス窓などから離れる。

地下街では
あわてて地上への出口に殺到しないようにする。
※地下街では停電になっても非常灯が点きます。

人が集まる場所では
映画館では座席の間に身を隠す。デパートなどでは太い柱に身を寄せる。施設係員の指示に従い、パニックに陥らないよう冷静に行動する。

車で移動中には
速やかに車を道路の左に寄せて停車する。キーを付けたままドアロックせず、歩いて避難する。バスや電車の中、駅構内にいるときは、係員の指示に従う。

エレベータの中では
まず全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる。エレベータが停止したときは、非常用連絡ボタンで救助を求める。パニックに陥らないよう、救助が来るまで落ち着いて待つ。

地域によっては津波やがけ崩れが発生するところもありますので、ご注意ください。

感震ブレーカーで通電火災を防ぐ

感震ブレーカーとは、地震の揺れを感知して、自動的に電気を遮断するもので、地震により倒れた電熱機器による出火等を防ぎます。感震ブレーカーには右記のタイプがあります。各ご家庭の実情に合ったものを選びましょう。

※懐中電灯などの照明器具も合わせて用意しましょう。

分電盤タイプ
あらかじめ分電盤に揺れを感知するセンサーが備わっているもの

コンセントタイプ
センサーを内蔵したコンセントからの電気を遮断するもの

簡易タイプ
外付けのセンサー等により、分電盤のスイッチを落とすもの

大地震から避難する

大地震が発生しても、必ずしも避難所に行く必要はありません。
下記のフローを参考に、状況に応じた、適切な避難行動をイメージしておきましょう。
※自宅が無事であれば避難所などに避難する必要はありません。

大地震発生
- 家屋の倒壊や火災により自宅で生活できない
- 近くの火災が拡大するなどの危険な状況
- 避難情報の発令

→ **避難開始**

一時（いっとき）避難場所
近くの公園や空き地、地域で定めた場所など
安全確保のために一時的に避難する場所

広域避難場所
大きな公園、緑地など
大火災など広域的な被害から避難する場所

自宅で生活できないとき ↓ **避難所**
近くの市立小・中学校など
自宅を失った被災者が一時的に生活する場所

避難所が危険になったとき ↑

危険がなくなったとき・避難する必要がなくなったとき → **自宅**

※避難所は施設の安全確認や受入準備が必要となるため、発災後すぐに開設されない場合があります。

一時避難場所や広域避難場所のうち、川崎競馬場、川崎球場、富士見公園、等々力緑地、県立高校などについては、避難場所として使用されなくなった後に、警察や自衛隊、消防機関やライフライン事業者などが、救出・救助、復旧活動の拠点として使用することになります。

震度による被害の違い（気象庁HPより抜粋）

震度5強では
棚の食器や本など落下するものが多くなる。
固定していない家具は倒れることがある。
補強していないブロック塀が崩れることがある。

震度6弱では
立っていることが困難になる。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
壁のタイルや窓ガラスが破損し、落下することがある。
耐震性の低い木造建物の中には瓦が落下したり、建物が傾き、倒れるものもある。

震度6強では
はわないと動くことができない。
耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが多くなる。

震度7では
耐震性の高い木造建物でもまれに傾くことがある。
耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物は、倒れるものが多くなる。

家庭での備蓄は万全ですか

最低３日間、できれば７日間分の備蓄を

- 大地震が起きると、ライフラインは停止し物流も途絶えるなど、私達の生活は大変不便になることが予想されます。
- このような事態になったとき、市外から救援物資が届くまでの**約3日間（物資が十分に行き届くまでの7日間）**は、各家庭がそれぞれの備蓄により、生活することが必要です。
- 家庭備蓄が充実している家庭が増えると、結果的に他の避難者や避難所への負担が減るため、家庭備蓄は地域貢献に繋がります。

災害時に必要となる備蓄品

飲料水・生活用水
- 人間が生きていくためには、1人1日3リットルの飲料水が必要です。家族全員分の飲料水を備蓄しておきましょう。
- 生活用水は、災害時の様々な場面で必要になります。水を入れたポリタンクを用意しておくか、お風呂の水を溜めておくなど、飲料水とは別に用意しておきましょう。

食料
- お米や乾麺、缶詰など、日持ちするものが適しています。
- 備蓄食料は、普段の生活の中で十分に買い置きし、賞味期限切れ前に消費しながら定期的に買い足すことで、無理なく備蓄できます（=ローリングストック）。

その他生活用品
- 水や食料以外にも、下記を参考に各家庭で必要なものを用意しておきましょう。

調理器具	カセットコンロ（ボンベも）、簡易食器（紙皿・スプーンなど）、アルミホイル、食品用ラップなど
生活用品	簡易トイレ・汚物処理袋、携帯トイレ、トイレットペーパー、新聞紙・ビニール袋、寝袋、衣類、ドライシャンプーなど
その他	車のガソリンを満タンにしておく　※不要不急な給油を避けることや、緊急車両への優先給油への協力にもなる。

上記は二次持出品とも呼ばれ、避難した場所から取りに帰ることを想定し、持ち出しやすい場所に保管しておくことで、様々な状況で活用することができます。

非常持出品・・・ 非常持出品とは、避難した場所で何日か過ごすために必要なもののことです。

水・食料	□ 飲料水 □ 携行食・非常食（ビスケット・缶詰など）
医療・衛生	□ いつも服用している薬　□ 歯ブラシ・口腔ケア用品 □ 救急医療品　□ 防塵マスク □ 生理用品　□ 携帯トイレ
貴重品	□ 現金　□ 印鑑 □ 健康保険証・預金通帳（コピー可）
安全対策	□ ヘルメット・防災ずきん　□ 厚底の靴 □ 軍手

衣類	□ 上着（防寒着）　□ 下着・靴下
生活用品	□ 携帯レインコート
感染症対策	□ 体温計　□ アルコール消毒液 □ マスク
道具類	□ 携帯電話・充電器　□ 携帯ラジオ　□ 懐中電灯 □ 電池　□ 時計　□ 携帯カイロ　□ ロープ □ ライター・マッチ　□ ナイフ　□ 缶切り □ 入れ歯・眼鏡など

上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせたものを用意しましょう

栄養バランスを考えた備蓄を
- 「食品の備蓄のすすめ」は、災害時の支援が整うまで、自力で乗り切るための食品の備蓄のポイントを掲載しています。
- 各区地域みまもり支援センター地域支援課で配布しています。

【主な内容】
買い置きしたい食品の例、家族構成を考慮した食品備蓄、ライフラインが止まった時の献立、衛生管理面の注意点など

ペットの防災対策
- 「ペットの飼い主のための防災手帳」は、災害時に大切なペットと安全な生活を送る上で必要な備えについて掲載しています。
- 各区地域みまもり支援センター衛生課で配布しています。

家庭でのトイレ対策

災害時にトイレが使えなくなることも…

- 災害時には断水や下水管の破損によりトイレが使えなくなることがあります。
- マンションなどの高層住宅では、水道をくみ上げるポンプが停電により動かなくなることで、トイレの水が流せなくなる可能性があります。
- 災害時でも各家庭で対応できるよう、簡易トイレや携帯トイレの準備をしておくことが必要です。
（備蓄目安：1人あたり1日5回×最低3日間分、できれば7日間分）

断水時に家庭でトイレを使う工夫

既存の便座が使用できる場合
- 便器にポリ袋（または汚物処理袋）をかぶせ、その中に凝固剤やペット用トイレシートなどを入れておけば、用を足すごとに袋を交換することで、断水していてもトイレを清潔に使用することができます。
※使用後は家庭ごみとして出してください。

便座が使えない場合
- ポリバケツや、二枚重ねにしたダンボール箱など、座っても壊れない頑丈なものを用意し、中にポリ袋（または汚物処理袋）や凝固剤、ペット用トイレシートなどを入れておけば、便座が使用できない場合の簡易トイレとして使用できます。
※使用後は家庭ごみとして出してください。

地震に強い住環境づくり

家具や家電の下敷きにならないために

- 家が倒壊しなくても、家具は倒れます。あなたやあなたの家族の上に重い家具が倒れて来ないように、今すぐ安全な部屋づくりに取り組みましょう。

家屋の倒壊 3%　不明 3%　その他 18%　ガラス 29%　家具等の転倒落下 46%
阪神淡路大震災での負傷原因
日本建築学会「阪神淡路大震災住宅内部被害調査報告書」より

家具の転倒防止の取り組み例

窓ガラスなどに飛散防止フィルムを貼っておく
つり下げ型の照明器は、揺れ止めをしておく
木材で固定する
または
冷蔵庫は転倒防止器具で固定する
家電製品の下に滑り止めシートを挟みこむ
聞き慣の場合は自動ロック等を付ける
キャスターストッパーで固定する（ストッパー前面に滑り止めシートを挟むと効果的です）

滑り止めシートを挟みこむ
アイプレートで固定する
または
L字型の金具で固定する
横中電灯とスリッパなどを手の届くところに置いておく
積み重ね家具は上下を金具で固定する

- ご自身での対策が難しい場合は、工務店やハウスメーカーにご相談ください。
- なお、高齢者・障がい者のみの世帯は転倒防止器具の無料設置サービスがありますので、**サンキューコール（200-3939）**からお申し込みください。

安全な部屋づくりのためのポイント

寝室に重い家具を置かない
- 寝ているときは素早い対応ができません。家具の転倒防止策も大切ですが、なるべく寝室には重い家具を置かないようにしましょう。

家具の固定は金具によるネジ止めが基本
- 大地震による揺れに耐えるには、壁と家具をお互い強固に固定する必要があります。このため、家具の比較的強度のある場所と、壁の間柱（壁の中の柱）とを金具でネジ止めするようにしましょう。
- 突っ張り棒は、やむを得ず金具で固定できないときの方法と考えましょう。また、家具と天井の間に2本の突っ張り棒を立て、その間に板を渡すことで、より強固に固定されます。

家の周りの安全確認をしましょう

- 地震により、屋根瓦の落下やブロック塀・門柱などの倒壊の危険があります。
- 家の周りを確認し、必要に応じて補強や転倒防止を行うなどの対策をしましょう。

風水害時の避難

あなたは、大雨によって自宅周辺にどんなリスクがあるのかご存知ですか？
いざ災害が起きたとき、正しい避難方法を知っていますか？
風水害は、地震と違い、天気予報などで事前に情報を入手する時間があります。
風水害に備えて、「いつ」、「だれが」、「何をするのか」を時系列に整理した
自分だけの避難計画（マイタイムライン）をたて、適切な行動が取れるよう準備しておきましょう。

マイタイムラインについてはこちらから▼

避難に関する情報を知る

- 災害発生の危険が迫ったとき、避難が必要な地域の方に向け、下記の情報を発信します。
- その際、自宅周辺のリスクや各家庭の状況に応じ、適切に行動しましょう。

■避難に関する情報

警戒レベル5 緊急安全確保	警戒レベル4 避難指示	警戒レベル3 高齢者等避難
警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！	警戒レベル4避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。	避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。

洪水等から避難する

大雨により河川の水位が上がり洪水の危険が迫った際には、川崎市から対象の地域に避難を呼びかけます。
適切な避難方法は、居住場所や環境により違いがありますので、下記の判断フローを参考に、
自身の避難行動や避難先をあらかじめ検討しておきましょう。

状況に応じた避難行動

自宅が洪水浸水想定区域内にある。
- いいえ → **屋内待機**　むやみな外出は控えましょう。
- はい ↓

自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）の内にある。
- はい → **立ち退き避難**
- いいえ ↓

自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）の内にある木造建築である。
- はい → **立ち退き避難**
- いいえ ↓

浸水の深さが建物の最上階の床の高さを上回る。
- はい → **立ち退き避難**
- いいえ ↓

浸水が長時間（3日間以上）継続する地域に住んでいる。
- いいえ → **垂直避難**　浸水が起きても、自宅の上階に移動すれば安全を確保することができます。
- はい（1週間程度の備蓄をしましょう） → **垂直避難**

立ち退き避難
浸水が発生した場合、自宅に留まることは危険です。近隣の安全な場所や堅牢な建物等へ移動しましょう。風水害は発生を予測できるので、水や食料など生活に必要な物資は各自持参してください。

垂直避難
浸水が起きても、自宅の上階に移動すれば安全を確保することができます。

- **家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）とは・・・**
河岸が侵食された場合に、家屋の倒壊や流出などの危険がある区域を示したものです。
- **家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）とは**
河川が氾濫した場合に、一般的な木造家屋が倒壊する危険のある区域を示したものです。

屋外に避難するときの注意点

- 動きやすい服装を心がけ、靴はヒモで締められる運動靴を履くようにする。
※長靴は足を取られるため危険です。
- 非常持出品は、リュックサックなどに入れ、両手が使えるようにする。
- 夜間や停電など周囲が暗い場合に備え、懐中電灯を用意する。
- 浸水している場所を移動する場合に備え、杖などを用意する。
※浸水している場所は、ふたの開いたマンホールへの転落の恐れ等があり、足元の安全確保が必要です。

台風に備える

- 台風の接近や通過が予想されるときは、必要に応じて次の対策を行いましょう。

①崖の上や途中にある大きな木の枝を伐採する。
②屋根の点検、補修をする。
③アンテナはしっかり固定する。
④雨戸、雨どいの点検、補修をする。
⑤塀の補強をする。
⑥水路、排水溝の掃除をして雨水がよく流れるようにする。
⑦崩れそうな土砂を取り除く。
⑧シート掛け、雨水の浸入を防ぐ。

内水氾濫に備える

「内水氾濫」とは、下水道等の排水施設の能力を超えた雨が降ったときや、雨水の排水先の河川の水位が高くなったとき等に、雨水が排水できなくなり浸水する現象です。

垂直避難をしましょう
- 内水氾濫については、浸水が発生しても、建物の上階に避難すれば安全を確保することができます。20センチメートル程度の水深でも水の流れによっては歩行が困難となります。無理して屋外へ移動せず、高所へ垂直避難をしましょう。
なお、突発的な集中豪雨等は事前の予測が困難であるため、避難所は開設されていない可能性が高いです。市からの防災情報に注意しましょう。

地下空間の危険性
- 地下室や半地下等の地下空間は、地上の様子を確認できず、地上が冠水すると一気に水が流れ込んでくることがあります。また、低い水位でも水圧でドアを開けることができなくなります。早めに地上・上階へ避難してください。

大雨時や浸水時の注意点
- 市内には、道路や鉄道の下等に立体交差部（アンダーパス）があり、大雨時には冠水する恐れがあるため、通行は避けましょう。
- 浸水時には、ふたの外れたマンホールや側溝等危険な場所があります。やむを得ず、移動する場合には、長い棒を杖代わりにする等、足元の安全を確保しましょう。

土砂災害に備える

土砂災害警戒区域の中にいるときに、避難に関する情報が発せられたときには、ただちに安全を確保することが必要です。
ことのと、天候やご自身の状況により、柔軟に行動を変えることができるよう、下記の方法を参考に、適切な避難場所の確保などの準備をしておくことが大切です。

■状況に応じた避難行動

避難に関する情報（避難指示など）

安全な場所への移動
避難所や高台、土砂災害警戒区域の外の知人の家などに移動します。

近隣の高い建物等への移動
近くの頑丈な建物の2階以上や、高い建物のなるべく上階に移動します。

屋内の安全な場所への避難
屋外への避難がかえって危険なときは、崖とは反対側で、なるべく高い階の部屋に避難します。

災害時の情報の入手

大規模災害時、正確な情報を迅速に入手することはとても大切です。
ここで紹介する方法はどれでも同じ情報を入手できるため、普段から準備しておきましょう。

メールやインターネット、アプリなどから入手する

■メールニュースかわさき『防災気象情報』
- 川崎市から市内の災害、気象等の情報をメールでお知らせします。
- 配信を希望する方は下記サイトにアクセスし、「空メールを送信する」から空メールを送信してください。

https://plus.sugumail.com/usr/kawasaki/home

緊急速報メール（エリアメール）とは
- 避難指示など避難に関する情報や、緊急地震速報・津波警報・気象等に関する特別警報など、市民の生命に関わる情報を一斉に配信します。
※登録不要、受信料不要

■かわさき防災アプリ
- 発令中の避難情報や避難所開設情報を地図で確認できます。
- 洪水、土砂災害、津波などの危険区域を地図に示したハザードマップを確認できます。
- アプリストアからダウンロードできます。

■ Android版　■ iOS版/iPadOS版

■川崎市危機管理本部ツイッター
- 川崎市の防災、気象、災害等に関する情報をツイートします。
- ご利用を希望する方は、アカウント（kawasaki_bousai）をフォローしてください。

@kawasaki_bousai

■川崎市防災ポータルサイト
- 日頃の備えに役立つ防災情報を紹介しています。
- 避難所の開設や避難指示等の発令状況を確認できます。

テレビやラジオから入手する

地上デジタル放送・ケーブルテレビ
- テレビ神奈川（3ch）や、YOUテレビ、iTSCOM、J:COMのデータ放送を利用して、川崎市の防災気象情報を配信します。

かわさきFM（79.1MHz）
- 川崎市からの緊急情報や、安否情報、ライフライン等の生活情報を放送します。

防災行政無線や電話から入手する

防災行政無線
- 防災行政無線とは、避難所、広域避難場所、急傾斜地、主要ターミナル駅、海岸地域などにあるスピーカーから、市民の皆様に避難情報や防災情報を知らせるものです。
- 緊急性の高い情報は、状況によりサイレンを鳴らしてお知らせすることがあります。サイレンが鳴った場合には、テレビやラジオ、HP等で正しい情報を入手し、落ち着いて行動してください。

状況に応じた防災行政無線のサイレンの鳴り方

避難指示	60秒
大津波警報	3秒 → 2秒休み
津波警報	5秒 → 6秒休み
津波注意報	10秒 → 2秒休み
東海地震予知情報	45秒
弾道ミサイル情報	14秒（音が異なる）

※サイレンは、状況に応じて繰り返し放送します。

防災テレフォンサービス
- 防災行政無線の放送内容は、電話でも聞くことができます（通常時は「防災一口メモ」が流れます）。
無線が聞き取りにくい場合にはご利用ください。

県内の一般加入電話、公衆電話及び一部のIP電話から　0120-910-174（通話料なし）
携帯電話、PHS、県外の一般加入電話・公衆電話から　044-245-8870（通話料あり）

大切な人との安否確認

災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板は、災害時の安否確認に有効な方法です。
いざという時にスムーズに使えるよう、無料体験期間※に練習しておきましょう。
※毎月１日・15日・三が日、防災週間（8/30～9/5）、防災とボランティア週間（1/15～1/21）

災害用伝言ダイヤル（171）の使い方
- 録音方法：171 → ガイダンスが流れます → 録音は1 → 被災地の電話番号を市外局番から入力 → 1 伝言を録音 → 9 終了
- 再生方法：171 → ガイダンスが流れます → 再生は2 → 1 再生 → 8 もう一度 / 9 別の伝言／終了

災害用伝言板の使い方
各社の災害用伝言板サイトアドレス
■ NTTドコモ　■ au　■ ソフトバンク
登録 → 伝言板登録（▼状態 ▼コメント（100文字）▼伝言保存期間）
確認 → MENU（災害伝言板／安否確認に利用）→ 伝言板確認（安否確認したい人の携帯電話の番号を入力して検索ボタンを押してください。携帯電話番号 090-xxxx-xxxx 検索）

アプリ（AvenzaMaps）を使ってスマホやタブレットで地図が閲覧できます！
※AvenzaMapsは世界中のフリーマップがダウンロードできるアプリです。
※この防災マップはAvenzaMapsを使うことで常に持ち歩くことが可能です。外出時に被災したときなど、オフラインで最寄りの避難所が探せるので、非常時の備えに携帯することをお勧めします。アプリはAvenzaMapsで検索するか、下記のニ次元コードからダウンロード可能です。

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

地図はアプリ内の地図の追加から、右のニ次元コードを読み取るか、ストアから「幸区」と検索することでダウンロードが可能です。