大地震発生！その時どうする

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。クッションなどで落下物から頭を守る。テーブルが近くにあれば下に入る。

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、可能な範囲で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。このとき、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。

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。エレベーターが停止したときは、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。

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。

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。

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。

在宅避難の推奨

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が、建物の倒壊などがなく、自宅が安全な場合は、自宅にとどまって避難をする「在宅での避難」が基本となります。
- 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を「フェーズフリー」で備える

- 「フェーズフリー」とは日常と災害時を分けず「日常生活でひと工夫しておくことで災害時にも活用できる」という考え方です。
- 普段使うもの、消費するものを見直すことで平時にも有事にも役立ち「無理なく・無駄なく備える」ことが可能です。
- 飲料水や食料は日持ちのするものを十分に買い置きし、期限切れ前に消費して消費した分を買い足すこと（＝ローリングストック）で自宅に常に一定の備蓄がある状況を作れます。
- 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ましょう。
- 生活用水は、災害時の様々な場面で必要です。水をいれたポリタンクを用意しておくなど飲料水とは別に用意しておきましょう。
- 災害時に冷蔵庫が使えない場合は、期限の早いものから消費していくなど消費する順番をイメージしておきましょう。
- 食料だけでなく、調味料もあわせて備えておくことも重要です。

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。

非常持出品があなたを救う

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物のことです。災害時には食べ物や飲み物をはじめ、必要なものがすぐに手に入るとは限りません。玄関の近くなど、避難するときに持ち出しやすい場所にあらかじめ置いておきましょう。

水・食料	□ 飲料水　□ 携行食・非常食
医療・衛生	□ いつも服用している薬　□ 救急医療品　□ 生理用品　□ 歯ブラシ・口腔ケア用品　□ 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
道具類	□ スマホ、モバイルバッテリー　□ 携帯ラジオ　□ 懐中電灯　□ 電池
	□ 時計　□ 携帯カイロ　□ ライター・マッチ　□ ナイフ　□ 缶切り　□ 入れ歯・眼鏡
衣類	□ 上着（防寒着）　□ 下着・靴下　□ 携帯レインコート
生活用品	□ ウエットティッシュ・ティッシュ　□ タオル　□ ごみ袋・ポリ袋
感染症対策	□ 体温計　□ アルコール消毒液　□ マスク

上記はあくまでも一例です。各家庭の事情に合わせたものを用意しましょう。
- 乳幼児のいる家庭ではミルク（粉ミルクや液体ミルク）や離乳食、オムツやほ乳瓶が必要です。
- 小さな子どもがいる家庭では、お菓子やオモチャが必要になることもあります。
- お薬手帳の用意があれば、主治医でなくても適切に薬を処方してもらえます。

ペットの避難

- 避難時や避難先では、ペットはケージの中で過ごすことが多くなると想定されます。普段からケージになれさせるようにしましょう。
- 避難場所は日常の環境と異なるため、おびえて鳴いたり、暴れたりすることが考えられます。犬の場合は、普段から社会化トレーニングを心がけ、無駄吠えなどをしないようしつけましょう。
- ペットに所有者の明示をすることは必須条件です。犬の鑑札や迷子札をつけたり、マイクロチップを挿入するなどして所有者の明示をしましょう。

詳しくは各区衛生課で配布している「ペットの防災手帳」をご覧ください。

各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…

- 災害時には断水や排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。
- マンションなどの集合住宅では、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、携帯トイレや簡易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）

災害時にトイレが使えなかった場合

既存の便座が使用できる場合

便座を上げ、ポリ袋をセットする
※便器内の消臭用封水トラップの水に携帯トイレの袋が触れないようにする

携帯トイレの袋を便座の上からカバーをするようにセットする

使用後に凝固剤を上から振りかける
※凝固剤は、新聞紙を細かくちぎったものや、ペットシート、オムツでも代用できる

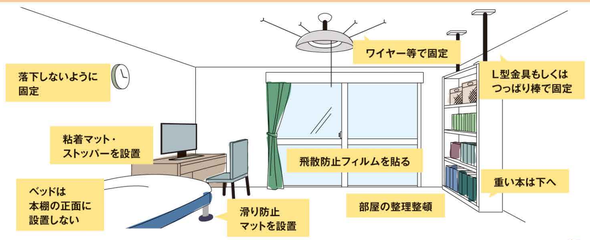
便座が使えない場合
ポリバケツや、二枚重ねにした段ボール箱など、座っても壊れない頑丈なものを用意し、中にポリ袋をセットし、使用後に凝固剤をかけることで、便座が使用できない場合の簡易トイレとして使用できます。

使用済み携帯トイレの処理方法

- 使用済みの携帯トイレ袋は、中の空気をしっかりと抜き、二重袋にし、結んで普通ごみとして出してください。
- ごみの収集が始まるまでは、一時保管をする必要があります。トイレごみの保管場所も考えておきましょう。
- 収集する際に飛散する恐れがありますので、汚物は、凝固剤などで固めてから出すようにしてください。

携帯トイレの種類も様々
携帯トイレといってもタイプは様々で、便座に袋を被せて排泄後、凝固剤で固めるものや、予め凝固剤がシートと一緒になっているもの、持ち歩きタイプのものがあります。ご家庭のスタイルにあったものを準備し、使いやすいものを災害用備品として備えましょう。

地震に強い部屋を作る



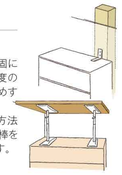
家具や家電の下敷きにならないために

- 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、今すぐ安全な部屋作りに取り組みましょう。
- 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取付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。

安全な部屋作りのためのポイント

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高い場所と、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、止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。

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。



風水害時の避難

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。
慌てずに適正な避難行動をとるために、「マイタイムライン」を作成しておきましょう。

マイタイムラインを作ろう

- マイタイムラインとは、大雨や台風などの風水害に備えて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた避難行動、つまり「自分の逃げ方」を考えておくものです。
- マイタイムラインを作成することで慌てず適切な避難行動をとる助けとなります。
- 「いつ」「誰が」「何をするのか」をスケジュールにまとめて家庭内で共有しておきましょう。

STEP 0　避難をする必要があるかを調べよう（日頃から）
ハザードマップを用いて住んでいる地域に「洪水」や「土砂災害」等の危険があるか調べておきましょう。

STEP1　避難先や避難経路を検討しよう（～ 3日前）
浸水の深さや二家族の状況などによって、避難行動が変わりますので、テレビやラジオなどで情報を入手しながら、避難のタイミングや避難場所、避難場所までの経路を考えてみましょう。また、避難にあたり不足しているものを買い足しておきましょう。
※自宅を離れて避難する場合は必ず、必要な備蓄品を持ち出して避難をしましょう。

STEP2　避難の準備をしよう（2日前～前日）
「ペットをペットホテルに預ける」、「物干し竿などの飛びそうなものをしまっておく」、「車を高台に移動する」などの避難前の準備をしておきましょう。

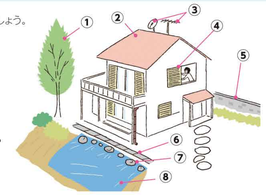
STEP3　避難を開始（前日～半日前）
雨風が強くなる前に避難を開始しましょう。また、避難をする際は動きやすい服装や靴を身に着け、河川の近くなどの危険な箇所は通らないようにしましょう。

マイタイムライン作成例

STEP.0（日頃から）	自宅周辺のリスクをハザードマップで確認しておく。
STEP.1（3日前）	台風の接近情報を確認。足りないものを買い足す。避難先は台風進路外にある親戚の家に決定。
STEP.2（1日前）	車を高台に移す。ペットをペットホテルに預ける。
STEP.3（半日前）	雨風が強くなる前に避難を開始する。

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せん定する。
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。



がけ崩れから避難する

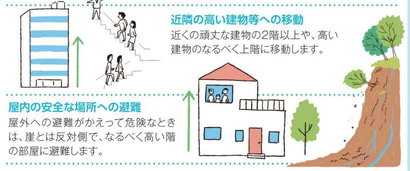
土砂災害警戒区域の中にいるときに、避難に関する情報が発せられたときには、ただちに安全を確保することが必要です。
このとき、天候やご自身の状況により、柔軟に行動を変えることができるよう、右記の方法を参考に、適切な避難場所の確保などの準備をしておくことが大切です。

避難に関する情報（避難指示など）

状況に応じた避難行動

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。

がけ崩れの前兆現象とは

- がけ崩れが発生する間際のがけ地では、以下の前兆現象が起きると言われています。
❶斜面が膨らんできている　❷斜面の上や途中に浮いている石がある
❸斜面に亀裂ができている　❹湧き水の量が増えたり、濁ったりしている
❺雨水が斜面を流れてできた溝がある　❻雨の日に小石がパラパラ落ちてくる
- これらを目撃したときはすぐに現場から離れましょう。
心配でもがけ地を見に行くことは危険なので絶対にやめましょう。

がけ崩れが起こりにくい土地をつくるには

急傾斜地や擁壁等の対策工事を行うことで、がけ崩れが起こりにくくなります。がけの状況に応じて、下記の制度を活用しましょう。
詳しくは宅地企画指導課(200-3035)までご相談ください。

急傾斜地崩壊対策事業（神奈川県事業）
対策工事を行うことで、急傾斜地の崩壊を防ぎます。
※がけの高さが5m以上、勾配が30度以上、保全人家戸数が5戸以上、自然がけであること、関係権利者全員の合意形成が図られることなどの要件があります。

宅地防災工事助成金制度（川崎市事業）
がけ崩れの防止や復旧などの「宅地防災工事」、がけの補修・補強または排水施設の整備などの「宅地減災工事」に対し、工事費の一部を助成します。

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
- 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
- いいえ → 屋内待機　むやみな外出は控えましょう。

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 → 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
- いいえ → 浸水の深さが建物の最上階の床の高さを上回る

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　洪水が発生した場合、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。

浸水の深さが建物の最上階の床の高さを上回る
- はい → 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　洪水が起きても、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。

浸水が長時間（3日間以上）継続する地域に住んでいる
- はい → 1週間程度の備蓄をしましょう

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。

内水氾濫から身を守る

「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時や、雨水の排水先の河川の水位が高くなった時等に、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。

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、蓋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。

災害時の情報の入手

川崎市では、防災行政無線をはじめ、様々なツールにより防災情報の発信を行っています。複数の手段を組み合わせることで、効果的に情報を入手することができますので、一つの手段に頼らず、複数の手段を活用して情報を取得できるように準備しておきましょう。

		防災情報取得手段	種別
1	同報系防災行政無線【屋外スピーカー】	屋外に設置しているスピーカーから様々な災害情報を放送します。	無線
2	同報系防災行政無線【戸別受信機】	自主防災組織や各学校などに設置している小型の受信機です。	無線
3	防災テレホンサービス	防災行政無線の放送内容を電話で聞くことができます。	固定電話 スマートフォン
4	メールニュースかわさき「防災気象情報」	市内の災害情報や気象情報などをメールでお届けします。	スマートフォン
5	エリアメール(NTTdocomo) 緊急速報メール(au、ソフトバンク、楽天モバイル)	津波に関する情報や国民保護情報(弾道ミサイル情報等)などの極めて緊急性の高い情報を配信します。	スマートフォン
6	かわさき防災アプリ	発令されている避難情報や避難所開設情報のほか、危険区域を地図に示したハザードマップなどを確認できます。	スマートフォン
7	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。避難所開設情報や避難情報の発令状況も確認できます。	スマートフォン PC
8	川崎市LINE公式アカウント	事前に災害発生が予想される場合(台風等)に、防災に特化したメニューに切り替わります。	スマートフォン
9	川崎市危機管理本部公式X(旧:Twitter)	災害情報や気象情報、停電情報などをポストします。	スマートフォン
10	かわさきFM【79.1MHz】	市からの緊急情報や安否情報、ライフラインなどの生活情報を放送します。	FMラジオ
11	防災ラジオ	緊急時には、電源がオフの場合でも自動的に電源がオンになり、かわさきFMからの緊急放送が流れます。	FMラジオ
12	地上デジタル放送【テレビ神奈川:3ch】	地上デジタル放送のデータ放送を利用して、防災関係情報を提供します。	テレビ
13	ケーブルテレビ【YOUテレビ、iTSCOM、J:COM】	ケーブルテレビを活用して、防災関係情報を提供します。	テレビ

防災テレホンサービス
（一般加入電話、公衆電話から）
0120-910-174 ※通話料なし
（スマートフォンから）
044-245-8870 ※通話料あり

川崎市防災ポータルサイト

メールニュースかわさき「防災気象情報」
https://plus.sugumail.com/usr/kawasaki/home

川崎市LINE公式アカウント

かわさき防災アプリ
Android版　iOS版　iPadOS版

川崎市危機管理本部公式X(旧:Twitter)
@kawasaki_bousai

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月30日(9:00)～9月5日(17:00)、防災とボランティア週間1月15日(9:00)～21日(17:00)

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

録音方法
1 7 1
ガイダンスが流れます
録音は 1
連絡をとりたい方の電話番号をダイヤル
1 伝言を録音
9 録音終了後

再生方法
1 7 1
ガイダンスが流れます
再生は 2
連絡をとりたい方の電話番号をダイヤル
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／ワイモバイル　楽天モバイル

登録
伝言板登録
▼状況
□無事です。
□深夜がおさまる。
□自宅に戻ます。
□避難所に居ます。
▼コメント(～100文字)
明日戻ります。
※登録情報確認の際、登録されたお客様目身

確認
MENU
□災害伝言板
■安否確認にご利用～
伝言板確認
安否確認したい人の携帯電話番号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
090xxxxxxxx
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は世界中のプ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。