

# 大規模地震 発災時

# 水害 発災時

首都圏  
直下型地震

地震規模

M7  
クラス

発生確率

70%  
今後30年間

もしかしたら  
明日かも!

震度5以上の地震が発生後、本部員が集結次第、南町田会館に緊急対策本部を設置します。

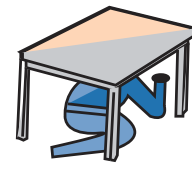
**南町田  
自主防災**  
災害対策本部

発生直後  
・被害情報の集約  
・各ブロックの要請により応援派遣・指示  
・情報提供

一時避難後  
・一時避難者支援  
・備蓄の開放  
~家屋が倒壊して、飲料、食品が手に入らない方対象

## 地震発生時

まず、身の安全を図ってください。  
タンスや食器棚、ピアノなどから離れ、机やテーブルの下に入り揺れが収まるのを待ちます。



震度5でマイコンメーターが働きガスを遮断します。ガスコンロ使用中でも、慌てずに、まずは身の安全を図りましょう。

## 地震直後

揺れが収まったら・・・  
①使用中のガスコンロ、ストーブなどを止める  
②避難経路を確保するため、玄関ドアを開放  
③万一、出火した場合は、消火器で初期消火  
※火が天井に燃え移ったら、自力消火は無理、直ちに外に出て「火事だー!」と大声で近隣に助けを呼びましょう。

## ブロック内共助活動

①自宅や家族の安全を確認  
②「無事です旗」を玄関に掲示  
③各班長の指示で全員で消火・救出活動を  
④住宅火災が発生したら、スタンドパイプを手配、ブロックで消火活動実施  
⑤倒壊家屋に閉じ込められたり、家具の下敷きになっている人がいたら、救助器具を手配、ブロックで救出活動を実施

情報班(長) 被害状況報告 本部への支援要請	救護班(長) 救護活動指揮	消火班(長) 消火活動指揮
------------------------------	------------------	------------------

ブロック内全員で消火・救出作業に協力

## 一時避難場所へ避難

自宅が倒壊、または自宅での避難生活が困難な場合は、ご家族や知人宅へ、または誘導班長等の誘導で、避難広場「さわやか広場」へ一時避難します。その場合は①電気のブレーカー、ガスの元栓を占める。②ブロック内に避難先を告げてから避難してください。給食班は災害対策本部を支援します。

## 避難施設へ移動

本部誘導班に従い、一時避難場所「さわやか広場」から避難施設(鶴間小)へ移動します。

## 危険!

発災時のNG行動(「東京防災」bookから引用)

- ①ライター等で火をつけない → ガスに引火して爆発のおそれ
- ②ブレーカーや電気のスイッチを入れない → 火災や爆発のおそれ
- ③エレベーターは使わない → 閉じ込められるおそれ
- ④不要不急の電話の使用を控える → 電話回線パンクのおそれ
- ⑤部屋のなかをはだして歩かない → けがのおそれ
- ⑥救出活動は必ず複数で → 一人だとケガをするおそれ(二次災害)
- ⑦避難に車は使わない → 緊急車両の通行の妨げ

## 注意!

### スタンドパイプ使い方

- ①スピンドルドライバーの**カギ部分**を使い消火栓のふたを開ける
- ②スタンドパイプをセット
- ③ホース、筒先を接続
- ④放水弁を開けて放水

※危険を伴うので、必ず経験者指揮のもと複数で行動!



気象庁・町田市の発令をもとに、必要に応じ本部を立ち上げます。

**南町田  
自主防災**  
災害対策本部

水害時避難世帯へ情報発信

注意!  
会館に一時避難所は設置しません。

住民の取るべき行動	町田市の対応	気象庁の発令	警戒レベル
災害への心構えを高める	どの避難行動をとるか予め検討↓	早期注意情報	1
ハザードマップ等で避難行動を確認	①避難施設への避難 ②近隣の安全な場所への避難 ③建物内の、より安全な上階等への移動	大雨注意報 洪水注意報	2
いつでも避難できるよう準備 高齢者等は避難開始	避難準備・高齢者等避難開始	大雨警報 洪水警報	3
速やかに避難	避難勧告	土砂災害警戒情報	4
避難完了	避難指示	大雨特別警報	5
危険な区域からまだ避難できていない方は 命を守るための最善の行動をとる	災害発生情報発令(可能な範囲)		

## 避難施設に避難する場合の注意

- ①避難は、必ず明るいうちに終えること。
- ②風雨のひどい時は建物の上階等へ避難することも選択肢。
- ③避難施設は、町田市の避難所開設情報を確認した上で避難すること。
- ④避難時はハザードマップ(左図)を参考に、浸水予測エリアを避けて移動。
- ⑤一時的な避難であっても、簡単な軽食、飲料等を準備すること。
- ⑥感染症対策を万全に(マスク・消毒液・体温計・上履き・ごみ袋等を準備)



避難情報発令時に開設される避難施設情報

- ①グランベリーパーク パークライフ棟 (至近) (スノーピーミュージアム隣)
- ②南市民センター 2.1km
- ③つくし野コミュニティセンター 3.0km 電車利用可、つくしの駅前
- ④南第一小学校 1.8km
- ⑤つくし野中学校 1.7km

※距離は南町田会館起点

必ず開設情報を確認してから避難しましょう

# 災害に備える!! (すぐにはじめよう)

## 物の備え

### ①水・食料の備蓄 7日分を確保しよう

首都圏直下型地震が発生すると、インフラ復旧に7日間かかり、さらに災害救援物資の遅れ、物流機能の停止によって水や食料品の入手が困難となります。各家庭で7日分を確保しましょう。

#### ●日常備蓄を活用した7日分の水・食料の確保を



普段のご家庭にある水・食料を少し多めにストックすることで7日間の備蓄の確保を。カセットコンロがあれば、ガス・電気がなくても、調理が可能。カセットボンベは6本以上のストックを。



水はひとり  
1日3ℓ

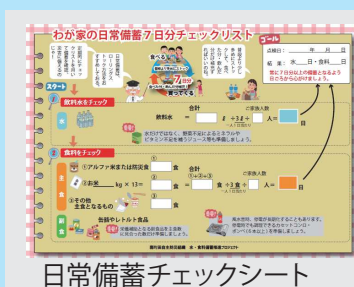


6本～

#### ●備蓄量の定期点検を～3か月に1回

「日常備蓄チェックシート」\*を使用すれば簡単に備蓄日数を把握できます。

\*自主防災ホームページでダウンロード可



日常備蓄チェックシート

#### ●生活用水の確保も

風呂水の溜め置きをしておけば消火や生活用水に使用できます。



### ②生活用品の用意 最小限、以下のものを準備しましょう。(参考例)

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生活用水      | <input type="checkbox"/> ゴミ袋          |
| <input type="checkbox"/> 持病の薬、常備薬  | <input type="checkbox"/> 大型ビニール袋      |
| <input type="checkbox"/> 救急箱       | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ        |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ    |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ラテックス手袋      |
| <input type="checkbox"/> 生理用品      | <input type="checkbox"/> 懐中電灯         |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | <input type="checkbox"/> ライター         |
| <input type="checkbox"/> ライター      | <input type="checkbox"/> 乾電池          |

減災グッズリスト (防災のてびき参照)を活用、家族で話し合って「わが家のチェックリスト」を完成させましょう。

減災グッズチェックリスト



### ③非常用持ち出し袋の用意 (参考例)

- |                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水      | <input type="checkbox"/> 缶切り             | <input type="checkbox"/> 貴重品 (現金・通帳・印鑑等) |
| <input type="checkbox"/> 食品※    | <input type="checkbox"/> ナイフ             | <input type="checkbox"/> マスク             |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯   | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット     | <input type="checkbox"/> 消毒液             |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ  | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ           | <input type="checkbox"/> 体温計             |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット  | <input type="checkbox"/> タオル             | <input type="checkbox"/> 上履き             |
| <input type="checkbox"/> 防災頭巾   | <input type="checkbox"/> ティッシュ・トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> ゴミ袋             |
| <input type="checkbox"/> 軍手     | <input type="checkbox"/> 衣類・毛布等          |  |
| <input type="checkbox"/> 電池     | <input type="checkbox"/> 雨具              |  |
| <input type="checkbox"/> 救急用品・薬 |  |  |
| <input type="checkbox"/> ライター   |  |  |

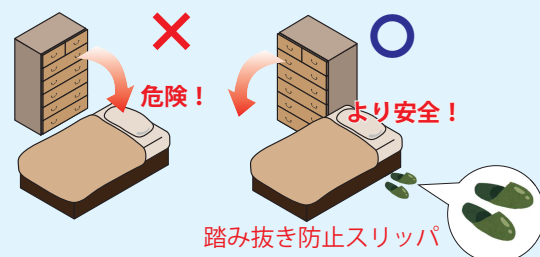


## 室内の備え

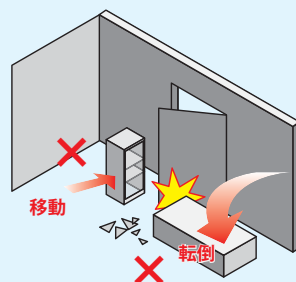
### ①家具の転倒に備えよう

地震の際の負傷した人の70%の原因は、家具やガラス等によるものです。(阪神大震災の分析より) 家具の配置や、家具の転倒防止を施すことで、ケガを未然に防ぎましょう。

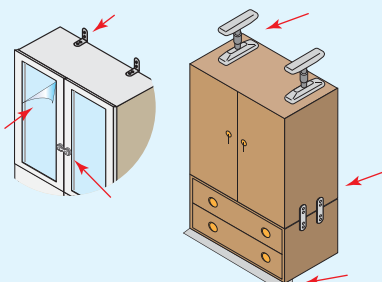
#### ●家具の転倒、落下位置を避けて就寝しましょう



#### ●日頃から、避難ルートを想定、障害物を予め除いておきましょう



#### ●家具には、転倒防止金具など地震対策を



### ②火災警報器の設置と点検をしよう



火災警報器を備え、定期的に作動確認を行きましょう。(寿命10年)

### ③消火器の設置と点検をしよう



容器の腐食の有無、蓄圧式の場合はメーターを確認し、圧力低下がないことを確認しましょう。(寿命10年)

### ④住宅の耐震補強



1981年5月31日建築基準法施行前の住宅は、大地震への安全性が低いといわれています。耐震化チェックのために、耐震診断を受けましょう。

知る

#### ①防災情報をいち早く知る!・町田市メール配信サービスを受信する

登録しておく、「防災情報」・「気象・地震情報」のほか、「アラート(全国瞬時警報システム)」や特別警報を受信することができます。\*配信は、メールアドレス・LINEを選べます。

登録はURL↓またはQRコードで。→

<https://plus.sugumail.com/usr/machida/home>



## 人の備え

### ①家族会議を開こう



家族会議を開き、外出中の震災に備え、連絡手段や集合場所、安否確認の方法を打ち合わせておきます。ガスの元栓やブレーカーの位置も確認しましょう。

### ②普段の隣近所とのコミュニケーションが大事



普段から隣近所とあいさつを交わすなどコミュニケーションをとりましょう。また、ブロック内の要支援者を把握しておきます。

### ③消火技術を身につけよう

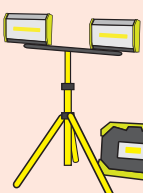


いざという時に備え、消火訓練を受けておきます。特に、実効性の高いスタンドパイプは、訓練を積まないと使えません。消火器は、街路にも設置されており、南町田防災マップで消火器・消火栓・スタンドパイプの場所を確認、頭に入れておきましょう。

### ④救助技術を身につけよう



倒壊家屋に閉じ込められたり下敷きになった人を助けるために必要な方法や道具を理解し、訓練を受けておきましょう。また、救助用の道具を保管してある倉庫や、携帯用工具の配備位置も把握します。夜間時は、投光器や発電機を使用します。担架やいすを使った搬送方法も身につけましょう。



投光器



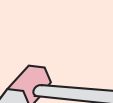
発電機



のこ



バール



ハンマー



ジャッキ

### ⑤応急手当方法をマスターしよう



・止血法・三角巾を用いた応急手当方法  
・心肺停止の際に行う心肺蘇生方法、AEDをマスターしておきます。  
AEDの設置場所も南町田自主防災マップで確認しておきましょう。

#### ②南町田自主防災組織を知る

ホームページには、減災チェックリストや南町田自主防災マップ、境川水位ライブ映像のリンクなど、災害に役立つ情報が集められています。是非アクセスして利用しましょう。下記URL↓またはQRコードで。→

<http://home.a04.itscom.net/bousai/index.html>

