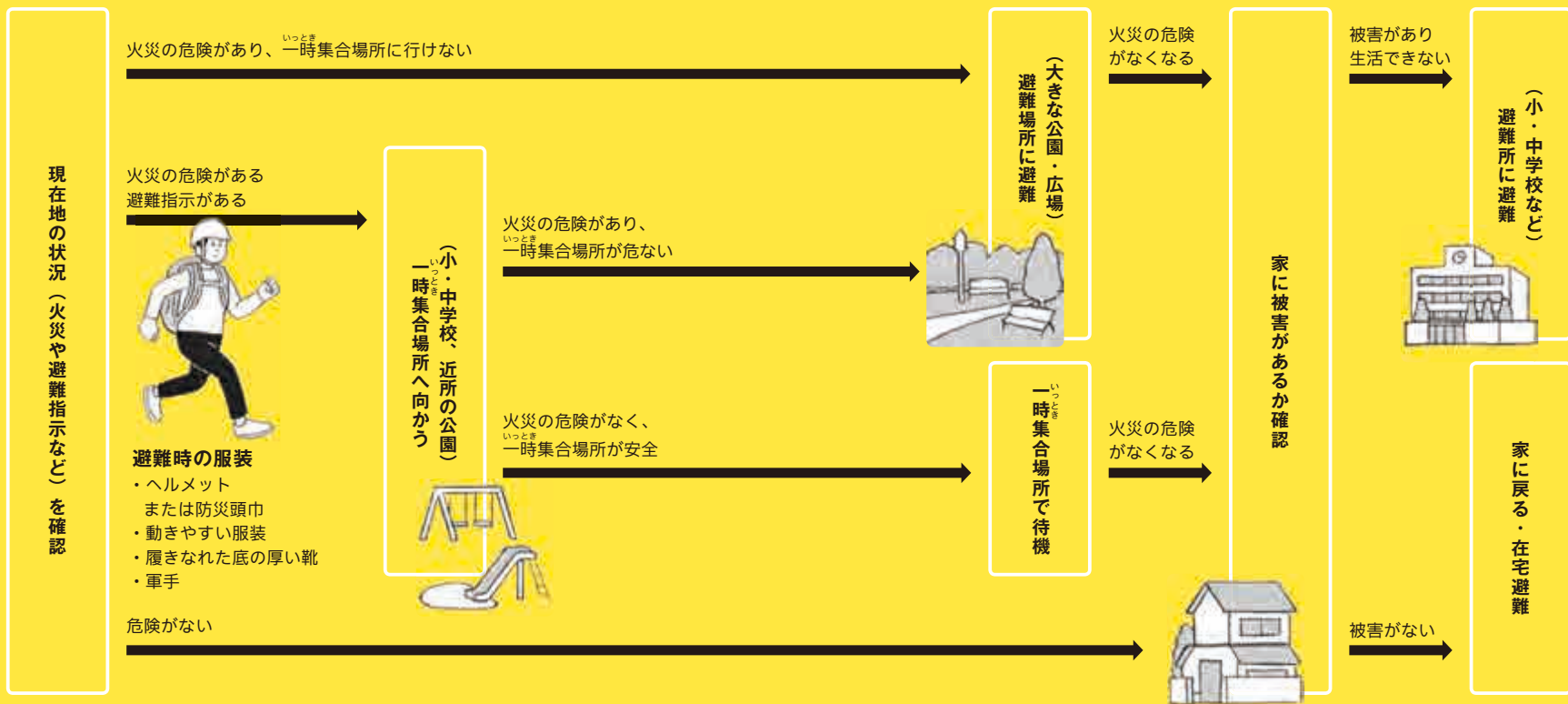


# 避難の流れ



※下記フローチャートは、二段階避難の例です。避難方法は区市町村ごとに異なりますので、お住まいの区市町村にお問い合わせください。



## 避難のタイミング

避難の判断によって、生死が分かれる場合があるということを覚えておきましょう。避難するかしないかは人任せにせず、ラジオ・テレビや行政などからの情報、自分の目と耳で確かめた情報をもとに、上のフローチャートを

参考にして判断します。自宅の安全が確認できれば、在宅避難に努めましょう。家族が離ればなれになったときは、自宅に残す安否メモや電話会社が提供する災害用伝言サービスなどを活用して落ち合う場所を確認します。



## 歩 避難の判断



### 正しい情報を得る

揺れが収まった後、間違っただ情報に従って行動すると危険な目にあいかねません。行動する前に必要なのは、正しい情報を得ること。停電時でも聞ける電池式のラジオ（または充電式など）やテレビ、そのほかスマートフォンのラジオ・テレビ、消防署や行政のサイトなどから正しい情報を得るようにします。

詳細 → 270 ページ



### SNSを活用する

TwitterやFacebookなどのSNSは貴重な情報源です。しかし災害時は、不正確なうわさや情報が流布することがあります。うわさをそのまま信じることなく、正しい情報を得るように心がけましょう。



### 家族の状況を確認

発災時は自分の命を守ることで精いっぱい、自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしても気付かない可能性があります。揺れが収まったら、一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認します。



### 家の内外を目視する

一緒にいる家族の状況が確認できたら、次は家の中をチェックします。火の始末はできているか、避難するための経路は確保できているか。ラジオなどの情報に耳を傾けながら、しっかりまわりの状況を目視します。





### むやみに動くと危険

家の中からあわてて飛び出すと、落下物に当たって負傷する危険があります。まずは落ち着いて、家族と家の中の安全を確認。その後、周辺で危険な物・建物がないか、火災が発生していないかなどを自分の目と耳で確かめます。



### 近所の安否確認

家族の安否が確認できたら、隣人・近隣の住民に目を向けましょう。閉じ込められたり、下敷きになったり負傷した人などがいないか、さらに避難の手助けを必要としている人がいないかを確認。いざというときは、助け合うことが重要です。



### 自宅以外で安全ならその場にとどまる

地震直後は駅周辺や道路も大変混雑し、大規模火災の発生や建物の倒壊など二次災害に巻き込まれてケガを負ったり命を落とす危険も。会社や学校の安全が確認されたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子をみます。地震直後の連絡方法や行動をあらかじめ家族と話し合っておきましょう。



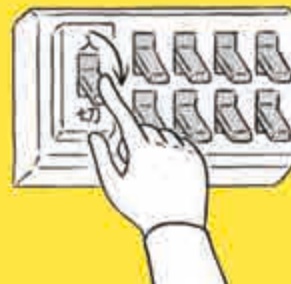
## 歩 避難するときの注意点



### 出火の原因をつくらない

阪神・淡路大震災の死因の約10%が焼死ということからもわかるように、初期消火はとても重要です。火災を発見した場合は、火が小さいうちに消火器や水バケツなどで消火します。ただし、消火活動では自分の身の安全が第一。炎が天井に届くなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難します。

詳細➡188ページ



### ブレーカーを落とす

倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、火災のおそれがあります。



### ガスの元栓を閉める

ガス管やガス器具が壊れていると、ガスが復旧したときにガス漏れを起こして爆発のおそれがあります。



### 安否メモを残す

避難する際には、自分や家族の安否情報、避難先などの貼り紙を残し、鍵をかけて移動します。



### 伝言板・SNSで連絡する

電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しましょう。SNSも活用できます。 詳細➡128ページ



## 安全避難チェックポイント



### 人混みはパニックに注意

人混みの中で突然走り出すなどの行動がパニックを引き起こし、事故になる危険も。不正確なうわさや情報の流布によるパニックを防ぐために、まわりの人に配慮した行動を心がけます。



### 地下では壁伝いに移動

停電した地下街は、パニックが起こる危険性が高い場所のひとつ。地下街には60mごとに非常口が設置されているので、ひとつの非常口に殺到せず、壁伝いに歩いて避難します。



### マンションのベランダ避難

ベランダやバルコニーには、火災発生時など、いざというときに蹴破って移動できる隣戸との間にある「隔て板」、下階避難用のはしごを収納した「避難ハッチ」などが設けられています。



### 火災時は煙から逃れる

火災の煙は命を落とす危険も。ハンカチなどで口・鼻を覆うなど、できるだけ低い姿勢で、煙を吸わないようにして移動。煙で前が見えない場合は壁伝いに避難します。



### 川に津波が押し寄せる前に

津波の心配があるのは、海のそばだけではなくありません。津波は川下から川上に向かって押し寄せてきます。川の流れに対して直角方向に素早く避難します。



### 海辺の津波避難場所を知る

発災後はすぐに近くの高台や津波避難ビルに移動します。それがない場合には、より高い建物へ。監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難します。





### 落下物から身を守る

住宅地では屋根瓦やエアコンの室外機、ガーデニング用プランターなどの落下で負傷したり命を落とす危険も。繁華街やオフィス街では、看板やネオンサイン、ガラスの破片などの落下に注意しましょう。



### 切れた電線には触らない

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があります、感電の危険があります。近づかず、絶対に触らないこと。また、電線に樹木や看板などが接触している場合も同様です。



### ひび割れたビルは危険

ひび割れたビルから落下する外壁やタイルなどによって、ケガをしたり命を落とす危険もあります。ビルの基本構造である柱や耐震壁などがひび割れると倒壊のおそれがあるので、近寄らないこと。



### 夜間の避難の注意点

夜間の避難は、見通しが悪く、転倒や側溝への転落などの危険が伴います。広い道を通りするなど、特に注意が必要。停電時の夜間に避難する場合は懐中電灯を使い、目視確認を行いながら注意して避難しましょう。



### 冬場の避難の注意点

冬場の避難は、寒さで体調を崩しがちです。体調を崩さないように防寒対策を十分にとることが重要です。また、冬はストーブなどの使用により、火災発生の危険があるので、火災にも注意しながら避難しましょう。



## 👤 助け合う



### 共助について

首都直下地震をはじめとする大災害が起こったら、都民が総力をあげなければ乗り切ることができません。自分や家族だけが助けられればいいということではなく、まわりの人と協力し、ひとりでも多くの人を助けること（共助）で、震災の被害を軽減することができます。



### 迷わず協力を頼む

倒れている人に声をかけて反応がなかった場合は、大声で「誰か来てください。人が倒れています！」と近くの人に協力を依頼します。付近にAED（自動体外式除細動器）があれば、持ってきてもらうようお願いします。 **詳細** ➔ 176 ページ



### 助け合うための知恵

柱や梁などに挟まれた人を発見したら、周囲の人にも声をかけて協力して助けます。意識があるかどうか確認し、励ますことも重要。自動車に積んであるジャッキなども活用できる場合があります。



### 応急救護の必要性

大災害時は負傷者が多くなりますが、道路が通行困難になり、救急車の到着が遅れ救出活動が間に合わないことも考えられます。軽いケガなどの処置法を身につけておきましょう。

**詳細** ➔ 178-187 ページ

