

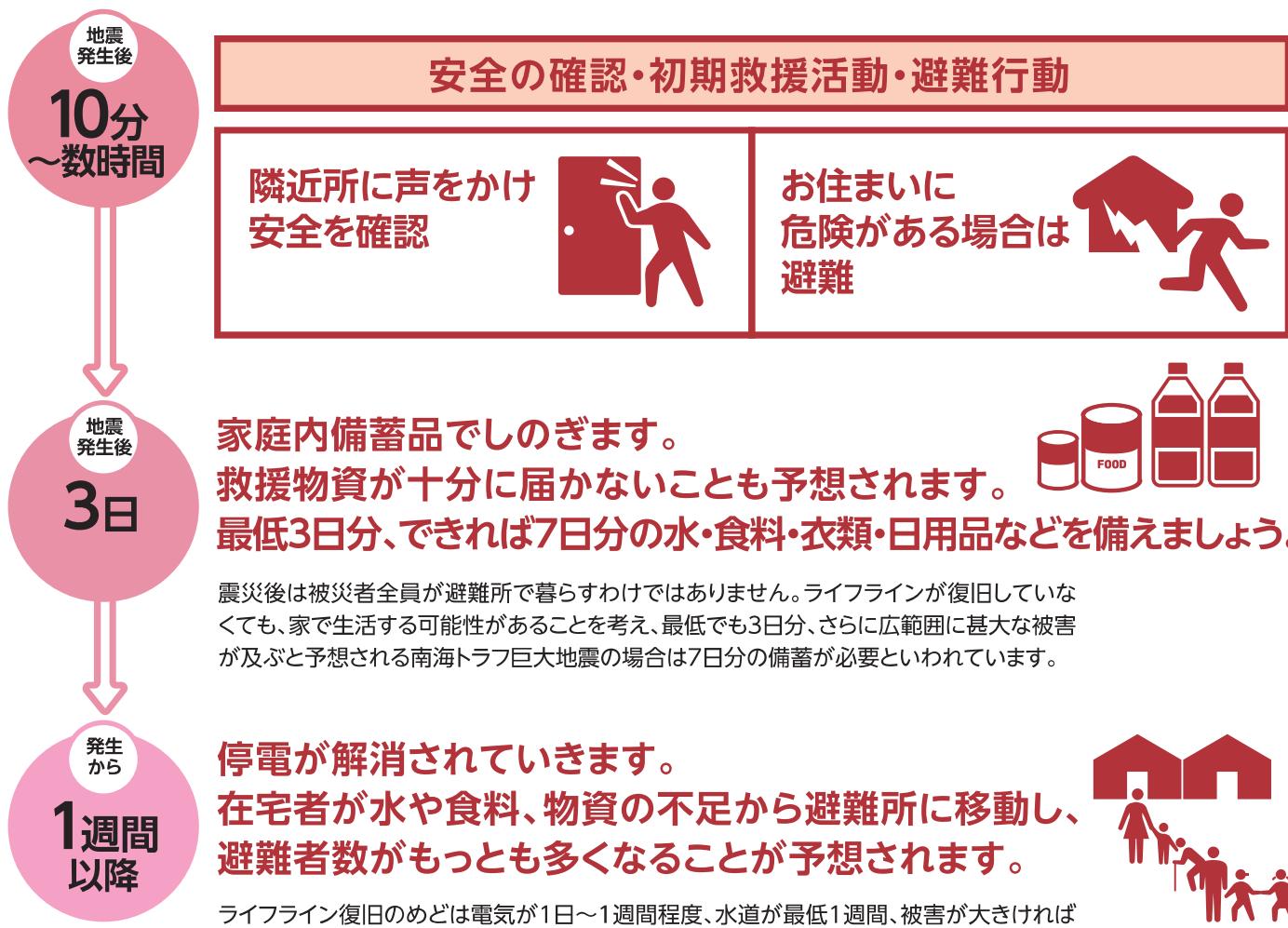
命を守る!  
地震編

# 地震 その時にどうする?

## 地震が起きた時

命を守る! 地震編 地震その時にどうする?





## 【ケース別】地震直後の取るべき行動

《家や建物の中では?》

- 安全な場所に素早く移動する。
- クッションなどで頭を守る。
- できる範囲で火の始末をする。
- 慌てて外に飛び出さない。

《路上では?》

- 看板や瓦などの落下物から頭を守る。
- 柵や自販機から離れる。
- その場に立ち止まらず、頭を守りながら、空き地や公園へ避難する。

《エレベーターの中では?》

- 行き先ボタンを全部押す。
- 閉じ込められた時は、「非常用呼び出しボタン」等で外と連絡を取る。

《車の運転中は?》

- ハザードランプを点灯させて、徐々に減速し、道路左側へ停車する。
- カーラジオや携帯電話などで情報を得る。
- 車を置いて避難する時は、緊急車両の妨げにならないようにする。

《海辺では?》

- 津波を警戒する。
- 高台や頑丈なビルの上層階へ避難する。

《電車等の車内では?》

- つり革や手すりに両手でつかまる。
- 係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

《崖の近くでは?》

- 崖からすぐに離れる。

## 自宅で被災したら

避難するときの判断基準は次の5つ。

1 避難指示などの避難情報が出た



2

津波や土砂災害などの危険が迫っている



3

火災やガス漏れ、家屋倒壊の危険性がある



4

ライフラインが止まり、備蓄品がなくて生活できない



5

自宅にとどまるのが不安



下記の「いつ、どこへ避難する?」をご確認いただいた上で、なるべく自宅待機を推奨します。

優先すべきは、命と心です

地震後、揺れがおさまってきたら、まずは自宅を出て、避難すべきか冷静に判断します。どこへ避難するかなど、日頃から家族と話しあっておきましょう。

### いつ、どこへ避難する?

地震発生後は、  
家屋の倒壊から身を守るために原則「屋外」へ避難します。

#### 地震発生

#### 近隣待避場所

駐車場、公園など、  
身近で安全な屋外

#### 初期行動

- 初期消火
- 救出救援活動
- 安否確認

危険が迫っているか

危険が迫っていない場合

#### 自宅

家屋が倒壊せず、火事や土砂災害などの危険がなければ、自宅待機も避難行動のひとつ。日頃から十分な備えをしましょう。

危険が迫っている場合

親戚宅、知人宅、  
指定緊急避難場所

避難先は指定緊急避難場所だけではありません。

安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

#### 大火災発生

#### 広域避難場所

中央総合公園・東公園・  
岡崎公園・南公園の4か所

自宅に住めなくなった場合は、建物の安全性が確認された指定緊急避難場所にある屋内運動場へ。避難生活が長期に及ぶ場合は応急仮設住宅などが用意されます。

※避難とは「難」を「避ける」ことです。

安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

### 避難所生活にならたら

- 自主防災組織等が中心に運営
- 利用者は運営に参加
- ルールを守りましょう
- 助けあって、高齢者・障がい者・妊婦に心遣いを
- 感染症等の対策をしたレイアウト作り

大地震の経験は、それだけで大きな不安やストレスの原因になります。慣れない集団生活を強いられる避難所の場合、さらに肉体的・精神的負担からトラブルも起こりがち。共助の精神が乗り越える力になります。

### 病気やケガをしたら

震度6弱以上の地震で一般外来診療は休診になり  
「医療救護所」「後方支援病院」が設置されます。



#### 災害拠点病院

岡崎市民病院・藤田医科大学岡崎医療センター  
重症者への対応／必要時市外への搬送調整



#### 後方支援病院(市内6病院)

岡崎南病院・宇野病院・三嶋内科病院・富田病院・  
愛知医科大学メディカルセンター・藤田医科大学岡崎医療センター  
処置・手術／災害拠点病院への搬送判断と調整



#### 医療救護所候補地(市内中学校10か所)

福岡、六ツ美、六ツ美北、竜南、南、美川、城北、  
矢作、矢作北、北中学校  
トリアージ(優先順位を決める行為)・応急処置／  
後方支援病院への搬送判断と調整  
※被災状況に応じて開設場所を決定します。

**避難所**  
自主防災組織による応急処置  
**自宅(家庭内備蓄など)**  
応急処置・持病の管理

重症緊急度高め

軽症・緊急度低め

# 外出先で被災したら

帰宅せず、その場にとどまる判断基準は次の5つ。

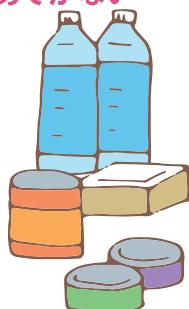
1

自宅まで距離が遠く(10km以上)、徒歩による帰宅が困難



2

移動中に水や食料を手に入れるあてがない



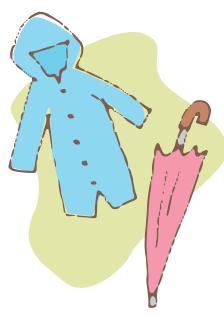
3

歩きにくい靴を履いている



4

防寒・防水具の備えがない(雨・雪の場合)



5

心臓病、高血圧などの持病がある



そこにとどまる勇気も大切です

帰宅する場合、帰路の安全性が最重要です。外出中大きな揺れが発生すると公共交通機関がストップし、自家用車の運行も制限されるため、帰宅が困難になります。移動手段は原則、徒歩か自転車のみです。二次災害や転倒事故の危険性を考えれば、**安全が確保されるまでは極力「その場にとどまる」ことが重要です。**

## 帰宅困難者になってしまったときの10か条

安全な場所にとどまることを考える

1. 落ち着いて、まずは状況確認



2. 携帯ラジオは必需品



3. 作っておくべし! 帰宅地図



4. 職場・学校などのロッカーにスニーカー



5. 職場・学校などに非常食を備蓄しておく



9. 声をかけ合い、助け合おう



6. 事前に家族で話し合い(連絡手段、避難ルート)



10. 冷暖の装備(タオルやカイロ)も準備して



7. 災害用伝言ダイヤル(171)で安否確認

171

8. 自宅までの道順を知っておく



南海トラフ地震臨時情報が発表されたら帰宅を検討

## 帰宅が難しくなったら

愛知県では、遠距離を歩いて帰宅する人をサポートするため、コンビニエンスストアやさまざまな商業施設と「徒步帰宅者の支援ステーションに関する協定」を締結しています。

水やトイレ、道路情報などに困ったら、支援ステーションステッカーが貼られている店舗を利用しましょう。



コンビニエンスストア



ガソリンスタンド



郵便局



## ルートを選ぶ前に

愛知県では、道路の安全性に配慮し、基幹的ルートとして推奨する道路を掲載した「基幹的徒步帰宅支援ルートマップ」を作成しています。本市ならびに各市町村では、さらに必要な幹線道路を加え、帰宅ルートと支援ステーション等を掲載した地図を作成し、駅や支援ステーションに配備しています。

