

## はじめに

東日本大震災では、私たちが経験したことのない「マグニチュード9.0」という日本観測史上最大の地震により、東北地方を中心として大きな災害が発生し、自然災害を人間の力で防ぐことの難しさを教えてくれました。

しかし、一方で大規模な災害が発生した場合、住民同士で助け合い、避難、救出・救護、初期消火をすることが、被害の軽減に重要であるという教訓を残してくれました。

昭島市では、首都直下地震、また立川断層帯地震等の発生が懸念されており、東京都から発表された新たな被害想定に対する取り組みを進めていく必要があります。市におきましても、市民の皆様の生命、身体、財産を守るためハード・ソフトの両面から様々な対策を組み合わせ、災害に強いまちづくりを進めてまいります。

また、災害が発生した際に被害を最小限に食い止めるためには、市民の方一人ひとりが「自らの身の安全は自らが守る（自助）」、「自らのまちは自らで守る（共助）」という心構えにより、日頃から、防災・減災について正しい知識を得て、家庭や地域で災害への備えを行い、近隣で助け合えるような信頼関係を築いておくことが大切です。

この「市民防災マニュアル」は、市民の皆様が地震等の災害時にとるべき行動の手引きに、また地震や風水害の正しい知識や心構えが身につけられるよう、作成いたしました。

「災害は忘れた頃にやってくる」といいます。東日本大震災の発生から2年が経過しました。あの時を忘れず、万に備え、このマニュアルを家庭や地域でご活用下さい。

## 自主防災組織・災害時要援護者について

大地震のときには、火災等の災害が多発します。そのため、消防・警察等の防災機関がすべての災害に即応することは困難です。まず、地域の人々が組織的に災害に対応することが重要です。

### ●自主防災組織の活動

自主防災組織とは、「自分たちのまちは自分たちで守る」ということを目的に、自治会等を母体として結成され、災害の予防・軽減活動を行っている組織です。自主防災組織を構成するメンバーは、その地域内に居住されている方々です。隣近所で災害時に協力的体制が図れるよう、積極的に組織活動に参加をお願いします。

自主防災組織は以下のようなグループに分かれ、平常時・災害時の活動に携わります。（グループは例です。）

広報部	
<b>平常時</b>	<b>災害時</b>
・防災意識の普及・啓発 ・防災訓練・講習会の実施	・災害時の情報収集や住民への伝達活動等

  

防火部	
<b>平常時</b>	<b>災害時</b>
・消火器の設置場所など ・地域内の防災環境の確認 ・救出・救護	・出火防止 ・初期消火

  

予防部	
<b>平常時</b>	<b>災害時</b>
・災害危険箇所点検	・危険箇所の確認 ・防犯巡回活動等

調達部	
<b>平常時</b>	<b>災害時</b>
・個人備蓄の啓発活動 ・炊出し訓練	・炊出し・給食活動 ・ごみ処理等

### ●自主防災組織用資器材

市では、自主防災組織を対象にヘルメットやメガホンといった資器材を貸与しています。

### ●災害時要援護者

災害時要援護者とは、65才以上の一人暮らしや寝たきりなどの高齢者や障害者など災害時に自力で避難することが困難な方々です。高齢化や地域社会の変化により、近年では、こうした方々が被害を受けられるケースが増えています。要援護者を災害から守るには、本人やご家族の力とともに、地域の人々の協力が不可欠です。市民一人ひとりが普段から要援護者と係わり、人間同士の連帯感や信頼関係を築いていくことが重要です。

また、援護の必要な方も、日ごろから「自助」による備えや、地域との

顔が見える関係づくりが、災害時には重要となります。積極的に地域とのコミュニケーションを図るよう努めましょう。

### ●災害時要援護者登録制度

市では、災害発生時において自らを守るための適切な行動をとることが困難な方（災害時要援護者）を対象に、「災害時要援護者登録名簿」を作成しています。

この名簿は、昭島消防署、昭島警察署、昭島市消防団、民生委員、昭島市赤十字奉仕団、自主防災組織へ事前に配布し情報提供をさせていただくことにより、災害時に安否確認や避難誘導、その他適切な救援活動を速やかに行なうことを目的とし、ご本人の申し出により作成します。

# 避難の心得10か条

対処の仕方は状況により様々です。冷静に状況判断し、まずは自分自身の安全確保を最優先に考えましょう。

## 1 まずわが身を守ろう

地震が起きたら、第一に身の安全を確保しよう。なによりも大切なのは命なのだから。



## 2 火の始末を確認 あわてず、冷静に行動を

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末を行い、出火の際は落ち着いて消火しよう。



## 3 脱出口を探し確認する

とくに鉄筋コンクリートのビル内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあるので注意が必要。



## 4 火が出たらまず消火活動を

「火事だ！」と大声で叫び、隣近所にも協力を求める。初期消火が被害を小さくする。



## 5 建物の外へ逃げるときは落下物に注意

屋外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、落ち着いて行動しよう。



## 6 狭い道路、塀ぎわなどがけや川べりに近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので注意しよう。



## 7 がけ崩れ、山崩れ、津波に注意する

山間部や海岸地帯で地震を感じたら、早めの避難態勢を整え避難しよう。



## 8 荷物は最小限に、避難は徒歩で移動する

指定された避難場所に徒歩で避難をしよう。車は絶対に使わない。



## 9 動ける人が協力し合って応急救護

身体の不自由な人やお年寄り、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合おう。



## 10 ラジオやテレビ、行政から発信された正しい情報をつかもう

うわさやデマに振り回されず、ラジオやテレビ、行政等から正しい情報を。



### 洪水発生時

#### 履物に注意

- 長靴は浸水が深いと中に入りがたまり歩きにくくなる
- 運動靴が最適

#### 歩ける深さに注意

- 歩ける深さはひざの高さくらい
- 流速がある場合20cmくらいの水かさでも危険
- 高い場所で救援を待つ

#### 地下施設への浸水に注意

- 豪雨時の地下室利用は危険
- 日頃から排水設備の点検や土のう、止水板を準備する

## もくじ

避難の心得10か条	..... P3	防災マップ	..... P12
わが家の地震対策	..... P4	風水害のしくみと情報伝達	..... P20
地震発生のメカニズム	..... P6	ハザードマップ	..... P22
立川断層帯について	..... P8	昭島市携帯メール情報サービス	..... P30
安全の確保～地震だ！その時あなたは	..... P10	非常持出品の準備	..... P31
行動のポイントと避難の流れ	..... P11	わが家の防災メモ	..... P32

制作：株式会社 昭文社 開発営業部 電話 (03) 3556-8156

●この冊子に掲載されている地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分の1地形図を使用した。（承認番号 平24情使、第74-D05085X号）

●この地図の作成に当たっては、航空写真撮影をもとに作成したデータベースMAPPLE2500を使用したものである。