

方南一丁目地区 マイ避難ルート 【記入例】

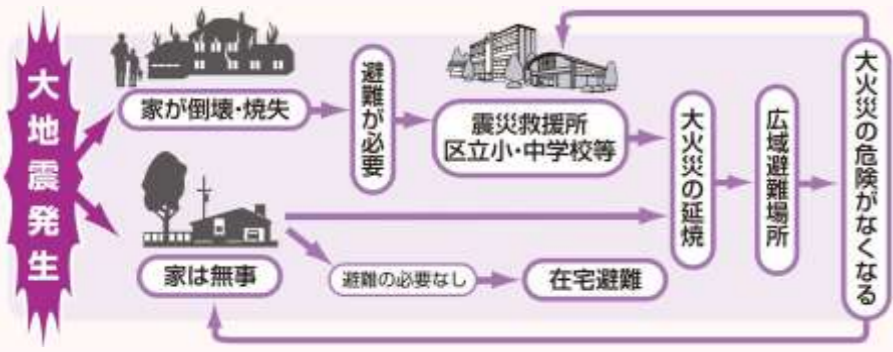
1 大地震の際の避難方法

■避難は最後の手段

家が無事で、地域に火災の危険がなければ、あわてて避難する必要はありません。

ただし、火の手や煙が近くに見えたり、きな臭いなど、目前に危険が迫っていると感じた時は、個人の判断ですぐに避難しましょう。避難場所には次の2つがあります。

- 家の倒壊や焼失などにより、自分の家にいられなくなった場合は、近くの**震災救援所（方南小学校）**に避難します。
- 火災の延焼がさらに拡大し、震災救援所にも危険が迫っている場合は、**広域避難場所（明大和泉校舎など）**に避難します。



2 震災時の自宅周辺の危険性を考えましょう

自宅の想定震度
東京湾南部直下地震（M7.3）が発生した場合
震度6強・**震度6弱**

自宅の状況
木造・鉄骨造・鉄筋コンクリート造・その他）
築 **50** 年

- 自宅周辺の危険性
- 壊れそうな建物、塀など
 - 行き止まり
 - 通れなくなりそうな道路
 - 火災が起きると燃え広がりそうな場所
 - その他



凡例

- 震度6強
- 震度6弱

出典：首都直下地震等による東京の被害想定報告書（東京都防災会議、令和4年度）
出典：気象庁震度階級関連解説表（気象庁ホームページ掲載）
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/kaisetsu.html>

3 避難ルートを書きましょう

自宅から震災救援所と広域避難場所までのルートを上の地図に書き込みます。震災時の危険性を考慮して安全なルートを考えましょう。

Step1 家の倒壊や焼失などで自宅にいられなくなった場合

避難場所	所要時間
方南小学校	10分

Step2 地域や街全体で大火災の発生のおそれが生じた場合

避難場所	所要時間
明大和泉校舎周辺	27分

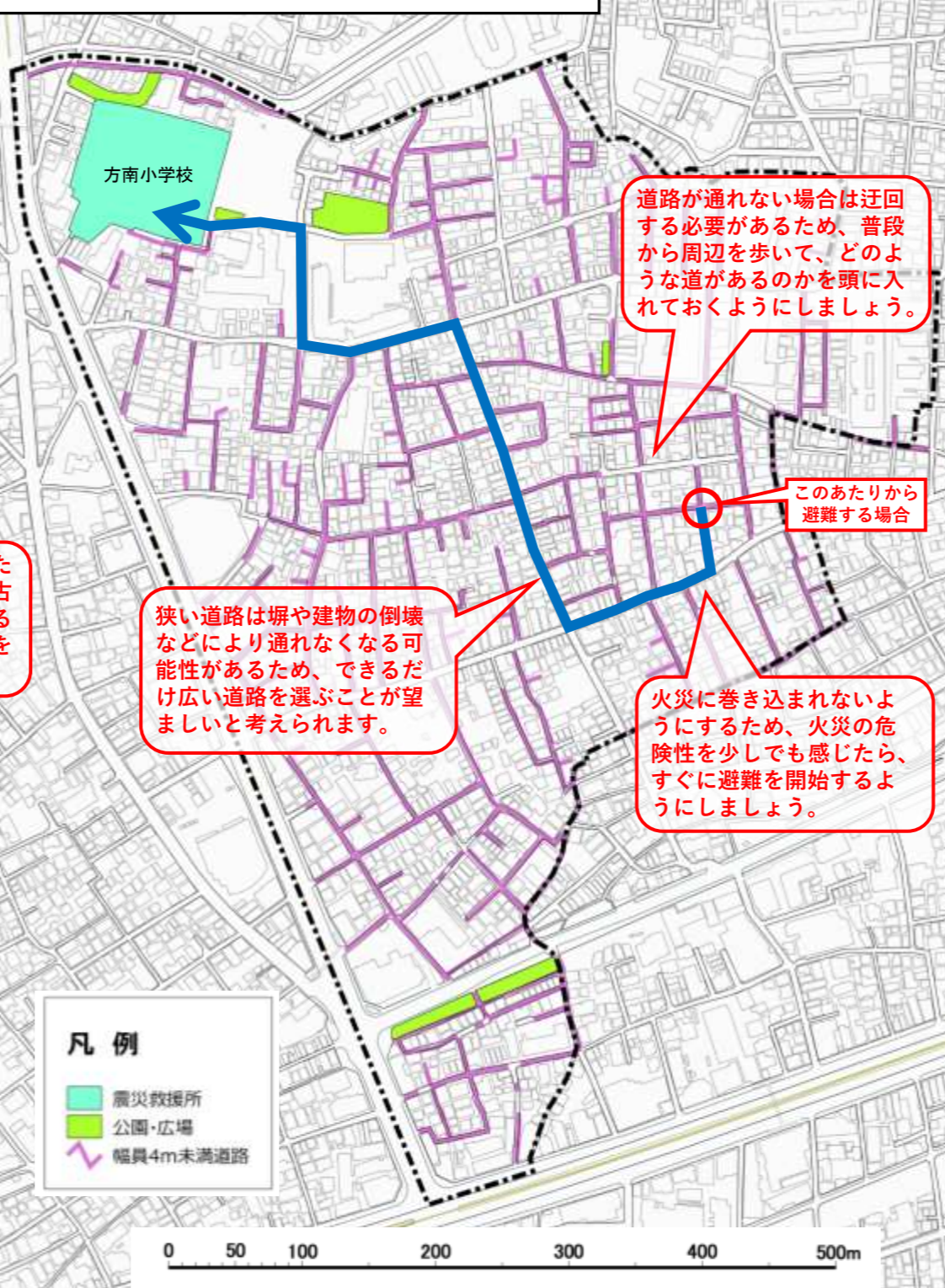
Step3 Step2で避難しようとした場所に何らかの理由で避難できなくなった場合

避難場所	所要時間
立正佼成会大聖堂周辺	27分

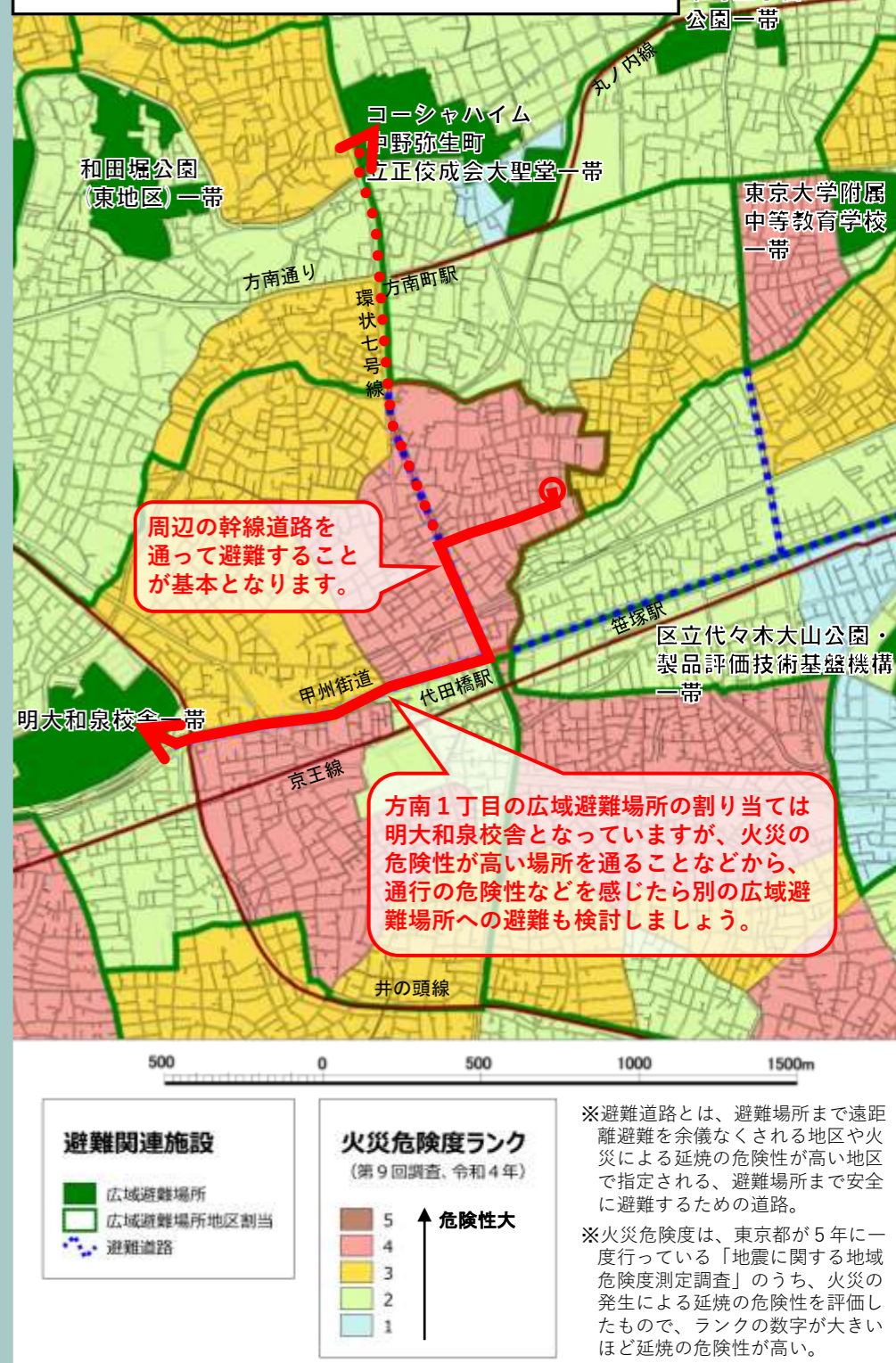
避難のポイント 道路が狭いと塀や建物などが倒れて通れなくなる可能性があることも考慮してルートを選びましょう。大きな火災が発生したら、火災の方向には逃げないようにしましょう。

人の歩行速度は、一般に時速4km程度とされています

自宅から震災救援所までの避難ルート（青色）



自宅から広域避難場所までの避難ルート（赤色）



出典：首都直下地震等による東京の被害想定報告書（東京都防災会議、令和4年度）
出典：気象庁震度階級関連解説表（気象庁ホームページ掲載）
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/kaisetsu.html>

方南一丁目地区

マイ・タイムライン【記入例】

1 我が家の状況

災害リスクが分からない場合は、東京都の地域危険度測定調査や自治体の防災関連情報などで調べてみましょう

いつ	家族氏名	日中の居場所	連絡先	日中の居場所の災害リスク	家族の集合場所第1候補	集合場所までの距離と時間(徒歩)	集合場所までの災害リスク	備考・必需品など
昼間 <small>平日に家族が外出しているときの行動を考えます。外出先の災害リスクや、自宅や避難場所までの移動を確認しましょう。</small>	方南 太郎	港区〇〇〇 (株)〇〇	090-XXXX-XXXX	特になし	自宅	8 km 2 時間		
	方南 花子	杉並区〇〇〇 〇〇病院	090-XXXX-XXXX	火災、道路の通行困難		5.3 km 1.3 時間	徒歩で帰宅可能だが火災危険地域を通る	
	方南 一郎	方南小学校	03-XXXX-XXXX	火災		0.7 km 10分 時間		一旦は学校に待機
	方南 キク	自宅	03-XXXX-XXXX	建物倒壊、火災、道路の通行困難		km 時間		歩行がおぼつかない、持病あり(薬が必要)
夜間 <small>家族みんなが在宅しているときの行動を考えます</small>	家族全員	自宅		建物倒壊、火災、道路の通行困難		km 時間		停電で真っ暗になる可能性がある

2 家族の集合場所と約束事

家族の集合場所
自宅や職場の災害リスクを考えて家族の集合場所を事前に決めておきましょう。

- 第1候補 **自宅**
- 第2候補 **方南小学校**
- 第3候補 **明大和泉校舎の図書館のあたり**

家族の約束事
被害の状況に応じて集合場所を変える。集合場所が決まったら、伝言ダイヤルで家族に伝える。

3 非常持ち出し品

すでに準備できているものにチェックを入れましょう!

避難の際には各自で必要なものを持参しましょう!

食料	<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水 <input checked="" type="checkbox"/> 非常食
医療・衛生	<input checked="" type="checkbox"/> 服用薬 <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品 <input checked="" type="checkbox"/> 歯ブラシ <input checked="" type="checkbox"/> マスク
貴重品	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 健康保険証・預金通帳等 <input type="checkbox"/> 印鑑
安全対策	<input checked="" type="checkbox"/> 厚底の靴 <input checked="" type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん
衣類	<input checked="" type="checkbox"/> 下着・上着・靴下 <input checked="" type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 雨具
道具類	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 携帯カイロ <input type="checkbox"/> ライター
生活用品	<input checked="" type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input checked="" type="checkbox"/> ごみ袋
その他	<input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/>

在宅避難を想定すると、これ以外にも備蓄が望ましいものがあります。詳しくは区のホームページをご覧ください。

4 情報収集

テレビ・ラジオのほかにも以下のような情報収集の手段があります。

杉並区公式ホームページ

災害情報、気象情報、避難所開設情報など

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

防災行政無線 電話応答サービス

屋外に設置されている「防災行政無線放送塔」から放送した内容を電話で確認可能

【利用方法】

○「03」で始まる一般電話、携帯電話等
⇒0120-170-100 (通話料無料)
○「03」で始まる一般電話
⇒03-5378-8221

防災・防犯情報メール配信サービス

屋外に設置されている「防災行政無線放送塔」から放送した内容や気象情報、防犯に関する情報を配信。事前登録が必要

【登録方法】

- ① メール配信を希望するスマホ、タブレット、パソコンなどから宛に空メールもしくは任意のメールを送信
- ② 返信されてきたメールの本文にあるURLをクリック
- ③ 登録画面の指示に従い、メール配信を希望する情報を選択して登録ボタンをクリック

5 無事を伝える伝言ダイヤル

地震などの大きな災害が発生すると、回線が大変混雑し、繋がりにくくなります。災害用伝言板(web171)と一緒に普段から使えるようにしておきましょう。

【録音方法】

- ① ⑦ ①に電話
- ①を押す
- 自分の電話番号を押す
- ①を押す
- 伝言を録音
- ⑨を押して終了

【再生方法】

- ① ⑦ ①に電話
- ②を押す
- 家族の電話番号を押す
- ①で開始
- 繰返は⑧・次の伝言は⑨
- 再生後に伝言録音は③

経過時間	避難準備・避難			避難生活		
	地震発生	2~10分	10分~	家族の合流		
マイタイムライン 私と家族の行動	災害が起きる前に準備しましょう <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>マイタイムラインを作成する <input type="checkbox"/>家具類の転倒・落下・移動防止対策をする <input type="checkbox"/>災害用伝言ダイヤル171を試す <input type="checkbox"/>自宅の耐震性を確認する <input type="checkbox"/>消火器、火災警報器、感震ブレーカー等を設置する <input type="checkbox"/>3日分の水と食料を備蓄する <input type="checkbox"/>地域の防災訓練に参加する <input type="checkbox"/>地震保険に加入する <input type="checkbox"/> <p>自分に必要な準備を追加しましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○まずは自分の身を守ります <ul style="list-style-type: none"> ・頭を守り動かない ・丈夫な机の下に避難 ・倒れてくるものに注意 ○玄関などの扉を開けて脱出口を確保します ○あわてて外に飛び出さないようにします 激しい揺れは、数十秒間続きます 	揺れが落ち着いたら <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ガスコンロなど火の始末 <input type="checkbox"/>わが家の安否・安全確認 <input type="checkbox"/>脱出口の確保 <input type="checkbox"/>靴やスリッパを履く(ガラス等によるけがの防止) <input type="checkbox"/>テレビ等による情報収集 <input type="checkbox"/> 	周囲の状況を確認 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>近所と情報交換、相談 <input type="checkbox"/>近所の安否確認 <input type="checkbox"/>倒壊家屋からの救出 <input type="checkbox"/>初期消火活動 <input type="checkbox"/>非常持ち出し品の準備 <input type="checkbox"/> <p>隣近所と協力して、できるだけ救出活動や初期消火を行うようにしましょう</p>	避難が必要な場合 <ul style="list-style-type: none"> 自宅の倒壊・火災 周辺の火災延焼 <p>家を出る際に</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>非常持ち出し袋を持つ <input type="checkbox"/>ガスの元栓を締める <input type="checkbox"/>電気のブレーカーを落とす <input type="checkbox"/>家の戸締りをする <p>方南小学校等に避難</p>	避難が不要な場合 <p>在宅避難</p> <ul style="list-style-type: none"> ・災害用伝言ダイヤルで家族に無事を伝える。 ・近所の安否確認や消火救出活動を手伝う。 ・余震に備えて準備をし、安全な場所に留まる。
					<p>状況が落ち着いたら家族の集合場所へ</p>	