

外出先で大規模地震に遭遇した時は…

**むやみに移動を始めず、まずは待機を  
一斉帰宅を控え、分散帰宅を心がけて**

**👉 日頃から備えましょう**

- 大地震で交通手段が途絶え、しばらく帰宅できない場合の対応について、家族で話し合っておきましょう。
- 電話以外の複数の安否確認手段を決めておきましょう。  
安否確認手段は\_\_\_\_\_と\_\_\_\_\_です。
- 子どもを迎えに行く人は、可能な限り一人だけにしましょう。  
\_\_\_\_\_のお迎えは \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_のお迎えは \_\_\_\_\_
- 職場や学校にとどまる準備(約3日分の備蓄など)があるかどうかを確認しましょう。  
ない場合は、自分で準備することも考えましょう。
- 普段からペットボトル、携帯電話の予備バッテリー、充電器、携帯ラジオなどを持ち歩きましょう。
- 自治体や職場が行っている帰宅困難者対応の訓練に参加するなど、実際に一度歩いて帰ってみましょう。

**! いざという時は…**

- まず身の安全を確保しましょう。
- 落ち着いて正確な情報の把握に努めましょう。
- 駅に向かうのはやめましょう。
- 大切な人の安否を確認する場合は、あらかじめ決めておいた手段で互いに連絡を取り合しましょう。
- 職場や一時滞在施設など、安全な場所にしばらくとどまることを考えましょう。
- 帰り道の安全が確認できたら、余裕を持って、歩いて帰りましょう。

自治体や地域が実施する訓練に積極的に参加しましょう。  
訓練の内容によっては以下のことがわかります。

- 駅や商業施設で被災した場合の避難方法
- 職場から家まで歩いて帰る場合の経路
- 災害時帰宅支援ステーションの場所や帰宅支援対象道路



大規模地震発生時

**あなたの待機が  
だれかを救う**

**🚫 「むやみな」移動で道路をふさぐと…**



大規模地震発生時、  
身の回りで何が起こる？

日頃から  
備えておく  
ことは？

発災後の  
適切な行動は？

考えてみよう!

大規模地震  
発生時の

**帰宅行動**

# 大都市圏で大規模地震が起きると…

## 街の様子

### ！ 建物が倒壊

ガレキや窓ガラスが散乱。  
余震で落下物も。

### ！ 火災が発生

街のあちこちで、  
大規模な火災が同時に起こる  
可能性があります。

### ！ 停電・通信障害

アクセスが集中しすぎると、  
スマートフォンが使えなくなる  
こともあります。



### ！ ライフライン

断水したり、都市ガスの供給も停止。下水  
が寸断すると、トイレは流せなくなります。

### ！ 公共交通機関は停止

広域にわたって公共交通機関は  
利用できなくなります。

## 人命救助のために重要な72時間は 応急活動が最優先〈救命・救助、消火、緊急輸送活動〉

### 原則、3日間(72時間)は、 「むやみ」な移動は 控えましょう。

雑踏、  
渋滞

- 救急車や消防車など、緊急車両の  
通り道をふさがないで。
- 集団転倒などの  
二次被害による救急要請を  
なくしましょう。



## 鉄道・地下鉄は、強い揺れを感知したら ただちに運転を見合わせます

運転見合わせ

点検

被害への  
対応

段階的に  
運転再開

時間を  
要する  
ことも…

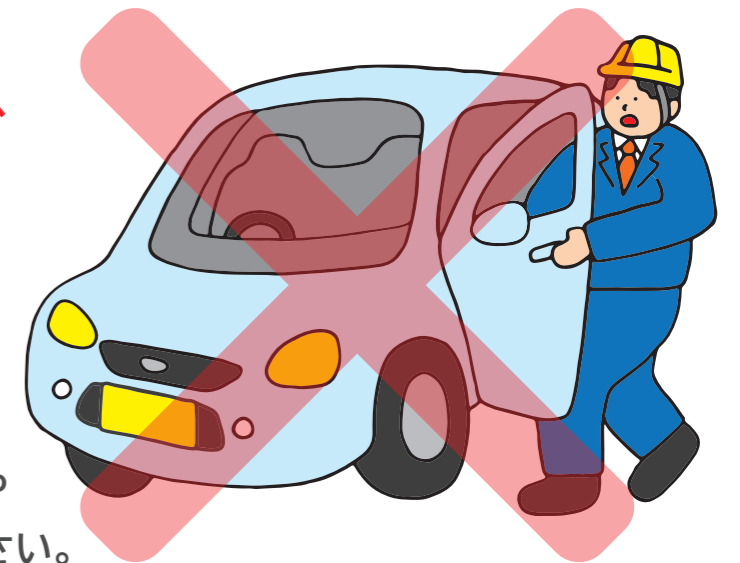
- 強い揺れの影響を受けた  
すべての区間を、  
職員が徒歩などで点検。
- 運転再開は、  
安全確認ができてからです。
- 運転再開までに相当の時間を  
要する場合があります。



## 道路は、交通規制が実施される可能性があります

### 自動車には、新たに乘らない・乗り続けない

- 人命救助や消火活動等のため、  
消防・警察・自衛隊等の緊急車両や、  
災害応急対策に従事する車両の  
通行を優先する必要があります。
- 新たに自動車を乗り出しては  
いけません。  
運転中の方は安全な方法により  
道路の左側に停止して、交通情報や  
周囲の状況に応じて行動してください。





# 「むやみに移動を開始しない」が基本

「とりあえず」で  
駅に向かうのも  
**STOP!**

## ! まずは…

### ✓ 揺れから身を守ったら、安全な場所にとどまる!

地震発生直後に大勢の人が移動すると、救急活動の妨げや集団転倒などの二次被害の原因になります。

- 職場などの拠点がある人は、**拠点施設にとどまりましょう。**
- 駅や商業施設などでは、**施設の指示や誘導に従いましょう。**

### ✓ 「とりあえず」で駅に向かわないで!

鉄道は、大きな揺れを感知したら、ただちに運転を見合わせます。早く駅に着いたからといって、早く乗車できるわけではありません。タクシーの利用を期待するのもやめましょう。



## ! 不安を減らして、帰りたい衝動も軽減

### ✓ 正しい情報で、何が起きたのかを確認!

信頼できる情報源で、被害状況や交通情報などを確認

- ラジオやテレビ、スマートフォンなどを使って、**正しい情報を収集**しましょう。
- さまざまな**デマや流言に振り回されない**ようにしましょう。

### ✓ 家族など大切な人の安否を確認!

災害時は、電話だけでなくメールもつながりにくくなることがあります。

- 災害時の伝言サービスを利用するなど、**平時に決めた行動ルール**に従って、安否を確認しましょう。

### ✓ 人命救助と自身の安全のために、「帰らない」を選択!

人命救助に重要な72時間は、原則待機

- 職場などの拠点が無い人は、**近くの「一時滞在施設」\*で待機**しましょう。

\*帰宅が可能になるまで待機する場所がない帰宅困難者を一時的に受け入れる施設。地域住民が避難するための「指定避難所」とは異なります。

## 👉 日頃から備えましょう

### ✓ 職場などにおける災害時の行動ルールを知っておく

- **とどまるための備蓄品**も確認し、必要に応じて自分でも準備しましょう。

とどまるための備蓄品の例 ※飲料用と調理用  
 飲料水(1人あたり1日3リットル)\* / 食料(1人あたり1日3食) / 毛布やそれに類する保温シート(1人1枚) / 簡易トイレ、衛生用品(トイレトイレットペーパー等) / 敷物(ビニールシート等) / 携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池 / 救急医薬品 など

### ✓ 情報収集の備え

- 非常時は、デマや流言など、**不確かな情報が拡散しやすい**ことを知っておきましょう。
- **緊急速報メールを受信**できるようにしたり、**ラジオやテレビの所在を確認**しておきましょう。

### ✓ 家族などと災害時の行動ルールを話し合う

- **安否確認の手段**を決めておきましょう。

安否確認手段の例  
 災害用伝言ダイヤル【171】 / 災害用伝言板サービス(携帯電話各社提供) / 勤務先の安否確認システム / SNS など

- **子どもを迎えに行く人は可能な限り一人だけ**にして、発災後に移動する人の数が増えないようにしましょう。
- 子どもが通う**学校や保育施設**などにおける**災害時の対応方針**を確認しておきましょう。
- 「**帰宅しない**」選択も含めた災害時の対応や**合流場所などの行動ルール**を決めておきましょう。



### ✓ 「一時滞在施設」の探し方や場所を知っておく

- 各自治体のホームページなどで、施設の**情報や利用可能なツール**などを調べることができます。
- 日頃から、**外出先の所在地にどのような一時滞在施設があるのか**知っておきましょう。

https://xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx.jp

△ OO区防災ポータル

一時滞在施設開設状況一覧

施設名	住所
1 OOセンター本部	OO1-23-45
2 OOOOOビル	OO2-12-34
3	
4	
5	

発災後の混乱が収拾したら…

# 「分散帰宅」で新たな混乱を防止

帰宅開始は  
発災後おおむね  
4日目以降が  
目処

待機していた人が  
一斉に帰宅を開始すると、  
再び危険な混雑が  
発生することになります。



ご存じですか？

## ✓ 鉄道は、すぐには通常ダイヤに戻らない

- 鉄道の運転再開直後は、**運行路線や区間が限られたり、運行本数が少なかったり**します。
- 大勢の人が一斉に駅に殺到すると危険な混雑が発生するため、**駅では入場規制**を行うことがあります。
- 特に**乗り継ぎ駅**は、接続する路線の運行状況により、**ホームから人が溢れるような危険な状態**になる可能性があります。



## ✓ 災害時の徒歩帰宅は、普段とは勝手が異なる

- 沿道被害や迂回などにより、**思った以上に時間がかかる**と覚悟しましょう。
- 歩きやすい靴、水や食料、携帯トイレなど、**徒歩帰宅に必要なグッズ**を職場などに備えたり携行することも有効です。
- 「**災害時帰宅支援ステーション**」は、都道府県や市区町村と提携するコンビニエンスストアやファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどで、災害時に徒歩帰宅者に対し、水道水やトイレ、沿道の情報、休憩の場などを提供します。各自治体のホームページなどで場所を確認してみましょう。
- あらかじめ**徒歩ルートを確認し、実際に歩いてみましょう**。**橋は、ボトルネック**となって、災害時には混雑が発生しやすいポイントです。「**災害時帰宅支援ステーション**」の**ステッカーのある店舗**も探してみましょう。



ステッカーの例(九都県市)



混乱が落ち着いたのが確認できたら帰宅を開始

## ✓ 鉄道の運転再開の情報が入っても、ちょっと待って!

- 早期に駅に行くことで、**得をすることはありません**。
- まずは、運転再開区間や混雑状況などの情報を収集し、移動を開始するのは、**「目的の駅まで運転再開」したことが確認できてから**。
- 特に急いで帰宅をする必要のある特別な事情がなければ、**少しだけ時間をずらして、帰宅による混雑の緩和にご協力ください**。

## ✓ 「自力」での徒歩帰宅が可能な場合は歩いて帰宅!

- **普段よりも時間がかかる**ことを思い出して、**天候や時間帯、ルート**の選択や**混雑状況**などを考慮して、移動を開始するタイミングを計りましょう。
- 道路に亀裂が入っていたり、落下物が散乱していたりする可能性があります。**暗い時間帯での移動は避けましょう**。
- 「**災害時帰宅支援ステーション**」を利用するなど、無理をせず、自分のペースで帰りましょう。



### 徒歩帰宅グッズの例

ペットボトル飲料水(水筒)／携帯電話の予備バッテリー・充電器／  
チョコ・キャラメルなど(携帯食料)／地図(帰宅マップ)／リュックサック／携帯ラジオ／  
歩きやすい靴／携帯トイレ／マスク／帽子／保温シート／懐中電灯 など