

地震がおきたら！！

～港区に住んでいる人へ～

地震がおきると電車などが止まったり、停電になったり、
火事がおきたり、いろいろな事故がおきるかもしれません。
その時にどうすればよいか、このハンドブックで確認しましょう！



港区ホームページ
(トップページ)

※地震がおきたら、港区のホームページや港区防災ポータルサイトを
見てください。たいせつな情報が、いろいろな言葉で読めます。

0. 地震がおきる前に

地震で家の中の家具などが倒れないように、固定しましょう。

「避難」(安全なところに逃げる) するときに必要なものは、バッグ(背負えるもの)
にまとめておきましょう。

地震がおきると、お店が閉まる場合があります。家で生活できるように準備しましょう。

バッグに入れておく・持っていくもの

食べ物・水、携帯トイレ、ヘルメット、懐中電灯、携帯電話の
充電器、貴重品、パスポート、在留カードなど



家で生活するために用意するもの

・ひとり×7日分の水・食べ物・携帯トイレなどを準備します。毎日の生活で使ってい
るものも用意しましょう。

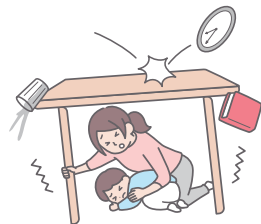
たとえば：

- 長く置いておける食べ物(缶詰、湯・水を入れると
できる米、湯で温めると食べられるおかずなど)
- 水(ひとり1日で3ℓくらい使います)
- 携帯トイレ(ひとり1日5回くらい)



1. 地震がおきたら

おちてくるものや倒れてくるものから頭とからだを守ります。あわてて外に出ないで、安全なところで揺れが止まるまで待ちます。



避難する？ 避難しない？

外にいるとき

家に帰ることができない

一時滞在施設へ行く → 2-1 へ

地震

家の中を片付けられ
住むことができる

家で過ごす〈在宅避難〉 → 3-1 へ

家にいるとき

家が壊れて
住むことができない

区民避難所へ行く → 3-2 へ

2-1. 揺れが止まったら〈外にいるとき〉

急いで家に帰らないでください。みんなが一度に帰ろうとすると、道路が混みます。「一時滞在施設」という場所があるので、そこに行って、状況を確認してください。

見てみよう！



帰宅困難者への
港区一時滞在施設（港区 HP）

家に帰ったあとは、家の状況を確認して、3-1. 避難について〈在宅避難〉の方法で生活します。

2-2. 揺れが止まったら〈家にいるとき〉

地震のあと、近くで火事があるときに様子をみるために少しの間「避難」する場所や、マンションの人たちが集まる場所があります。避難したほうがよいか、いつ、どこに避難するか確認してください。

*この少しの間の避難のあとに、3-1か3-2を考えます。

見よう！

震災時の在宅避難ハンドブック（港区）



日本語



英語

3-1. 避難について〈在宅避難〉

～在宅避難する～

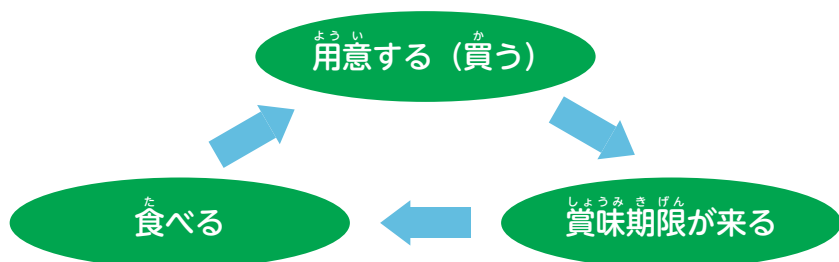
地震があっても、自分の家に住むことができれば、そのまま生活してください。

（「在宅避難」といいます。）

「在宅避難」ができないときは、避難して生活ができる場所をさがします。港区では区民が生活できる「区民避難所」があります。

家で生活するときのために、必要なものを用意しておきましょう。（※ P.1「0. 地震がおきる前に」を見てください。）

※食べ物や飲み物は「用意する」→「食べる」をくりかえして、いつも家にあるようにします。



3-2. 避難について〈区民避難所〉

～「区民避難所」に避難する～

「区民避難所」は、港区に住んで（登録して）いる人が少しの間、避難して生活ができる場所です。

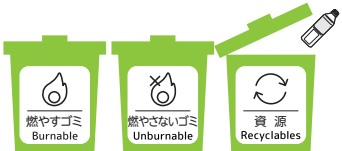
★地域の人たちが協力して、避難所をやっています。港区に住んでいれば、いつでも行けます。お金はかかりません。規則（ルール）を守って生活します。



大声を出して騒がない



ここでタバコは吸わない



ゴミは分けて出す

*友だちの家などに避難することも考えましょう



見てみよう！
港区防災ポータルサイト
避難所一覧

4. 港区災害時外国人支援について

大きな災害がおきたときに、「港区災害時外国人支援室」ができます。
職員と港区国際防災ボランティア（通訳ができる人）が、情報をほかの言語に翻訳したり、避難所での通訳などをして、被災した外国人の支援をします。

5. 役に立つ情報

- ・火事・けが・病気のときに電話する番号 消防：119
- ・事件・事故がおきたときに電話する番号 警察：110

その他、災害のときに役立つ情報をまとめています。



港区ホームページ

問い合わせ先

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 国際化推進係
港区芝公園1-5-25（区役所3階）
電話：03-3578-2524, 2046
2025年12月発行



※リンク先のページを、日本語以外の言葉で見たいときは、言葉を選ぶボタンを押してください。