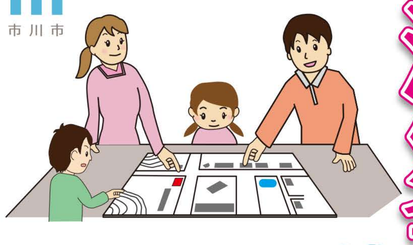
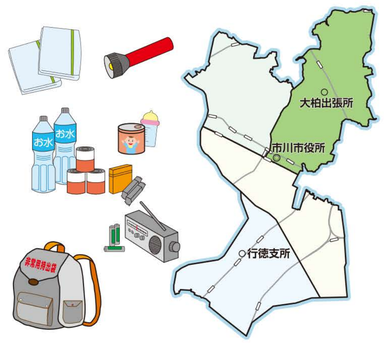
日ごろからの確認で**大地震**に備える

北東部版

市川市

市川市 減災マップ 北東部版





2026年1月改訂

▲改訂後の変更はこちら

地震はいつどこで発生しても不思議ではありません。
地震などの自然災害の発生を防ぐことはできませんが、
普段からの備えをすることによって被害を減らすことができます。
いざというときのために「市川市減災マップ」を活用してください。

非常持ち出し品・備蓄品チェックリスト

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。

非常持ち出し品

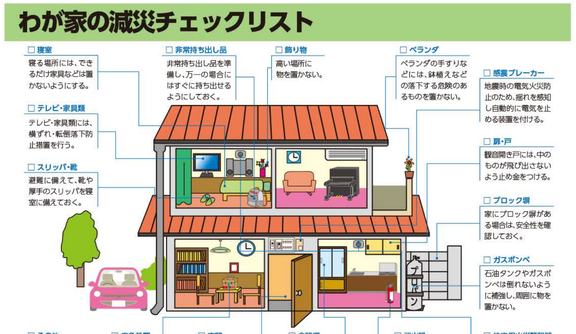
- 非常持ち出し品
  - 懐中電灯・予備電池
  - ライター・マッチ
  - ローソク
  - ナイフ
  - タオル・毛布
  - ちり紙・ビニール袋
  - 携帯ラジオ
  - 救急箱・常備薬
  - マスク
  - 通帳・印鑑
  - 現金・保険証
  - 手袋
  - 衣類
  - スニーカー

備蓄品リスト

- 共通
  - 食料・感染予防以外
    - トイレットペーパー
    - 割箸・コップタイプスプーン
    - 水不要でシャワー・シャンプー
    - ウェットティッシュ
    - カセットコンロ（ガスボンベ）
    - 給水袋
    - 携帯トイレセット（排便袋、凝固剤）
    - 使い捨てカイロ
    - 携帯電話（マスト）用充電器
    - 工具
    - 身分証（コピー）
    - 【書ラク】（マウスフォッシュ）ヨウ素
    - 食品用ラップフィルム
  - 食料
    - 水
    - レトルト食品・缶スパゲッティ
  - 感染予防
    - 消毒液
    - 体温計等
- 高齢者
  - 入れ歯用洗浄剤
  - オムツ
  - 尿漏れパッド
  - おしりふき
  - 介護食
- 女性
  - 生理用品
  - 痛み止め
- 乳幼児
  - 粉ミルク
  - 離乳食
  - オムツ
  - おしりふき
  - 哺乳瓶
  - 哺乳瓶用消毒液
  - お菓子
- ペット
  - ペットフード
  - トイレ用品
  - ケージ
  - リード
  - 移動用リュック
- この欄が、必要なものがあればリストに加えましょう！
- □ _____
- □ _____
- □ _____

※普段食べているものを少しずつ多めに買い置きし、日常生活で消費しながら食べた分を買い足していく「ローリングストック」も効果的です。

わが家の減災チェックリスト



集合住宅においては、右記の内容も併せてチェックしてください。

- □ 携帯トイレや非常用トイレの備蓄 — 排水管が破損している状態でトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出す可能性があるので、安全点検や使用ルールを決めておきましょう。
- □ 飲料水や食糧の備蓄 — エレベーターが止まると飲料水や食糧など、重いものを運ぶことが困難になるので、多めに（できれば7日分）備蓄しておきましょう。
- □ 避難ルートを確保 — 災害時にはベランダも共用の通路となるので、通行の妨げになるような物は置かないようにしましょう。

在宅避難のためのチェックポイント

- ■ 自宅は昭和56年以降に建設されたものである
- ■ ブロック塀の高さは地盤から2.2m以下である
- ■ コンクリートの基礎がある

→ **家の安全が確認できたら在宅避難も可能です。**

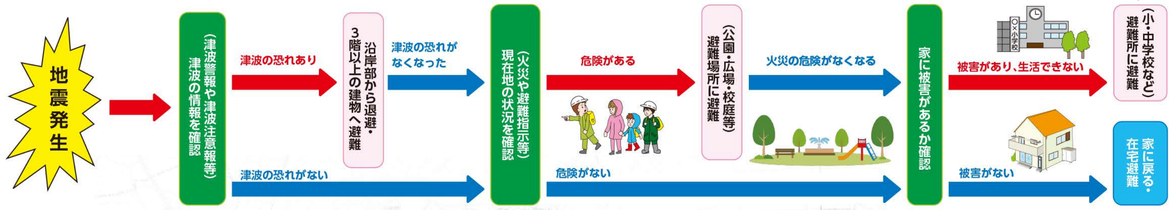
市川市の地震避難・被害想定（令和6年3月版）

地震対策を考えるための第一歩は、想像するところから始まります。
いつ発生してもおかしくない地震に備え、市川市が実施した被害想定結果や市の動き等を踏まえ、実際に地震が発生した場合、自身や家族が、どのような場所へ避難するのか、予め考えておきましょう。

《市の動き》

市川市では市内で**「震度5弱以上」**の地震を観測した場合、職員が小学校に**自動参集**し、建物の安全確認を行い、必要に応じて避難所の開設をします。

避難行動チャート



地震の前提条件

- 想定地震：東京湾直下地震
- 震源地：東京湾直下(本市の真南)
- 規模：マグニチュード7.3
- 断層平均深さ：約48km

震度分布図

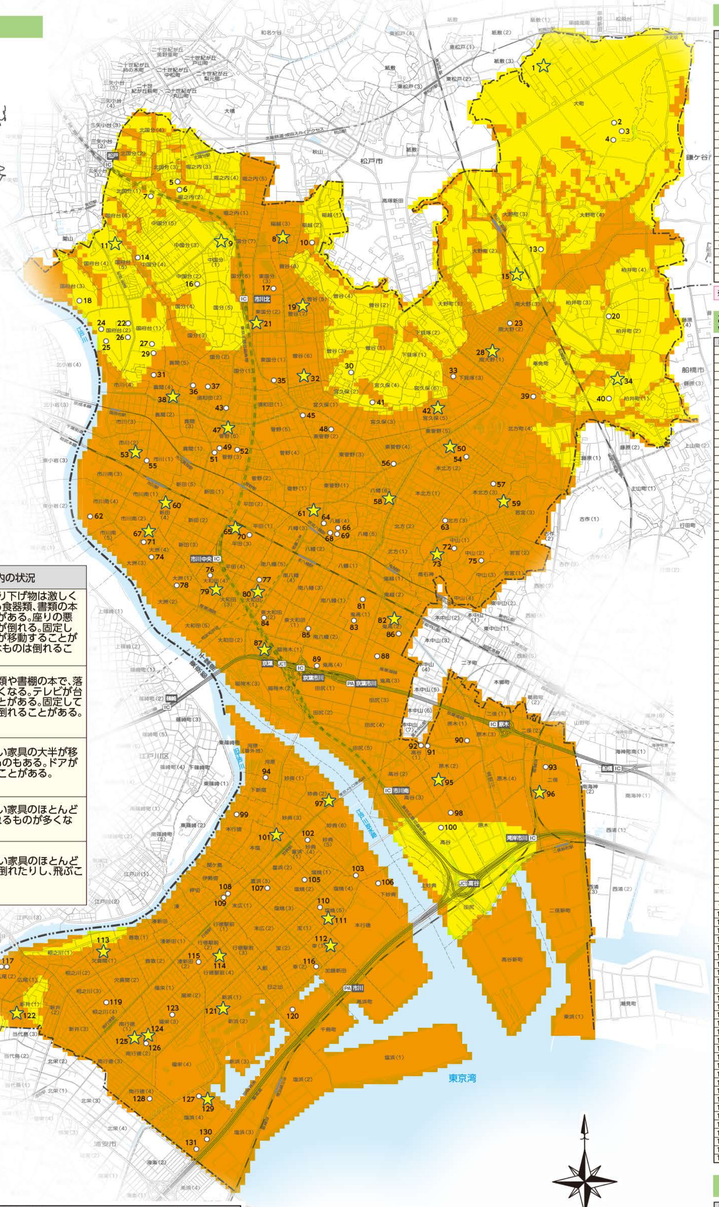
市内全域で、震度6弱以上の揺れが予想される。
震源が東京湾直下(本市の真南)であることから、市中央部や南部のほぼ全域で震度6強の揺れが予想される。

震度分布

- 震度6弱
- 震度6強

震度階級

震度階級	人間の体感・行動	屋内の状況
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	電灯などのつり下げは激しく揺れ、棚にある食器類、書類の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
5強	大半の人が、物につかまらないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。
6弱	立っていることが困難になる。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れに翻弄され、動くこともできず、飛ばされることもある。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。
7		固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。


松戸市
流山市
鎌ケ谷市
船橋市
浦安市
東京湾
JR 市川
JR 本八幡
JR 新浦安
JR 舞浜
JR 東京
JR 秋葉原
JR 錦糸町
JR 亀戸
JR 新小岩
JR 小岩
JR 市川塩浜
JR 原木中山
JR 妙典
JR 行徳
JR 南船橋
JR 西船橋
JR 船橋
JR 津田沼
JR 稲毛海岸
JR 検見川浜
JR 幕張本郷
JR 幕張
JR 海浜幕張
JR 新習志野
JR 東京ディズニーランド
JR 舞浜
JR 葛西臨海公園
JR 新木場
JR 東京テレポート
JR 豊洲
JR 有明
JR 国際展示場
JR 東雲
JR 潮見
JR 品川
JR 大崎
JR 目黒
JR 恵比寿
JR 渋谷
JR 新宿
JR 中野
JR 高円寺
JR 阿佐ヶ谷
JR 荻窪
JR 西荻窪
JR 吉祥寺
JR 三鷹
JR 武蔵境
JR 東小金井
JR 武蔵小金井
JR 国分寺
JR 西国分寺
JR 恋ヶ窪
JR 国立
JR 谷保
JR 立川
JR 日野
JR 豊田
JR 八王子
JR 西八王子
JR 高尾
JR 相模湖
JR 藤野
JR 上野
JR 御徒町
JR 秋葉原
JR 神田
JR 東京
JR 有楽町
JR 新橋
JR 浜松町
JR 田町
JR 高輪ゲートウェイ
JR 品川
JR 大井町
JR 鶴見
JR 新子安
JR 東神奈川
JR 横浜
JR 桜木町
JR 根岸
JR 磯子
JR 洋光台
JR 港南台
JR 本郷台
JR 大船
JR 東京
JR 新宿
JR 渋谷
JR 池袋
JR 目黒
JR 恵比