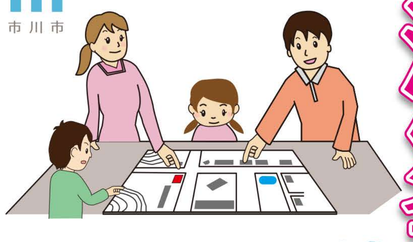
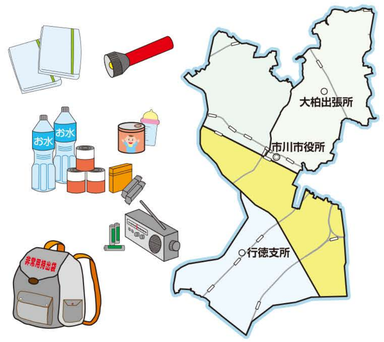
日ごろからの確認で**大地震**に備える

中部版

市川市

市川市 減災マップ 中部版





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
- 食料
- 水筒
- 現金・保険証
- 手袋
- 防寒具
- マスク
- スニーカー

備蓄品リスト

共通
- 食料※
  - 水
  - レトルト食品・缶入りパン
- 感染予防
  - 消毒液
  - 体温計等
- 食料・感染予防以外
  - トイレットペーパー
  - 割箸・コンタクトレンズの予備
  - 水不要ヨーグルト・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）
  - 鉛水袋
  - 携帯トイレット（排便袋、凝固剤）
  - 使い捨てカイロ
  - 携帯電話（スマホ）用充電器
  - 工具
  - 身分証（コピー）
  - 口腔ケア（マウスウォッシュなど）
  - 食品用ラップフィルム

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

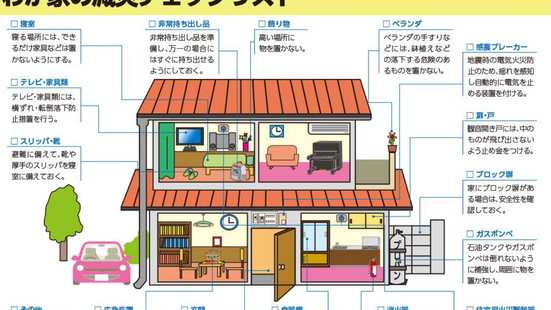
乳幼児
- 粉ミルク
- 離乳食
- オムツ
- おしりふき
- 哺乳瓶
- 哺乳瓶用消毒液
- お菓子

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。

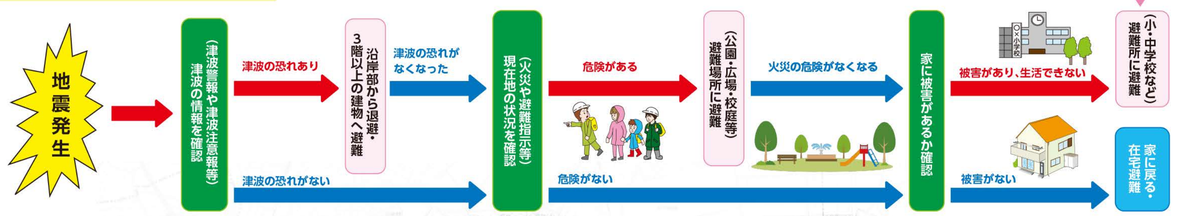
市川市の地震避難・被害想定（令和6年3月版）

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

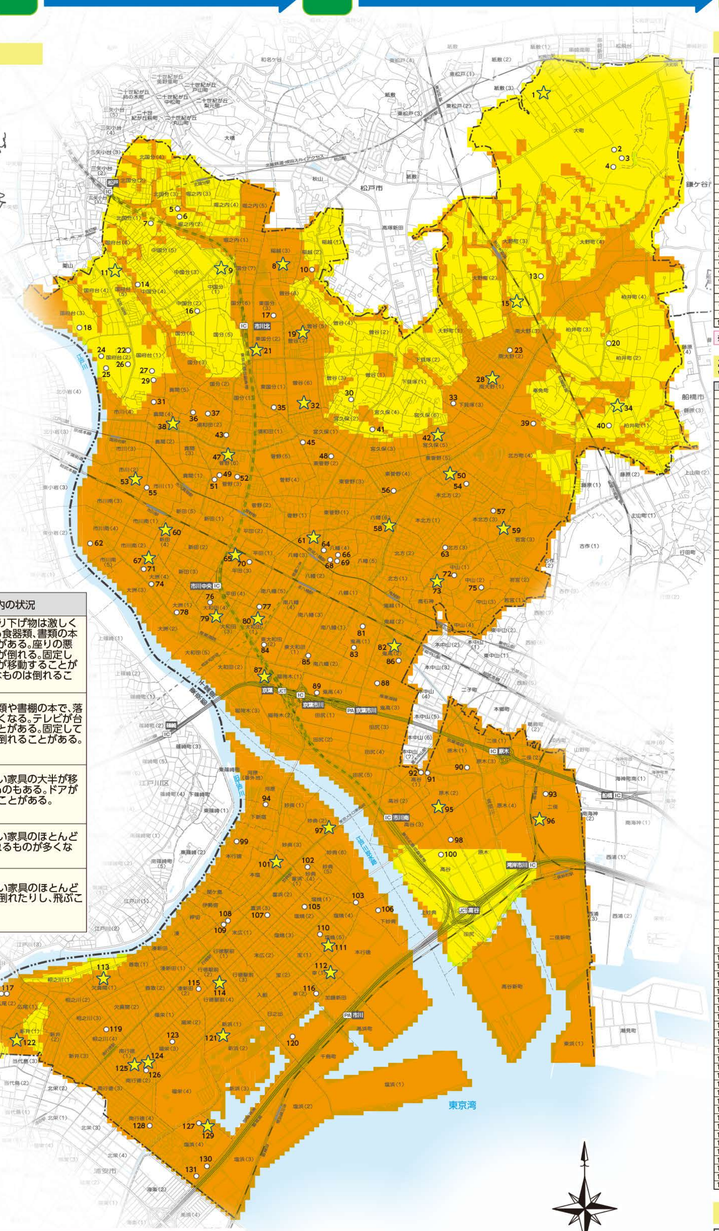
市内全域で、震度6弱以上の揺れが予想される。
震源が東京湾直下(本市の真南)であることから、市中央部や南部のほぼ全域で震度6強の揺れが予想される。

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物は激しく揺れ、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。


東京湾
市川市中心
JR 市川
JR 本八幡
JR 新浦安
JR 舞浜
JR 南船橋
JR 東京
JR 秋葉原
JR 千葉
JR 総武線
JR 武蔵野線
JR 京葉線
JR 外房線
JR 内房線
JR 成田線
JR 常磐線
JR 中央線
JR 山手線
JR 京浜東北線
JR 東海道本線
JR 横須賀線
JR 総武本線
JR 中央本線
JR 青梅線
JR 八高線
JR 高崎線
JR 上野東京ライン
JR 宇都宮線
JR 東北本線
JR 常磐線
JR 成田線
JR 東北新幹線
JR 上越新幹線
JR 北陸新幹線
JR 東海道新幹