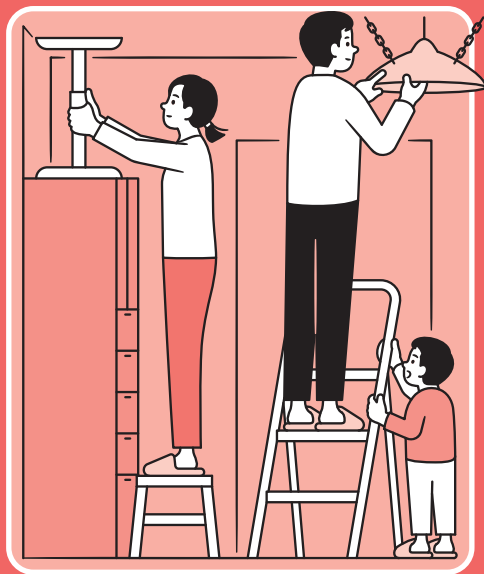


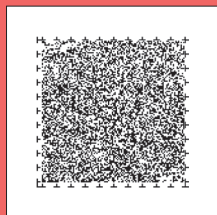
# 東京くらし防災

改訂版  
2023



**STEP 1**

行動から  
始めよう。



# わたしの「いつも」が、 いのちを救う。

これは、  
あなたと  
あなたの大切な人の  
いのちを守るための本です。

この冊子は音声コードが使えます。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各右ページ右下に印刷されています。スマートフォン専用アプリ等で読み取ると、音声で内容が確認できます。また、ページによって複数の音声コードがございます。

音声コードアプリ「Uni-Voice Blind」の  
ダウンロード方法

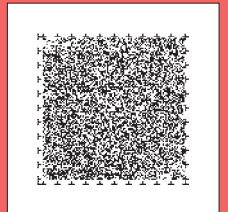
右記のストアよりダウンロードが可能です。  
※Android版・iOS版以外では対応しておりません。



Android版



iOS版



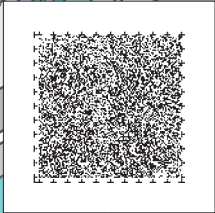
いつもの平穏な東京の街。  
発災前の「いま」だから、  
備えることができる。

この本で伝えたいのは、  
「いつも」のくらしの中でできる防災です。

日常生活の中でのちょっとした取組から  
防災行動が始まります。

この本は全ての家庭で取り組む防災行動に加え、  
個人や地域の特性にも着目し、  
多様な視点に立った防災行動を紹介しています。

まず、できる「行動」から始めてみましょう。





## 「いま」災害が発生しても、 あなたは大丈夫ですか？

東京が巨大地震に襲われたとき、起こりうること

### 自宅やオフィスで物が倒れ ケガ人が続出

大きな揺れにより、固定されていない本棚の転倒や  
キャスター付きの家具、コピー機などの移動で  
ケガ人が発生する。

### エレベーターが停止、 多くのマンション住民が 高層階に取り残される

マンションのエレベーターが停止して、高層階では  
地上との往復が困難になる。十分な備蓄がない世帯では、  
室内が無事でも在宅避難が困難な状況に。

### 逃げまどう人や、帰宅困難者が 街や道路にあふれる

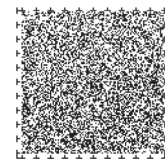
帰宅困難者が駅に殺到し、大混雑に。  
徒歩帰宅者が路上にあふれかえる。

### 多くの建物が倒壊し、 閉じ込められる人が続出

耐震性の低い木造建物やビル・マンションの倒壊などが発生し、  
多数の人が家屋の中に閉じ込められる。  
また、道路がふさがれ通行困難となる。

### 火災が広がり、 炎に巻かれる

住宅や事業所の火気・電気器具などから出火し、  
火災が同時多発。鎮火までに24時間以上かかり、  
木造住宅密集地域では、大規模な延焼火災が発生する。





## 「地震、その瞬間」

### ① 身を守る

落下物などから身を守りましょう



### ② つかまる

固定されたものにつかまりましょう



### ③ 危険から離れる

揺れにより発生する危険から離れましょう



## 「揺れが収まったら」

### ① ケガに注意

ケガに注意して行動しましょう



### ② 火の始末

落ち着いて火の始末をしましょう



### ③ 出口を確保

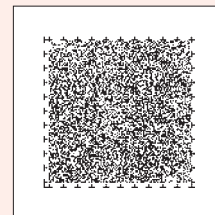
ドアを開けて出口を確保しましょう



台風・豪雨が  
発生しそうなときは



- ① 最新の気象情報に注意する
- ② 区市町村の避難情報に注意する
- ③ 早めに避難行動を開始する

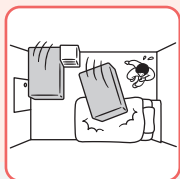


# 考えてみよう。災害時、「あなたとあなた

# の大切な人」が困ること、不安なこと。

## 発災直後

## 発災直後～避難時



大きな家具が倒れ、  
下敷きになる

➔ 32、96ページ



エレベーターに  
閉じ込められる

➔ 100ページ



大切な人の  
安否確認の  
方法は

➔ 120ページ



家のトイレが  
使えない

➔ 38ページ



消火のしかたは

➔ 114ページ



ケガ人の手当の  
しかたは

➔ 133ページ



電気・ガス・水道などの  
ライフラインが止まる

➔ 65ページ



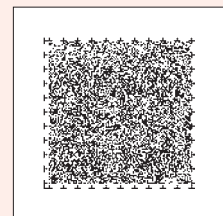
安全な場所はどこか

➔ 111ページ



外出先からの帰宅が  
困難になってしまう

➔ 122ページ



# 考えてみよう。災害時、「あなたとあなた

# の大切な人」が困ること、不安なこと。

## 多様な人々の避難

## 避難生活



体力や体調に不安がある

➔ 76、136 ページ



避難に誰かの助けが必要だ

➔ 78、137 ページ



在宅避難をどのように行えばよいか

➔ 156 ページ



災害後、不安を感じる時にどうすればよいか

➔ 163 ページ



言語やコミュニケーションに不安がある

➔ 80、138 ページ



妊産婦  
乳幼児がいる

➔ 82、139 ページ



ペットがいる

➔ 89、141 ページ



多くの人がいる避難所で衛生やプライバシーが確保できるか不安だ

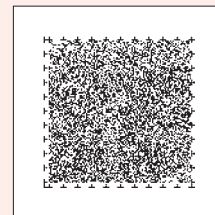
➔ 160、167 ページ



避難生活では防犯面が心配だ

➔ 170 ページ

「いま」備えるために、必要なことは？



## 質問に答えるだけ！あなたが今行うべき防災行動がわかる あなたの防災レベル診断

Q1 室内の家具や家電の転倒・落下・移動防止対策をしていますか？

- A 十分している      B 一部はしている  
C ほとんどしていない

Q2 消火器の使い方を知っていますか？

- A 知っていて、使ったことがある（訓練等も含む）  
B 知っているが、使ったことがない      C 知らない

Q3 災害に備えて、家族や同居する人全員分の水や食べ物の備蓄品を用意していますか？

- A 十分用意している      B 一部用意している  
C まったく用意していない

Q4 携帯トイレや簡易トイレなどの備えを、どの程度行っていますか？

- A 携帯トイレ等を備蓄していて、使ったことがある  
B 携帯トイレ等を備蓄しているが、使ったことがない  
C 携帯トイレ等を備蓄していない

Q5 家族等と安否確認の方法を共有していますか？

- A 共有しており、シミュレーションもできている  
B 共有しているが、いざというときにできるかわからない  
C 共有していない

Q6 あなたや家族が通う学校や職場の防災対策の内容を知っていますか？

- A 知っている      B 詳しくは知らない  
C まったく知らない

Q7 外出先で帰宅困難になった場合の行動に関するルールや必要な備えについて知っていますか？

- A 知っており備えている      B 知っているが、備えていない  
C 知らないし備えていない

Q8 地域の防災活動に参加したことがありますか？

- A 参加したことがある  
B 活動は知っているが、参加したことがない  
C 活動を知らない

Q9 緊急時の「避難場所」と、避難生活をする「避難所」を知っていますか？

- A 両方知っている  
B 片方だけ知っている  
C 知らない

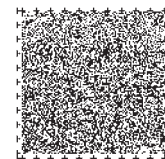
Q10 東京都防災アプリを使っていますか？

- A 使っている  
B ダウンロードをしているが、あまり使っていない  
C ダウンロードをしていない

防災レベルはこちら



回答した内容に基づいて、  
次のページでは、あなたの防災レベルを  
発表します。



# 各設問の回答に○を付けて、 ポイントを記入しよう！

	A	B	C	ポイント	詳しくは
Q1 家具や家電の転倒・落下・移動防止対策	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒35~37ページ
Q2 消火器の使い方	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒東京防災227ページ
Q3 水や食べ物の備蓄	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒47ページ
Q4 携帯トイレや簡易トイレなどの備蓄	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒38ページ
Q5 家族等の安否確認の方法	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒120ページ
Q6 学校や職場の防災対策の把握	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒100、103ページ
Q7 帰宅困難時の行動ルールや必要な備え	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒122ページ
Q8 地域の防災活動への参加	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒東京防災96ページ
Q9 「避難場所」や「避難所」の確認	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒111ページ
Q10 東京都防災アプリの利用	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒18、19ページ

あなたの防災対策ポイントは？

合計

ポイント

## あなたの防災レベルは？

～20ポイント

気になっていてもまだ行動に移せていない人

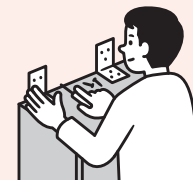
まずは、本書を読んだり、地域の防災イベントを調べてみるなど一歩踏み出しましょう！



25～45ポイント

防災への関心はあるが、対策があまりできていない人

防災への関心を広げましょう。防災備蓄や家具の固定、大切な人との連絡方法など、防災対策を充実させましょう！



50～75ポイント

防災への関心が高く、対策もしている人

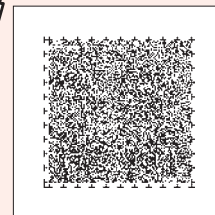
防災への関心が高く、備えも着々と進めているあなたは、暮らしの中で防災を習慣にして、続けていきましょう！



80～100ポイント

災害時に周囲の人を助けることができる人

防災の深い知識を持っているあなたは、周囲の人に知識を広めていくことで、災害に強いネットワークを築いていきましょう！



# 防災ブック 「東京くらし防災」と「東京防災」の使い方

## STEP 1 「東京くらし防災」を読んで 防災対策を実践しよう



行動から始めよう。

基本的な災害への  
備えや災害時の  
行動ルール

### 本書の特色

- 今から始められる防災や備えの基本を一から解説
- 日々の生活シーンの中で取り入れやすい防災対策、備え方を中心に紹介

## STEP 2 「東京防災」で防災を より深く理解しよう



知識を深めよう。

最新情報を基に  
アップデートされた  
防災知識

### 本書の特色

- 地震、風水害のほか、様々な災害の備えやアクションを詳しく紹介
- 地域で備える共助での取組も幅広く紹介

## 東京都防災アプリも一緒に活用しよう

あそべる、まなべる、つかえる東京都の防災アプリ。「東京くらし防災」「東京防災」の各防災ブックと、その中で紹介する様々なコンテンツを活用すれば、もしもの備えと行動に役立ちます。



いますぐ、アプリをダウンロードすれば、立派な防災対策に。



Android



ios



# 目次

序章	003
ブローグ	004
災害からいのちを守るため、まず必要なこと	008
考えてみよう。災害時、「あなたとあなた大切な人」が困ること、不安なこと。	010
あなたの防災レベル診断	014
防災ブック「東京くらし防災」と「東京防災」の使い方	018

目次	020
----	-----

## 第1章 「いま」できる備えから始めよう！

日常の習慣でできる防災	026
普段から心がけておくこと	028
自宅の安全確認が最優先事項	032
「買い物」でできる防災	046
外出時の新習慣	052
外出「ついで」にできる防災	056
出かけたついでに	058
役所に行ったついでに	062
遊びついでに	064
マンション防災	066
支援等を必要とする人が安心できる備え	072

## 第2章 「いま」災害が起きたら？

地震発生、その瞬間	092
自宅に潜む危機	096
外出先での身の守り方	100
地震発生直後に注意が必要な行動	108
発災直後の避難と移動	110
安全に避難するために知っておきたいこと	112
正しい情報を取得する	118
安否確認や家族との連絡方法	120
帰宅困難になったら？	122
マンションで被災したときは	126

災害時は助け合う	130
危険な場所から助け出す方法	132
支援等を必要とする人が適切に避難できるように	134
そのほかの災害からの身の守り方	142
台風・豪雨時の行動	143
落雷・大雪時の行動	146
火山噴火時の行動	147
武力攻撃(弾道ミサイル落下)時の行動	148
感染流行時の場合	150

## 第3章 「いま」考えてみよう！被災後のくらしを

被災後はどこで過ごすか	154
在宅避難での過ごし方	156
避難所での過ごし方	160
避難所での様々な配慮	166
生活再建に向けて	172

## 巻末資料

踏み出そう、いのちを守るための第一歩を	174
1日のくらしの中での防災習慣をチェックしよう	176
もしものときの相談先一覧	178
奥付	179

