

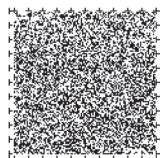
東京防災

改訂版
2023



STEP 2

知識を
深めよう。



今やろう。

災害から身を守る全てを。

首都直下地震や風水害、火山噴火など、
いつ災害が起きてもおかしくない。
あなたは、その準備ができていますか。

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

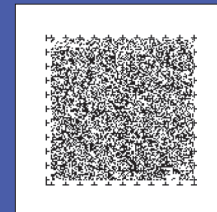
右記のストアよりダウンロードが可能です。
※Android版・iOS版以外では対応しておりません。



Android版



iOS版

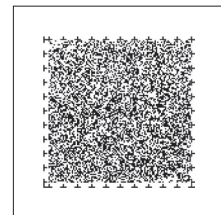


みんなで学び、今やろう。

東京は、歴史的に何度も大地震や火
り、平成27年に『東京防災』、平成30
とも、令和元年東日本台風の被害や、
発生しています。気候変動の影響で
直下地震、大規模な火山噴火、感染症
ない状況は今後も続き、さらに、災害
す。こうしたリスクに正しく備える
て、都民一人ひとりが最新の知見を
で、防災意識を高めていくことが重要
契機に、防災知識をさらに深め、災害
きましょう。

災害から身を守る全てを。

山噴火などの自然災害に襲われてお
年に『東京くらし防災』を発行したあ
新型コロナウイルス感染症の流行が
激甚化・頻発化する風水害や、首都
など、いつ災害が起きてもおかしく
が複合的に発生するリスクもありま
には、様々な災害とその対策につい
学ぶとともに、地域で共有すること
です。関東大震災から100年の節目を
への備えをより万全なものにしてい



首都直下地震、 南海トラフ巨大地震で 何が起こる？



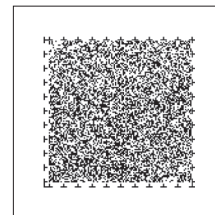
首都圏に大きな被害をもたらした関東大震災。
マグニチュード7.9と推定される地震が起こり、
都内では多くの建物が火災で焼失しました。

それから100年経った今、
新たに大規模な地震の発生が予想されています。

「首都直下地震」「南海トラフ巨大地震」です。

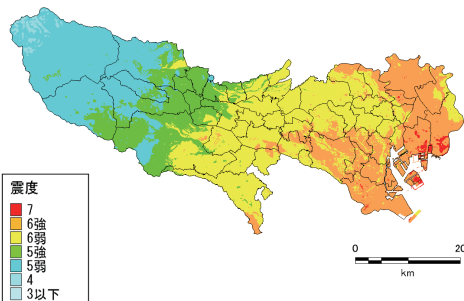
人口が多い東京でこの地震が起こると、
耐震性の低い建物が倒壊します。火災も発生します。
街は多くの犠牲者や帰宅困難になった人びとであふれます。
ライフラインが被害を受け、
電気・ガス・水道・下水道が当面の間、
使えなくなることが想定されます。
電話やインターネットなどの通信の途絶も想定されます。
被害が大きい場合、その復旧・復興までの時間は
長期化するおそれがあります。

当たり前だった暮らしは
地震が起きたその日からまったく変わります。



新たな被害想定① 首都直下地震(都心南部直下地震)

都心南部直下地震は、都内で最大規模の被害が予想されているマグニチュード7クラスの地震です。震度6強以上が想定される範囲が、区部の約6割におよぶとされています。



都内における被害想定

建物被害

194,431 棟

揺れ等：82,199 棟
火災：112,232 棟

死者

6,148 人

揺れ等：3,666 人
火災：2,482 人

負傷者

93,435 人※

揺れ等：83,489 人
火災：9,947 人

帰宅困難者

約 453 万人

避難者

約 299 万人

※小数点以下の四捨五入により合計が合わない場合があります。

出典：東京都「東京都の新たな被害想定～首都直下地震等による東京の被害想定～」(令和4年5月)を基に編集し作成

新たな被害想定② 南海トラフ巨大地震

東海から九州におよぶ南海トラフを震源として起こると予想されているのが、南海トラフ巨大地震。東京都では、長周期地震動による影響が懸念されるほか、島しょ部では短時間での津波到着が想定されています。



津波被害 最大津波高(到達時間)

東京湾岸部

- ① 江戸川区：2.24m
- ② 江東区：2.63m
- ③ 中央区：2.42m
- ④ 港区：2.37m
- ⑤ 品川区：2.38m
- ⑥ 大田区：2.25m
- ⑦ 東京湾埋立地：1.99m

島しょ部

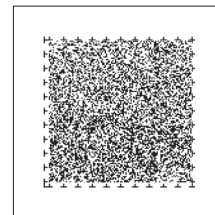
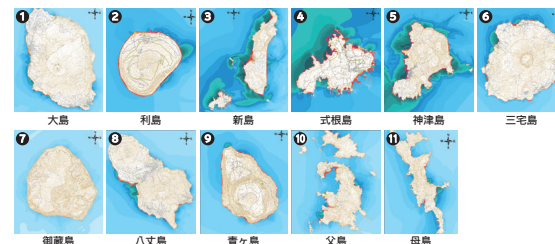
- ① 大島：約 16m(約 23 分)
- ② 利島：約 17m(約 19 分)
- ③ 新島：約 27m(約 17 分)
- ④ 式根島：約 28m(約 14 分)
- ⑤ 神津島：約 27m(約 17 分)
- ⑥ 三宅島：約 16m(約 25 分)
- ⑦ 御蔵島：約 7m(約 30 分)
- ⑧ 八丈島：約 17m(約 32 分)
- ⑨ 青ヶ島：約 14m(約 36 分)
- ⑩ 父島：約 15m(約 126 分)
- ⑪ 母島：約 16m(約 108 分)

都内における被害想定

最大津波高 約28m(式根島)

死者 952人

建物被害 1,258棟



出典：東京都「東京都の新たな被害想定～首都直下地震等による東京の被害想定～」(令和4年5月)を基に編集し作成

災害直後～1日後

被害の概要

- 固定されていない家具等の下敷きになる被害が続出
- 食器やガラスなどの飛散によるケガ人が増加
- 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



- エレベーターが停止し、多数の閉じ込めが発生
- 事業所等から出火し同時多発火災が発生。木造住宅密集地域では被害が顕著



- 多数が帰宅困難に
- 避難所・一時滞在施設に人が殺到
- 火災旋風が発生した場合、延焼火災がひろがる

- 液化化地域では、住宅の傾斜等、居住や生活することが困難に

電力・通信の被災

- 広範囲で停電が発生
- 広い範囲で通信障害が発生
- 音声通信やパケット通信が利用できず、家族等との連絡が困難に

- 停電でエレベーターが停止
- メールや SNS の大幅な遅配が発生



- 多くの携帯基地局で非常用電源が枯渇し、不通地域がさらに拡大



- マンション中高層階ではエレベーターの停止により地上との往復が困難に

物資・交通の被災

- 公共交通機関が運行停止
- ガソリンスタンドでは長蛇の列

- 人があふれ道路が不通になり、救急・救護活動に支障が出る
- 一般車両が運行規制される



- 道路の寸断や交通規制などにより、大渋滞が発生
- バス等の代替交通による移動も困難

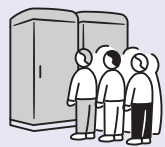


- スーパーマーケットやコンビニエンスストアで、飲料や生活必需品などが売り切れ、物資の確保が難しくなる

トイレ・衛生の被災

- 断水が発生
- トイレが使えなくなる

- トイレが利用できる場合、長蛇の列ができる



- トイレ環境が悪化
- 衛生面の悪化
- 給水車による給水は限定的

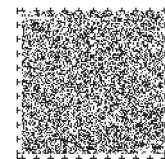


- マンション等の共同住宅では、水道が供給されていても、排水管等の破損でトイレ利用不可

首都直下地震が発生すると 都民生活にはこんなことが起こる

【災害直後～1日後】

突然の強い揺れに襲われ、耐震性の低い建物が損壊。オフィスビルやマンションには大きな被害は出ないものの、電気、ガス、水道などのライフラインや、通信、公共交通が使えなくなる。帰宅困難者、家族や大切な人と連絡が取れない人、ケガ人が続出する。



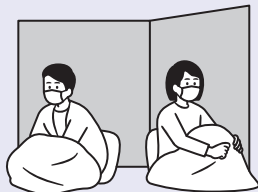
3日後～

1週間後～

1か月後～

被害の概要

- 備蓄が底をつき、在宅避難が困難になる人が増え始める
- 避難所に来る人が増え、衛生やプライバシーの確保が困難な状況に



- 電力が復旧しても点検が終わるまでエレベーター使用不可
- 体調を崩す人が多発
- 被災後の様々なストレスからのケアを求める人が相次ぐ



- 避難所を離れ、生活再建に取り組む人が増える

電力・通信の被災



- 徐々に停電が解消
- 計画停電の実施

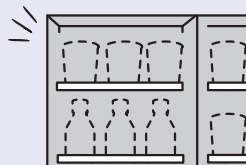


- 通信が順次回復
- 被災状況によっては、電話やインターネットなどの通信が長期にわたり不通に



物資・交通の被災

- 品切れにより生活必需品の確保が困難に
- 運行再開に伴い駅に人が殺到



- 慢性的な品物不足が続く

トイレ・衛生の被災

- 備蓄の携帯トイレが枯渇して、在宅避難が困難に
- 災害用トイレの利用が増える



- 衛生環境が悪化し、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が蔓延するケースが出る



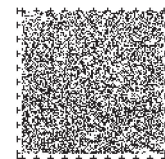
- 上下水道の復旧が進み、自宅での生活が再開できる人が増え始める

【3日後～】

都民の多くが在宅避難を送る中、3日目を過ぎると家庭内の水や食料品などの備蓄が底をつき始め、避難所を利用しようとする人が増え始める。ライフラインの回復は限定的で、トイレの利用に支障が出るケースも多発。

【1週間後～1か月後以降】

生活に必要なライフラインや通信などが徐々に復旧し始めるが、都内への物資の供給は限定的。避難所を利用する人は徐々に減り、生活再建、復興に向けた支援や取組が始まる。



南海トラフ巨大地震の発生では こんなことが起こる

島しょ部では

島しょ部では、早くて十数分で、20mを超える高い津波が到達する島もあります。津波被害が多い三陸地方で「津波てんでんこ」の言い伝えのとおり、津波が起きたら家族と一緒にいなくても、てんでんばらばらに高所に逃げ、まずは自分のいのちを守ることが大切です。



都内の高層ビル等では

南海トラフ巨大地震が発生すると、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ（地震動）が生じると考えられています。このような地震動を「長周期地震動」といい、地震波の周期と高層ビルやマンションなどの建物の固有周期が一致すると共振して、建物が大きく揺れます。共振すると高層ビルは長時間にわたり大きく揺れるため、室内の家具や家電が転倒・移動したり、エレベーターが故障することがあります。

東京都被害想定ホームページ

災害が起こったときに、身の周りで起こり得る被害想定を調べることができる「首都直下地震等による東京の被害想定」を基に作られたウェブサイト。

東京被害想定マップ

「首都直下地震等による東京の被害想定」の震度分布や、被害の分布などを地図上で確認することができます。

東京マイ被害想定

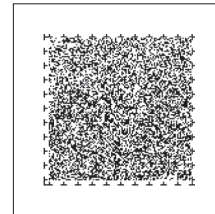
家族構成や建物の構造、住んでいる地域などを選択すると、「マイ・被害想定」が作成できます。



出典：若手県「東日本大震災津波を教訓とした防災・復興に関する若手県からの提言」(2015年)
<https://www.pref.iwate.jp/kensei/seisaku/bousaikaigi/1012174.html>

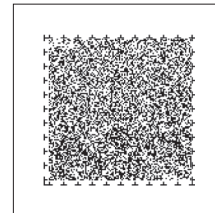
出典：気象庁「長周期地震動とは？」気象庁ホームページより

変わりゆく災害、 新しい備えを みんなで進めよう



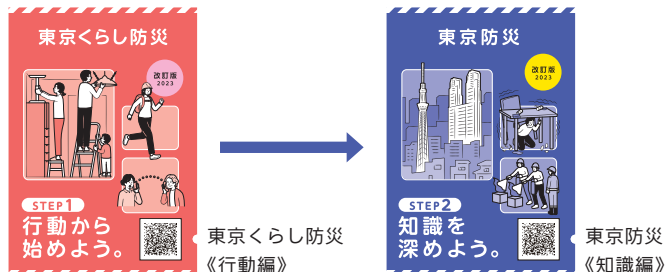
近年、日本各地で災害の激甚化や頻発化が進み、息をつく暇もないほど災害が発生しています。特に気候変動や活発な地殻変動などが原因と考えられる集中豪雨や大型台風、線状降水帯といった新たな気象現象の発生、火山活動の活発化が各地で確認されるなど、災害の様相は大きく変わってきています。

その一方で、高齢社会の進展で様々な支援が必要な人が増加しているほか、社会のデジタル化が進み、今やスマートフォンを活用した防災アプリやウェブ上のサービスが充実したり、電源となるバッテリー機器、LED照明などの利用も広がっています。変わっていく災害に対しては、自助により新しい備えを充実させる、防災を体験できる機会を増やす、地域の人と交流する、といった様々な備えを、社会全体で充実させていくことが重要です。



『東京防災』の活用法

東京の多様な地域特性、都市構造、都民のライフスタイルなどを考慮して、日常の暮らしでの「行動」につなげる『東京暮らし防災』を行動編として、災害への備えをより万全とするため「知識」を深める『東京防災』を知識編として作られました。『東京暮らし防災』→『東京防災』の順に活用ください。もしものときに備えて、いのちを守る方法を身に付けましょう。



今やろうマーク



本書では、すぐ実践できる防災アクションを紹介する項に「今やろう」マークを付けました。このマークが付いている項目は優先的に確認し、必ず実践しておきましょう。

<input type="checkbox"/> 日常備蓄とは	➡ 036 ページ
<input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
<input type="checkbox"/> 室内の備え	➡ 044 ページ
<input type="checkbox"/> 転倒等防止対策	➡ 047 ページ
<input type="checkbox"/> 転倒等防止対策チェックリスト	➡ 051 ページ
<input type="checkbox"/> 安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
<input type="checkbox"/> 地域の災害危険度を知る	➡ 060 ページ
<input type="checkbox"/> 戸建て住宅の耐震化	➡ 076 ページ
<input type="checkbox"/> 防災を学ぶ	➡ 096 ページ



『東京都防災アプリ』をダウンロードしよう

いつも・いざというときにも役に立つ、東京都公式の防災アプリです。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、楽しみながら防災の基礎知識を得られるなど、災害時に役立つコンテンツが掲載されています。



Android 版



iOS 版

東京備蓄ナビ

東京 備蓄ナビ

家族構成等の簡単な質問に答えるだけで、必要な備蓄品目・数量がわかります。自分や大切な方のために、できることから始めましょう。

東京マイ・タイムライン

いざというときにあわてないように、水害時の避難に備えた行動をあらかじめ決めておくものです。適切な避難行動を事前に整理できるようになっています。

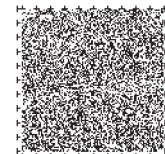


東京防災学習セミナー

東京都ではあなたの街に防災の専門家を呼ぶ『東京防災学習セミナー』を開催しています。



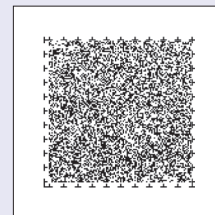
災害が起こる前の、今すぐにダウンロードしましょう。



目次

序章	003
みんなで学び、今やろう。災害から身を守る全てを。	004
首都直下地震、南海トラフ巨大地震で何が起ころ？	006
新たな被害想定① 首都直下地震（都心南部直下地震）	008
新たな被害想定② 南海トラフ巨大地震	009
首都直下地震が発生すると都民生活にはこんなことが起ころ	010
南海トラフ巨大地震の発生ではこんなことが起ころ	014
変わりゆく災害、新しい備えをみんなで進めよう	015
『東京防災』の活用法・今やろうマーク	016
『東京都防災アプリ』をダウンロードしよう	017
目次	018
世帯タイプ別インデックス	024
災害種別インデックス	026
第1章 巨大地震への備えとアクション①	030
巨大地震に備えるべき理由	032
いろいろな避難ケースを想定	033
住居のタイプ別 在宅避難の備え	034
日常備蓄とは	036
主な備蓄品目	038
非常用持ち出し袋	040
トイレの備え	042
室内の備え	044
転倒等防止対策	047

転倒等防止対策チェックリスト	051
より安全な室内にするために	053
安否確認をする手段を整える	054
災害情報を収集する手段を整える	056
「東京都防災アプリ」をとことん使いこなそう	058
地域の災害危険度を知る	060
近所と助け合える関係を作ろう	064
自主防災組織に入ろう	065
マンション防災	066
戸建て住宅の耐震化	076
耐震化の相談窓口	079
火災対策	080
感震ブレーカーの設置	082
住宅用火災警報器の義務化	084
出火・延焼を防ぐための都の取組	086
電気・ガス・水道の点検	088
停電対策	089
ガスの供給停止対策	090
断水対策	091
ペットを連れての避難	092
会社での災害対策	094
防災を学ぶ	096
災害ボランティアを知る	102
災害時に活躍する消防団	104



第1章 巨大地震への備えとアクション② 106

地震発生時とその後の避難の流れ	108
STEP 1 地震発生その瞬間	108
STEP 2 揺れが収まったら	109
STEP 3 避難場所、避難所への避難の流れ	110
2段階で避難を判断	112
避難の判断を行うには	114
避難するときの注意点	117
在宅避難のチェックポイント	118
帰宅困難になった場合の対策	120
避難所	124
避難所生活の心得	126
避難所生活での留意点	128
災害関連死を防ぐために	135
感染症流行時の避難所運営	136
車中泊・テント泊の留意点	138
災害時の防犯対策 ①空き巣・窃盗	140
災害時の防犯対策 ②性被害・連れ去り ③詐欺・悪質リフォーム	141
日常生活に向けて	142
生活再建に踏み出す	147

第2章 台風・豪雨災害への備えとアクション 148

気候変動による気象災害のリスク	150
特に注意が必要な気象現象	151
ハザードマップで地域の風水害の危険性を知る	152
東京マイ・タイムラインを作成する	153
最新の気象情報・交通情報を知る	154

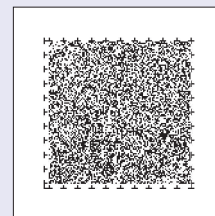
風水害から身を守るために	155
避難判断の基準	156
早めの避難を心がける	157
風水害時の避難準備	158
風水害時の避難の際の注意	159
風水害のときに近寄ってはいけない場所	160
車が水没したときの脱出方法	161

第3章 そのほかの災害への備えとアクション 162

土砂災害	164
落雷	166
竜巻	168
大雪	170
火山噴火	172
テロ・武力攻撃	176
感染症・パンデミック	182
複合災害	188

第4章 多様な人びとの防災対策 190

支援等が必要な人の日頃の対策ポイント	192
支援等が必要な人の避難の流れ	193
個別避難計画の作成	194



避難についての話し合い	195
健康管理についての備え・介助方法の一例	196
対象者別 防災対策のポイント	197

巻末	208
-----------	-----

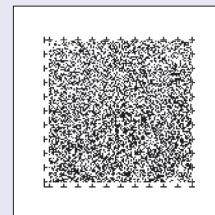
もしもの防災Tips

応急手当	210
心肺蘇生	210
AED	212
止血方法	213
骨折・捻挫の手当	214
切り傷の手当	215
やけどの手当	215
包帯の代用	216
脱水症・熱中症の対処	217
傷病者の搬送方法	218
傷病者の体位管理	220
エコノミークラス症候群の予防法	221
アナフィラキシーの対処法	221
救助方法	222
水・トイレ対策	224
水の運び方	224
断水時のトイレの使い方	225
マンホールトイレの設置のしかた	226
消防機器の使い方	227
消火器の使い方	227
屋内消火栓の使い方	228
スタンドパイプの使い方	229

可搬式消防ポンプの使い方	230
災害時は火災旋風が起こる	231
体調管理と心のケア	232

知っておきたい災害知識

地震の知識	236
津波の知識	241
気候変動と台風・大雨の知識	242
様々な気象情報	246
過去の大規模災害	247
地震に関する地域危険度測定調査～総合危険度～	250
大震災発生時の交通規制	252
支援制度	254
防災に関するお問い合わせ	263
ピクトグラム凡例	264
災害時に配慮が必要な方に関するマーク等	266
用語解説インデックス	268
奥付	275



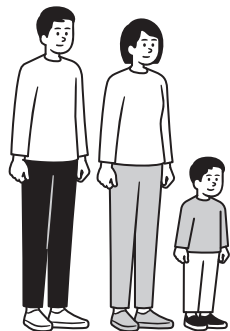
世帯タイプ別インデックス



一人暮らしの場合

『東京都防災アプリ』をダウンロードしよう	➡ 017 ページ
日常備蓄とは	➡ 036 ページ
非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
トイレの備え	➡ 042 ページ
室内の備え	➡ 044 ページ
安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
災害情報を収集する手段を整える	➡ 056 ページ
地域の災害危険度を知る	➡ 060 ページ
火災対策	➡ 080 ページ
地震発生時とその後の避難の流れ	➡ 108 ページ
帰宅困難になった場合の対策	➡ 120 ページ

家族で住んでいる場合



いろいろな避難ケースを想定	➡ 033 ページ
主な備蓄品目	➡ 038 ページ
非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
トイレの備え	➡ 042 ページ
転倒等防止対策	➡ 047 ページ
安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
近所と助け合える関係を作ろう	➡ 064 ページ
マンション防災	➡ 066 ページ
戸建て住宅の耐震化	➡ 076 ページ
電気・ガス・水道の点検	➡ 088 ページ
防災を学ぶ	➡ 096 ページ



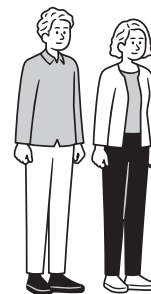
家族に要配慮者がいる場合

在宅避難のチェックポイント	➡ 118 ページ
避難所生活での留意点	➡ 128 ページ
支援等が必要な人の日頃の対策ポイント	➡ 192 ページ
個別避難計画の作成	➡ 194 ページ
避難についての話し合い	➡ 195 ページ



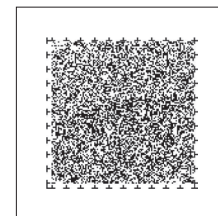
高齢者のみで住んでいる場合

日常備蓄とは	➡ 036 ページ
非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
トイレの備え	➡ 042 ページ
近所と助け合える関係を作ろう	➡ 064 ページ
在宅避難のチェックポイント	➡ 118 ページ



外国人居住者の場合

安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
災害情報を収集する手段を整える	➡ 056 ページ
支援等が必要な人の避難の流れ	➡ 193 ページ
言語面で不安がある人	➡ 206 ページ



災害種別インデックス

地震



必要な備え

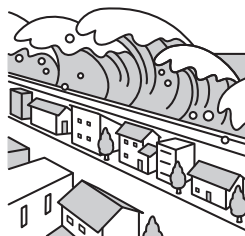
住居のタイプ別 在宅避難の備え	➡ 034 ページ
主な備蓄品目	➡ 038 ページ
非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
トイレの備え	➡ 042 ページ
室内の備え	➡ 044 ページ
転倒等防止対策	➡ 047 ページ
安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
災害情報を収集する手段を整える	➡ 056 ページ

もしものアクション

地震発生時と その後の避難の流れ	➡ 108 ページ
避難の判断を行うには	➡ 114 ページ
避難するときの注意点	➡ 117 ページ
帰宅困難になった場合の対策	➡ 120 ページ

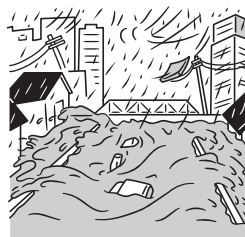
マンション防災	➡ 066 ページ
戸建て住宅の耐震化	➡ 076 ページ
火災対策	➡ 080 ページ
停電対策	➡ 089 ページ
断水対策	➡ 091 ページ
ペットを連れての避難	➡ 092 ページ
会社での災害対策	➡ 094 ページ

避難所生活の心得	➡ 126 ページ
避難所生活での留意点	➡ 128 ページ
災害時の防犯対策	➡ 140 ページ
日常生活に向けて	➡ 142 ページ



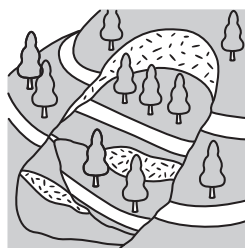
津波

新たな被害想定 ②南海トラフ巨大地震	➡ 009 ページ
南海トラフ巨大地震の発生では こんなことが起こる	➡ 014 ページ
津波の知識	➡ 241 ページ



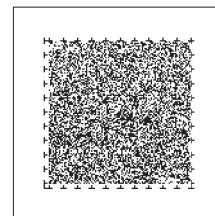
大雨・暴風

気候変動による気象災害のリスク	➡ 150 ページ
特に注意が必要な気象現象	➡ 151 ページ
ハザードマップで 地域の風水害の危険性を知る	➡ 152 ページ
東京マイ・タイムラインを作成する	➡ 153 ページ
最新の気象情報・交通情報を知る	➡ 154 ページ
風水害から身を守るために	➡ 155 ページ



土砂災害

土砂災害の前兆	➡ 164 ページ
土砂災害から身を守るために	➡ 165 ページ





落雷

雷は人のいのちを奪うこともある ➡ 166 ページ

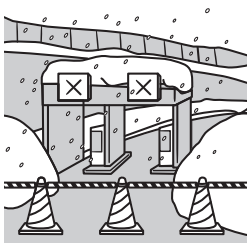
注意が必要な場所 ➡ 167 ページ



竜巻

竜巻は日本のどこでも発生する ➡ 168 ページ

竜巻から身を守るために ➡ 169 ページ



大雪

大雪は生活機能を混乱させる ➡ 170 ページ

大雪から身を守るために ➡ 171 ページ



火山噴火

東京には21の活火山がある ➡ 172 ページ

富士山噴火の影響 ➡ 173 ページ

火山噴火から身を守るために ➡ 174 ページ



テロ・武力攻撃

テロ・武力攻撃の危険 ➡ 176 ページ

ゲリラと特殊部隊・弾道ミサイル ➡ 177 ページ

テロ・武力攻撃から身を守るために ➡ 178 ページ

ミサイル攻撃からの避難 ➡ 180 ページ

Jアラートによる警戒情報の発令 ➡ 180 ページ

Jアラートが聞こえたら ➡ 181 ページ



感染症・パンデミック

感染症が大流行したら ➡ 182 ページ

主な感染症の分類と考え方 ➡ 183 ページ

基本の感染対策 ➡ 184 ページ

災害時の感染対策 ➡ 185 ページ

感染症に必要な備え ➡ 186 ページ

