

巻末

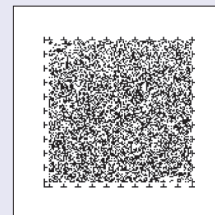
もしもの防災Tips

災害が起こると、様々なところで緊急事態が多発します。もしもの防災 Tips では、災害発生時に役立つ知恵をわかりやすく解説。

心肺蘇生法、AED の使い方、消火器の使い方などを知っておけば、もしものとき、あなたとあなたの大切な人のいのちを守ることができます。

知っておきたい災害知識

地震や風水害といった災害が起こる仕組みや、災害に対応するために必要な気象情報に関する知識、知っておくと災害発生時に役立つマークや表示など、防災をより深く理解するために知っておきたい知識をまとめています。



📖 応急手当

心肺蘇生



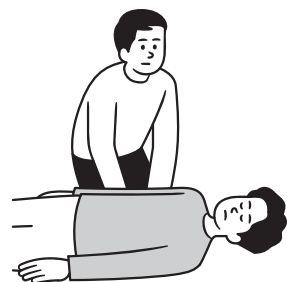
① 倒れている人の反応を確認

災害時は救急隊の到着が遅れることが予想されます。倒れている人を見たら、肩を軽くたたき「わかりますか!」と呼びかけます。返事があるか、手足が動くか、ケガの痛みへの反応、意識の有無を確認します。



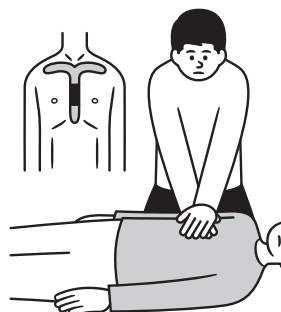
② 周りの人に協力を求める

反応がなかった場合は、大声で「誰か来てください。人が倒れています。」と近くの人に協力を依頼します。また、安全な状況であれば、協力者に AED(自動体外式除細動器)の搬送をお願いし、応急手当を行いましょう。



③ 呼吸を確認する

倒れている人の胸とお腹の動きをしっかりと見て、呼吸の乱れがないか、10 秒以内で確認します。胸とお腹の動きがなければ、「普段どおりの呼吸なし」と判断して、胸骨圧迫を行います。



④ 胸骨を圧迫する

胸の中央に両手を重ね、成人の場合には胸が 5 cm 沈むまでしっかり圧迫します。1 分間に 100 ~ 120 回のテンポで行います。胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせる場合は、胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回のサイクルを繰り返します。



⑤ 人工呼吸をする

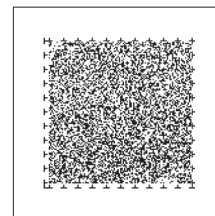
あごを上げて気道を確保し、額に当てた手の親指と人さし指で鼻をつまみまます。人工呼吸用マウスピース(※注1)を使用して、空気が漏れないよう口を覆い、1 秒ほど息を吹き込みます。そのとき、胸の上がりが見えるのを確認します。



⑥ AED を使う

AED の電源を入れます。電極パッドを胸に直接貼り、電気ショックの必要がある場合は音声メッセージが流れるので、傷病者から離れ、ショックボタンを押します。メッセージに従って、すぐに胸骨圧迫を再開します。

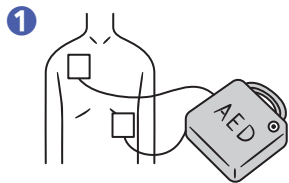
AED の使い方
➡ 212 ページへ



※注 1

人工呼吸用マウスピースなどを使用しなくても感染の危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、使用したほうがより安全です。

AED



AEDの電源を入れ、電極パッドを右胸と左わき腹に貼ります。(貼り付け部分が汗等で濡れている場合は、水分を拭き取る)

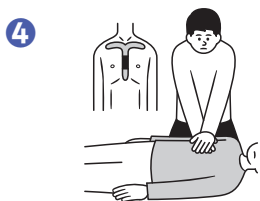


AEDが解析(電気ショックが必要かどうかの判断)を自動的に行います(心電図解析中は傷病者に触れない)。心電図の解析結果により電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が開始され、音声で指示されます。



傷病者に誰も触れていないことを確認したら、ショックボタンを押します。

※AEDの電源はフタを開けたら入るもの、ボタンのものなど機種により異なります。



電気ショックのあとは、胸部圧迫を再開し、電源を切らず電極パッドを付けたまま、AEDの指示に従います。救急隊員等と交代するまでか、何らかの応答や目的のあるしぐさが出現したり、普段どおりの呼吸が出現するまで続けます。



AEDは何らかの理由で心臓が正しいリズムで脈を打てなくなっているときに使います。下着をずらして貼り付けたり、電極パッドを貼ってから上着をかけても素肌に直接パッドを貼ることができれば、AEDは使用できます。



AEDの設置場所
(財団全国 AED
マップ提供)

出典：東京消防庁「倒れている人を見たら。心肺蘇生の手順」
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/kyuu-adv/life01-2.html>
※東京都多摩府中保健所「女性に AED を使うのをためらわないで」を参考に作成

止血方法

直接圧迫法による止血

出血している部分にガーゼや清潔な布などを直接当て、手や包帯で強く圧迫します。布の大きさは、傷口を完全に覆う大きさが必要です。感染予防のため、ゴム手袋やビニール袋などを必ず着用し、血液が付着しないように心がけてください。



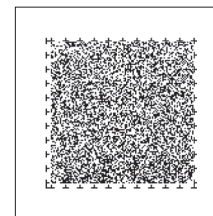
間接圧迫法による止血

直接圧迫法での止血が難しい場合は、間接圧迫法を試みます。心臓に近い動脈を親指等で骨に向かって押さえ付け、血の流れを一時的に止めます。ひじから先の出血は上腕の内側中央で、いずれも親指で強く押します。足からの出血は、出血側の足を伸ばし、大腿骨の付け根をこぶしで強く押します。

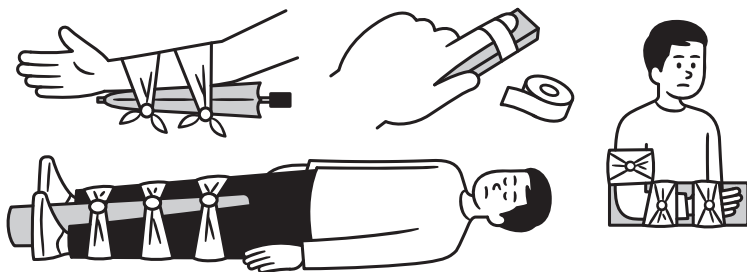


大量出血は生命の危険も

人間の全血液量は体重の7～8%で、体内の3分の1の血液が失われると生命の危険があります。真っ赤な血が噴出するような動脈性出血は、すぐに止血が必要です。毛細血管からの出血はほとんどの場合、自然に止まります。

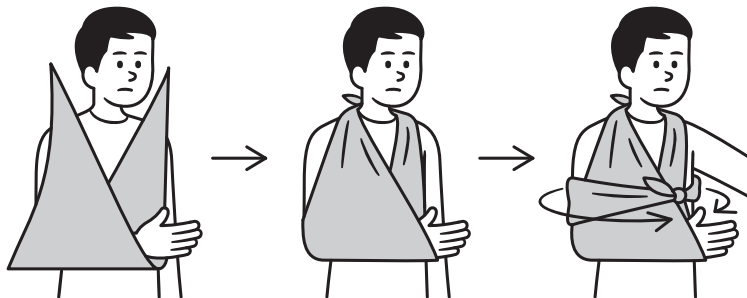


骨折・捻挫の手当



添え木で固定する

骨が折れて痛みがあるところをむやみに動かすのは禁物です。折れた骨を支える添え木になる物を用意し、折れた骨の両側の関節と添え木を布等で結び、固定します。



三角巾を使う

三角巾は身体のどこでも使え、スカーフや風呂敷、大判ハンカチでも代用可能。傷口の汚れは水で流し、滅菌ガーゼ等を当てて使います。結び目が傷口の真上にこないようにします。

切り傷の手当

用意する物 布、包帯、水、滅菌ガーゼ

1



傷口をしっかりと覆える大きさの布や包帯を用意します。

2



傷口が土砂等で汚れている場合は、水できれいに洗い流します。

3



出血している場合は、滅菌ガーゼ等を当てて傷口を保護します。

4



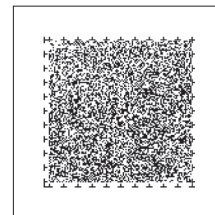
包帯を巻きます。

やけどの手当



軽いやけどは水で冷やす

面積が身体の10%未満（傷病者の片手の手のひらの面積が体表面積の1%）のやけどなら、できるだけ早く、痛みがなくなるまで15分以上きれいな水で冷やします。



包帯の代用

用意する物

ガーゼ、ストッキング

①



②



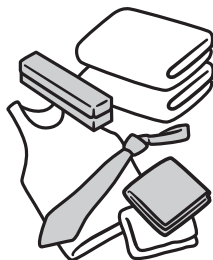
ストッキングを包帯の代わりに使います。まずは傷をガーゼ等で押さえます。その上から、ストッキングの胸の部分をかぶせます。

ストッキングの両脚の部分を頭にくるぐる巻き付けます。最後に端を縛って固定します。洗って清潔を保てば、くり返し使用できます。

包帯代わりになるその他のアイテム

- バンダナ
- カーテン
- ハンカチ
- 下着類
- 手拭い
- 紙おむつ
- ネクタイ
- 生理用ナプキン
- タオル
- ラップ

※いずれも清潔なものに限る

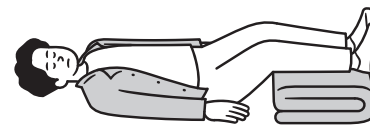


脱水症・熱中症の対処



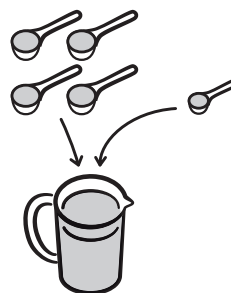
① 衣類を緩める

傷病者に楽な姿勢を取らせ、衣服やベルトなどを静かに緩めます。



② 脚を高くする

仰向けに寝かせ、脚元にクッションを置き、脚を15～30cm高くしておきます。



脱水症を防ぐ

用意する物

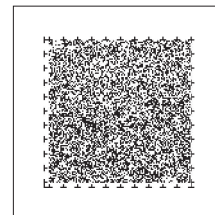
水、砂糖、塩

脱水症を防ぐため、吸収率が水の約25倍の経口補水液を作っておくことよいでしょう。材料は、水、砂糖、塩だけ。水1ℓに対して、砂糖大さじ4杯(約40g)、塩小さじ0.5杯(約4g)を溶かします。



冷やすべき部位

首の後ろやわきの下、^{そけい}鼠径部の温度を調整することで体温の調節ができます。



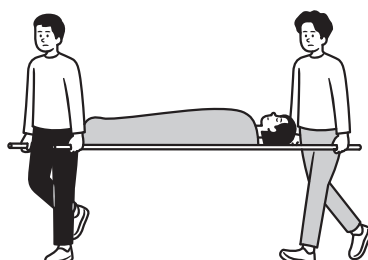
！ 傷病者の搬送方法

① 運ぶとき



① 背負う

傷病者を背負い、ひざの下から腕を入れて両ひざを抱え込み、両手をしっかり持って運びます。ただし、意識障害、骨折、内臓損傷のある傷病者には不適当です。

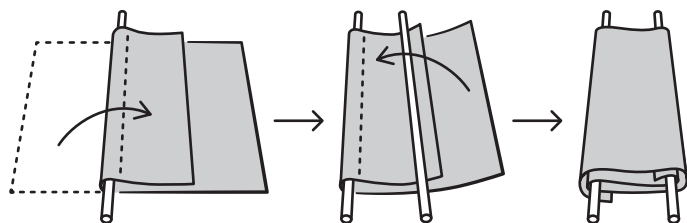


② 担架等を使う

担架にのせる場合には、傷病者の足側を前にし、動揺や振動を与えないようにして運びます。傷病者の状態を悪化させないように運ぶための重要な方法です。

担架がないときは…

用意する物 丈夫な棒(2m×2本)、毛布(1枚)

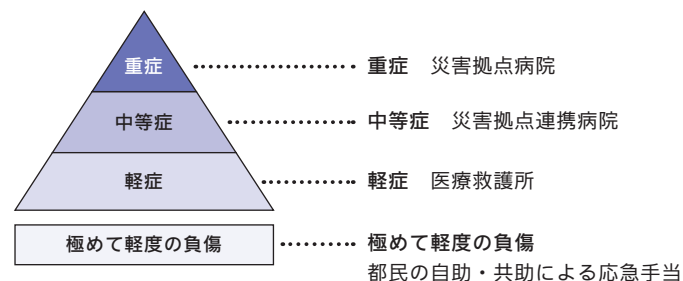


毛布を広げて3分の1のところ棒を置きます。棒を包むように毛布を折り返します。折り返された毛布の端に、もう1本の棒を置き、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返します。丈夫な板等で代用も可能です。

② 運ぶ場所

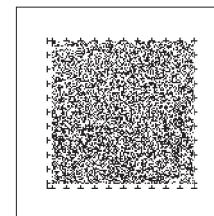
災害時は病院は大混乱

大規模地震発生時には、多くのケガ人の治療が必要になることが予想されるので、病院は人であふれかえります。そのため、病院の前や学校などに医療救護所が設置されます。



まずは医療救護所へ

病院の前や学校などに設置される医療救護所では、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、区職員などで構成する医療救護班がトリアージ(傷病者の振り分け)を行います。災害時にどこに医療救護所が設置されるかは、各区市町村のホームページ等で案内されているので、事前に確認しておきましょう。ただし、意識障害や大量出血などの緊急を要する場合は、直接病院へ搬送してください。



出典：東京消防庁ホームページ「傷病者の搬送方法」
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/inf/bfc/leader/cp8/index.html>

！ 傷病者の体位管理



基本は仰向けに寝かせる

傷病者に楽な姿勢を取らせ、衣服やベルトなどを静かに緩めます。



嘔吐や背中にケガ

顔を横向きにして、うつぶせ。吐いた物がのどに詰まらないように注意します。



頭にケガや呼吸が苦しい

仰向けに寝かせ、クッション等で上半身を少し起こしておきます。



腹痛や腹部にケガ

クッション等で上体を起こし、ひざの下にもクッションを当ててひざを立てます。



呼吸や胸が苦しい

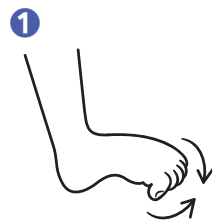
脚を伸ばして座らせ、脚と胸の間にクッション等を挟み、上半身をあげます。



呼吸はあるが意識がない

気道を確保するために、横向きにして上の脚のひざを90度に曲げて寝かせます。

！ エコノミークラス症候群の予防法



1 足の指でグーを作ります。



2 足の指を開きます。



3 足を上下につま先立ちします。



4 つま先を引き上げます。



5 ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回します。

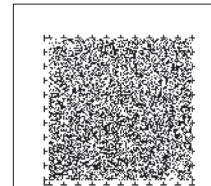


6 ふくらはぎを軽くもみます。

！ アナフィラキシーの対処法



食品や薬剤などのアレルギーに接触・摂取したあとに、重度のアレルギー反応を起こすことがあります。まっすぐに寝かせ、太ももにアドレナリン自己注射薬を注射します。太ももに対して垂直に打ちます。



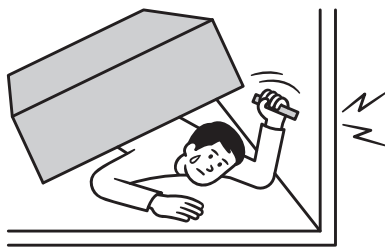
出典：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>
「重篤副作用疾患別対応マニュアル」
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/11/dl/tp1122-1h01.pdf>

！ 救助方法

閉じ込められたときの救助要請方法

身動きが取れない

部屋に閉じ込められたり、身動きできなくなった場合、大声を出し続けると体力を消耗し、いのちの危険があります。硬い物でドアや壁をたたいたり、大きな音を出して、自分が屋内にいることを知らせます。



上層階に取り残された

マンションやビルなどの上層階に取り残されてしまった場合、大声を出し続けると疲れてしまいます。鏡で光を反射させたり、自分のいる場所とSOSを書いた紙を地上に向かって落とし、音を鳴らします。普段から指笛を吹けるように練習しておくのもよいでしょう。



長時間にわたり、手足や臀部を圧迫され続け、その後解放されることで起こる病態を「クラッシュ症候群」といいます。長時間圧迫された部位が救助により解除された後、致死性不整脈を起こし死に至ることもあります。「クラッシュ症候群」を防ぐためには、一刻も早い救助が必要となります。また、「クラッシュ症候群」が起こる可能性があるときには、むやみに助け出すのは危険です。



救難グッズの使い方① パール

パールはこの力を使って重い物を動かす道具です。災害時に建物や車に閉じ込められた人を安全な場所に救出します。パールやジャッキなどの救難器具は、地域の防災倉庫に備えてある場合もあります。



瓦礫の除去

家具や柱などの下敷きになっている人を助けます。



ドアのこじ開け

地震で開かなくなったドアや窓をこじ開け、中にいる人を救助します。



車両救助

動けなくなった車の窓を割り、中にいる人を助けます。

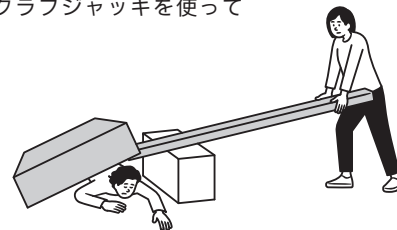
救難グッズの使い方② ジャッキ

緊急時に乗用車に載せているパンタグラフジャッキを使って重量物を持ち上げる方法もあります。

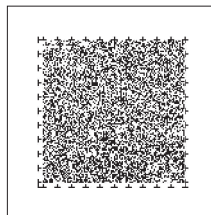
ジャッキの利用時の注意点

持ち上げる物に隙間がない場合は、パール等を利用してスペースを作る。持ち上げる高さは救出に必要な高さにとどめ、重量物の落下に注意する。

丈夫で平らな場所で使用し、ジャッキによって確保されたスペースには、あて木等を当て、万一ジャッキが外れても重量物が落下しないようにする。



出典：豊中市消防局「防災訓練ハンドブック」
https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/bosai/toyonakaf-iredept/license/sonota/hyoshi_handbook.files/4-1bar_bosaihandbook.pdf
亀山市「市民用消防訓練テキスト」
https://www.city.kameyama.mie.jp/shobo/article/2015031600035/-file_contents/rescuee.pdf



水・トイレ対策

水の運び方

楽に水を運べるアイテム

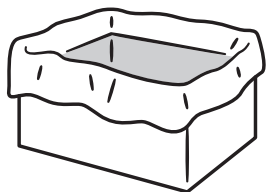
災害時給水ステーションから水を運ぶときには、ポリタンクやウォータータンク、キャリーカートがあると便利です。ペットボトルに水を入れてリュック等で運べば、悪路にも対応しやすくなります。



ポリ袋+段ボールを使う

用意する物

段ボール箱、ポリ袋、粘着テープ

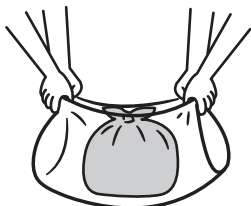


段ボール箱の中にポリ袋を敷き、底と側面を布製の粘着テープでしっかりと補強して使います。

ポリ袋+風呂敷を使う

用意する物

ポリ袋、風呂敷



水をポリ袋に入れて縛り、隣り合う角を結んだ風呂敷の真ん中に入れます。両サイドの結び目を2人で持つと楽に運ぶことができます。

断水時のトイレの使い方

洋式トイレ

洋式トイレで、断水していても排水ができる場合は、バケツの水で排泄物を流すことが可能。トイレレットペーパー等は流さずゴミとして捨てます。

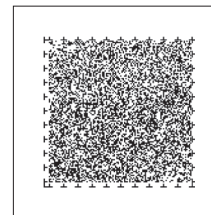


和式トイレ

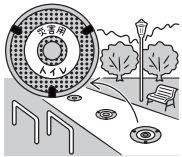
和式トイレで、断水していても排水できる場合は、排水レバーを押しながら、バケツの水を勢いよく流せば、排水されます。トイレレットペーパー等は流さずゴミとして捨てます。

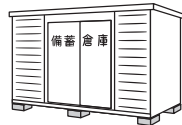



給水を受ける容器等は各自で用意することが基本となっています。折りたたみのウォータータンク等があると便利です。





マンホールトイレの設置のしかた

- 

指定避難所や避難場所となっている公園などに「災害用トイレ」（例）と書かれたマンホールがあるので、見つけます。
- 

災害用備蓄倉庫等にマンホールトイレを組立てる備品が保管されているので、取りに行きます。
- 

周辺の地盤に異常がないか確認してから、マンホールのふたを開けます。
- 

仕切りや便器を設置します。
- 

通常のトイレのように使用し、トイレトーパーはマンホールの中に直接捨てます。排泄物は直接下水道に流れます。

設置の際の注意

- 設置場所等は東京都・各区市町村の情報を確認してください。
- 全てのマンホールが、トイレとして使用できるわけではありません。
- 公共汚水ますや私設ます、道路のマンホールを勝手に開けることは、転落事故の可能性があり大変危険なので絶対にしないでください！

出典：国土交通省「災害時のトイレ、どうする？」
<https://www.mlit.go.jp/common/001180224.pdf>

消防機器の使い方

消火器の使い方

- 

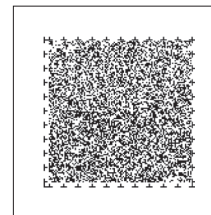
まずは火元を確認。逃げ口を背にします。
- 

消火器の上部についている安全ピンを抜きます。
- 

ノズルを手を持って、放射口を燃えている部分に向けます。
- 

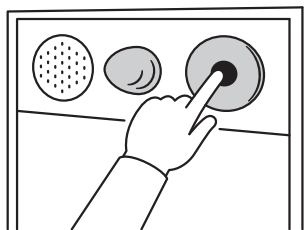
バーを握って火元に直接消火剤を放射します。

※炎が天井に達したら、消火をやめて避難します。



屋内消火栓の使い方

①



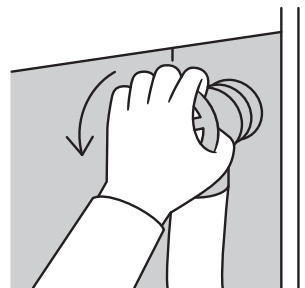
起動ボタンを押して赤色表示灯が点滅すると、ポンプが起動します。

②



消火栓の扉を開き、ホースを延長します。

③



もうひとりが開閉バルブを開きます。 火元に向けて放水します。

④



※一号消火栓は複数人での操作が基本です。ここでは2人で操作することを想定しています。

スタンドパイプの使い方

①



消防車が入れない狭い路地等で有効です。まず、消火栓かぎを差し込み、腰を低くしてふたを開けます。

②



パイプを放口に結合。スピンドルドライバーを回して出水確認後、パイプに結合したホースを延長します。

③



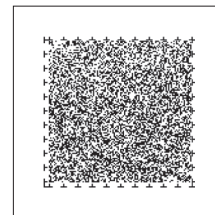
ホースにノズルを結合。「カチッ」と音がするまでしっかりと差し込みます。

④



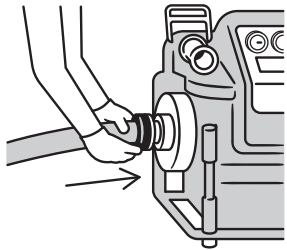
ホースをまっすぐに伸ばし、合図をして放水します。ノズルは目標に向け、腰の位置でしっかりと保持します。

※道路上の消火栓や排水栓を使う消火器具です。使用には、事前訓練が必要です。



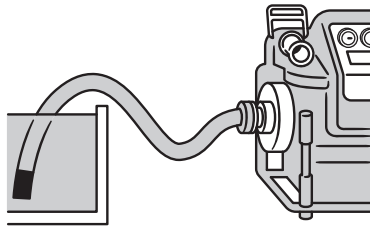
可搬式消防ポンプの使い方

①



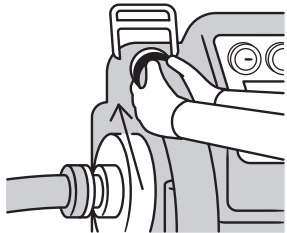
ドレンコックと放口バルブを閉め、吸水管をポンプ吸水口に取り付けます。

②



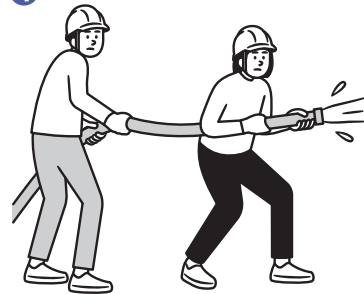
吸水管を防火水槽やプールなどに投入します。

③



ポンプを起動し、吐き出し口にホースを接続して火元まで延長します。

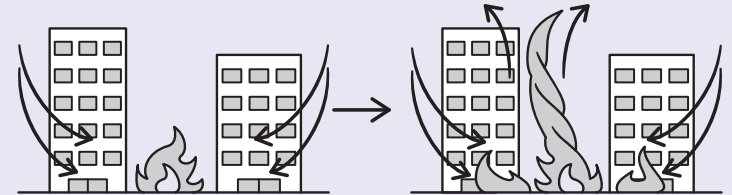
④



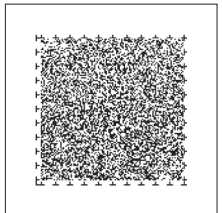
火元に向けて放水します。

※人力でも十分搬送できる大きさの消防用ポンプ。複数人での操作が基本。使用には事前訓練が必要です。

災害時は火災旋風が起こる



市街地で大規模な火災が起こると、「旋風」と呼ばれる竜巻状の空気の渦が発生して、大きな被害をもたらすことがあります。この風は人や物を吹き飛ばすだけではなく、猛烈な風によって急速な延焼を引き起こしたり、火炎を含んだ竜巻状の渦「火災旋風」となることもあります。1923年の関東大震災でも、多くの人が避難していた工場跡地で旋風が起こり、約3万8,000人もの人が亡くなりました。都市部で火災が起こると、ビル風が強い影響を与え、火災旋風が起こりやすくなると想定されています。



出典：東京消防庁「消防雑学辞典」
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/libr/qa/qa_41.htm

＋ 体調管理と心のケア

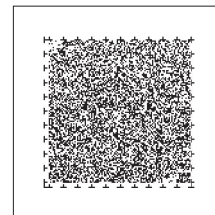
避難生活での運動不足の解消に

避難所や仮設住宅で生活している被災者が、避難生活中の心身機能の維持と回復のための運動を中心としたセルフメディケーションに役立てられる体操です。

ストレッチ体操（3分間）



関節回しと屈伸体操（3分間）



PTSD（心的外傷後ストレス障害）

PTSD（心的外傷後ストレス障害）とは、災害発生後、1か月頃から発症し始める症状です。急性ストレス障害（ASD）の症状が軽快しない場合、PTSDの可能性が高まります。



ASDとは

被災後、自分が自分でないように感じたり、夢の中にいるような解離症状が起こったり、一時的にものを忘れを起こしたり、ひどい落ち込みなどが現れます。

被災後、不眠や気分の落ち込み、頭痛や食欲不振など、様々な症状が現れることがあります。

PTSDのケア

被災された方は…

- ◎コミュニケーションを取るようにしましょう。
- ◎誰でも不安や心配になりますが、徐々に回復していきます。
- ◎眠れなくても、横になるだけでもよいのです。
- ◎つらい気持ちは、「治す」のではなく、「支え合う」ことが大切です。
- ◎無理はせず、身近な人や専門家に相談しましょう。

不安を感じている人がいるときは…

- ◎そばに寄り添い、安心感を与えてあげましょう。
- ◎目を見て、普段よりもゆっくり話してあげましょう。
- ◎短い言葉ではっきりと伝えましょう。
- ◎つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう。
- ◎困っていることの相談に乗ってあげましょう。

子供には特に注意を！

- ◎子供をできるだけひとりにせず、安全を確保し安心させてあげましょう。
- ◎スキンシップを増やしましょう。
- ◎赤ちゃん返り、依存、わがママが増えます。受け止めてあげましょう。

心が不安なときに頼るところ

東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 世田谷区上北沢 2-1-7
代表 03-3302-7575 相談 03-3302-7711
(港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区)



東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷 1-1-3
代表 03-3844-2210 相談 03-3844-2212
(千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ)

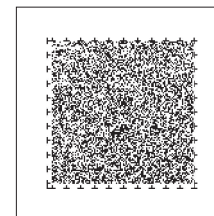


東京都立多摩総合精神保健福祉センター

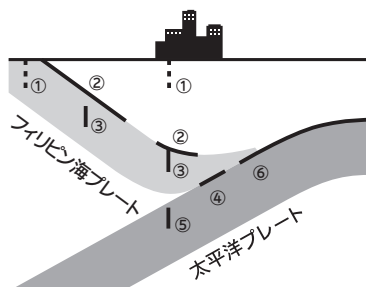
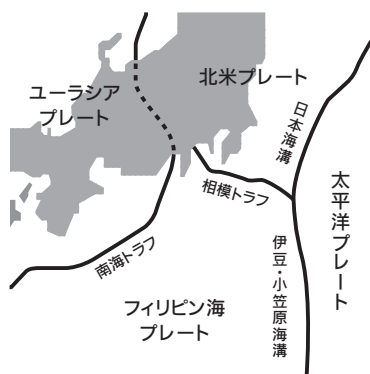
〒206-0036 多摩市中沢 2-1-3
代表 042-376-1111 相談 042-371-5560
(多摩地区)



参考資料：
国立精神・神経医療研究センターストレス・災害時
ところの情報支援センター「WHO版PFAマニ
ュアル」https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/images/upload/files/whopfa_jpn.pdf



i 地震の知識



南関東地域で発生する地震の発生場所

- ①地殻内(北米プレートまたはフィリピン海プレート)の浅い地震
- ②フィリピン海プレートと北米プレートの境界の地震
- ③フィリピン海プレート内の地震
- ④フィリピン海プレートと太平洋プレートの境界の地震
- ⑤太平洋プレート内の地震
- ⑥フィリピン海プレート及び北米プレートと太平洋プレートの境界の地震

地震のメカニズム

地震は地下で起きる岩盤（プレート）の「ずれ」により発生する現象です。日本周辺では、海のプレートが陸のプレートの下へ沈み込み、陸のプレートが引きずりに耐えられなくなってずれて起こるのが「プレート境界の地震」です。また、プレート内部に力が加わって発生する地震が「プレート内の地震」です。

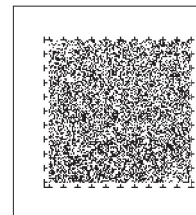
活断層

最近の地質時代(約 200 万年前から現在までの間)に活動し、今後も地震の発生が予想される断層です。

震度とマグニチュード

震度は地震による揺れの強さです。気象庁は計測震度計によって測定された震度を「震度 0」から「震度 7」までの 10 階級で発表しています(下表)。一方、マグニチュード (M) は地震のエネルギーの大きさを示す指標です。例えば、マグニチュードの小さい地震でも、震源地から近いと震度は大きくなります。

震度	揺れなどの状況
0	人は揺れを感じません。
1	屋内で静かにしている人の中には揺れをわずかに感じる人もいます。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じます。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じます。
4	ほとんどの人が驚き、電灯等のつり下げ物は大きく揺れます。据わりの悪い置物が倒れることがあります。
5 弱	大半の人が物がつかまりたいと感じます。棚にある食器類や本などが落ちることがあります。固定していない家具が移動することがあり、不安定な物は倒れることがあります。
5 強	物につかまらなると歩くことが難しく、棚にある食器類や本など落ちる物が多くなります。補強されていないブロック塀等が崩れることがあります。
6 弱	立っていることが困難で、固定していない家具の大半が移動し、倒れる物もあります。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがあります。耐震性の低い木造建物は瓦が落下したり、建物が傾いたり倒れることもあります。
6 強	はわないと動くことができず、飛ばされることもあります。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れる物が多くなります。大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがあります。
7	耐震性の低い木造建物は傾く物や、倒れる物がさらに多くなります。耐震性の高い建物も、まれに傾くことがあります。耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物では、倒れる物が多くなります。



液状化現象

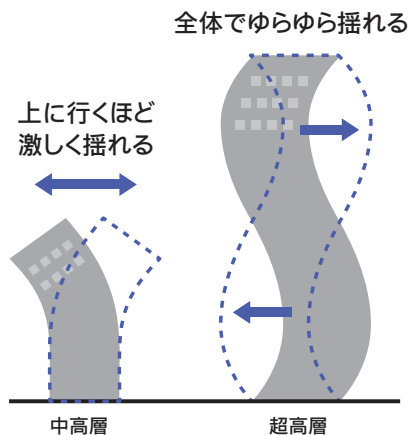
液状化現象とは、地震が発生した際に地盤が液体状になる現象です。住宅等の建物の傾斜や沈下などの被害が発生するおそれがあります。また、水の比重よりも軽い下水道のマンホール等が浮き上がる場合があります。

長周期地震動

規模の大きな地震が発生すると、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ（地震動）が生じます。このような地震動のことを長周期地震動といいます。ここでいう「周期」とは、揺れが1往復するのにかかる時間のことです。

高層ビルの揺れの特徴

建物には固有の揺れやすい周期（固有周期）があります。その固有周期と地震波の周期が一致すると共振し、建物が大きく揺れます。高層ビルは長周期地震動の地震波と共振しやすく、長時間にわたって大きく揺れます。また、低層階よりも高層階のほうがより大きく揺れる傾向があります。このような特徴から、長周期地震動階級3以上を予測した場合には、高層ビルで被害が発生する可能性があります。そのため、緊急地震速報（警報）の発表基準となっています。



長周期地震動に関する観測情報

長周期地震動に関する観測情報は、長周期地震動階級1以上を観測した場合に観測点で観測した長周期地震動階級等を発表する情報で、地震発生から10分程度で発表します。詳しくは気象庁のホームページで確認できます。

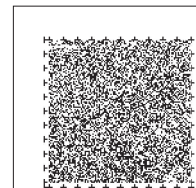


長周期地震動の観測結果

長周期地震動階級

「長周期地震動階級」は、高層ビル内にいる人の体感・行動、家具の転倒や移動など室内の状態の程度に応じて分類されています。

階級	人の体感・行動	室内の状況
階級1	室内にいるほとんどの人が揺れを感じます。驚く人もいます。	ブラインド等吊り下げ式の物が大きく揺れます。
階級2	室内で大きな揺れを感じ、物につかまりたいと感じます。物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じます。	キャスター付き什器がわずかに動きます。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがあります。
階級3	立っていることが困難になります。	キャスター付き什器が大きく動きます。固定していない家具が移動することがあり、不安定な物は倒れることがあります。
階級4	立っていることができず、はわないと動くことができません。揺れに翻弄されます。	キャスター付き什器が大きく動き、転倒する物があります。固定していない家具の大半が移動し、倒れる物もあります。



緊急地震速報

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。気象庁が緊急地震速報を発表すると、テレビやラジオ、インターネットなどを通じて知らされます。

緊急地震速報の種類

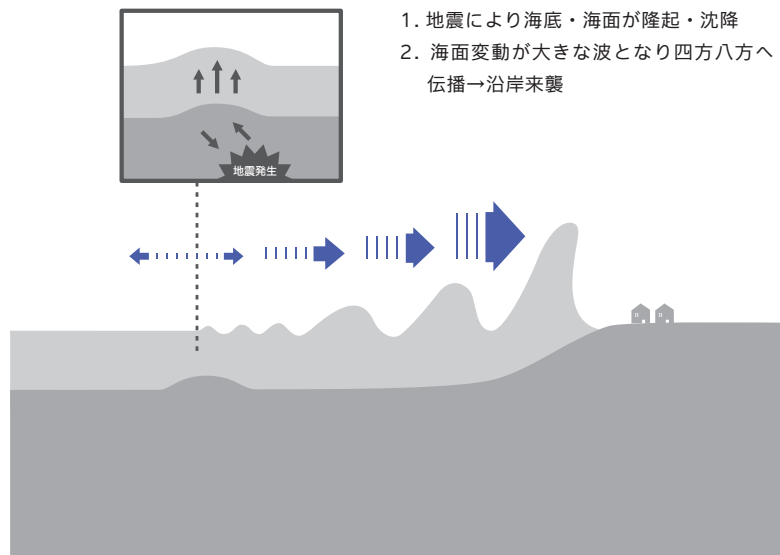
緊急地震速報には、大きく分けて予報と警報の2種類があります。緊急地震速報(予報)は、最大震度3以上または長周期地震動階級1以上またはマグニチュード3.5以上を予想した場合に発表します。緊急地震速報(警報)は、最大震度5弱以上または長周期地震動階級3以上の揺れが予想された場合に、震度4以上または長周期地震動階級3以上の揺れが起こる地域を対象に発表します。なお、予想最大震度が6弱以上または長周期地震動階級4以上の場合を、特別警報と位置付けています。

区分	情報発表の名称	発表基準
地震動予報	緊急地震速報(予報)	最大震度3以上または長周期地震動階級1以上またはマグニチュード3.5
地震動警報	緊急地震速報または緊急地震速報(警報)	最大震度5弱以上または長周期地震動階級3以上
地震動特別警報		最大震度6弱以上または長周期地震動階級4以上

緊急地震速報の仕組み

地震が発生すると、小さな揺れを起こすP波のあとに、大きな揺れを起こすS波がやってきます。緊急地震速報は、先に伝わるP波を地震計で検知することで、S波が迫っていることを知らせることができます。ただし、震源地の近くでは緊急地震速報が間に合わない場合もあります。

i 津波の知識

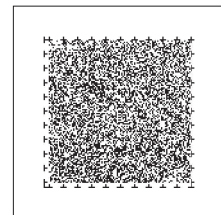


津波のメカニズム

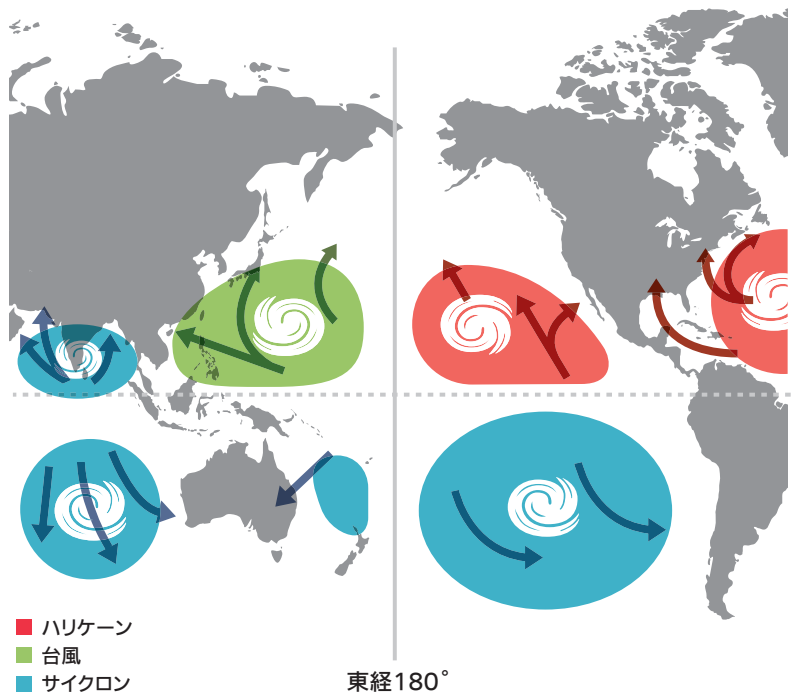
海底下で大きな地震が発生すると、断層運動により海底が隆起もしくは沈降します。これに伴って海面が変動し、大きな波となって四方八方に伝播するものが津波です。津波は、水深が深いほど速く伝わり、水深が浅くなるほど波高が高くなる性質があります。津波はすさまじい勢いで陸上に流れ込み続け、普通の人々が走って逃げ切れるものではありません。引くときの力も非常に強く、漂流物等を全て沖へ流し去ってしまいます。しかも、津波はくり返し襲ってきます。



津波警報・
注意報の種類
気象庁
ホームページ



i 気候変動と台風・大雨の知識



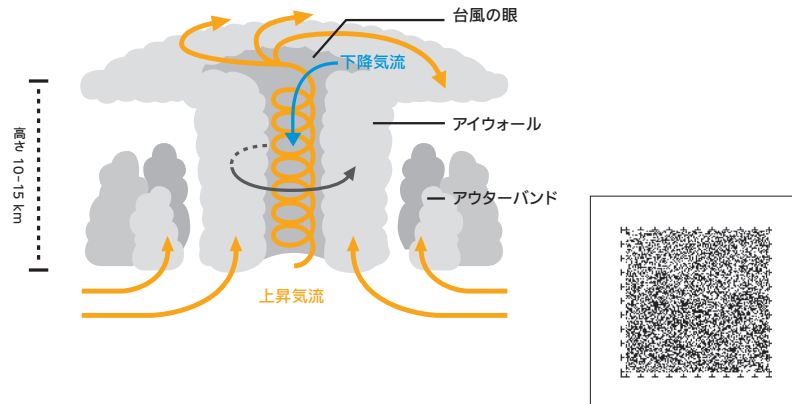
台風と熱帯低気圧

熱帯の海上で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼びます。このうち、北西太平洋または南シナ海に存在し、最大風速(10分間平均)がおよそ毎秒17m以上のものを「台風」と呼びます。台風は上空の風に流されて動き、地球の自転の影響で北へ向かう性質を持っています。そのため、通常東風が吹いている低緯度では台風は西へ流されながら北上。上空で強い西風(偏西風)が吹いている中・高緯度に来ると台風は速い速度で北東へ進みます。

台風の構造

台風の眼	下降気流がみられ、雲がなく風雨も弱くなります。台風の眼の直径はおよそ20～200km。
アイウォール	台風の眼の周囲はアイウォールと呼ばれる、非常に発達した積乱雲が壁のように取り巻いています。そこでは、暴風雨となります。
スパイラルバンド	アイウォールのすぐ外側には、やや幅の広いスパイラルバンド(内側降雨帯)があり、激しい雨が連続的に降ります。
アウトターバンド	スパイラルバンドの外側、台風の中心から200～600km付近にある帯状の外側降雨帯をアウトターバンドと呼びます。断続的に激しい雨や雷雨、ときには竜巻をもたらします。
雲の頂上	時計回りに空気が発散されます。

台風の断面図



台風や大雨に関する警報

大雨警報	大雨による重大な浸水災害や土砂災害などが発生するおそれがある場合に発表。雨が止んでも、重大な土砂災害等のおそれが残っている場合は発表を継続します。
暴風警報	暴風により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
洪水警報	大雨、長雨、融雪等により河川の増水や氾濫、堤防の損傷や決壊などの重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
波浪警報	高い波により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。この「高波」は、地震による「津波」とはまったく別のものです。
高潮警報	台風や低気圧などによる異常な海面の上昇により、重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。



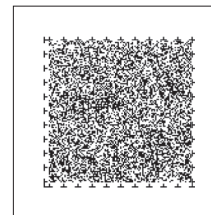
防災気象情報と警戒レベルの対応について
気象庁ホームページ

台風や大雨に関する特別警報

大雨特別警報	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合に発表。大雨特別警報が発表されると、浸水や土砂災害などの重大な被害の発生するおそれが著しく大きい状況が予想されます。雨が止んでも、重大な土砂災害等のおそれが著しく大きい場合は発表を継続します。
暴風特別警報	数十年に一度の強さの台風や同程度の温帯低気圧により、暴風が吹くと予想される場合に発表。
波浪特別警報	数十年に一度の強さの台風や同程度の温帯低気圧により、高波になると予想される場合に発表。この「高波」は、地震による「津波」とはまったく別のものです。
高潮特別警報	数十年に一度の強さの台風や同程度の温帯低気圧により、高潮になると予想される場合に発表。

そのほかの台風・大雨に関する情報・予報

記録的短時間大雨情報	大雨警報発表中に数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測または解析され、かつ、キキクル(危険度分布)の「危険(紫)」が出現している場合に、気象庁から発表されます。
土砂災害警戒情報	大雨警報(土砂災害)の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、対象となる区市町村を特定して、都道府県と気象庁が共同で発表します。土砂災害の危険箇所・警戒避難区域・特別警戒区域は「東京都土砂災害危険箇所マップ」等で確認できます。



出典：気象庁「気象警報・注意報の種類」気象庁ホームページより

i 様々な気象情報

大雪に関する警報・特別警報

大雪警報	大雪により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
大雪特別警報	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合に発表。

暴風雪に関する警報・特別警報

暴風雪警報	雪を伴う暴風により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。「暴風による重大な災害」に加えて「雪を伴うことによる視程障害（見通しが利かなくなること）等による重大な災害」のおそれについても警戒を呼びかけます。
暴風雪特別警報	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により、雪を伴う暴風が吹くと予想される場合に発表。「暴風による重大な災害」に加えて「雪を伴うことによる視程障害（見通しが利かなくなること）等による重大な災害」のおそれが著しく大きいことについても警戒を呼びかけます。



防災気象情報と警戒レベルの対応について
気象庁ホームページ

出典：気象庁「気象警報・注意報の種類」気象庁ホームページより

i 過去の大規模災害

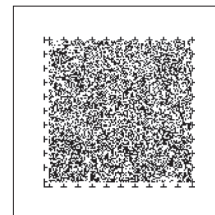
関東地震以降で甚大な被害を及ぼした地震

年	規模	災害名	被害
1923	M7.9	関東地震(関東大震災)	死・不明 10万 5,000 人余
1927	M7.3	北丹後地震	死者 2,925 人
1943	M7.2	鳥取地震	死者 1,083 人
1944	M7.9	東南海地震	死・不明 1,223 人
1945	M6.8	三河地震	死者 2,306 人
1946	M8.0	南海地震	死者 1,330 人
1948	M7.1	福井地震	死者 3,769 人
1995	M7.3	兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)	死者 6,434 人
2011	M9.0	東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)	死者 19,747 人 総務省消防庁令和 3 年版消防白書

※1,000 人以上の死亡者が発生した地震

東京に被害を及ぼした主な火山噴火

年	災害名	被害等
1707	富士山宝永大噴火	大量の降灰
1902	伊豆島噴火	死者 125 人
1940	三宅島噴火	死者 11 人
1983	三宅島噴火	溶岩流等の被害
1986	伊豆大島噴火	全島民が島外避難
2000	三宅島噴火	全島民が島外避難



東京に被害を及ぼした最近の主な風水害

年月日	災害名	主な被害	適用
2013.10.15	台風第 26 号	死者 37 名、行方不明 3 名、 重傷 10 名、軽傷 15 名、 全壊 52、半壊 27、 一部破損 183、床上浸水 58、 床下浸水 103	災害救助法適用
2014.2.8	大雪及び大雨	重傷 5 名、軽傷 61 名、 一部破損 5	
2014.2.14	大雪及び大雨	重傷 6 名、軽傷 50 名、半壊 1、 一部破損 332	
2015.9.8	関東・ 東北豪雨	軽傷 1 名、一部破損 1、 床上浸水 8、床下浸水 14	
2016.8.21~22	台風第 9 号	軽傷 2 名、半壊 1、一部破損 9、 床上浸水 178、床下浸水 228	
2017.10.22	台風第 21 号	軽傷 1 名、一部破損 20、 床上浸水 18、床下浸水 26	
2019.9.8	台風第 15 号	死者 1 名、軽傷 6 名、全壊 14、 半壊 73、一部破損 1743、 床上浸水 24、床下浸水 13	災害救助法適用
2019.10.12	台風第 19 号	死者 3 名、軽傷 10 名、全壊 36、 半壊 667、一部破損 1204、 床上浸水 320、床下浸水 531	災害救助法適用 災害対策本部設置
2019.10.25	台風第 21 号	重傷 1 名、全壊 1、半壊 2、 一部破損 21	
2020.10.8~11	台風第 14 号 及び前線	一部破損 5	災害救助法適用
2021.8.8	台風第 10 号	軽傷 2 名、一部破損 2	



1923 年
関東地震 (東京都復興記念館所蔵)



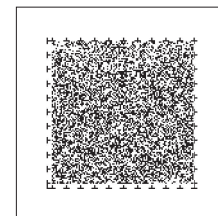
2000 年
三宅島の噴火



2011 年
東北地方太平洋沖地震



2013 年
台風第 26 号による伊豆大島の土砂災害



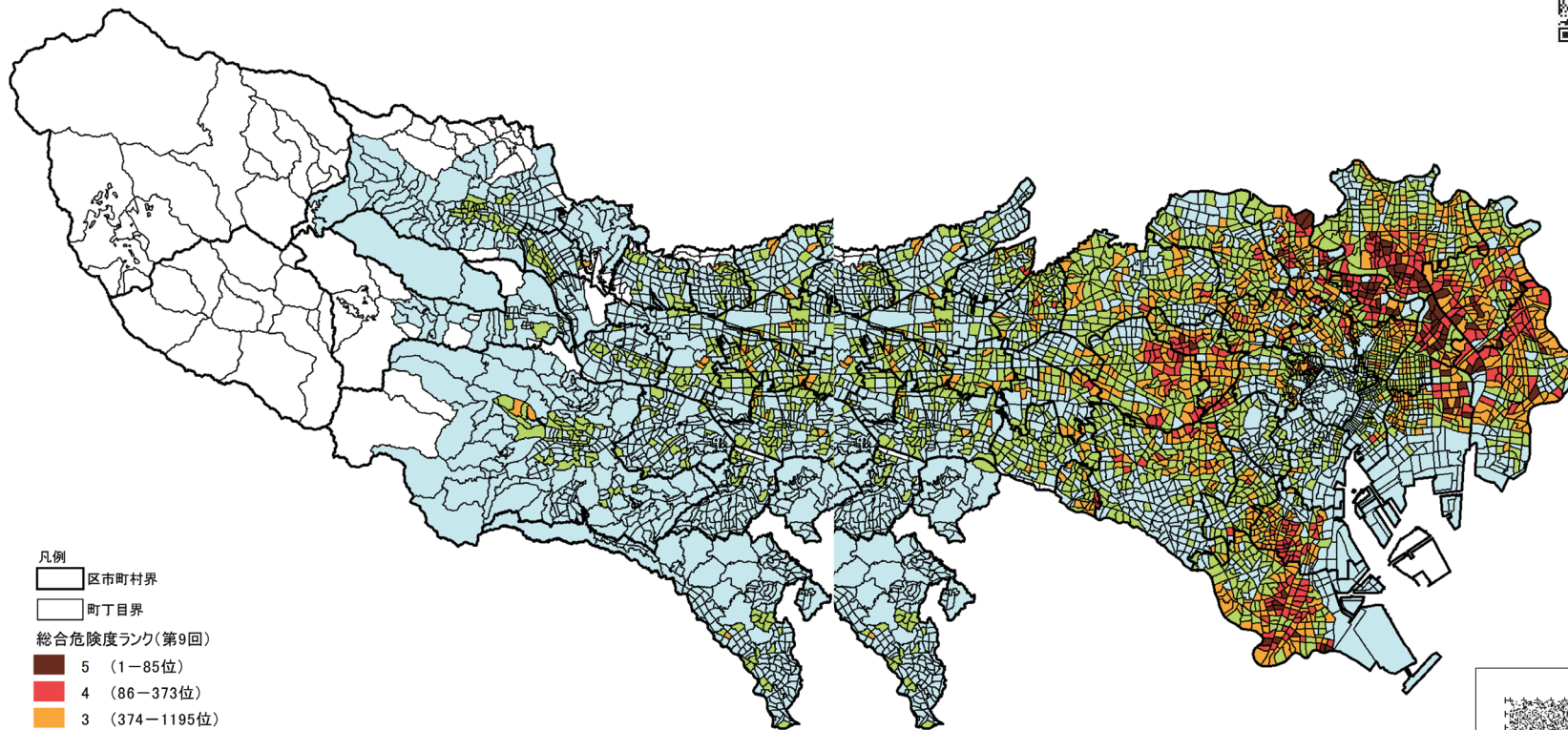
i 地震に関する地域危険度測定調査

「総合危険度」は、街の地震の危険性をわかりやすく示すために、地震の揺れによる建物倒壊や火災の危険性に、避難や消火・救助など、各種の災害対応活動の困難さを加味して、1つの指標にまとめたものです。街の地震の揺れによる被害や、火災被害の大きさを知るという視点、さらには災害時の避難や消火・救助活動などを支援する空間として、道路が重要な役割を果たすという視点から、防災

～総合危険度～

都市づくりや道路整備の指標となるとともに、都民の皆さんが街の地震災害への対応のしやすさ(困難さ)を考え、地震に対する備えに活用されることを想定しています。東京都が公表している地域危険度については、下記の QR コード(東京都都市整備局)から、より詳細な内容を確認できます。

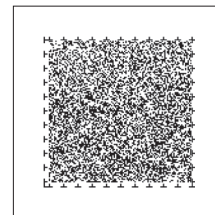
地震に関する
地域危険度測定調査



- 凡例
- 区市町村界
 - 町丁目界
- 総合危険度ランク(第9回)
- 5 (1-85位)
 - 4 (86-373位)
 - 3 (374-1195位)
 - 2 (1196-2848位)
 - 1 (2849-5192位)



※白抜きは、測定対象外の区域を示す。

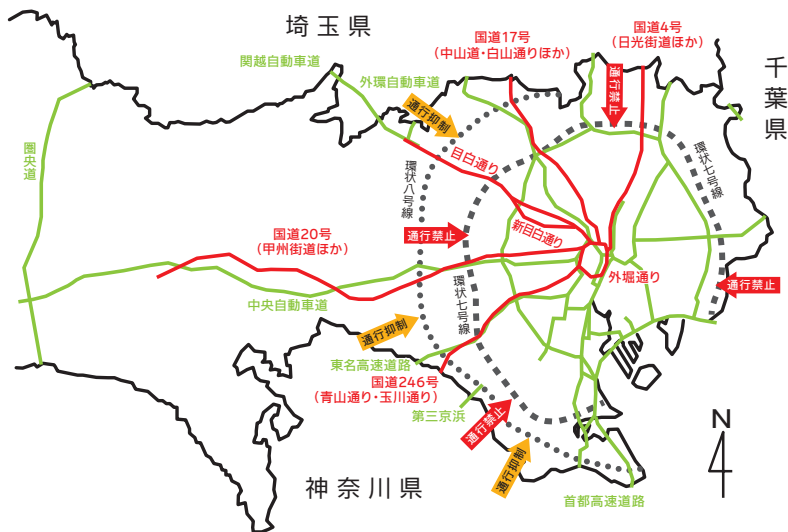


(令和4年9月 東京都都市整備局)

i 大震災発生時の交通規制

大震災発生直後は、道路における危険を防止するとともに、人命救助、消火活動などに従事する緊急自動車の円滑な通行を確保するための交通規制（第一次交通規制）を「道路交通法（昭和 35 年法律第 105 号）」に基づいて実施し、その後、災害応急対策を的確かつ円滑に行うための緊急交通路を「災害対策基

第一次交通規制



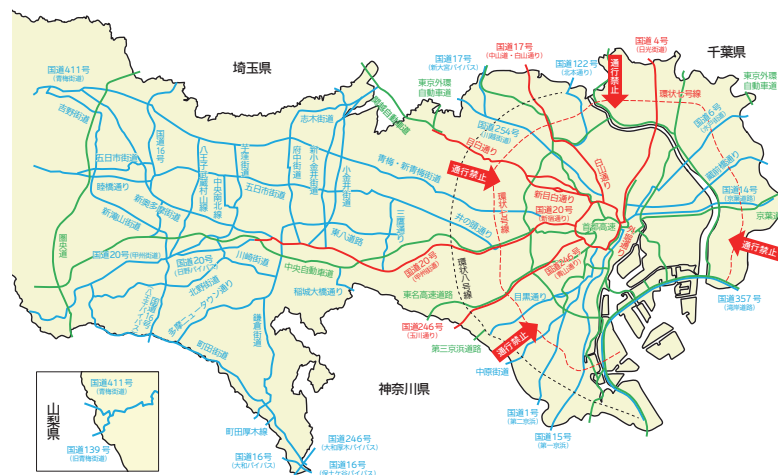
凡 例	
環状七号線	環状八号線
緊急自動車専用路	国道4号、国道17号（白山通りほか）、国道20号、国道246号、目白通り・新目白通り、外堀通り
	高速自動車国道・首都高速道路等

本法（昭和 36 年法律第 223 号）」に基づいて確保（第二次交通規制）するものです。また、大震災には至らない震度5強の地震発生時においても、交通の安全と円滑を図るため、道路交通法に基づく交通規制を実施するものとします。

警視庁
大震災発生時の交通規制



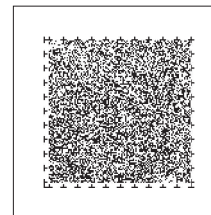
第二次交通規制



- 緊急交通路として指定される路線（一般道）
- 緊急交通路として指定される路線（高速道路等）
- 必要に応じ、緊急交通路として指定される代表的な路線

「緊急自動車専用路」が優先的に「緊急交通路」として指定され、車両の通行が禁止となります。
※災害応急対策に従事する車両のみの通行となります。

被害状況及び交通状況により、指定される路線を変更することがあります。



i 支援制度

支援制度を活用した生活再建への取組

地震等の自然災害で被災した際に、生活再建への取組を行う様々な制度が用意されています。制度によっては、地震等で被災した家屋や事業所などの被害の程度を証明する「罹災証明書」が必要になるので、在宅地の区市町村に申請します。そのうえで、生活再建に向けた各種申請を必要に応じて行っていきます。また、地震保険等に加入している場合は、保険金を受け取ることができます。

親や子供などが死亡した	→	災害弔慰金
負傷や疾病による障害が出た	→	災害障害見舞金
当面の生活資金や 生活再建の資金が必要	→	被災者生活再建支援金 → 災害援護資金
税金の減免を受けたい	→	所得税の雑損控除 → 所得税の災害減免
住宅を再建したい	→	災害復興住宅融資
仕事を再開したい	→	公共職業訓練 → 求職者支援訓練 → 職業訓練受講
学業を継続したい 学校に復学したい	→	日本学生支援機構の給付・貸与奨学金 → 国の教育ローン災害特別措置
事業を再興したい	→	災害復旧貸付 → 中小企業・農業漁業者への融資制度

罹災証明書

罹災証明書は、地震や風水害などの災害によって住んでいる家屋が被災した場合、被害の程度を区市町村長が証明するものです。給付金や融資、災害義援金の受給、税金、国民健康保険などの支払い猶予や減免、公的利用サービス料の減免、保険金の支払い請求、応急仮設住宅への入居申請などに必要となります。

※罹災証明書の発行に関する判断基準は、応急危険度判定(116ページ)の結果との関連はありません。

罹災証明書の判断基準

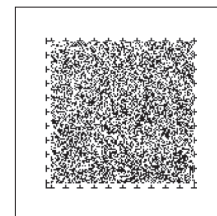
罹災証明書は、各種被災者支援策適用の判断材料として幅広く活用されています。罹災証明書の発行は区市町村の職員が判定し、住宅の被災程度によって表のような区分になります。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

被害の程度	損害割合
全壊	50%以上
大規模半壊	40%以上 50%未満
中規模半壊	30%以上 40%未満
半壊	20%以上 30%未満
準半壊	10%以上 20%未満
準半壊に至らない (一部損壊)	10%未満

罹災証明書の申請から取得までの流れ

- 1 家屋の被災状況の写真を撮っておく
- 2 区市町村へ申請する
- 3 被害状況の現地調査を受ける
- 4 罹災証明書が発行される

※罹災証明書とは別に「被災証明書」もあります。こちらは「住家以外の建物(店舗、工場、門扉など)」が対象なので、申請を間違えないようにしましょう。



災害弔慰金

災害によって亡くなられた方及び行方不明者になった方の家族は、災害弔慰金を受け取ることができます。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

対象者	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 災害で亡くなられた方の遺族 (1. 配偶者、2. 子、3. 父母、4. 孫、5. 祖父母)<input type="checkbox"/> いずれもない場合には、兄弟姉妹 (死亡当時その者と同居し、または生計を同じくしていた者)
-----	--

災害障害見舞金

災害によって重度の障害を被った場合には、障害の程度等に応じて 災害障害見舞金を受け取ることができます。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

対象者	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 両眼が失明した人<input type="checkbox"/> 咀嚼及び言語の機能を廃した人<input type="checkbox"/> 神経系統の機能または精神に著しい障害を残し、常に介護を要する人<input type="checkbox"/> 胸腹部臓器の機能に著しい障害を残し、常に介護を要する人<input type="checkbox"/> 両上肢をひじ関節以上で失った人<input type="checkbox"/> 両上肢の用を全廃した人<input type="checkbox"/> 両下肢をひざ関節以上で失った人<input type="checkbox"/> 両下肢の用を全廃した人<input type="checkbox"/> 精神または身体の障害が重複する場合における当該重複する障害の程度が前各項目と同程度以上と認められる人
-----	---

被災者生活再建支援金

災害により居住する住宅が全壊するなど、被害の程度等に応じて生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支援金が支給されます。詳細は区市町村に確認してください。

災害援護資金

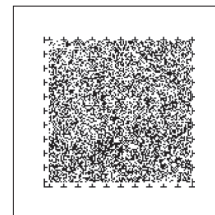
災害により負傷または住居、家財の損害を受けた方は、その程度等に応じて災害援護資金を借りることができます。ただし所得制限があります。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

所得税の雑損控除

災害によって、日常生活に必要な住宅・家財などの資産について損害を受けた場合は、確定申告時に一定の金額の所得控除(雑損控除)を受けることができます。

所得税の災害減免

災害にあった年の所得金額が1,000万円以下で、住宅や家財の損失額(保険金等により補てんされる金額を除く。)がその時価の2分の1以上のときにおいて、その損失額について雑損控除の適用を受けない場合は、災害減免法により、所得税が減免または免除されます。



そのほか減免される税金等

雑損控除が災害減免のいずれか有利なほうを選択できます。適用を受けるための手続きや計算方法については、最寄りの税務署にご確認ください。

税務署に申請	→	<input type="checkbox"/> 相続税・贈与税など
最寄りの区市町村に申請	→	<input type="checkbox"/> 住民税・固定資産税(※)など
	→	<input type="checkbox"/> 国民健康保険料・介護保険料
都税事務所に申請	→	<input type="checkbox"/> 個人事業税
日本年金機構に申請	→	<input type="checkbox"/> 国民年金
契約している事業所に申請	→	<input type="checkbox"/> 電気・ガス・上下水道・電話料金、 NHK 受信料など

※23 区内の固定資産税については、家屋が所在する区にある都税事務所にお問い合わせください。

災害復興住宅融資

災害によって被害が生じた住宅の所有者または居住者は、住宅建替えのための災害復興住宅融資を利用することができます。融資対象となる住宅については、独立行政法人住宅金融支援機構の定める基準を満たすことが必要です。詳細は融資を行っている独立行政法人住宅金融支援機構に確認してください。

実施機関	独立行政法人住宅金融支援機構
利用できる人	災害で住宅が「全壊」「大規模半壊」「中規模半壊」または「半壊」した旨の「罹災証明書」を交付されている人は、所定の条件を満たすことで利用できます。

(2023 年 7 月現在)

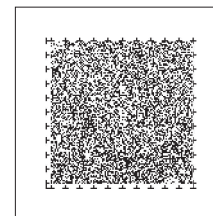
応急仮設住宅

応急仮設住宅は、災害により住宅が全壊、全焼、流出するなどして、居住する住宅がなく、自らの資力で住宅を確保することができない人が入居の対象となります。東京都では、被災状況に応じて、都営住宅等の公的住宅の活用、民間賃貸住宅の借り上げ及び仮設住宅の建設により、被災者に応急仮設住宅を迅速かつ的確に供給することとしています。

被災住宅の応急修理

災害のため住宅が半壊・半焼または半壊に準ずる程度の損傷を受け、自らの資力では応急修理をできない場合や、大規模な補修を行わなければ居住することができない場合などに、都と区市町村が連携して、限度額の範囲内で必要最小限の修理を行う制度です。戸建て住宅、マンションなど全ての持ち家が対象ですが、応急仮設住宅に入居する場合は、原則利用できないので注意が必要です。

※詳しくは、被災時にお住まいの区市町村にご確認ください。



地震保険（自然災害共済）

地震保険は、地震と噴火、またはこれらによる津波を原因とする火災・損壊・埋没・流失による損害を補償する保険です。地震を原因とする液状化による被害も対象となります。

※地震保険の加入については、下記の「地震保険の加入方法」も併せてご覧ください。

火災保険

火災は巨大地震の二次災害として特に起こりやすいため、自然災害による補償内容を確認して最適なプランに加入しましょう。

家財保険

家具や家電など家の中で動かすことができるものに対してかけることができる保険です。災害後に家財にも被害が出た場合に備え、加入しておくといでしょう。

地震保険の加入方法

地震保険に加入するには、火災保険の契約が必要となります。分譲や賃貸の共同住宅、戸建てなど、住居のタイプによって補償の範囲は変わります。加入する際に、条件について十分確認しましょう。

地震保険の受け取り

地震保険は対象となる建物・家財の損害程度に応じて、保険金が支払われます。火災や津波で保険証書が手元になくても、本人確認ができれば、保険金の受け取りの手続きができます。

日常生活の支援制度

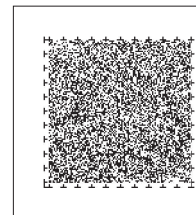
仕事の再開

仕事を失った場合はハローワークで仕事を探すほか、職業訓練等の支援を受けることができます。詳しくはハローワークにご確認ください。

公共職業訓練	対象者	雇用保険受給者。
求職者支援訓練	対象者	自営業者や雇用保険未加入者など、雇用保険を受給できない人。
職業訓練受講	対象者	雇用保険を受給できない人で、ハローワークの支援指示給付金により、職業訓練を受講し、一定の要件を満たした人。

学業の継続・学校への復学

被災によって家計が急変した場合には、就学費用など緊急・応急の奨学金の貸与を受けることができます。日本学生支援機構へ給付奨学金やJASSO災害支援金の申請もできます。詳しくは、日本学生支援機構にご確認ください。また、ご自宅が被災にあった場合、日本政策金融公庫の取扱う「国の教育ローン」において、お申込みや貸付利率にかかる優遇措置を実施しています。詳しくは、日本政策金融公庫にご確認ください。



災害復旧貸付

被災した中小企業の事業復旧を支援するのが災害復旧貸付です。一般の融資より返済期間が長く、元金の据置期間が長いなどのメリットがあります。詳細は日本政策金融公庫、商工組合中央金庫に確認してください。

利用できる人	<input type="checkbox"/> 指定災害により被害を受けた中小企業者
--------	---

中小企業・農林漁業者への融資制度

被害を受けた中小企業に対する金融機関からの借り入れについて、信用保証協会が保証します。また、被害を受けた農林漁業者に対して運転資金や経営資金を融資。農協等の組合に対しても低金利で事業資金を融資します。

主な融資内容	<input type="checkbox"/> 各地域の信用保証協会による中小企業への信用保証 <input type="checkbox"/> 日本政策金融公庫による農林漁業者支援 <input type="checkbox"/> 住まいの区市町村による農林漁業者への天災融資制度
--------	--

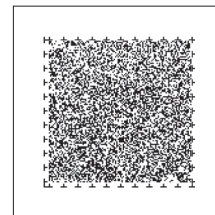
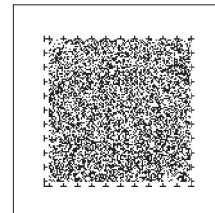
防災に関するお問い合わせ



種類	担当部署	連絡先
防災対策一般	東京都総務局総合防災部防災管理課 S0000040@section.metro.tokyo.jp	03-5388-2453
河川に関わる水害	東京都建設局河川部防災課 S0000386@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5164
地域危険度(都市整備局)	東京都都市整備局市街地整備部 防災都市づくり課 S0000357@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5142
建築物の耐震診断・耐震改修・耐震助成(都市整備局)	東京都都市整備局市街地建築部 建築企画課	03-5388-3362
マンションの耐震診断・耐震助成(住宅政策本部)	東京都住宅政策本部民間住宅部 マンション課 S1090503@section.metro.tokyo.jp	03-5320-4944
東京とどまるマンション	東京都住宅政策本部民間住宅部 マンション課 S1090503@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5007
水道(水道局)	水道局お客さまセンター	ナビダイヤル： 0570-091-100 固定電話番号： 03-5326-1101 または 042-548-5110
警察	警視庁警備部災害対策課	03-3581-4321
消防	東京消防庁 tfdinfo@tfd.metro.tokyo.jp ※119番通報などの緊急時の通報には利用できません。 ※メールはテキスト形式に 限らせていただきます。 (添付ファイルをつけないでください)	03-3212-2111
	稲城市消防本部	042-377-7119
	大島町消防本部	04992-2-0119
	三宅村消防本部	04994-6-0119
ボランティア	東京ボランティア・市民活動センター https://www.tvac.or.jp/toiwase.html	03-3235-1171

※武蔵野市、昭島市、羽村市、檜原村及び島しょ部の水道については、各市町村にお問い合わせください。

※電気・ガス・電話については、契約先の事業者にお問い合わせください。



i ピクトグラム凡例



「JIS Z8210, 2022」より引用

避難所 Evacuation Center

自宅が被害を受け、生活困難な場合に一定期間生活する場所です。学校や公民館などをいいます。



「JIS Z8210, 2022」より引用

避難場所 Evacuation Area

発災直後に地震火災や津波など迫る危険からいのちを守るために緊急的に避難する場所です。大きな公園や広場、大学のキャンパスや学校のグラウンドなどをいいます。

一時(いつとき)集合場所 Temporary Evacuation Area

避難場所へ避難する前に、避難者が一時的に集合して様子を見る場所です。集合した人びとの安全が確保されるスペースを有する学校のグラウンド、近所の公園などをいいます。避難場所と同じピクトグラムを使用する場合や、地域により、独自の案内表示を掲載している場合があります。

一時滞在施設 Temporary Shelter

外出先等で被災して帰宅できず、行き場を失ってしまった帰宅困難者が一時的にとどまるための施設です。公的施設や民間施設を合わせて約 1,200 か所が指定されています。



災害時帰宅支援ステーション Support Stations for those attempting to return home during a disaster

帰宅困難者の徒歩帰宅を支援する施設（コンビニエンスストア・ファーストフード・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなど）。道路情報の提供、水道水、トイレ、休憩場所の提供などをします。



「JIS Z8210, 2022」より引用

津波避難場所 Tsunami Evacuation Area

津波からの避難先となる、安全な場所や高台を指します。



「JIS Z8210, 2022」より引用

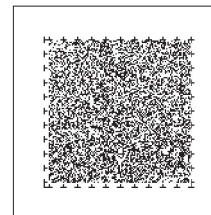
津波避難ビル Tsunami Evacuation Building

津波からの避難に際し、近くに高台がない場合、津波からの避難が可能な鉄筋コンクリート造3階建以上のビルを指します。



災害時給水ステーション Emergency Water Supply Station

断水したときは、災害時給水ステーションで水を配ります。災害時給水ステーションは水道施設や公園などの下に水をためておく施設、避難所近くの消火栓などに接続して蛇口を設置するものがあります。



i 災害時に配慮が必要な方に関するマーク等



ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるために所持しているマークです。



ヘルプカード

障害者が災害時等に周囲に自己の障害への理解や支援を求めるため、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載したカードです。必要な人は、お住まいの自治体へお問い合わせください。



障害者のための国際シンボルマーク

障害のある人が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマークです。車椅子を利用するだけでなく、障害のある全ての人のためのマークです。



盲人のための国際シンボルマーク

世界盲人連合で 1984 年に制定された世界共通のマークで、視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などに付けられています。信号や音声案内装置、国際点字郵便物、書籍、印刷物などに使用されています。



耳マーク

聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合等に使用されているマークです。また、自治体、病院、銀行などが、聴覚障害者に援助を示すマークとしても使用されています。



マタニティマーク

妊産婦さんが外出するときに身に付け、周りの人が気づかいを示しやすくするためのものです。



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。不特定多数の人が利用する施設（デパートや飲食店など）では、補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）の受け入れが義務付けられています。



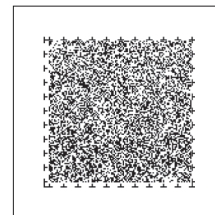
オストメイト用設備 / オストメイトマーク

オストメイト（人工肛門・人工膀胱を造設した人）を示すシンボルマークです。オストメイト対応のトイレ等の設備があることを示す場合等に使用されています。



ハート・プラスマーク

心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能など、外見からはわかりにくい「身体内部に障害がある人」を表すマークです。



i 用語解説インデックス

【あ】雨雲レーダー 59

アンテナを回転させながら電波（マイクロ波）を放射し、半径数百 km の広範囲内に存在する雨や雪を観測する仕組み。

【い】一時滞在施設 11,120,121,122,123,264

被災により帰宅困難になった人が一時的にとどまるための施設。

一時集合場所 110,111,113,193,264

避難指示が出たり、火事の危険が迫ったときに一時的に避難する場所。近くの小中学校や公園など。

医療救護所 201,202,203,219

災害時に区市町村が地域防災計画等に基づいて設置する、応急手当を中心とした医療救護活動を行う場のこと。主に災害拠点病院等の近接地等に設置される緊急医療救護所と、避難所に設置される避難所医療救護所に分類される。

【え】AED(自動体外式除細動器) 209,210,211,212

心肺停止した時に電気ショックを与えて、心臓の本来のリズムを回復させる機能。駅・学校など公共の場などに設置されている。

【か】火災旋風 11,231

大規模な火災によって発生した旋風と呼ばれる竜巻状の空気の渦が、火炎を含んだ渦となる現象。

簡易トイレ 42

組み立て式の段ボール等を便座として使用可能なトイレのこと。通常は携帯トイレ等の袋や凝固剤と一緒に使用される。

感震ブレーカー 80,82,83

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災等を防止する装置。地震の強い揺れを感知して電気を自動的に遮断する。

【き】帰宅困難者 8,11,120,123,265

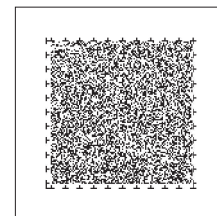
自宅以外の場所で地震等の自然災害に遭遇し、自宅への帰還が困難になった者。

緊急安全確保 156

気象庁が発表する防災情報に基づき、自治体が警戒レベル5を発令した場合に取るべき行動のこと。発令された時点で、何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況で、いのちの危険が迫っているため、全ての住民が直ちに身の安全を確保する。

緊急地震速報 108,238,240

地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度、長周期地震動階級を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のこと。



【け】携帯トイレ

12,37,39,40,41,42,43,
69,70,71,73,94,121,191

便器に取り付ける、または便座がないところでそのまま使用するという方法で使用できる持ち運び可能なトイレのこと。

【こ】高齢者等避難 156,174,175,193

気象庁が発表する防災情報に基づき、自治体が警戒レベル3を発令した場合に取るべき行動のこと。発令により、高齢者のほか、障害者、幼い子供などとその支援者は危険な場所からの避難が必要となる。

個別避難計画 192,194

高齢者や障害者などの避難行動要支援者について、誰が支援するか、どこに避難するかなどについて、あらかじめ記載した計画書のこと。原則として区市町村が作成する。

【さ】災害時帰宅支援ステーション

265

帰宅困難者の徒歩帰宅を支援するコンビニエンスストア・ファーストフード・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどの施設。道路情報、水道水、トイレ、休憩場所などを提供する。

災害時給水ステーション

91,224,265

災害により断水したときに水を配る場所。

在宅避難

12,33,34,66,69,70,112,118,135

災害時に居住建物に損傷がなく、津波や火災の危険がない場合に自宅に避難すること。

【し】Jアラート

180,181

弾道ミサイル情報、緊急地震速報、大津波警報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を携帯電話等に配信される緊急速報メール、市町村防災行政無線等により、国から住民まで瞬時に伝達するシステム(全国瞬時警報システム)。

首都直下地震

3,6,7,8,10,14,30,32,60,100,120,142

30年以内に70%の確率で発生すると予想されている首都圏を直撃する地震。

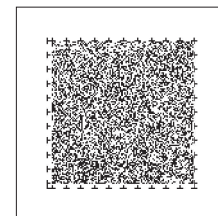
【す】水害リスクマップ 59,152,153

東京都では、東京都防災アプリ等で河川の氾濫や高潮による浸水、土砂災害といった都内で想定される水害リスクを視覚的に確認できるマップ。新たな水害情報として国が普及を進めている。

垂直避難

159

浸水が始まり、水平避難が危険なときに2階以上等へ垂直に移動する避難。



【せ】線状降水帯 15,151

発達した積乱雲が列をなし、ほぼ同じ場所を通過あるいは停滞することで、大雨をもたらす気象現象。

【ち】長周期地震動
9,67,108,238,239,240

地震が発生する、周期が数秒以上のゆっくりとした長い揺れで、震源から遠くまで伝わる。

【と】東京都防災アプリ
17,58,122,123,153,180

いつも、そして、いざというときにも役に立つ、東京都公式の防災アプリ。

東京都防災マップ 57,123,124

東京都防災ホームページで見ることができるマップで、防災施設の情報、災害時帰宅支援ステーションなどの検索・表示ができる。

東京備蓄ナビ 17,36

「日常備蓄」に必要な備蓄品目・数量をお知らせし、それらを購入できる東京都のウェブサイト。

東京マイ・タイムライン
17,59,153

風水害の避難に備えた行動を一人ひとりが事前に決めておくタイムラインの作成ツール。

東京マイ被害想定 14

住んでいる場所や被災状況、建物の条件、世帯構成などの属性を入力することで、一人ひとりに合った個別の被害想定を作成できる東京都のウェブツール。

特定整備路線 86,87

震災時に特に甚大な被害が予想される整備地域において、「燃え広がらない街」の実現のため、延焼遮断や避難、救援など、防災性の向上に有効な都市計画道路。

特別警報 157,240,245,246

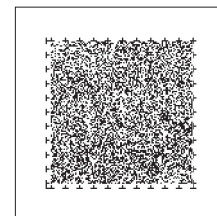
気象庁が発表する、重大な災害が起こるおそれが著しく大きい場合の警報。

土砂災害警戒区域等マップ 165

土砂災害が発生する可能性のある地域を表記した地図。

【な】南海トラフ巨大地震 6,7,9,14,32

東海から九州におよぶ南海トラフを震源として起こることが想定されている海溝型の巨大地震。



【は】ハザードマップ

62,63,152,153,165,206

自然災害による被害の軽減や防災対策のため、被害想定区域や避難場所、避難経路などを表示した地図。

【ひ】非常用持ち出し袋

40,43,69,165

避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋。

避難指示

110,156,175

気象庁が発表する防災情報に基づき、自治体が警戒レベル4を発令した場合に取るべき行動のこと。発令された時点で、対象地域の住民全員がすみやかに危険な場所から避難する。

避難所

33,110,111,113,
124,125,126,127,193,194

自宅が被害を受け、生活困難な場合に一定期間生活する場所。近くの学校や公民館など。

避難場所

33,110,111,113,120,
125,165,175,193,194

発災直後に地震火災や津波など迫る危険からいのちを守るために緊急的に避難する場所。大きな公園や広場、大学のキャンパスや学校のグラウンドなど。

【ま】マンホールトイレ

226

下水道管路にあるマンホールの上に簡易な便座やパネルを設け、迅速に設置できる災害用トイレのひとつ。

【り】罹災証明書

254,255,258

地震や風水害などの災害により被災した住家等の区市町村が発行する被害の程度の証明書。

東京防災

編集・発行／東京都総務局総合防災部防災管理課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5388)2452

協力「東京防災」・「東京くらし防災」編集・検討委員会（敬称略）

池上 三喜子 公益財団法人市民防災研究所 理事

鍵屋 一 跡見学園女子大学 観光コミュニティ学部 教授

鈴木 秀洋 日本大学大学院 危機管理学研究科 教授

富川 万美 特定非営利活動法人ママプラグ理事・
アクティブ防災事業代表

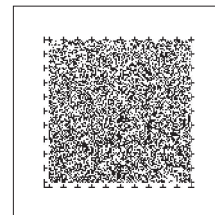
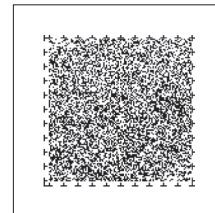
中島 千恵 株式会社マガジンハウス Hanako 編集部

中林 一樹 東京都立大学 名誉教授

※掲載の情報は2023年7月現在のものです。

※実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。

※本冊子掲載のイラスト・図・画像・写真の無断複製・転載・複写・借用などは、著作権法上の例外を除き禁じます。



Let's Get Prepared!

今やろう。災害から身を守る全てを。



 東京都