

地震から **命**を守るために

防災

ポケットガイド

～首都直下地震への備え～



「東京防災」
公式キャラクター
防サイくん



地震への備え



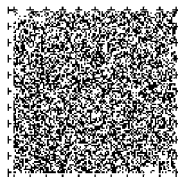
発災時の行動



安否確認・情報収集

 音声コード掲載版

この冊子には、音声コードが各ページ右下、
左下に印刷されています。





地震に対する

身の安全の備え

1. 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう

2. けがの防止対策をしておこう

- 食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- 停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- 散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。



3. 家屋や塀の強度を確認しておこう

- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないよう補強しておく。

初動対応の備え

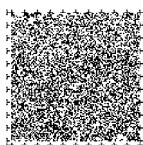
4. 消火の備えをしておこう

5. 火災発生の早期発見と防止対策をしておこう

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。



- 電気に起因する火災の発生を抑制するため、感震ブレーカー（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。



6. 非常用品を備えておこう

10の備え



確かな行動の備え

7. 家族で話し合っておこう

- 地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- 台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- 普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。

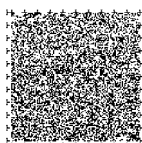


8. 地域の危険性を把握しておこう

9. 防災知識を身につけておこう

10. 防災行動力を高めておこう

- 日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身に付けておく。



※東京消防庁「地震に対する10の備え」を元に作成



家庭の

『日常備蓄』を実践してみましょう

自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、**日頃から備えておく**ことが大切です！

日常備蓄のイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費

最小限備えるべき品目・量

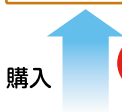


食べる
使う



乳幼児・高齢者が
いる家庭

オムツ・おかゆ等



古いものから
順に消費！

購入



食べる
使う



女性の場合
生理用品等

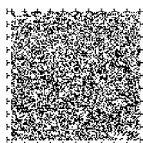


常に少し多めの状態をキープ



災害時に必要なもの
(被災地で重宝した品目)

- ▶ カセットコンロ
- ▶ 懐中電灯
- ▶ 携帯トイレ・簡易トイレ
- ▶ 充電式ラジオ 等



東京 備蓄ナビ

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみよう！

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>



防災対策



✓ 非常用持ち出し袋

- 避難した際、当面必要となる最小限の品を収めた袋で、中身は自分にとって必要なものを考え、準備することが重要です。

例えば・・・

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ 携帯トイレ | ☐ マスク |
| ☐ ヘッドライト | ☐ ゼリー飲料等 |
| ☐ ヘルメット | ☐ 応急手当用品 |
| (折りたたみ式が便利) | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ レインコート | (乾電池式／ |
| ☐ 防災用ホイッスル | ソーラー充電式) |
| ☐ タオル | ☐ 給水袋 |
| ☐ 水 (500ml を 1 ～ 2 本) | ☐ 乾電池 |

※いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう

✓ 防災グッズを実際に使ってみよう

- 防災グッズは、準備して終わりではありません。実際に使ってみてこそ、非常時にとまどうことなく使えます。

例えば・・・

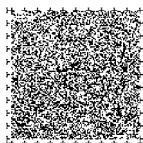
カセットコンロ、備蓄品で食事タイムを楽しむ

ガスと水の使用を最小限に、日常的に常備している食料品をおいしく食べる工夫を。食器にラップをかぶせれば、食器を汚す事はありません。



簡易トイレを使ってみる

トイレが壊れたことを想定し、段ボールとポリ袋などで実際に作って、試してみましょう。



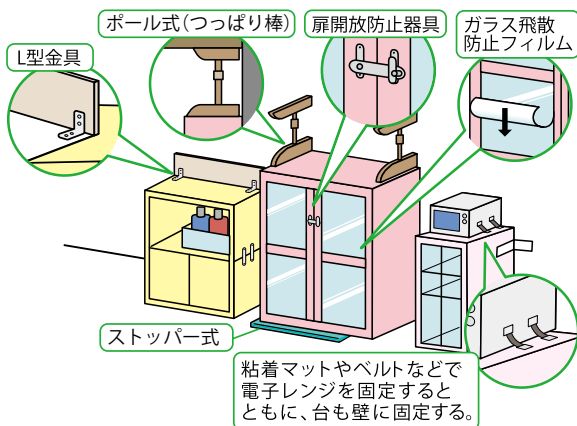
家庭の防災対策



家具類の転倒・落下・移動防止対策

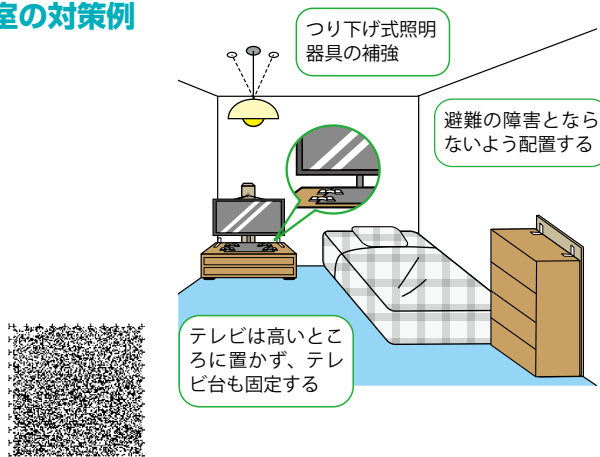
- 大きな地震では、倒れてくる冷蔵庫や棚の下敷きになって大けがをする恐れがあります。
家具固定などの対策を進めましょう。

リビングの対策例



- ドアや避難経路をふさがないように、家具のレイアウトを工夫しましょう。

寝室の対策例



ご相談は、お住まいの区市町村防災担当窓口かお近くの消防署へ。



避難の流れ



避難所、避難場所への避難は災害の状況により対応が異なります。

大きな地震が起きた



火事などの危険がない

- 役所・警察・消防から避難の指示があった
- 火事が広がってきて危険になった



一時集合場所へ
(小・中学校、近所の公園)



近所の人たちが集まって様子をみる場所
集団で避難するための身近な集合場所

危険で一時
集合場所に行
く余裕がない



一時集合場所が
安全



一時集合場所が
危ない



避難場所に避難 (大きな公園・広場)
火事の危険から身を守り、
鎮火を待つ場所



火事などの危険がなくなった



家に被害がない



家に被害があり
生活できない

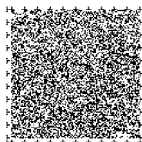
家に戻る



避難所に避難 (小・中学校など)
家の倒壊・焼失などにより自宅
で生活できなくなった人たちが
しばらく生活する場所

避難方法は区市町村ごとに異なります。

お住まいの区市町村防災担当課に
お問い合わせください。





地震その時

地震時の行動

1. 地震だ！まず身の安全

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

高層階（概ね10階以上）での注意点

- 高層階では、揺れが数分続くことがある。
- 大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



地震直後の行動

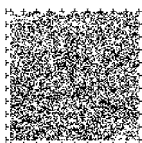
2. 落ちついて 火の元確認 初期消火

3. あわてた行動 けがのもと

- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

4. 窓や戸を開け 出口を確保

5. 門や塀には近寄らない



10のポイント

地震後の行動

6. 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

7. 協力し合って消火・救出・応急救護

8. 正しい情報 確かな行動

9. 避難の前に安全確認 電気・ガス

10. 火災や津波 確かな避難

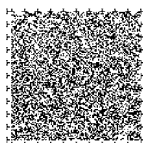
- 地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。
- 沿岸部や川沿いでは、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。

※東京消防庁「地震その時10のポイント」を元に作成

参考 震度と人の体感・行動

震度階級	人の体感・行動
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
5強	大半の人が、物につかまらなないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
6弱	立っていることが困難になる。
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。
7	揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

※気象庁「気象庁震度階級関連解説表」より





家族との

試験的に体験できます！●毎月1日・15日●正月三が日●防災週間

発災時には通信会社各社が安

音声メッセージで伝えたい

災害用伝言ダイヤル「171」

- ①171をダイヤル
- ②録音は1、再生は2を押す。
- ③相手先電話番号を市外局番から押す。
- ④伝言を録音又は再生

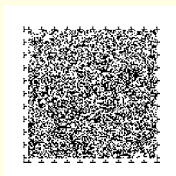
文字メッセージで伝えたい/確認したい

災害用伝言板 web171

- ①インターネットで「web171」にアクセス
- ②あらかじめ決めた電話番号（固定、IP電話、携帯、PHSも可）を入力し、安否メッセージを登録・確認

携帯電話の災害用伝言板

各携帯電話通信会社が提供する災害用伝言板。メッセージの登録は自分の通信会社サイトから。メッセージの検索/確認は他社の番号も可能



安否確認手段



(8月30日～9月5日) ● 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

安否確認サービスを提供します

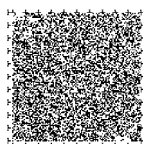


SNS

X、フェイスブック、LINEなどSNSに自分の状況を投稿する(「無事です!」等)ことで、家族や友人に安否を連絡できます。

Googleパーソンファインダー

- ① インターネットで「Googleパーソンファインダー」にアクセス
- ② 名前を入力し、安否情報を登録/検索することができます。





災害時の

東京都防災ホームページ

平常時には災害への備え等を、災害時には被害状況等の情報を提供しています。

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>



東京都防災アプリ



いつも、いざというときにも役に立つ、「東京都防災アプリ」。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに災害への備えや災害時に役立つ多くのコンテンツを搭載しています。



Android



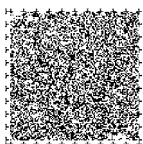
iOS

東京都防災X



災害時、都内の避難情報や帰宅困難者を保護する一時滞在施設の開設情報などをリアルタイムにポストします。

アカウントをお持ちの方は災害に備えてフォローしてください。



X @tokyo_bousai

情報収集



キタコンDX

避難施設（一時滞在施設）の検索やチェックインに活用できる「キタコンDX」。いざという時のために、事前にLINEアカウントの友だち登録及びWEBページのブックマーク登録をしておきましょう。



WEBから



LINEから

東京都防災マップ

東京都防災ホームページ内の防災マップでは、地図上で災害時の防災施設の位置情報、施設情報、災害時帰宅支援ステーション等を検索したり表示したりすることができます。

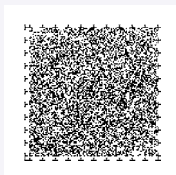
<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>

アイコン	施設名	例	役 割
	一時滞在施設	都立施設	帰宅困難者を一時的に受け入れる施設
	避難所	小中学校、公民館など	自宅で生活できなくなった場合に避難生活をする場所
	避難場所	公園、団地、大学など	火災による危険を避けるために避難する場所
	災害時帰宅支援ステーション	コンビニエンスストア、ファストフード、ファミリーレストランなど	水道水やトイレ、情報の提供を受けることができる場所
	災害時サポートステーション	ガソリンスタンド	

コンビニエンスストア
ファストフード
ファミリーレストランなど

ガソリン
スタンド

協定締結店舗には、左記のステッカーが貼られています。





応急手当

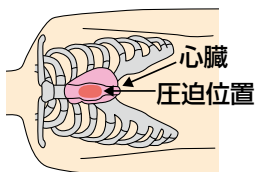


心肺蘇生の手順

- ① 肩をたたきながら声をかける
- ② 反応がない、又は判断に迷う場合は、近くの人に119番通報とAED搬送を依頼
- ③ 呼吸を確認する（胸と腹部の動きを見る）
- ④ 普段通りの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う（※1参照）
- ⑤ 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う（※2参照）
- ⑥ その後は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す

※1 胸骨圧迫

位置	胸骨の下半分 (目安は胸の真ん中)
方法	両手 (小児は両手または片手、 乳児は指2本)
深さ	約5cm (小児・乳児は胸の厚さの 約3分の1)
テンポ	毎分100～120回



※2 人工呼吸

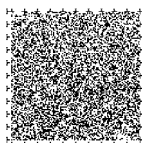
人工呼吸について訓練を受けていない場合、感染防護具がない場合、血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合は、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

AEDについて



AEDは、突然心臓がけいれんし心肺停止になった場合に、心臓に電気ショックを与えて元の正しいリズムに戻す医療機器です。

- 講習を受講して、使用法を覚えましょう。
- 駅や公共施設などさまざまな場所に設置されていますので、日頃から確認してみましょう。



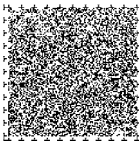
詳しい情報は

倒れている人をみたら

検索



安心・安全メモ

氏 名	
生年月日	血液型
住 所	
かかりつけの医療機関(連絡先)	電話番号 携帯番号
日頃通っている場所(職場など)	メールアドレス 治療・ケアのスケジュール
所属団体 (障害者団体・ボランティア団体など)	服薬中の薬の種類／服用量 服薬上の注意
福祉事務所・保健所などの連絡先	取扱い薬局連絡先
治療中の疾患	
注意が必要な食品・食事の目安	

準備できていますか？

▶地震に対する10の備えを確認しましょう

→p.1~2

▶「日常備蓄」をしていますか？

→p.3



▶大きな地震が起きた時の避難の流れは？

→p.6

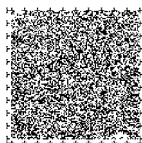


▶家族との安否確認手段をいくつ知っていますか？

→p.9~10

▶いざという時、落ち着いて 応急手当ができますか？

→p.13



防災ポケットガイド

印刷番号 (8) 21

令和8年9月発行

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 03-5388-2453

印刷／

三松堂印刷株式会社

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。