

「もしも」に備えて

東京都国民保護計画の概要

皆さんは「もしも」東京にミサイルが飛んで来たら、
「もしも」東京で大規模テロが起こったら、
どうなるか想像したことがありますか。
これを手に取った皆さんにはぜひ、その「もしも」
をイメージし、備えていただければと思います。



東京都

1. 「もしも」に備えて

東京にミサイルが飛んで来てしまうこと、東京で大規模テロが起きてしまうことは、何としても避けるべき事態です。ただ、その「もしも」が起こってしまった時に備えていなければ、大きな被害が発生することになります。東京都は、こうした事態から皆さんの生命、身体及び財産を守るために国民保護計画を定めています。

このパンフレットは、「もしも」の時、皆さんに取っていただきたい行動やご協力いただきたいこと、東京都や関係機関がどのような行動や支援を行うのかを紹介しています。

皆さん自身や皆さんの大切な人を守るために何をしなければならぬのかを一緒に考えてみましょう。



2. 想定される「もしも」とは

武力攻撃事態

- ① 弾道ミサイル攻撃
- ② ゲリラや特殊部隊による攻撃
- ③ 航空攻撃
- ④ 着上陸侵攻

緊急対処事態（大規模テロ）

- ① 危険物質を有する施設への攻撃（ガス貯蔵施設など）
- ② 大規模集客施設への攻撃（駅、列車、劇場など）
- ③ 大量殺傷物質による攻撃（炭疽菌、サリンなど）
- ④ 交通機関を破壊手段とした攻撃（航空機による自爆テロなど）

首都東京の特性や最近の国際情勢を踏まえると、弾道ミサイル攻撃や大規模テロに特に注意が必要です。近年では、ドローンが使われることもあります。



3. 「もしも」の時は？

○ 警報（Jアラート）が聞こえたら

直ちに身を守る行動をとりましょう。

- ・身の安全を確保しつつ。情報収集に努めましょう。
（防災行政無線、緊急速報メール、テレビ、ラジオ）



警報（Jアラート）はどんな音？

警報（Jアラート）の音を聞いてみよう！

内閣官房国民保護
ポータルサイト▶



警報（Jアラート）が聞こえたらどうすればいいの？

弾道ミサイル

警報
（Jアラート）の
メッセージ内容

「ミサイル発射！ミサイル発射！」
「ミサイルが発射されたものとみられます。
建物の中、または、地下に避難してください」

逃げる

近くの建物の中や地下
に避難する

離れる

出来るだけ窓から離れ、
可能なら窓のない部屋へ
移動する

隠れる

近くに適当な建物がない場合、
物陰に身を隠すか、
地面に伏せて頭部を守る

大規模テロ

警報
（Jアラート）の
メッセージ内容

「大規模テロ情報！大規模テロ情報！」
「当地域にテロの危険が及ぶ可能性があります。
屋内に避難し、テレビをつけてください」

屋外にいる場合

安全な近くの建物に避難する

屋内にいる場合

ドアを閉める、ガス、水道、換気扇を止める
ドア、壁、窓ガラスから離れる

○ 避難指示が出たら

行政機関の指示に従って落ち着いて行動しましょう。

- ・状況に応じた適切な避難行動が必要です。
- ・危険がある場合には行政機関から避難指示を出します。指示に従って、落ち着いて避難してください。
- ・急に危険が迫った場合は、警報（Jアラート）が流れます。聞こえたら自主的に避難してください。



避難する時に気を付けてほしいこと

高齢者や障がい者などの手助けが必要な方を補助してあげてください。

ミサイルの飛来や大規模テロの発生

国の指示

事態に遭遇

都、区市町村による
避難指示・緊急通報

自主的に避難

警報（Jアラート）
が流れる

警察や消防など
による避難誘導

一時的に近くの建物内、家の中など

都や区市町村の指示により、
さらに安全な場所に避難する場合も
（避難所など）

○ 避難生活では・・・

避難生活では皆様のご協力が必要です。

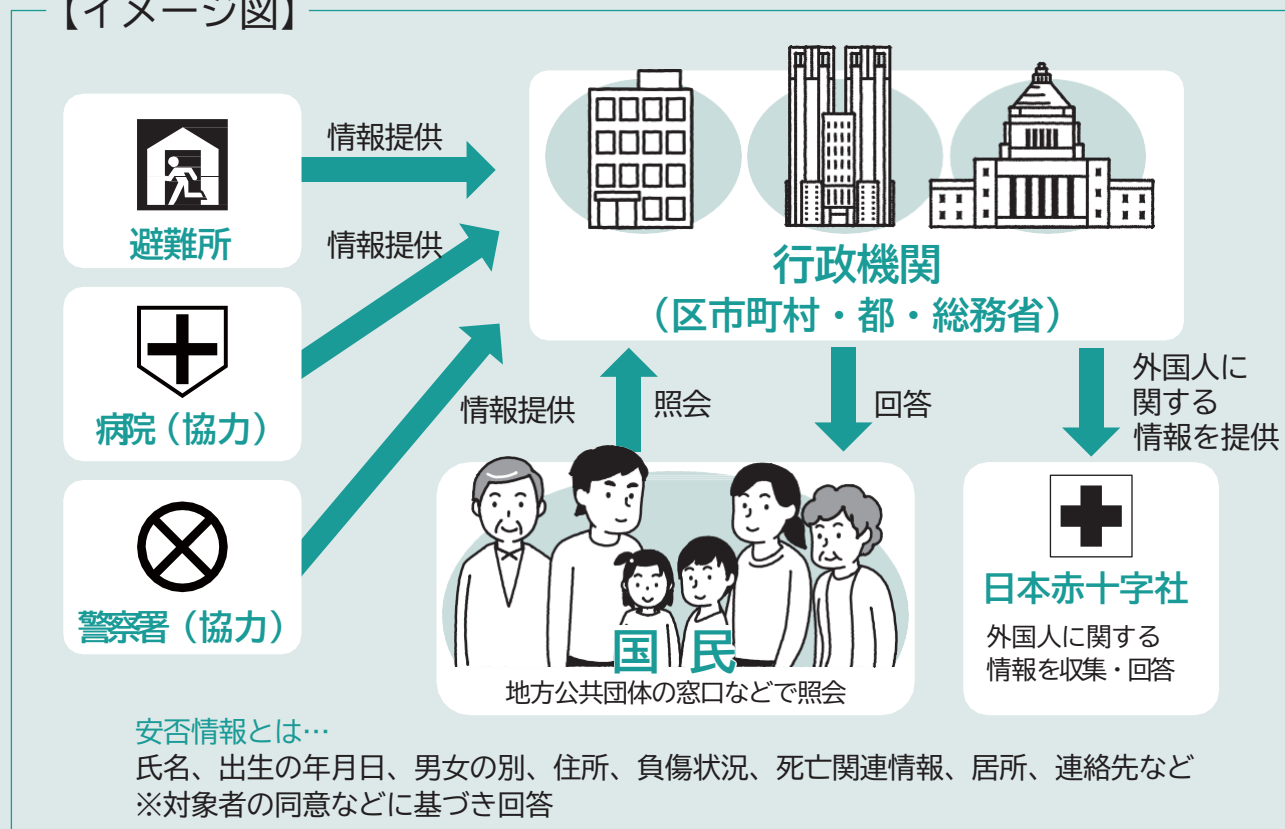
自治体は、安否情報の収集・提供や避難者への支援を行います。
その際には多くの人手が必要です。

可能な範囲で皆様のご協力をお願いします。



■ 安否情報の収集・提供

【イメージ図】



■ 避難者への支援

避難所の設置、食品・飲料水・生活必需品・医療の提供など



4. 住民・事業者の皆さんへ

国・都・区市町村・救出救助機関などが総力をあげて、各種事態に対処します。

皆さんは、自らの安全確保を最優先してください。
その上で、国民保護措置の実施には、住民・事業者の皆さんの協力が欠かせません。



住民の皆さんに協力をお願いしたいこと

① 発見者の通報義務など

テロ等の兆候を発見した方は、すぐにその旨を区市町村長又は消防吏員、警察官若しくは海上保安官に通報してください。

② 消火、負傷者の搬送、被災者の救助などへの協力

消火、負傷者の搬送、被災者の救助その他の災害への対処にご協力ください。

③ 健康や環境衛生の確保への協力

近くの方の健康や環境衛生の確保にご協力ください。

事業者の皆さんに協力をお願いしたいこと

① 警報や避難の指示が出されたら、従業員や施設内の人々への情報伝達・避難誘導を行ってください。

② 突然、屋外で事態が起きた場合は、施設内への緊急避難にご協力ください。

○ 日頃からの備え

避難行動の確認や備蓄、訓練参加に努めましょう。

(1) 警報が発令されたときの行動及び避難行動

日頃から、非常事態に遭遇した場合にとる行動や緊急一時避難施設を知っていただき、ご家族や近隣の方、事業所内で避難行動について話し合っておきましょう。



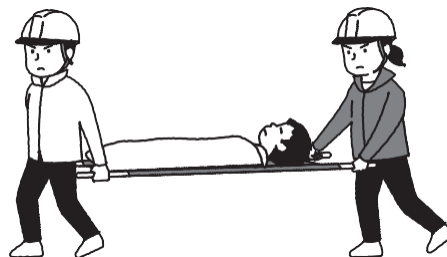
(2) 備蓄

地震などの災害に対する避難用の非常持ち出し品や備蓄品は、非常事態においても役立ちます。
定期的にチェックをして、いざという時にすぐに持ち出せるよう備えてください。



(3) 訓練への参加

いざというときに、より安全な避難行動がとれるよう、都が制作している避難行動についてのリーフレットを読んだり動画を視聴ください。
また、住民の皆さん、事業者の皆さんで避難訓練に参加してください。



5. 都の取組

都は、緊急時に被害を最小限に抑えて都民の命を守るため、平素からの備えを整えるとともに、事態発生時には、迅速かつ適切に対処します。

■平素からの備え

組織・体制の整備

- 職員の参集基準などを定めるとともに、24時間即応可能な体制を整備しています。
- 防災行政無線やテレビ、ラジオなどを活用し、警報、避難の指示などを迅速・的確に伝える体制をつくっています。
- 避難住民の移動や物資の運送を行うため、運送事業者などとの連携協力関係をつくっています。
- 広域的な避難などに備え、首都圏の九都県市をはじめとした広域連携を確保しています。

避難施設の指定

区域の人口などを考慮し、あらかじめ避難施設を指定しています。

救援に向けた備え

区市町村と連携して必要な物資や資材を備蓄、適切に管理し、災害時には新たに調達します。

ライフラインや鉄道などの危機管理の強化

警察、消防と協力し、施設管理者による安全確保のための取組を促進します。

訓練の実施

広く住民や事業者に参加を呼びかけ、区市町村、警察、消防などと連携協力し訓練を実施します。

物資・資材の整備

災害対策用の備蓄を活用します。また、新たに必要となる物資（薬剤や検知器など）を整備しています。

要配慮者への支援

災害時に高齢者、障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人の皆さんの安全確保や情報提供体制を確保しています。また、避難時には区市町村と連携して、迅速かつ的確に支援できるよう努めます。

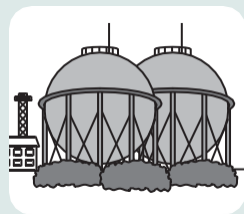
■事態への対処



電気・ガス・水道や鉄道施設などの安全確保。警備強化、立入制限などを行います。



警戒区域設定による、区域内への立入制限および禁止、退去命令を行います。



危険物、毒物、劇物、高圧ガスなどの取扱所での製造などの禁止・制限などを行います。



消火、救助および救急の活動を行います。

過去の訓練の様子を動画でご覧いただけます。
「令和6年度国民保護共同訓練（令和7年2月4日）」
QRコード®
からご利用
ください。



■ 避難施設の確保

緊急一時避難施設について

都は事態発生に備えて緊急一時避難施設を指定しております。施設一覧は下記で御覧いただけます。

内閣官房国民保護ポータルサイト／避難施設検索

国が指定する避難施設の情報を内閣官房国民保護ポータルサイトで地図や一覧を確認することができます。



東京都防災ホームページ（国民保護）

都が新たに緊急一時避難施設として指定し、内閣官房国民保護ポータルサイトにおいて未掲載の施設は下記に掲載しております。



■ 避難行動のお知らせ



リーフレット

「ミサイル警報」アラートがきこえたら!



動画

「ミサイル警報」アラートがきこえたら!



東京くらし防災 東京防災

「東京くらし防災」・
「東京防災」の閲覧



6. 東京都国民保護計画とは

ミサイル攻撃や大規模テロ等に際して、都が迅速・的確に皆さんを保護するために、あらかじめ定めている計画です。

① 想定する事態

ミサイル攻撃や大規模テロ等の事態の様相を記述しています。

② 武力攻撃事態への対処

ミサイル攻撃などの武力攻撃事態の発生に対して、警報、避難、救援及び武力攻撃災害への対処の要領を定めています。

③ 大規模テロ等への対処

大規模テロ等が突発的に起きることを想定して、武力攻撃事態への対処と比較し、特に必要な事項を定めています。

④ 平素からの備え

事態に有効に対処するため、平素から整えるべき都の組織・体制や避難・救援に必要な備えなどを定めています。

東京都国民保護計画は以下の場所・ホームページで閲覧できます

■ 都民情報ルーム
(都庁第一本庁舎3階北側)

■ 東京都総合防災部ホームページ

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



国民保護のしくみに関する詳しい情報はホームページで

■ 国民保護ポータルサイト (内閣官房)

<https://www.kokuminhogo.go.jp/>



■ 総務省消防庁

<https://www.fdma.go.jp/>

