

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京防災

TOKYO BOUSAI / LET'S GET PREPARED!

東京



1

今やろう。
災害から身を守る全てを。



防災

TOKYO BOUSAI / LET'S GET PREPARED!

1

大震災シミュレーション

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京防災

1

30年以内に70%の確率で発生すると
予測されている、首都直下地震。
あなたは、その準備ができていますか。

今やろう。

もしも今、東京に大地震が起きたら。たら？地下鉄にいたら？真冬だったら？ひとりでいたら？守るべき誰が一瞬にして姿を変えるその瞬間、あ
今想像しよう。今正しい知識を得よう。今家族や近所の人たちと話そ
小さな備えが、あなたを守る盾にな
戦える。今やろう。災害から身を守

そのとき、家にいら？真夜中だった
といたら？東京が
あなたはどうかする？
う。今備蓄しよ
う。一つひとつの
る。人は、災害と
る全てを。



『東京防災』とは？

東京には、さまざまな災害リスクが潜んでいます。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つくられた、完全東京仕様の防災ブック。それが『東京防災』です。本書には、知識をつけるだけではなく、今すぐできる具体的な“防災アクション”を多く掲載しています。「デジタル版」「東京防災オリジナルMAP」もあわせて活用し、もしものときに備えて、身を守る力をつけましょう。



防サイくん

生まれも育ちも東京都、3歳の子供のサイ。好奇心旺盛だが、臆病すぎるのがたまにキズ。防災に興味シンシンで、どんな防災アクションもお茶の子サイサイ。好きな防災アクションは「机の下に隠れる」。口ぐせは「今やろう。」



目次

プロローグ

▲ 今やろうマーク

はじめに	3
今やろう。	4
『東京防災』とは？	6
目次	7
▲ 今やろうマーク	12

01 大震災シミュレーション 14

もしも今、東京に大地震が起きたら、あなたはどうする？地震発生的一瞬间から避難、生活再建までをシミュレート。自分自身に置き換えて、今、想像しよう。



地震発生

地震発生その瞬間	16
----------	----

発災直後

発災直後の行動	18
自宅に潜む危機	20
外出先に潜む危機	26
発災時のNG行動	38

避難

▲ 避難の流れ	40
避難の判断	42
避難するときの注意点	46
安全避難チェックポイント	48
助け合う	52

避難生活

在宅避難	54
避難所	56
避難所生活の心得	58
避難所生活での留意点	60
要配慮者への思いやり	66



生活再建

日常生活に向けて	68
生活再建に踏み出す	70
コラム・被災者の声に学ぶ	72
防災おさらいクイズ	77
地震そのとき10のポイント	78

02 今やろう 防災アクション 80

今すぐできる災害の備えをまとめました。
しっかりとした事前の備えが、もしもの
とき、あなたやあなた
の大切な人を守ります。
さあ、今やろう。



今やろう！4つの備え
備蓄

▲ 物の備え	84
▲ 最小限備えたいアイテム	86
▲ 備蓄ユニットリスト	88
▲ 非常用持ち出し袋	90



コラム・日常備蓄

室内の備え

▲ 室内の備え	94
▲ 防止対策のポイント	96
転倒・落下・移動防止器具	98
▲ 転倒等防止対策チェック	100
▲ 耐震化	106
▲ 防火対策	109
▲ 電気・ガス・水道の点検	112
コラム・耐震シェルター	113

室外の備え

▲ 室外の備え	114
▲ 地域の危険度を知る	118
▲ 火災から身を守る場所	120
コラム・防災公園	121

コミュニケーション

▲ コミュニケーションという備え	122
▲ 防災ネットワーク	124



▲ マンションの災害対策	125
▲ 会社の災害対策	126
▲ 安否確認と情報収集	128
▲ 防火防災訓練	130
防災市民組織	136
消防団	139
コラム・災害図上訓練	140
防災おさらいクイズ	141

03

そのほかの災害と対策

142

東京を襲う災害は地震だけではありません。東京に潜むさまざまな災害と対策をまとめました。今、知識をつけよう。



大雨・暴風	144
集中豪雨	150
▲ 土砂災害	152
落雷	154

竜巻	156
大雪	158
▲ 火山噴火	160
テロ・武力攻撃	164
感染症	168
コラム・東京の活火山	172
防災おさらいクイズ	173

04

もしもマニュアル

174

災害発生時に役立つ数々の「知恵」や「工夫」を図説付きで分かりやすく解説します。章末のワークショップも実践しよう。



緊急

心肺蘇生法	176
止血	178
骨折・捻挫の応急手当	180
切り傷の応急手当	181

やけどの応急手当	182
傷病者の負担を軽減する	183
傷病者の体位管理	184
傷病者の搬送法	186
包帯の代用	187
消火器の使い方	188
屋内消火栓の使い方	189
スタンドパイプの使い方	190
可搬式消防ポンプの使い方	191
新聞紙で暖をとる	192
体温を調節する	194
足を保護する	196
脱水症状を防ぐ	197

衛生

水道水の保存方法	198
水の運び方	199
断水時のトイレの使い方	200
簡易トイレの作り方	201
簡易おむつの作り方	202
布ナプキンの作り方	203

少ない水で清潔を保つ	204
ハ工取り器を作る	205

生活

簡易ランタンの作り方	206
乾電池の大きさを変える	207
食器の作り方	208
簡易コンロの作り方	210
パーテーションを作る	212
リュックサックの作り方	213
簡易ベッドの作り方	214
クッション・枕の作り方	215
ロープの結び方	216
避難生活で行う体操	218
子供の遊び	220
身近な素材の活用術	222

連絡

災害用伝言ダイヤル	226
災害用伝言板	227

ワークショップ	
▲ 家族でやろう防災アクション	228
▲ 地域でやろう防災イベント	232

05 知っておきたい災害知識 236

東京都の災害に関してより深く理解できる情報をまとめました。知っておくことで、さらに安心して暮らすことができます。



知識	
地震の知識	238
津波の知識	243
台風・大雨の知識	244
さまざまな気象情報	248
過去の大規模災害	250
書類	
生活再建支援制度と手続き	253

日常生活の支援制度	260
-----------	-----

医学に関する知識	262
ボランティアに関する知識	266

インフォメーション	
緊急連絡先	268
防災に関するお問い合わせ	269
災害対応イエローページ	270
ピクトグラム凡例	274
災害時に配慮が必要な方に関するマーク等	276
災害時活動困難度を考慮した総合危険度	278
大震災発生時の交通規制	280
東京の一日	282
全国から見た東京	284
LET'S GET PREPARED!	
外国人向け今やろう	286
ENGLISH FOR EMERGENCY	
非常時に使える英会話	288

安全のしおり

▲ 家族で今やろう	292
▲ 自分の情報	294
▲ 家族の情報	295
メモ	299

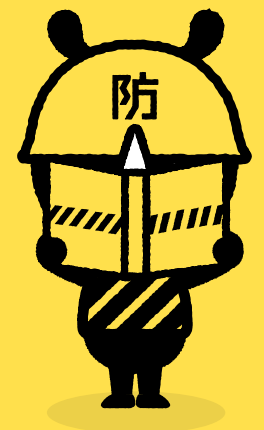
インデックス

用語解説インデックス	308
世帯別インデックス	318
場所別インデックス	320

奥付	323
----	-----

漫画 TOKYO “X” DAY かわぐちかいじ

大地震発生の直前から直後
までの東京をリアルに描い
たオリジナル漫画です。自
分自身に置き換えて想像し、
防災アクションを起こそう。



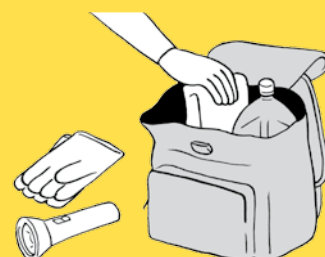
今やろう マーク



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は優先的に確認し、必ず実践しておきましょう。このページでは、特に重要な「10の防災アクション」を挙げています。さあ、今やろう。



☐ 日常備蓄を始めよう
⇒85ページ



☐ 非常用持ち出し袋を用意しよう
⇒90ページ



☐ 大切な物をまとめておこう
⇒91ページ



☐ 部屋の安全を確認しよう
⇒95ページ



☐ 家具類の転倒防止をしよう
⇒100・102ページ



☐ 耐震化チェックをしよう
⇒107ページ



☐ 避難先を確認しよう
⇒115ページ



☐ 家族会議を開こう
⇒122ページ



☐ 災害情報サービスに登録しよう
⇒128ページ



☐ 防火防災訓練に参加しよう
⇒130ページ



 地震発生 P.16

 発災直後 P.18

 避難 P.40

 避難生活 P.54

 生活再建 P.68

大震災 シミュレーション



2XXX年X月X日。未曾有の首都直下地震が東京を襲ったと仮定します。その瞬間、あなたがとるべき具体的な行動は？本章では、大地震発生の瞬間から避難行動、生活再建まで、起こりうる危機ととるべき行動をシミュレートします。自分の身に置き換えて、今、想像してみましょう。



地震発生その瞬間



地震発生の瞬間は適切な判断が難しい

大震災体験者の中には、突然の揺れに「飛行機が落ちた」「工場が爆発した」「火山が噴火した」と感じたと話す人もいます。身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなるのです。あらかじめ家族と話し合う、防火防災訓練への参加などで、とるべき行動を想像しておくことが大切です。



最優先で自分の命を守る

強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。まわりの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動。自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動します（自助）。

発災直後の行動



揺れが収まってから行動する

あわてて外に出ると、転倒・落下物やガラス破片などによるケガのもと。揺れが収まって、負傷しないよう、散乱したガラス・陶器の破片などに注意します。



火元を確認する

火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をします。出火したら、落ちついて初期消火に当たります。

詳細➡188ページ



出口を確保する

揺れが収まったときにいつでも避難できるように、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保します。



ガラスや塀から離れる

屋外にいたら、瓦の落下、ガラス破片の飛散によるケガ、ブロック塀などが崩れて押しつぶされることがあるので近づかないこと。

自宅に潜む危機



リビング・キッチン

リビングで気を付けなければならないのは、背の高い家具の下敷きになること、窓や照明器具などのガラスの飛散によるケガ。揺れを感じたら物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れます。キッチンの冷蔵庫や電子レンジなどの大きく重い家電、棚からの物の飛び出しなどにも注意が必要。

揺れが収まったら、ケガをしないように底の厚いスリッパなどで足を保護して移動。ドアを開けて避難経路を確保します。調理中の場合は、まずは身を守ることを最優先に考え、火の始末は揺れが収まった後にあわてずに行います。



寝室

窓ガラスの破片やつり下げ式照明器具などの直撃を避けるため、枕や布団などで頭を保護し、スタンドや鏡台などが倒れてこない位置に移動すること。メガネは日頃からケースに入れてから寝るようにすれば、破損を防ぐことができ、あわてずに済みます。

揺れが収まったら、底の厚いスリッパを履き、ドアを開けて避難経路を確保。停電すると真っ暗闇になるので、あらかじめ懐中電灯を用意しておけば、暗闇の中でも安全に移動が可能。また、停電時に自動で点灯する市販の保安灯を備え付けておくのも一案です。



2階

古い建物の1階は倒壊して身体が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないこと。耐震基準を満たしていない建物は、外に脱出すべきか状況を見て判断します。

詳細➡106ページ



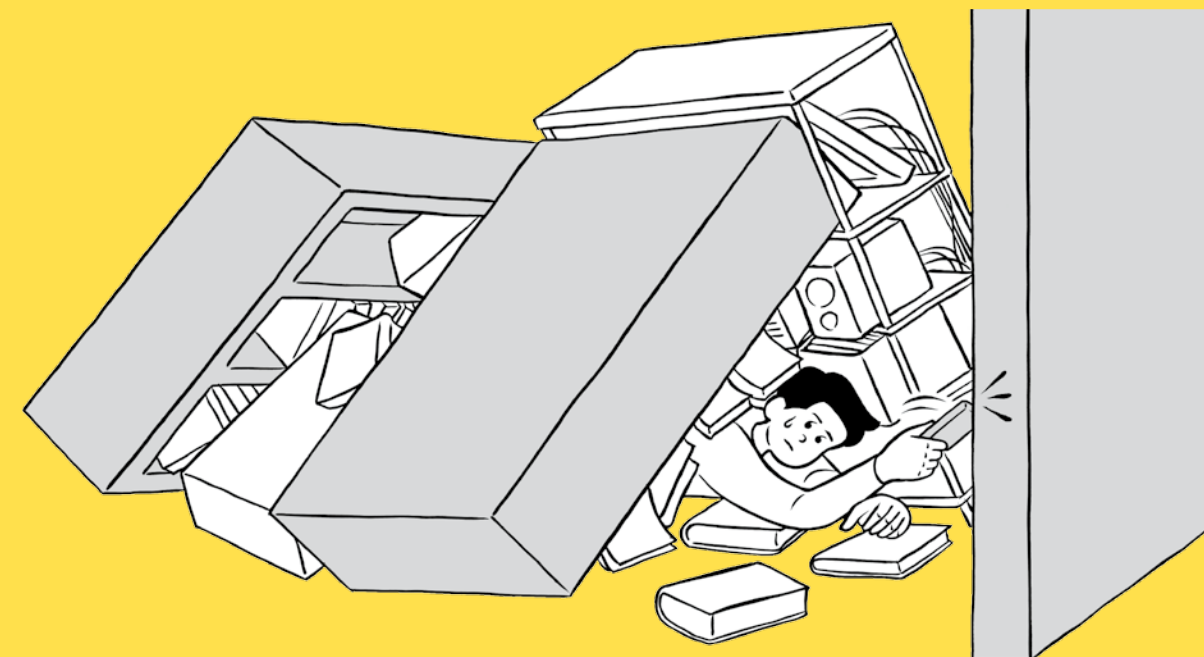
トイレ

閉じ込められて避難できなくなるおそれがあります。揺れを感じたら閉じ込められないようドアを開けておきましょう。できれば、すぐ逃げられるように廊下や玄関など、より安全な場所に移動します。



浴室

裸でいる浴室はケガをしやすい場所です。鏡や電球などのガラス類の飛散から身体を守るため、洗面器などを頭にかぶり、すぐに浴室から出て安全な場所に移動します。



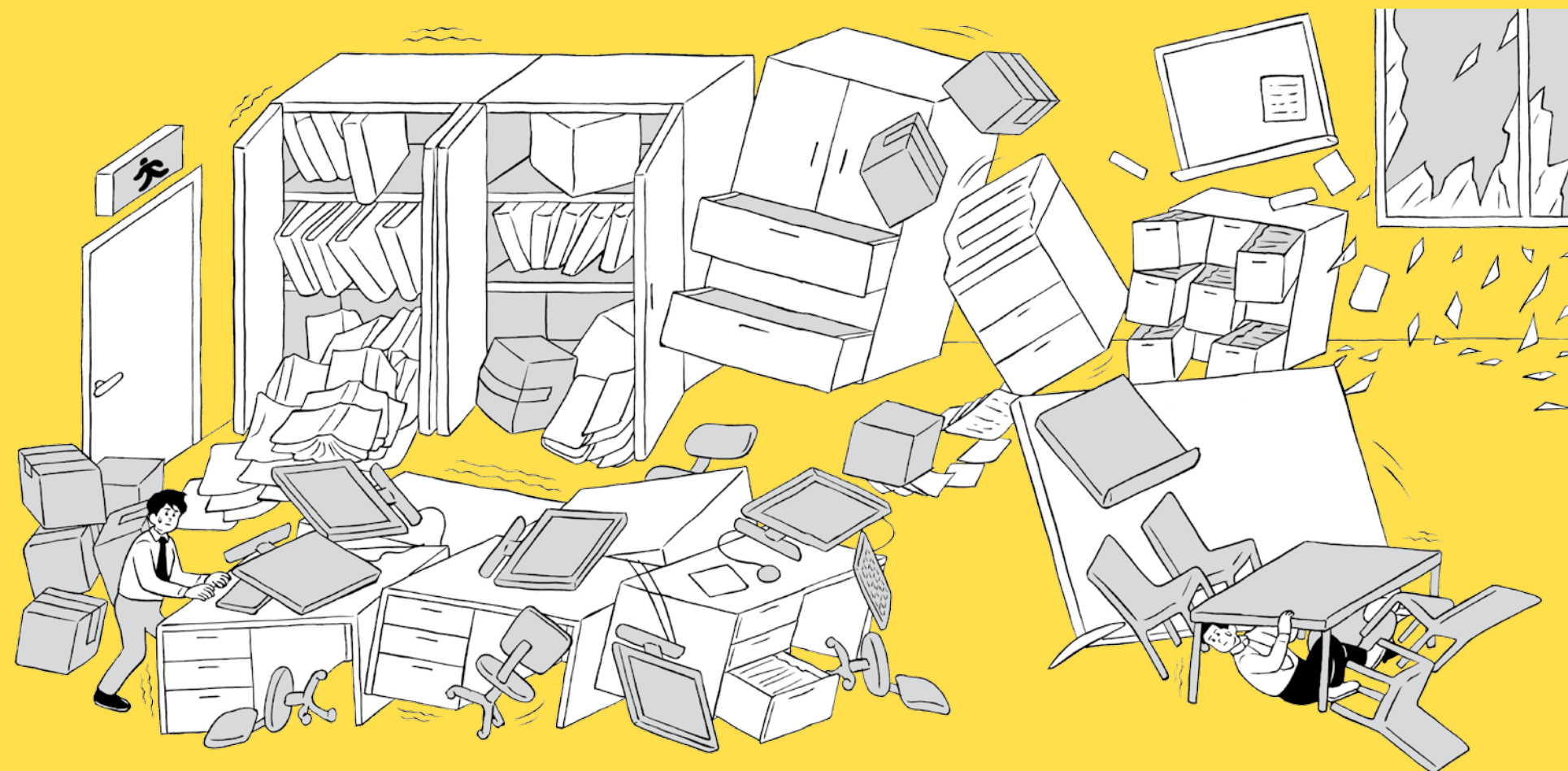
床にガラスなどが散乱していたら

床に散乱したガラス・陶器などの破片を踏むと、負傷して歩けなくなるリスクが高まります。底の厚いスリッパを履いて安全な場所へ移動します。

閉じ込められたら

万一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、命の危険があります。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。

外出先に潜む危機



オフィス

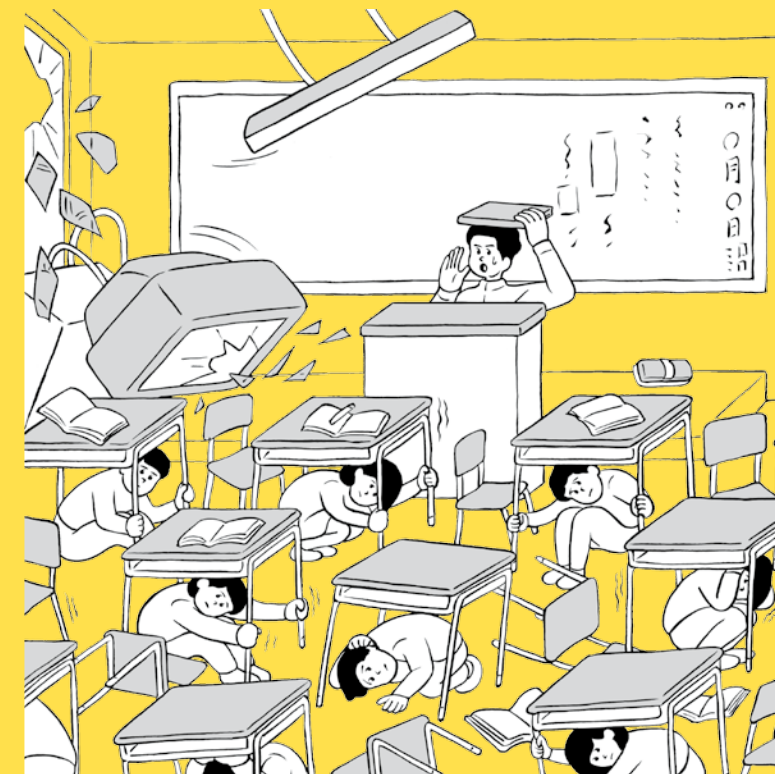
キャスターを固定していないコピー機などは、あらぬ方向に移動します。体に当たると、大ケガの原因に。また、窓ガラスの破片などが頭を直撃すると、命を落とす危険もあります。キャビネットの転倒や飛散するガラスに注意しながら、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に身を隠します。

揺れが収まって避難する場合、余震や停電でエレベーターが停止するおそれがあるので、階段を使いましょう。また、高層ビルは長く揺れ、高層階にいくほど大きく揺れて立ってられないほどになります。すぐに安全な場所に避難して、揺れが収まるのを待ちます。



繁華街

落下物から身を守り、ビルの倒壊にも注意しながら、公園など安全な場所へ。広い所に逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビル（P108）に逃げ込みます。人混みで最も怖いのがパニックになることです。人の多い場所こそ、冷静な行動が求められます。



学校

教室で身を守るには、飛散した窓ガラスの破片や照明器具の落下を避けるため、窓から離れ、机の下に隠れ、脚を持って揺れが収まるまで待機します。廊下ではすぐに窓から離れ、階段では転げ落ちないように手すりにつかまります。揺れが収まったら、先生・教師の指示に従って行動しましょう。



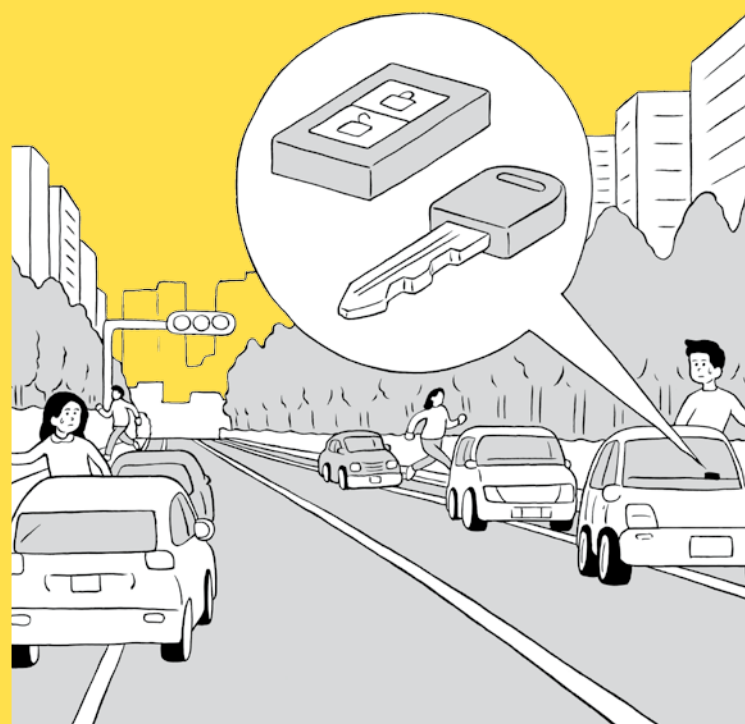
駅

落下物などから身を守り、ホームから転落しないよう近くの柱に移動。混雑して身動きがとれないときは、うずくまって揺れが収まるのを待ちます。地下鉄の場合、いち早く地上に出ようとしてパニックになる危険も。ホームから線路には絶対に下りず、揺れが収まったら駅員の指示に従います。



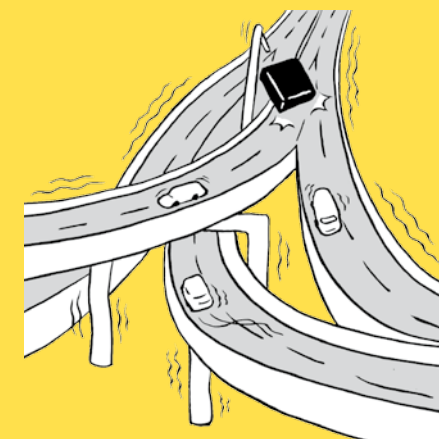
電車内

強い揺れを感知すると電車は緊急停車するため、人に衝突したり倒れる危険があります。座っていたらカバンなどで頭を保護し、立っているときは姿勢を低くして身を守る。満員電車では手すりやつり革にしっかりつかまり、足を踏ん張って倒れないように。揺れが収まったら、乗務員の指示に従います。



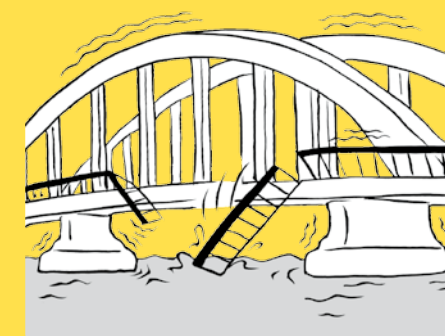
車

急にスピードを落とすと衝突の危険あり。ハザードランプを点灯して徐々に減速。車は道路左側に止めてエンジンを切り、揺れが収まるまで待機します。可能であれば駐車場または広場へ。避難する際は、緊急車両通行時に車を移動できるように、キーやスマートキーは付けたままドアロックをせず、連絡先メモを残し、貴重品や車検証を持って車から離れます。



高速道路

他車などに衝突するのを避けるため、徐々にスピードを落として道路の左側に停車。通行止めになる可能性もあります。ラジオなどで状況を確認しましょう。



きょうりょう 橋 梁・高架

古い橋は損壊のおそれがあり、橋を渡り終える付近であれば減速して渡ります。きょうりょう 橋 梁や高架は、それぞれ揺れ方が異なるので、徐々に減速して左側に停車します。



トンネル

天井や壁面崩落の危険があるので、前方出口が見通せれば低速でトンネルを抜けます。長いトンネル内の場合は左側に寄せて停車し、キーを付けたままで非常口から脱出します。



緊急輸送道路・発災時の交通規制

地震直後から発生する、緊急輸送を円滑に行うために指定されている道路のことです。地震発災時の交通規制についても覚えておきましょう。

詳細➡280ページ



百貨店・スーパー・コンビニ

百貨店・スーパーでは商品の散乱やショーケースの破損などに注意して、階段の踊り場や柱の近くへ。コンビニでは買い物かごなどをかぶり、身を守ります。



劇場・ホール・スタジアム

大勢の人が集まる劇場・ホール・スタジアムなどの施設では、あわてて非常口や階段に駆け寄らず、館内放送や係員の指示に従います。

地下街

停電で多くの人がパニックになり、非常口に殺到すると負傷の危険があります。落ち着いて落下物から身を守り、柱や壁のそばで揺れが収まるのを待ちます。



空港

首都直下地震が発生しても建物の倒壊などの被害はないと予想されていますが、ガラスや天井部材などの落下に備えて注意しましょう。

高層ビル

上階ほど大きく揺れます。来訪者としてビル内にいたら、共用部分のエレベーターホールなどで姿勢を低くし、館内放送に耳を傾けましょう。

詳細→240ページ



エレベーター

エレベーターの中で揺れを感じたら、すべての階の行先ボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたらインターホンで連絡します。





山間地

山間地では土砂崩れで生き埋めになるおそれがあるので、速やかに斜面や崖から離れます。余震や降雨などで土砂災害の危険が高まるので注意しましょう。 **詳細➡152ページ**

島しょ地域・海岸部

海岸には早くても数分で高い津波が到達する危険があります。隣近所に声をかけすぐに高台へ。周囲に高台がないときは、津波避難タワーなどに避難します。

発災時のNG行動



ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。



火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。



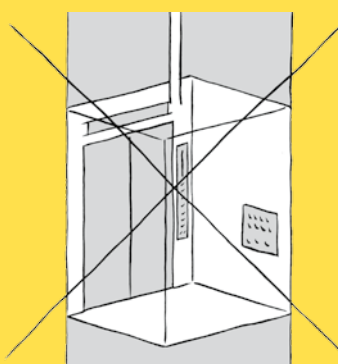
電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える。



ケガをする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。



火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。



閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。



ケガをする危険があるので、救出活動はひとりではなく複数で行う。



緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。

41-1



避難のタイミング

避難の判断によって、生死が分かれる場合があるということを覚えておきましょう。避難するかしないかは人任せにせず、ラジオ・テレビや行政などからの情報、自分の目と耳で確かめた情報をもとに、前ページのフローチャートを参考にして判断します。自宅の安全が確認できれば、在宅避難に努めましょう。家族が離ればなれになったときは、自宅に残す安否メモや電話会社が提供する災害用伝言サービスなどを活用して落ち合う場所を確認します。



① 避難の判断



正しい情報を得る

揺れが収まった後、間違った情報に従って行動すると危険な目にあいかねません。行動する前に必要なのは、正しい情報を得ること。停電時でも聞ける電池式のラジオ（または充電式など）やテレビ、そのほかスマートフォンのラジオ・テレビ、消防署や行政のサイトなどから正しい情報を得るようにします。

詳細➡270ページ



SNSを活用する

TwitterやFacebookなどのSNSは貴重な情報源です。しかし災害時は、不正確なうわさや情報が流布することがあります。うわさをそのまま信じることなく、正しい情報を得るように心がけましょう。



家族の状況を確認

発災時は自分の命を守ることで精いっぱい、自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしても気付かない可能性があります。揺れが収まったら、一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認します。



家の内外を目視する

一緒にいる家族の状況が確認できたら、次は家の中をチェックします。火の始末はできているか、避難するための経路は確保できているか。ラジオなどの情報に耳を傾けながら、しっかりまわりの状況を目視します。



むやみに動くと危険

家の中からあわてて飛び出すと、落下物に当たって負傷する危険があります。まずは落ち着いて、家族と家の中の安全を確認。その後、周辺で危険な物・建物がいないか、火災が発生していないかなどを自分の目と耳で確かめます。



近所の安否確認

家族の安否が確認できたら、隣人・近隣の住民に目を向けましょう。閉じ込められたり、下敷きになったり負傷した人などがないか、さらに避難の手助けを必要としている人がいないかを確認。いざというときは、助け合うことが重要です。



自宅以外で安全なら その場にとどまる

地震直後は駅周辺や道路も大変混雑し、大規模火災の発生や建物の倒壊など二次災害に巻き込まれてケガを負ったり命を落とす危険も。会社や学校の安全が確認されたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子をみます。地震直後の連絡方法や行動をあらかじめ家族と話し合っておきましょう。

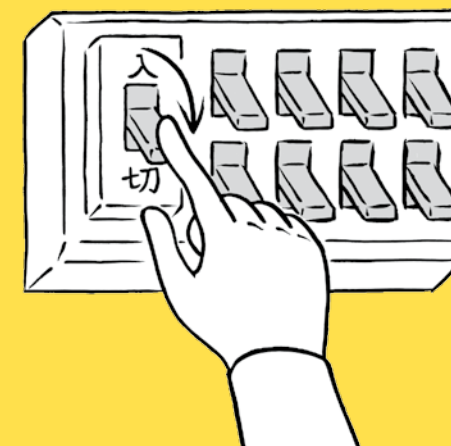
① 避難するときの注意点



出火の原因をつくらない

阪神・淡路大震災の死因の約10%が焼死ということからもわかるように、初期消火はとても重要です。火災を発見した場合は、火が小さいうちに消火器や水バケツなどで消火します。ただし、消火活動では自分の身の安全が第一。炎が天井に届くなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難します。

詳細➡188ページ



ブレーカーを落とす

倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、火災のおそれがあります。



ガスの元栓を閉める

ガス管やガス器具が壊れていると、ガスが復旧したときにガス漏れを起こして爆発のおそれがあります。



安否メモを残す

避難する際には、自分や家族の安否情報、避難先などの貼り紙を残し、鍵をかけて移動します。



伝言板・SNSで連絡する

電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しましょう。SNSも活用できます。

詳細➡128ページ

安全避難 チェックポイント



人混みはパニックに注意

人混みの中で突然走り出すなどの行動がパニックを引き起こし、事故になる危険も。不正確なうわさや情報の流布によるパニックを防ぐために、まわりの人に配慮した行動を心がけます。



地下では壁伝いに移動

停電した地下街は、パニックが起こる危険性が高い場所のひとつ。地下街には60mごとに非常口が設置されているので、ひとつの非常口に殺到せず、壁伝いに歩いて避難します。



マンションのベランダ避難

ベランダやバルコニーには、火災発生時など、いざというときに蹴破って移動できる隣戸との間にある「隔て板」、下階避難用のはしごを収納した「避難ハッチ」などが設けられています。



火災時は煙から逃れる

火災の煙は命を落とす危険も。ハンカチなどで口・鼻を覆^{おお}うなど、できるだけ低い姿勢で、煙を吸わないようにして移動。煙で前が見えない場合は壁伝いに避難します。



川に津波が押し寄せる前に

津波の心配があるのは、海のそばだけではありません。津波は川下から川上に向かって押し寄せてきます。川の流れに対して直角方向に素早く避難します。



海辺の津波避難場所を知る

発災後はすぐに近くの高台や津波避難ビルに移動します。それらがいない場合には、より高い建物へ。監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難します。



落下物から身を守る

住宅地では屋根瓦やエアコンの室外機、ガーデニング用プランターなどの落下で負傷したり命を落とす危険も。繁華街やオフィス街では、看板やネオンサイン、ガラスの破片などの落下に注意しましょう。



切れた電線には触らない

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があります、感電の危険があります。近づかず、絶対に触らないこと。また、電線に樹木や看板などが接触している場合も同様です。



ひび割れたビルは危険

ひび割れたビルから落下する外壁やタイルなどによって、ケガをしたり命を落とす危険もあります。ビルの基本構造である柱や耐震壁などがひび割れると倒壊のおそれがあるので、近寄らないこと。

夜間の避難の注意点

夜間の避難は、見通しが悪く、転倒や側溝への転落などの危険が伴います。広い道を通行するなど、特に注意が必要。停電時の夜間に避難する場合は懐中電灯を使い、目視確認を行いながら注意して避難しましょう。



冬場の避難の注意点

冬場の避難は、寒さで体調を崩しがちです。体調を崩さないように防寒対策を十分にとることが重要です。また、冬はストーブなどの使用により、火災発生の危険があるので、火災にも注意しながら避難しましょう。



① 助け合う



共助について

首都直下地震をはじめとする大災害が起こったら、都民が総力をあげなければ乗り切ることとはできません。自分や家族だけが助かればいいということではなく、まわりの人と協力し、ひとりでも多くの人を助けること（共助）で、震災の被害を軽減することができます。



迷わず協力を頼む

倒れている人に声をかけて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。付近にAED（自動体外式除細動器）があれば、持ってきてもらうようお願いします。

詳細➡176ページ



助け合うための知恵

柱や梁などに挟まれた人を発見したら、周囲の人にも声をかけて協力して助けます。意識があるかどうか確認し、励ますことも重要。自動車に積んであるジャッキなども活用できる場合があります。



応急救護の必要性

大災害時は負傷者が多くなりますが、道路が通行困難になり、救急車の到着が遅れ救出活動が間に合わないことも考えられます。軽いケガなどの処置法を身につけておきましょう。

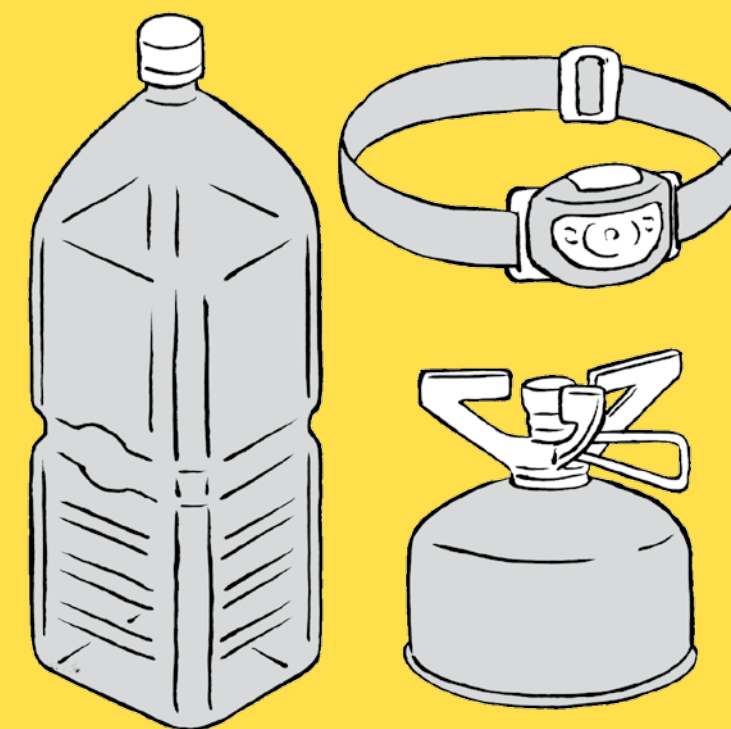
詳細➡178-187ページ

在宅避難



在宅避難のすすめ

自宅で居住の継続ができる状況であれば、在宅避難をしましょう。避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。事前に住宅の耐震化を行い、食料や水など必要な物を日頃から備え、可能なかぎり在宅避難できる準備を整えておくことが大切です。



ガス・電気・水道の代替

ライフラインの代替品を備えておくと安心。ガスはカセットコンロ、電灯は乾電池で作動するヘッドランプを利用します。水は日頃からペットボトルなどの水を多めに準備し、近所の「給水拠点」の確認をしておきましょう。



食料品や日用品の備え

東京都は、11月19日を「備蓄の日」としています。日頃から食料や日用品を多めに買い揃え、普段生活する中で消費していく日常備蓄なら、無理なく備蓄を続けることができます。

詳細→085-087ページ



下水道の使用方法

下水があふれ出すことがないか、自宅の排水設備が破損していないかなどを確認。道路に下水があふれるなど下水道が使用できない場合には、備蓄している携帯用（非常用）トイレや行政が用意したトイレを利用します。

▲ 避難所



避難所開設のプロセス（参考例）

下記は避難所が開設されるまでの工程の一例です。通常は施設の管理担当者が開錠し、開設準備が始まります。しかし発災時は、管理者自身が被災して到着が遅れる可能性もあり、避難者自身が開設準備に当たることもあり得ます。



①受け入れ準備

鍵を開け、受け入れの準備を始めます。消防用設備の確認や通信手段が確保できるかなど、施設内と周辺的安全確認をします。

避難所とは

避難所は、自宅に居住できなくなった被災者を一時的に受け入れ保護するための場所です。東京都では、学校や公民館などの公共施設約3,000の避難所と、一般の避難所では生活に支障があり特別な配慮を必要とする人を受け入れる約1,200の二次避難所（福祉避難所）を確保しています。



②レイアウトづくり

どの場所で何を設置すべきか、居住スペースのレイアウトなどを検討。生活できる環境を整えます。



③受付設置

いつとき
一時集合場所から避難所へ誘導し、受け付けを開始。名簿を作成し、避難者、要配慮者を含む地域の被災者の状況を把握します。



▲ 避難所生活の心得



避難所のルールとマナー

避難所の生活では、ルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担して助け合いながら生活しましょう。ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を上げたり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反。また避難所では、要配慮者への心配りも必要です。

避難所到着後の流れ（参考例）

下記は、避難者が避難所に到着してからの行動の一例です。ただし避難所によって、順序、ルールは異なります。避難所の運営や避難所生活では、ルールを守ることが重要。避難者同士の助け合い、協力が不可欠です。



①連絡先の申告

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、隣近所の人や町内会ごとにまとまって過ごすようにします。帰宅困難者はその旨を申告します。



②家族などの安否確認

家族や隣近所の人々の安否を確認します。聴覚障害者の方も情報がわかるよう、段ボールなどに案内を書き出すようにしましょう。



③役割分担

受け付けや炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。お互いに協力し合って進めなければならないことも多くあります。

▲ 避難所生活での留意点



プライバシーを守る

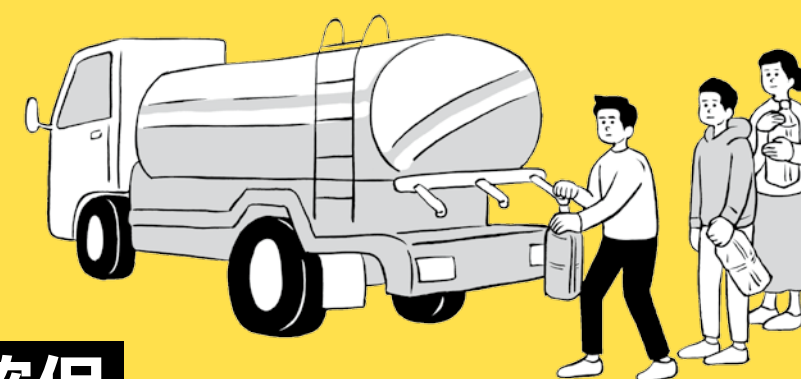
居住スペースは個々の「家」と同じです。特に女性、乳幼児や子供のいる家庭、要配慮者などにも気を配り、プライバシーの確保を徹底します。

参照→212ページ

トイレの使い方

施設のトイレは多くの人が利用するので、トイレットペーパーが詰まる可能性があります。施設が指示した方法でトイレを使いましょう。

参照→200ページ



水の確保

水道が使えないときは、施設の管理担当者の指示に従って飲み水や生活用水を確保。井戸水を飲用に使う場合は、必ずろ過をした上で煮沸します。

参照→199ページ

防犯対策

避難所は完璧な居住環境ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、怪しい人を見かけたら、警官や施設の担当者に連絡しましょう。



環境変化による 体調不良に注意する

急激な環境の変化で体調を崩さないように心がけます。夏は適切な水分補給を行い、冬は効率的に暖がとれるようにします。

参照→192-195, 197ページ



衛生を保つ

室内は土足禁止として、布団を敷く所と通路を分けるようにしましょう。ゴミ捨て場所を決め、ゴミには封をして、ハエやゴキブリの発生を防止します。

参照→204-205ページ





喫煙のルール

周囲の人に迷惑がかからないよう、受動喫煙防止及び火災防止のために、避難所のルールに従いましょう。



ペットの世話

避難所のルールに従って、飼い主が責任を持って世話をを行います。



物資の配給

われ先にと焦らず、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。状況によっては、ひとり分の食料や物資を複数人で分け合う場合も。列に並べない要配慮者への思いやりも必要です。



炊き出しは衛生的に

調理・盛り付けの前、食材に触った後、トイレの後にはせっけんで十分に手を洗います。調理器具も、使用後や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行います。

参照➡208-211ページ

食中毒の予防



食中毒は一年を通じて発生します。防止に最も有効なのが手洗いです。食器にも注意が必要です。水が使えないときは使い捨て容器にラップを敷いて使うとよいでしょう。

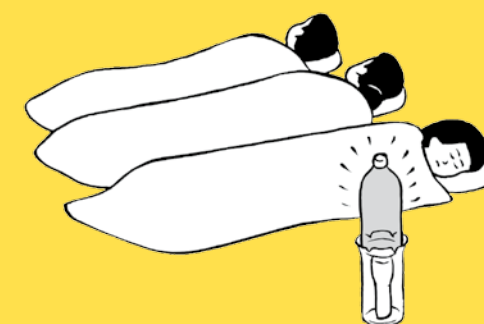
参照→223-224ページ



感染症の予防

風邪、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。こまめに手洗い、うがいを励行します。水が出ない場合、可能であれば消毒用エタノールを用意できれば安心です。

睡眠と消灯



避難所での生活は不慣れなことも多く、睡眠不足になって体調を崩してしまうおそれがあります。明るいと眠れない人、暗いと眠れない人もいるので、日替わりで消灯することもひとつの方法です。

参照→206ページ



熱中症の予防

夏場の避難所では熱中症に注意（特に子供や高齢者）。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分の補給を行い、通気性の良い吸湿・速乾の衣服を着用して暑さを避けます。

参照→197ページ

▲ 要配慮者への思いやり

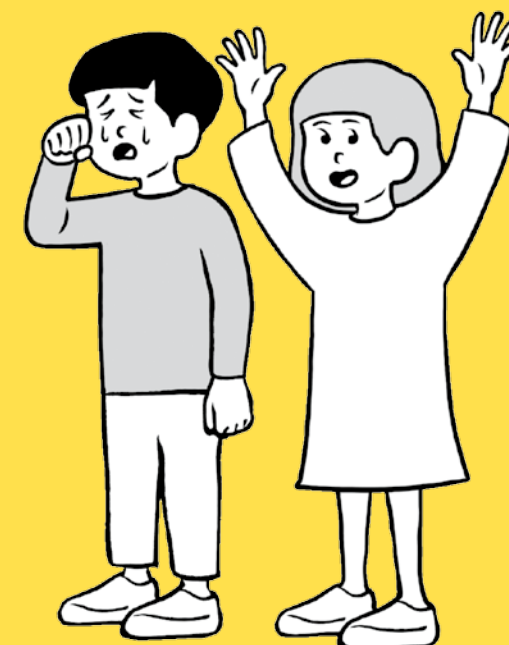
要配慮者とは、妊婦・子供・高齢者・外国人のほか、障害のある方などです。「ヘルプマーク」などの「災害時に配慮が必要な方に関するマーク等」（P276）を身につけている方など、要配慮者には思いやりと支援を心がけましょう。



女性・妊婦

女性は更衣の問題、妊婦は授乳などの不安を抱えています。また妊娠中の女性や産後まもないお母さんは、健康面やプライバシーに配慮する必要があります。

参照→202-203ページ



子供

子供は遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを表出できるような空間や時間などを確保し、気分転換が図れるようにしましょう。

参照→220-221ページ



高齢者

高齢者は、不便があっても自分から言い出せないことがあります。明るい声で頻^{ひんぱん}に話しかけ、孤立感や不安感を抱かないよう配慮しましょう。



外国人

生活文化の相違や言葉を理解できずに、不安を抱えてしまうかもしれません。外国語を理解できる仲介者や通訳を介し、きちんと情報を伝えることが大切です。

参照→288-291ページ

日常生活に向けて



応急仮設住宅に入る

住居を失った場合は、応急仮設住宅に入居できます（原則2年間居住、延長の場合あり）。避難所生活から応急仮設住宅に移り、できるだけ早く自立への道を歩みましょう。

詳細➡259ページ

親戚・知人宅に移る

応急仮設住宅に入るだけでなく、親戚や知人の家に同居させてもらうことも一案。新たな住宅が見つかるまでという条件を提示し、親戚や知人の負担を軽減することも大切です。

死と向き合う

東日本大震災では19,225人（2015年3月1日現在・総務省消防庁）、阪神・淡路大震災では6,434人（2006年5月19日確定報・総務省消防庁）が亡くなり、多くの方々が「死」と向き合いました。首都直下地震が発生した場合には、約11,000人の死者、約210,000人もの負傷者が出ることが想定されています。 詳細➡250ページ





生活再建に踏み出す



事業の再開

国や東京都は、中小企業者や農林漁業者の事業再開のために、各種の支援策を用意しています。区市町村に申請することで、支援策を活用することができます。

詳細⇄261ページ



仕事の再開

被災して仕事を失った場合はハローワークで仕事を探すほか、職業訓練などの支援を受けることができます。

詳細⇒260ページ





地震発生の瞬間から再建まで、起こりうる危機と行動はシミュレートできましたか？自分自身に置き換えて想像することが大切です。自宅にはどんな危険が潜んでいるか？職場は？学校は？……できるだけ具体的に想像することが、防災の第一歩です。さあ、今やろう。

学校に復学

被災によって経済的に困ったり、学校が被災した場合には、就学費用や転校費用など、緊急・応急の奨学金の貸与を受けることができます。

詳細⇒260ページ



interview

1

犠牲者を出さない 的確な避難判断

斉藤敏子さん

(石巻市在住／被災当時69歳)

地震発生時、町内会の役員をしていたため、すぐに近隣を見まわって逃げ遅れた人がいかなど、あらかじめ決めてあった地震時の対応策に従って行動しました。自宅は津波で床上浸水したのですが、2階は住むことができたので在宅避難をしながら、昼間は避難所で生活支援を行いました。

約1,200世帯、約3,000人の町内会で役員は30人おり、毎年、市の防災訓練だけでなく、町内会の自主防災訓練も行い、隣近所との付き合いも活発でした。そのおかげで、多くの人は地震発生時の対応策や避難の判断も確かで、勤務先で亡くなった人はいても、自

宅では地震や津波が原因で亡くなった人はいませんでした。

大震災を体験して、命を守り生きのびるためには防災の知識を学ぶしておくことに加えて、近隣との普段からのコミュニケーションが大切だとつくづく感じています。

interview

2

奇跡を起こした あきらめない心

水口福弘さん

(神戸市在住／被災当時60歳)



1階の寝室でぐっすり寝ていたところ、大きな揺れで目が覚め、普通の揺れではないと直感したとたん、倒壊した家とタンスの下敷きになりました。そのとき妻は外出していて難を逃れましたが、私は生き埋めに。顔はつぶされず、天井板との間にわずかに隙間があったため息はできたのですが、まったく身動きがとれません。

そのうち、下半身の感覚がなくなり全身が燃

えるように熱く、頭が割れるほど痛く、眼球が飛び出しそうになり、このまま死んでしまうのかと覚悟しました。しかし、家族や親戚や別居している老親、職場のことを思い浮かべ、**このまま死ぬわけにはいかない、どうせ死ぬなら最後まであきらめないぞと**、残された力を振り絞り天井板を指で突き破り、指を突き出すと偶然人の手に当たったんです。数分遅かったら、意識を失って死んでいたことでしょう。絶対にあきらめない心が奇跡を起こしたんだと思います。

徹底した話し合いで トラブル解決

interview
3

村川政徳さん

(神戸市在住／被災当時50歳)

30度傾いて倒れる寸前の市営住宅から、まわりの住民と一緒に中学校の体育館に避難しました。避難所生活でいちばん困ったことは、うわさ話やペットを巡るトラブルでした。

被災者はみな、将来の生活不安や現状の不満などを抱えているため、避難者同士が疑心暗鬼になって陰悪な雰囲気になることもしばしば。例えば、ある所に市から助成金が出たといううわさが立ったときは大変でした。うわさ話に踊らされず、市から話があるまで待とうと、毎晩話し合いを持ちましたが、全員が納得するまで1～2カ月はかかりました。また、犬の問題も困りました。飼い主にとってペットは家族同然ですが、犬が苦手な人もいますし、病気の人もいて、室内に置くことに反対だったのです。こちらも徹底的に話し合いをして、最終的には屋外で鎖につないで飼うことで落ち着きました。震災を体験して、**問題を乗り越えるには、徹底的なコミュニケーションが必要であることを実感しました。**

interview

4

子供が元気になれば 大人も元気になる

東田せつ子さん

(神戸市在住／被災当時58歳)

自宅は倒壊せず在宅避難でしたので、避難所での生活支援を行いました。避難所には、幼稚園から小学校の子供が20～30人程度いて、しばらく親のもとでじっとしていましたが、そのうち走りまわるようになり、大人からうるさいとどなられるような状態でした。被災3日目、先生が子供の安否確認に来て、学校で子供たちを遊ばせるようになりました。1～2時間学校に行って戻ってくると、子供たちが明るくなっています。そのうち5～6年生の子供たちが来訪者の名前を聞いたり、弁当などを配るようになりました。子供が自ら役割を見つけ、人のために働くことで生き生きとなることで、大人も元気をもらいました。

ただ、子供の心のケアは必要です。身近な大

人が一緒にいて、子供の言うことをきちんと理解すると、子供は心を落ち着かせます。震災発生時に子供が生き残るには、親と子供が「自分の身は自分で守る」と約束することが大切なのです。



阪神・淡路大震災で倒壊した息子さんの家屋
(息子さんは救助されて無事だった)。©東田せつ子



自分の命は自分で守る

interview

5

山田葉子さん

(石巻市在住／被災当時45歳)

地震発生の日、避難所から家の近くまで行ってみたところ、津波に流されて自宅から海側の家は一軒もありませんでした。瓦礫の山で自宅も見えず家も流されていたと思いました。これが現実だと認めなければ、前に進めません。避難所生活の始まりです。

当初、支援はほとんどなく、自分でできることは自分でやるほかないと覚悟を決めました。地元の看護師がボランティアで避難所に来られたので、透析患者の兄のことを相談したところ、2,000人を超える避難者で病気や障害を抱えた人や、避難所の近隣で体調を崩された方の応急処置を行う看護師の手伝いをすることになりました。

厳しい命の現場に立ち会うことで、避難者からの問い合わせに対して、現時点で自分がで

きないことやわからないことは「できません」と答えるようになりました。非常時にはいたずらに期待を持たせることは混乱を招くだけだからです。震災が発生したら、自分でできることは自分でやらないと、命を守り生きのびることは難しいと実感しました。

生き方を根本から変えた震災体験

interview

6

多賀秀樹さん

(東京都在住／被災当時27歳)

阪神・淡路大震災が発生した直後は電話もつながらず、何の情報もない中、被災者同士の話を頼りに動くほかありませんでした。避難する途中、建物の下敷きになった人の助けを求める声、圧死された方などを眼前にして、日常がもろくも崩れてしまうことを実感しました。

大学の臨床心理学修士として診てきた「死にたい」と言っている患者さんが生き続け、震

災では「生きたい」と思っている人が亡くなることを体験して、現場で**人の命と生活を支える仕事がしたい**と思うようになりました。その後、看護大学に入り、看護師としての道を歩むことになります。阪神・淡路大震災は私の生き方を根本から変えました。

子供の心の傷のケア

interview
7

藤田麻衣子さん
(東京都在住／被災当時7歳)

阪神・淡路大震災が起こったあの日、私は7歳で、「地震が起こった」と理解するのにかなりの時間がかかったように記憶しています。大きな揺れには驚きましたし、その後の在宅避難も大変でした。けれどもどこか現実味がない。

そんなときに見たのが、特に被害が大きかった地区の様子です。電車の窓の向こうに広がる焼け野原のような光景は、一生脳裏に焼き

付いて離れないでしょう。発災から1ヵ月が経っていましたが、とても近づく状態ではないと強いショックを受けました。そのときようやく、自分の住む町が壊れてしまったのだと実感した気がします。

それ以来、当時の話をする事、写真を見ることが嫌になり、自分自身の体験と向き合えるようになるまでにかなりの時間を必要としました。**子供は被災体験を抱えて大人にならなければいけません**。地震は恐ろしいものだと教えるだけではなく、**乗り越える力を学ばせることが大切**ではないでしょうか。

interview

8

乳幼児と過ごした 過酷な避難所生活

木村葵さん

(東松島市在住／被災当時26歳)

5歳と6歳の息子、離乳食間近の6カ月の娘とともに、避難所生活を1週間送りました。避難した中学校の体育館は指定避難所ではないため備蓄品は一切なく、身に着せたもので暖をとりました。また、娘は離乳食に切り替わるころで母乳はほとんど出ないため、翌日から配給品を離乳食代わりに食べさせました。男の子にとって避難所はストレスのたまる生活でした。娘がちょっとでも泣いたり、息子たちが声を上げたり走りまわると、あからさまに嫌な顔をされるので、ひたすら謝ってばかり。助けてくださる方もおられましたが、息子たちは欲求不満になり、私は精神的に追い詰められ、電気も水道も復旧していない自宅に戻ってようやくストレスから解放されました。

娘たちと外出するときは避難用品など持ち歩くなど考えたこともありませんでした。赤ちゃんのよだれかけやお尻や汚れた手などを拭く除菌シート、携帯ライトなどさえあれば、避難所生活でどれほど助かったことでしょうか。今は、これらを常に持ち歩くことはもちろん、防災意識を高めて暮らしています。

❓ 防災おさらいクイズ

Q 1

地震の揺れを感じたら、
まず何をすべき？

答え⇒17ページ

Q 2

地震が起きたとき、
火を使っていたらどうすべき？

答え⇒18ページ

Q 3

地震で部屋に閉じ込められた／
身動きできなくなったらどうす
べき？ 答え⇒25ページ

Q 4

学校にいるときに
地震が起きたらどうすべき？

答え⇒29ページ

Q 5

地震が収まってすぐにしてはい
けない行動は？

答え⇒38ページ

Q 6

避難をする前に
必ずやるべきことは？

答え⇒46ページ

Q 7

避難をするときに
注意すべきことは？

答え⇒48ページ

Q 8

火事を発見したら、どの方向に、
どのようにして逃げる？

答え⇒49ページ

Q 9

震災を乗り越えるためにみんな
で助け合うことをなんと言う？

答え⇒52ページ

Q10

要配慮者とは
どんな人を指す？

答え⇒66ページ



? 地震そのとき 10のポイント

地震時の行動

1

地震だ！まず身の安全

詳細⇒17, 20-23ページ

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、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、揺れが収まるまで様子を見る。

高層階（おおむ概ね10階以上）での注意 点

詳細⇒36ページ

- ・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

落ち着いて 火の元確認 初期消火

詳細⇒18ページ

- ・火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火したときは、落ち着いて消火する。

3

あわてた行動 ケガのもと

詳細⇒18ページ

- ・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**詳細⇒18ページ**

揺れが収まったときに、避難ができるよう出口を確保する。

5

門や塀には 近寄らない**詳細⇒18ページ**

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

7

正しい情報 確かな行動**詳細⇒42ページ**

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

8

確かめ合おう わが家の安全 隣の安否**詳細⇒44ページ**

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

9

協力し合って 救出・救護**詳細⇒53ページ**

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

10

避難の前に 安全確認 電気・ガス**詳細⇒47ページ**

避難が必要なときには、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難する。

地震後の行動

6

火災や津波 確かな避難**詳細⇒40, 48-51ページ**

- ・地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら、一時^{いつとき}集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、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。

✎ 家族で今やろう



避難所を確認しよう

名称

自宅からの地図と落ち合う目印

会社や学校、買い物などで家族が離ればなれになったときの集合場所（避難所など）を決めておきます。防災マップなどを参考に、安全に待ち合わせできる学校の鉄棒付近や公園のベンチなど、ピンポイントに決めておくと安心です。

詳細➡115ページ

避難経路を確認しよう

自宅からの避難経路 1

自宅からの避難経路 2

実際に自宅からの避難経路を歩いてみましょう。昼と夜の2回歩き、危険箇所の有無、トイレや休息をとれる場所などをそれぞれチェック。避難経路が火災などで安全に通れない場合に備え、複数の避難ルートを確認することが大切です。

詳細➡40ページ

連絡方法を決めよう

連絡方法

安否確認するための方法を決めておきます（災害用伝言ダイヤルや伝言板、SNSなど）。遠方の親戚・友人の連絡先もお互い知っておきましょう。被災エリア内で電話が繋がらなくとも、それ以外の地域とはつながりやすい場合もあるからです。 **詳細⇒128ページ**



一人ひとりの役割を決めよう

食料などの備蓄

非常用持ち出し袋の点検

電気・ガス・水道の点検

家具類の転倒防止の点検

その他

火の始末に誰が責任を持つか、非常用持ち出し袋の担当は誰か、家具類の転倒防止など、家族一人ひとりが果たす役割を決めておきます。各々が役割を果たすことで、パニックにならずに行動をすることが可能になります。

詳細⇒84-112ページ



🌀 用語解説インデックス

【あ】 アイウォール 245

発達した台風の眼のまわりにできる背の高い積乱雲の壁のこと。そこでは猛烈な暴風雨となる。

アウターバンド 245

台風を中心から200～600km付近にある帯状の外側降雨帯。この領域では断続的に激しいにわか雨や雷雨、時には竜巻をもたらす。

秋雨前線 146

夏から秋にかけての季節の移行期に、日本列島を南から北上する停滞前線。

アジャスター 105

コピー機や複合機などの移動を防止するための調節装置。

アンダーパス 151

立体交差などにある地面を掘り下げて造った道。集中豪雨が発生すると冠水しやすい。

【い】 意識障害 186

頭などを打って周囲の呼びかけに適切に反応しなくなること。軽度のものから、明識不能（困難）状態、傾眠、昏蒙、昏睡などがある。

^{いちじ}一時滞在施設 274

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。

^{いつとき}一時集合場所 40, 115, 274

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。

【う】 雨水ます 148

敷地内に降った雨水を集める場所。

【え】 エアゾール式簡易消火器 110

家庭で手軽に使えるよう、消火薬剤をガスの圧力によって噴霧状に放射する消火器。初期消火に役立つ。

AED
(自動体外式除細動器) 53, 177
心肺停止したときに、電気ショックを与えて、血液を送り出す「心室細動」機能を回復させる装置。駅・学校など公共の場などに設置されている。

エタノール 65
アルコールのひとつ。揮発性が強く、殺菌・消毒のほか、燃料としても用いられる。

【お】 応急仮設住宅 69, 259
災害救助法によって設置される応急の住宅で、住居が全壊したり焼失などして居住する住居がない者に対して提供される。

屋内消火栓 189
屋内に設置された消火栓で、放水量及び有効射程が大きい。

【か】 化学剤 165, 167
テロなどに使われる、サリンなどの毒性化学物質を使った兵器。

火災危険度 118, 278
地震で発生した火災の延焼により、広い地域で被害を受ける危険性の度合い。

学校宿泊防災訓練 131
校内で発災時を想定した避難生活の疑似体験（就寝訓練や備蓄食準備訓練）などを行う訓練。

活断層 238
有史以前から繰り返し活動して地震を引き起こし、今後も活動しそうな断層のこと。

可搬式消防ポンプ 132, 191
ポンプと内燃機関が一体となった、人力で持ち運べる消防ポンプ。消防機関、消防団、自主防災組織などに配置されている。

冠水 146, 147, 149, 151
普段は水のない土地にある田畑や作物、道路、車などが、大雨や河川のはん濫によって水につかること。

間接圧迫法 179, 263

心臓に近い動脈を親指などで骨に向かって押さえ付け、血の流れを一時的に止める方法。

【き】 帰宅困難者 127

自宅以外の場所で地震などの自然災害に遭遇し、自宅への帰還が困難になった者。

急傾斜地崩壊危険箇所 116

傾斜度30°以上の斜面で、崖崩れが発生した場合に人家などへの被害のおそれがある箇所。

給水拠点 55

大地震で断水になったときでも水を確保できる、応急給水槽や浄水場・給水所など。

救出・救助訓練 134

建物の倒壊などによって逃げ遅れた人を、身近な器具を活用して救出するための訓練。

胸骨圧迫 177

心臓マッサージとも言われ、心停止した人の胸の心臓のあたりを両手で圧迫して血液の循環を促すこと。

共助 52

災害が起きたとき、近隣の人が互いに助け合って命や地域を守ること。

共振 240

物体の固有周期と地震波の周期が一致して、揺れがいつそう大きくなること。

緊急自動車専用路 33, 280

震災時に、避難や救急・消火活動、緊急物資輸送の大動脈となる幹線道路のこと。一般車両は通行できない。

緊急車両（緊急自動車） 39, 280

災害救助などの救急時に使用される車両のこと。

【け】 経口補水液 197

食塩とブドウ糖を混合し水に溶かしたもので、主として脱水症状の治療に用いられる。

警報 145, 246, 248

気象庁が重大な災害が起こるおそれがあると判断したとき発表される。

【こ】 降灰 163

噴火に伴って噴出した火山灰が地上に降ってくること。

国民保護法 164

国民の生命・身体・財産を保護することなどを目的として、2004年に施行された法律。

【さ】 災害援護資金 256

災害が発生して災害救助法が適用された場合、区市町村が被災世帯に対して生活の再建に必要な資金を低利で貸し付ける金銭。

災害障害見舞金 255

法律に基づいて、災害によって重度の障害（両眼失明、要常時介護、両上肢ひじ関節以上切断など）を受けた人に支給される金銭。

災害図上訓練 140

防災訓練のひとつ。Disaster（災害）、Imagination（想像）、Game（ゲーム）の頭文字を取ってDIGと呼ばれる。

災害弔慰金 254

法律に基づいて、災害により死亡した者の遺族に対して支給される金銭。

災害復旧貸付 261

被災した中小企業の事業復興を支援する貸付。

災害ボランティア 266

台風などによる風水害や地震、津波などの災害が発生した際に、復旧・復興をサポートする人。

災害用伝言サービス 272

災害時にお互いの安否情報を伝える手段として、NTTが提供する災害用伝言ダイヤルや、携帯各社が提供する災害用伝言板のこと。

首都直下地震 15, 52, 68
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。

消防団 139
地域の消防活動を行う非常勤の消防機関。

静脈性出血 178, 263
静脈からの出血で、赤黒い血が湧くように流れる。

初期消火 18, 46, 78, 188
火が天井に達しない出火の初期段階で、応急的に消火作業を行うこと。

初期消火訓練 132
家庭用消火器をはじめ、スタンドパイプや可搬式消防ポンプ、消火器具・資機材の使用方法を訓練する。

食中毒 64
細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれる食品を食べた結果生じる健康障害。

震災遺構 72
震災によって壊れた建物など、被災の記憶や教訓を後世に伝える構造物のこと。復元・保存されるもの、解体されるものがある。

浸水 147, 148
水につかること。側溝や下水の排水能力を超える雨が降り、住宅地や農地が水につかる災害を浸水害という。

浸水予想区域図 148
河川や下水道がもつ治水能力を大幅に超える豪雨により、浸水が予想される区域を図に表したもの。

身体防護訓練 133
地震発生時に身を守る訓練。起震車などで揺れを体験したり、落下物などから身を守るための訓練などがある。

【す】 水のう	148
水害を防ぐために、ゴミ袋などに水を入れて用いる浸水防止資材のこと。土や砂を使った土のうが用意できない場合に代用できる。	
スタンドパイプ	132, 190
住民が活用できる消火資器材のひとつで、道路上にある消火栓や排水栓に差し込み、ホースをつないで消火を行う。	
スパイラルバンド	245
台風の「眼」のまわりにある強い雨域。「眼」に向かって巻き込むような帯状の雨域のこと。	
スピンドルドライバー	190
消火栓の放水弁を開閉する器具。	
スマートキー	32
機械的な鍵を使用せずドアの施錠・解錠を行ったり、エンジンを始動させることができる装置。	
スマートフォンアプリ	129
スマートフォンで利用できるWebア	

プリケーションのこと。ネットラジオアプリ、防災速報や地震情報アプリなどの防災系アプリも多い。

【せ】 生活再建	70
災害で生活基盤を壊された住民が日々の暮らしを立て直すこと。	
せいしきざい 清拭剤	204
水の使えないときに、簡単に身体の清潔が保てる清浄液。	
制震ダンパー	113
地震のエネルギーを吸収して、建物の損傷を低減する装置。	
生物剤	165, 167
細菌やウイルス、あるいはそれらがつくり出す毒素などを使用した兵器。	
積乱雲	150, 245
強い上昇気流によって鉛直方向に著しく発達した、雨や雷を伴う雲。雲の高さは10kmを超え、時には成層圏まで達することもある。	

【そ】	そえ木	180
	骨折した部分や関節などを臨時的に固定する器材。	
	側溝	147, 148, 151
	排水のために道路や線路の脇に設ける溝。	
	SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）	43, 47
	TwitterやFacebook、LINEなど、インターネット上の交流を通して社会的ネットワークを提供するサービス。	
【た】	大規模火災	45
	震災時に広範囲に起こる火災で、多数の死傷者が予想される。	
	耐震壁	50
	建築物において、地震や風などの横からの力に抵抗する能力をもつ壁のこと。	
	耐震基準	24, 108
	建築物などを設計する際に、構造物が最低限度の耐震能力を持っていることを保証する基準。	

	耐震シェルター	113
	地震で住宅が倒壊しても寝室や睡眠スペースを守ってくれる装置。	
	耐震性	107, 118
	建築物などの、地震に耐えられる度合い。	
	高潮	146
	強風や気圧低下によって海水面が異常に高まり、高波を伴って陸地に押し上げてくること。	
	炊き出し	64
	災害などの際に、料理やその他の食料を無償で提供すること。	
	竜巻発生確度ナウキャスト	157
	竜巻の発生確度を10km格子単位で解析し、その1時間後（10～60分先）までの予測を行って提供する気象庁のサービス。	
	建物倒壊危険度	118, 278
	地震の揺れによって、建物が壊れたり傾いたりする危険性の度合い。	

WHO（世界保健機関） 170

すべての人々が可能な最高の健康水準に到達することを目的として設立された国連の専門機関。

【ち】 地区内残留地区 120

地区の不燃化が進んでおり、万一火災が発生しても、地区内に大規模な延焼火災のおそれがない地域。

注意報 145, 246

大雨や強風などによって災害が起こるおそれのあるときに、気象庁が発表する。

沖積層 116

約1～2万年前以降に形成された比較的新しい軟弱な地層で、重い建築物が建てにくい地盤。

長周期地震動 97, 240

地震で発生する、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。

直接圧迫法 179, 263

心臓に近い動脈（止血点）を手や指で圧迫して、血液の流れを止める止血法。

【つ】 Twitter 43, 129, 271

インターネット上で利用できる140文字のコミュニケーション・ツール。

Twitterアラート 129, 271

公共団体や緊急対策機関が緊急時に発信するツイートで、登録しておけば自動的に通知を受け取ることができる。

通報連絡訓練 133

火災、救急・救助、地震発生 of 災害について、消防機関に電話または駆け付けて正しく通報するための訓練。

津波避難ビル（避難タワー） 49, 275

津波が発生した際に住民や来訪者が緊急的に避難できる施設。

【と】 東京消防庁災害時支援
ボランティア 267

災害現場での実動ボランティアで、住居または勤務先・通学先を管轄する東京消防庁管内の消防署に事前に登録する。

東京都耐震マーク 108

都民が安心して建築物を利用することができるように、東京都が地震に対する安全性を示すマーク。

東京都防災Twitter 129, 271

防災に関する東京都のツイッター。アラート設定を有効にしておくと、公共機関や緊急対策機関が発信する重要なツイートが表示される。

東京都防災ホームページ 128, 270

平常時の災害の備えや災害時には被害状況などを提供するホームページ。

東京都防災マップ 128

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。

島しょ地域 37, 117, 160

大小さまざまな島のこと。東京都には伊豆諸島及び小笠原諸島がある。

動脈性出血 178, 263

心臓の拍動に合わせるように鮮血が噴き出している出血。

特別警報 145, 247, 248

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。

都市型水害 150

地面の大半がコンクリートやアスファルトで覆われている都市特有の水害。大量の雨水が下水道や河川に流れ込むために起こる。

土砂災害危険箇所マップ 153

土砂災害が発生する可能性のある地域を表記した地図。

土のう 147, 148

水害を防ぐために、布袋の中に土砂を詰めて用いる土木資材のこと。

トリアージ 264

傷病者の緊急度や重症度を判断し、治療や後方搬送の優先順位を決めること。

ドレンコック 191

給水や排水を制御する弁。

【に】 二次災害 45, 95

災害が起こった際に、それが原因になって起こる災害のこと。

二次避難所（福祉避難所） 56

一般の避難所では生活に支障があり、特別な配慮を必要とする人を受け入れる避難所。

日常備蓄 85, 92

日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておくこと。

【ね】 熱中症 65, 185, 194

炎天下で労働や運動をしたために起こる障害。脱水・けいれん・虚脱などが

現れ、死亡することもある。

【は】 梅雨前線 146

春から盛夏への季節の移行期に、日本列島を南から北上する停滞前線。

ハザードマップ 119

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。

ハザードランプ 32

「非常点滅表示灯」といい、まわりのドライバー（特に後続のドライバー）に注意を促すランプ。

発災 18, 38

災害が発生すること。

ハローワーク 70, 260

公共職業安定所。国民に安定した雇用機会を確保することを目的として国（厚生労働省）が設置する行政機関。

半地下家屋 147, 151

周囲の道路面より掘り下げられた家屋。

パンデミック 170

感染症の全国的・世界的な大流行のこと。

【ひ】被災者生活再建支援金 255

災害により居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支給される支援金。

非常用持ち出し袋 90, 92

避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋。

備蓄 55, 85, 93

災害が起こったときのために備えて蓄えておくこと。

備蓄の日 55

東京都が定めた11月19日。1年に1度はびち（1）＜（9）の確認。

備蓄ユニット 88

家族構成に応じて、食料品・生活必需品を備蓄すること。

避難訓練 134

災害時に安全に避難するための避難経

路を覚え、パニックにならないようにする訓練。

避難経路 21, 23, 95, 114
119, 153, 161

災害時に避難するときに通る道筋。

避難行動要支援者 145

災害が発生した場合、または災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する者。

避難所 40, 56, 274

家屋の倒壊、焼失などの被災者を一時的に受け入れ、保護するための場所。学校や公民館など公共施設などが指定されている。

避難場所 40, 120, 274

震災時に大規模延焼火災が発生した場合、火の手から身を守るために避難する場所。大規模な公園、緑地、耐火建築物地域などが指定されている。

避難ハッチ 48

マンホール（ハッチ）の形状をした避難器具で、ハッチ用つり下げはしごが組み込まれている。

【ふ】風水害 144

大雨や強風による災害のこと。

Facebook 43

実名で現実の知り合いとインターネット上でつながり交流するソーシャル・ネットワークング・サービス。

ブレース 113

鉄骨造の建物の強度を持たせるために、筋交いのようにタスキ掛けに設ける型钢で作られた補強材。

プロパンガス 111

プロパンガスが入ったボンベを自宅に設置して、使用するガスのこと。都市ガスは、道路の下のガス導管を通して支給供給される。

ふんじん 粉塵 166

粉のように細かく、気体中に浮遊する

ちり
塵状の固体の粒子。

【へ】隔て板 48

集合住宅のバルコニーにある仕切り板。非常のときは、板を破って隣戸へ避難する。

偏西風 244

北半球中緯度地域上空の西向きの風。

【ほ】保安灯 23

停電時自動点灯する非常時の電灯。

防災教育 135, 140

自然災害について、日頃の備えや災害時にとるべき行動など、身を守るために必要な知識を教えること。

防災資機材 137

災害の拡大を防止するために使用する機器・器具。

防災体験学習 135

防災体験を楽しみながら災害について学ぶこと。

防災隣組 138

東京都が指定する、意欲的な防災活動

を行う団体。

防災マップ 161

災害の被害想定区域や避難場所、避難経路に加えて、防災機関などの情報を付加した地図。

防塵ゴーグル 161, 163

火災の煙や火山灰などから目を守る防具。

防塵マスク 161, 163

火災の煙や火山灰などを吸引しないようにする防具。

保健所 171, 265

地域住民の健康や衛生を支える公的機関のひとつ。

【ま】マイコンメーター 111

ガスの流れや圧力などに異常が発生した場合や震度5強相当の地震が発生したときに、ガスを止めたり、警告を表示するメーターのこと。

マグニチュード 239

地震のエネルギーの大きさを表す単位。

【み】民生委員 124

厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める。

【も】毛細血管性出血 178, 263

毛細血管からの出血で、血がにじみ出るように出血する。

【よ】用水路 151

農業用水や都市用水を移送するための人工の水路のこと。

要配慮者 58, 66

高齢者、障害者、乳幼児、外国人、そのほか特に配慮を要する人。

【ら】ライフセーバー 49

海水浴場など水辺の事故防止活動にかかわる人で、日本ライフセービング協会が認定する資格を有している人。

ライフライン 55, 84

電気、水道、ガス、電話など日常生活に不可欠な生活基盤。

ラジオ（防災ラジオ） 42

一般の放送だけでなく、自治体の防災無線放送と同じ内容を自動的に受信できるラジオ（防災ラジオ）。

【り】り災害証明書 254

地震や風水害などの災害により被災した住家などの被害の程度を区市町村が発行する証明書。

リテラシー 172

ある分野に関する知識やそれを活用する能力。

【ろ】漏電 110,111

電線などが傷ついたり、老朽化して被覆が剥がれるなどの原因により外部に電気が流れ出すこと。

漏電遮断機 110

漏電した場合、速やかに電気を止めて災害の発生を防ぐ安全装置。

【わ】ワークショップ 228, 232

参加者が自ら参加・体験し、グループの相互作用の中で何かを学び合ったり

つくり出したりする講座のこと。

📍 世帯別インデックス

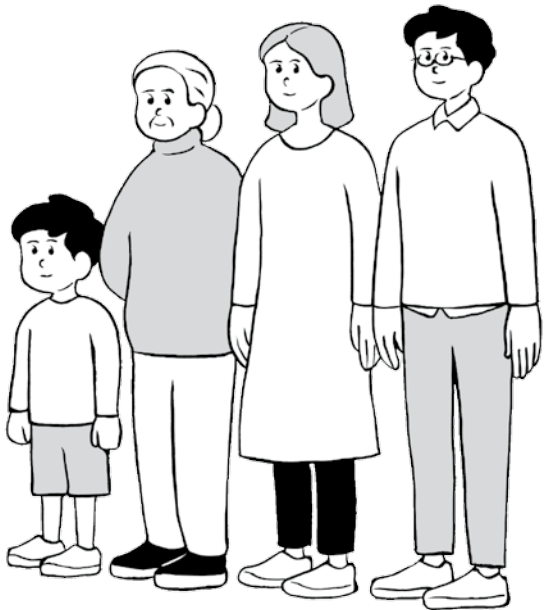
ひとり暮らしの場合

避難前チェックポイント	46
日常備蓄という考え方	85
非常用持ち出し袋	90
転倒等防止対策チェック	100
居住地域を知る	114
避難先を確認する	115
地域の危険度を知る	118
火災から身を守る場所	120
帰宅困難に備える	127
安否確認と情報収集	128



健康な家族で住んでいる場合

在宅避難のすすめ	54
日常備蓄という考え方	85
非常用持ち出し袋	90
転倒等防止対策チェック	100
耐震化チェックシート	107
電気・ガス・水道の点検	112
居住地域を知る	114
家族会議を開こう	122
防火防災訓練	130
消火器の使い方	188



要配慮者がいる家族の場合

在宅避難のすすめ	54
備蓄ユニットリスト	88
転倒等防止対策チェック	100
避難先を確認する	115
日頃からあいさつを交わす	124



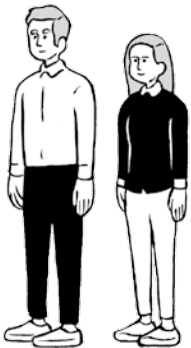
高齢者の二人暮らしの場合

日常備蓄という考え方	85
転倒等防止対策チェック	100
防火対策	109
電気・ガス・水道の点検	112
日頃からあいさつを交わす	124

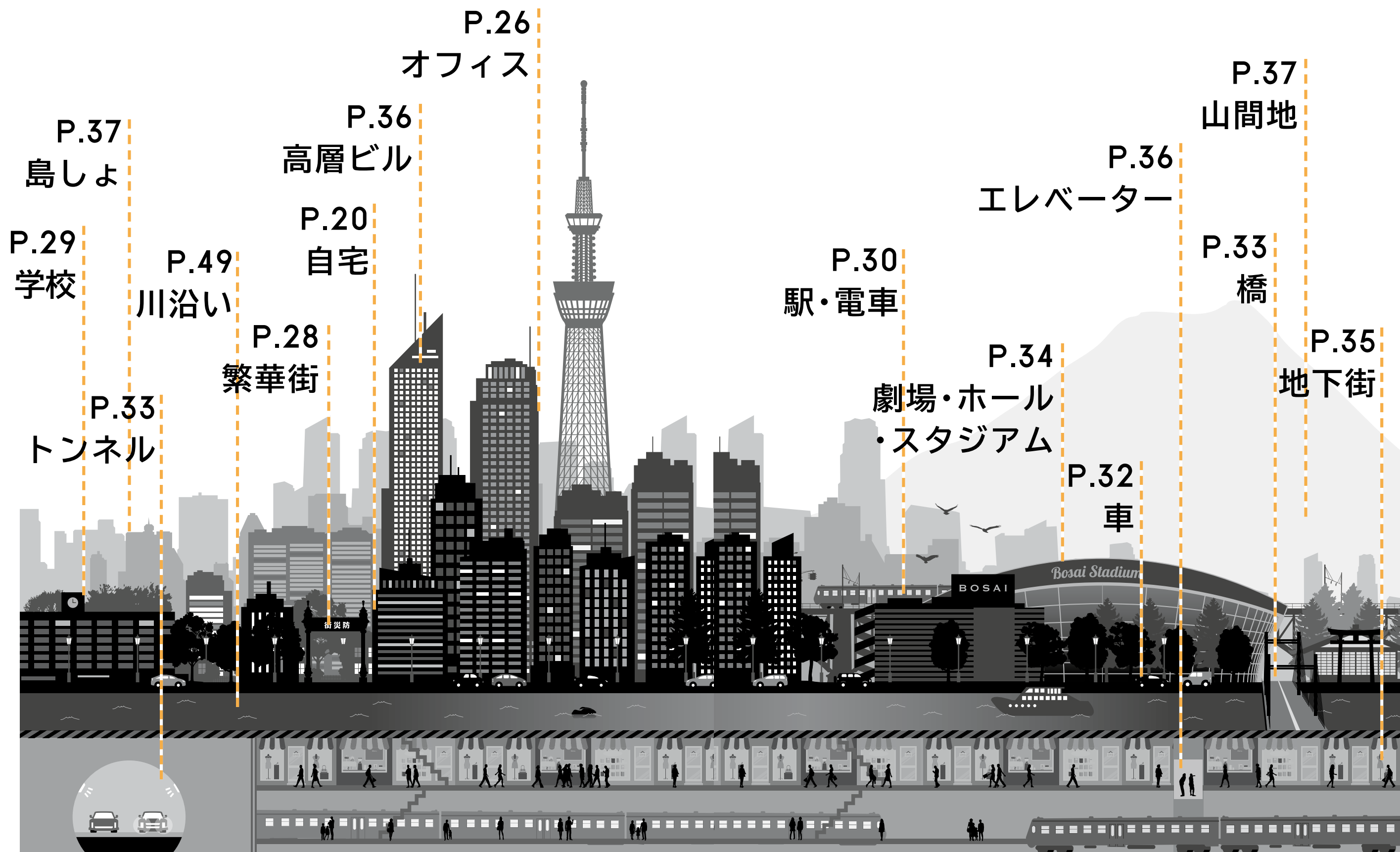


外国人居住者の場合

安否確認と情報収集	128
緊急連絡先	268
LET'S GET PREPARED!	286
ENGLISH FOR EMERGENCY	288



📍 場所別インデックス



東京防災

平成30年〇月 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
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

印刷物規格	第1類
印刷番号	〇〇〇

協力
東京消防庁

出典
内閣官房、内閣府、財務省、厚生労働省、国土交通省、気象庁、警視庁、東京電力、独立行政法人住宅金融支援機構、社団法人東京都地質調査業協会、日本学生支援機構、日本政策金融公庫、日本心理臨床学会、日本健康運動研究所

※掲載の情報は平成27年6月のものです。
※実際の災害時には、必ずしも本冊子記載の通りになるとは限りません。
※本冊子掲載の漫画・図・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。

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京防災



