

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



2

防災

TOKYO BOUSAI / LET'S GET PREPARED!

今やろう。
災害から身を守る全てを。

📍 東京都

2

今やろう防災アクション

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京防災

2

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。

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？地震発生の瞬間から避難、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



▲ 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

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

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

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



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

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



🔒 備蓄 P.84

🏠 室内の備え P.94

🌳 室外の備え P.114

💬 コミュニケーション P.122

今やろう 防災アクション

もしものとき、自分や家族の身を守るのは、たったひとつの知識、たったひとつの道具、たったひとつのコミュニケーションかもしれません。小さな備えが、大きな助けになるのです。本章では、今すぐできる「災害への備え」をまとめました。大災害が起きてから、後悔しないように。今すぐ、防災アクションを始めましょう。



今やろう！4つの備え

🏠 物の備え

発災時なにより不可欠なのが、食料品や生活必需品の蓄え。在宅避難をする、そして生きのびるための備えをしましょう。

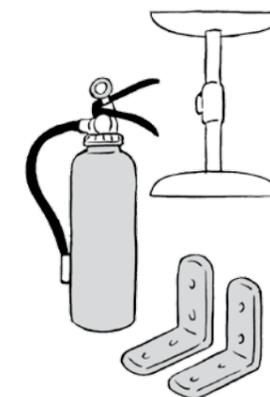
- 日常備蓄という考え方 → 85ページ
- 最小限備えたいアイテム → 86ページ
- 備蓄ユニットリスト → 88ページ
- 非常用持ち出し袋の用意 → 90ページ
- 備蓄 5つのポイント → 93ページ



🏠 室内の備え

家具類の下敷きにならないための転倒・落下・移動防止や、ガラス飛散防止対策をする必要があります。通路を物でふさがないことも大切です。

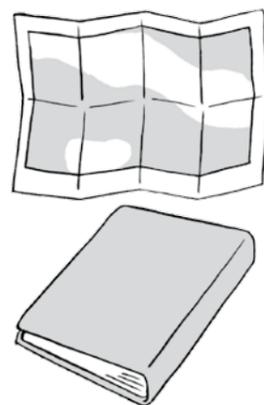
- 家具転倒防止対策のポイント → 96ページ
- 転倒・落下・移動防止器具 → 98ページ
- 転倒等防止対策チェック → 100ページ
- 耐震化で揺れから身を守る → 106ページ
- 出火・延焼を防ぐ防火対策 → 109ページ



🌲 室外の備え

安全に避難するためには、家のまわりの状況や危険度を知っておくこと。避難経路を調べ、事前に歩いてみることも重要です。

居住地域を知る	➔ 114ページ
避難先を確認する	➔ 115ページ
地形を知る	➔ 116ページ
地域の危険度を知る	➔ 118ページ
身を守る場所を知る	➔ 120ページ



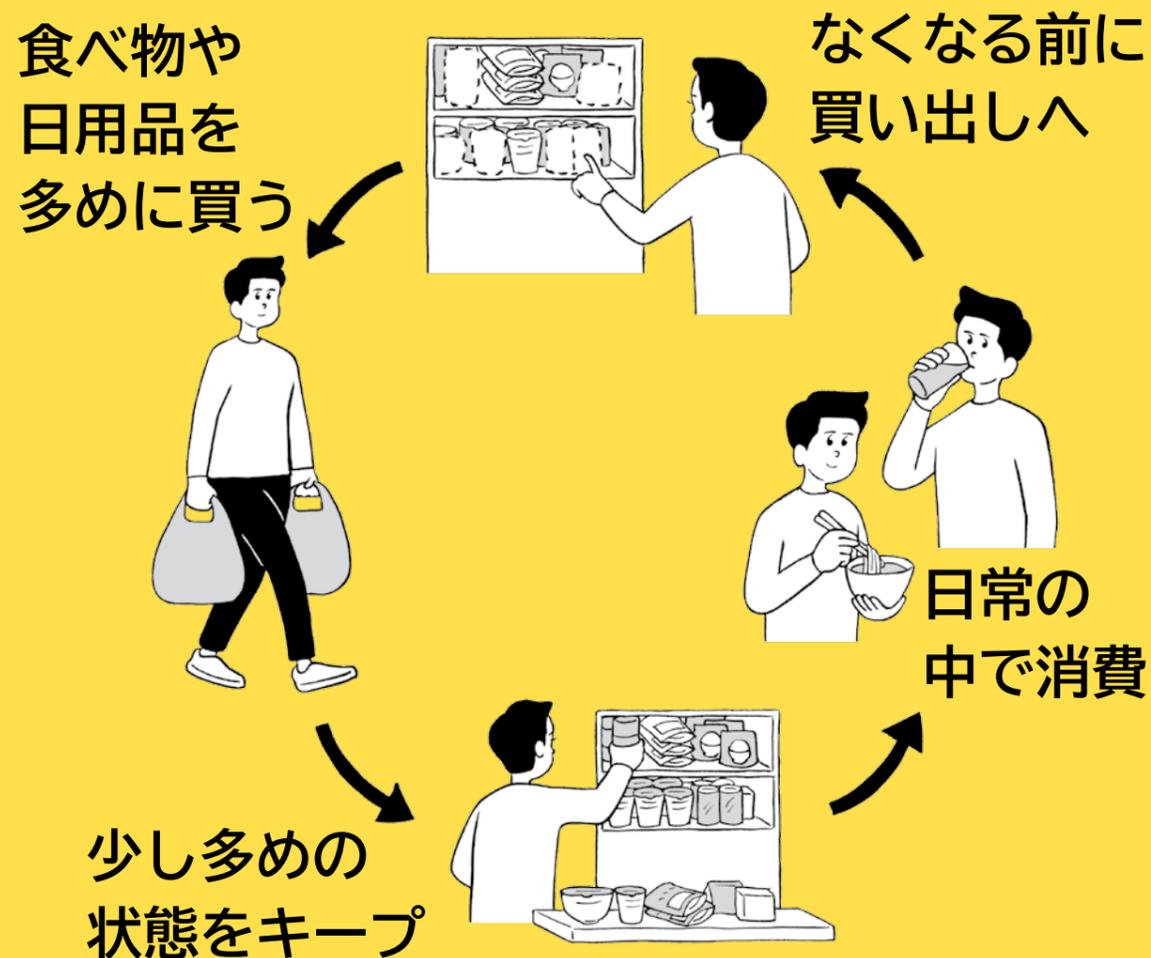
🗣️ コミュニケーションという備え

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。普段からご近所の方とあいさつを交わし、町内会主催などの防火防災訓練に参加しましょう。

家族会議を開こう	➔ 122ページ
防災ネットワーク	➔ 124ページ
マンションの災害対策	➔ 125ページ
安否確認と情報収集	➔ 128ページ
防火防災訓練に参加しよう	➔ 130ページ



物の備え



2 今やろう防災アクション

自宅で備えることの重要性

ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。自宅の倒壊などを免れた多くの都民は、発災後も自宅にとどまって当面生活することが想定されますので、日頃から自宅で生活する上で必要な物を備えておくことが重要です。

日常備蓄という考え方

これまでの災害用備蓄は、乾パンやヘッドライトなど普段使わない物を用意する特別な準備と考えられてきました。そのため管理や継続が難しいとあきらめてしまう人も多かったです。しかし、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「日常備蓄」なら簡単に備蓄ができます。

🏠 最小限備えたい アイテム



以下のリストは、最小限備えておくべき物の例示です。備えるべき品目については、各家庭の抱える環境はさまざまですから、一人ひとりが自分に合った物を考えて備えましょう。



食品

缶詰などは加熱しなくても食べられます。また、野菜ジュースはミネラルやビタミン不足を補うことができます。

- 水（飲料水、調理用など）
- 主食（レトルトご飯、麺など）
- 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品）
- 缶詰（果物、小豆など）
- 野菜ジュース
- 加熱せず食べられる物
（かまぼこ、チーズなど）
- 菓子類（チョコレートなど）
- 栄養補助食品
- 調味料（しょうゆ、塩など）

被災地を経験して重要だった物

被災地の避難生活を経験した方が重宝したという物は以下のアイテムです。このほか高齢者や乳幼児がいる家庭では、おむつや常備薬など、生活する上で必要不可欠な物は日頃から多めに備えましょう。病気の方、療養食が必要な方、アレルギー体質の方についても同様です。

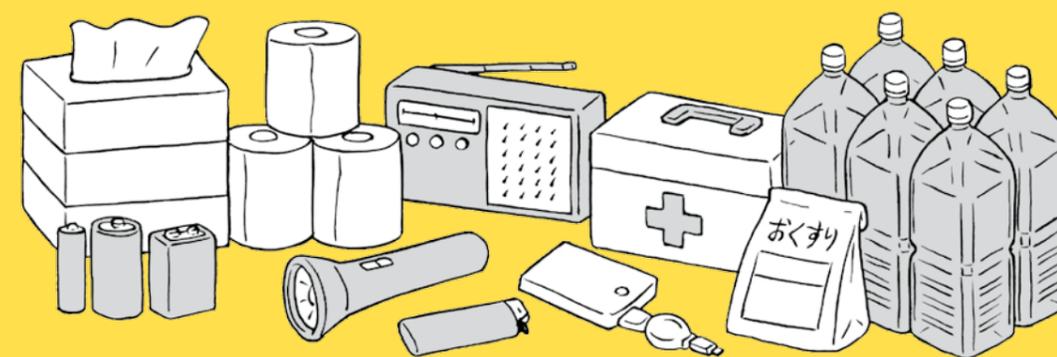
- 水
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 常備薬
- 簡易トイレ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 充電式などのラジオ
- ポリ袋
- 食品包装用ラップ

- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- 使い捨てカイロ
- ライター
- ゴミ袋、大型ポリ袋
- 簡易トイレ
- 充電式などのラジオ
- 携帯電話の予備バッテリー
- ラテックス手袋
- 懐中電灯
- 乾電池

生活用品

大型ポリ袋は、給水袋やトイレの袋としても利用可能です。生活スタイルに合わせて、必要な物を用意します。

- 生活用水
- 持病の薬・常備薬
- 救急箱
- ティッシュペーパー



🏠 備蓄ユニットリスト



参考モデル／夫婦と乳幼児1人、高齢女性1人の4人の家族構成

- 父 東京太郎（40）
教師：カレーが大好き
- 母 東京香（36）
保険会社勤務：現在育児休暇中、
コンタクトレンズ使用
- 子 東京之介（11ヵ月）
卵アレルギーがある
- 祖母 東京子（70）
高血圧、入れ歯、耳が遠い

備蓄ユニットの品目や量

日頃から自宅で利用、活用している物を少し多めに備えるという考えが「日常備蓄」ですが、各家庭の抱える環境はさまざまです。各々の生活スタイルに応じて、自宅で避難生活を送るために備えておくべき品目や量を自分たちで考え、「備蓄ユニット」として揃えておくことが重要です。



	日常使い (常にキープしておく分)	災害への備え
被災地の 経験から	<input type="checkbox"/> 水（飲料用、調理用 など）2ℓ・12本 <input type="checkbox"/> カセットコンロ 1台、 カセットボンベ 6本 <input type="checkbox"/> 常備薬・市販薬 各1箱	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ 約30回分（複数回使用） <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ
食品	<input type="checkbox"/> 主食 無洗米 5kg、 レトルトご飯 6個、 乾麺 1パック、 即席麺 3個 <input type="checkbox"/> 主菜 缶詰（さばのみそ煮、 野菜など）各6缶 <input type="checkbox"/> レトルト 9パック <input type="checkbox"/> 缶詰（果物など）1缶 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本 <input type="checkbox"/> 飲料 500ml・6本	



	日常使い (常にキープしておく分)	災害への備え
食品	<input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこなど 各1パック <input type="checkbox"/> 菓子類 3個 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 3箱、 健康飲料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 調味料 各一式	
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ポリ袋・ゴミ袋 各30枚 <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 5パック入り・5個 <input type="checkbox"/> トイレットペーパー 12ロール <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ 1箱・約100枚	<input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー 3個 (携帯電話の台数分) <input type="checkbox"/> ラテックス手袋 1箱・約100枚



	日常使い (常にキープしておく分)	災害への備え
生活用品	<input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1ヵ月分 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 10個 <input type="checkbox"/> 点火棒 1個	
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 約60個	
乳幼児	<input type="checkbox"/> スティックタイプの 粉ミルク 約20本 (アレルギー対応) <input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分以上 (アレルギー対応) <input type="checkbox"/> お尻拭き 1パック <input type="checkbox"/> おむつ 約70枚	
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆなどのやわらかい 食品、高齢者用食品 1週間分以上 <input type="checkbox"/> 常備薬(処方薬) 1ヵ月分 <input type="checkbox"/> 補聴器用電池 6個 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 約30錠	

※上記リストを参考にしながら、各家庭に

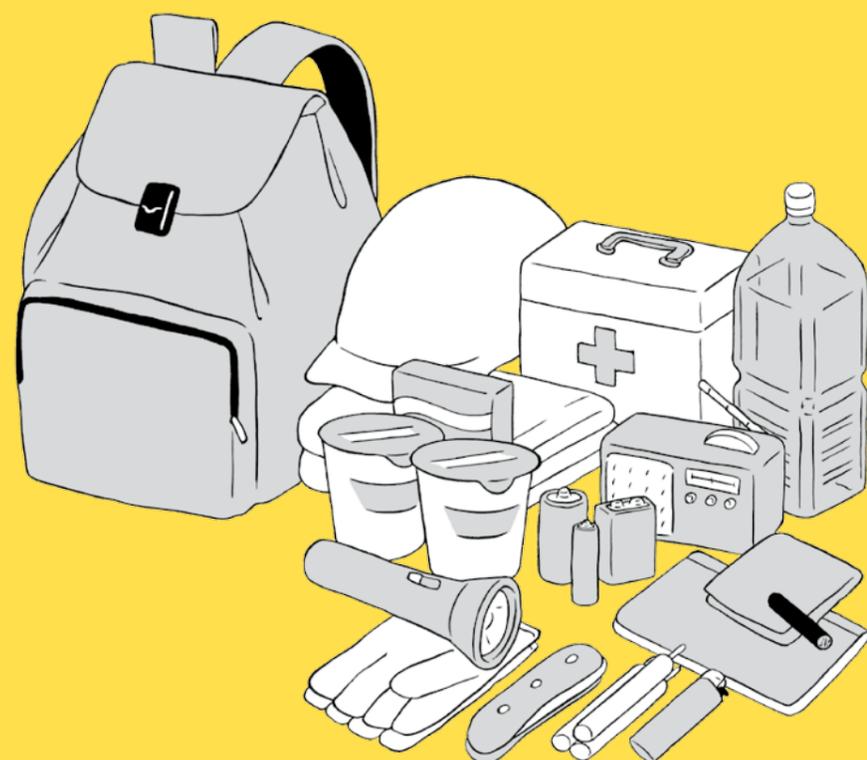
合ったものを揃えましょう。



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納めた袋が非常用持ち出し袋です。非常用持ち出し袋の中身は、それぞれ自分にとって必要な物を考え、準備することが重要です。それらをリュックなどに入れ、玄関の近くや寝室、車の中、物置などに配置しておけば、家が倒壊しても持ち出すことができます。



- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- ヘルメット
- 防災頭巾
- 軍手
- 毛布
- 電池
- ライター
- ロウソク
- 水
- 食品
- インスタントラーメン
- 缶切
- ナイフ
- 衣類
- 哺乳瓶
- 現金
- 救急箱
- 貯金通帳
- 印鑑

持ち歩き用非常持ち出し袋

外出時に被災したときのために、常に持ち歩くカバンに最低限必要なアイテムを入れておきましょう。携帯ラジオの乾電池は外しておきます。

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 水筒 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器 | <input type="checkbox"/> 乾電池 |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> マップ | <input type="checkbox"/> エマージェンシーセット・ブランケット |
| <input type="checkbox"/> ライト | |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | |
| <input type="checkbox"/> 小銭 | |

職場用非常持ち出し袋

会社で用意する以外の物を独自に備えます。会社に泊まることや、歩いて自宅まで帰ることを想定したアイテムを考えて準備してください。

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴 | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> ライト | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 寝袋 | <input type="checkbox"/> 非常食 |
| <input type="checkbox"/> 水筒 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> レインコート |

まとめておきたい大切な物

紙製の証書や証明書、印鑑などはファスナー付きビニールケースに入れておくと、防水にもなります。万一のために家族の写真を持ち歩くのもよいでしょう。

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族の写真 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 株券 | <input type="checkbox"/> 年金手帳 |
| <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 印鑑 |





1 週間は誰にも頼らずに暮らす

誰にでもできる 「日常備蓄」

少し多めの買い置きが「日常備蓄」

大きな災害が起こり、インフラが寸断された場合、行政も機敏に動くことが難しい状況になります。ですから、支援が届くまでの少なくとも1週間は、誰にも頼らず暮らせるように備えることが「備蓄」です。なくなったら困る物を買って置き、古い順から使うようにすればいいだけ。特別な物を備える必要はありません。それが日常備蓄という考え方で、難しいことではありません。いつもより少し多めに食品や日用品を買って置きしておきましょうということに過ぎないのです。

その際、冷蔵庫にある食料品も考えて買い置きすれば負担は軽くなります（5つのポイント参照）。ただし、乳幼児や高齢者、病人の

いる家庭では、震災時にはすぐに手に入らないミルクや常備薬などを多めに用意しておくことが大切です。備蓄とは自分の頭を使って、自分が生きていくために必要な物を買って置きしておくということなのです。

家庭内避難と家庭外避難の違い

避難には「家庭内避難」と「家庭外避難」という違いがあります。家庭内避難とは在宅避難を指し、日常備蓄しておいた物を利用し、自宅で避難生活をします。家庭外避難とは自宅には住むことができず避難所暮らしになる場合を言います。ですから、家庭内避難と家庭外避難では、備蓄の考え方がまったく違ってきます。

自宅が損傷したり焼失した場合の家庭外避難では、命を守ることが最優先になり、必要最低限の物を持って避難することが精いっぱいです。いくら備蓄してあっても、それらを利用することは難しい。ですから家庭外避難に

必要なのは、避難所まで持ち歩ける必要最低限の物を入れた「非常用持ち出し袋」ということになります。必要最低限の物は個人によって異なりますから、お仕着せの物ではなく、自分の頭を使って生きのびるために必要な物を用意することが大切なのです。

備蓄 5つのポイント

1

冷蔵庫は食料品備蓄庫

一般家庭であれば、冷蔵庫の中やその他のほかの買い置き食料品が1～2週間分あると言われていています。例えば冷凍庫の物から食べ始め、次に冷蔵庫の物、その他の食品、と順序を考えれば、普段ある物で数日間は食べつなぐことができます。

2

生活水の重要性

断水になると、最も困るのは生活用水が使えなくなること。いざというときに備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。また、集合住宅では受水槽の水も使えますが、どのように配分するかルールを決めておくことが大切です。



3

オール電化住宅の必需品

オール電化住宅の場合、停電になったときにはお湯を沸かすこともできなくなります。お湯が使えれば、カップ麺など多くの食料品を利用できます。そこでカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。オール電化住宅ではなくても、ガスが供給されなくなったときにはカセットコンロが大いに役立ちます。

4

ひとり暮らしの備蓄

コンビニ利用が多いひとり暮らしの人は、冷蔵庫に1週間分の食料品はないでしょう。そんなときには、コンビニでカップ麺やレトルト食品、スナック菓子、ビールなど、自分の好みの物をいつもより少し多めに買い置きしておけばいいのです。

5

使用期限をチェック

食品の賞味期限と同じように、電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。いざというときにあわてないように、定期的に点検しましょう。

(談) 重川希志依／常葉大学大学院
環境防災研究科 教授



🏠 室内の備え



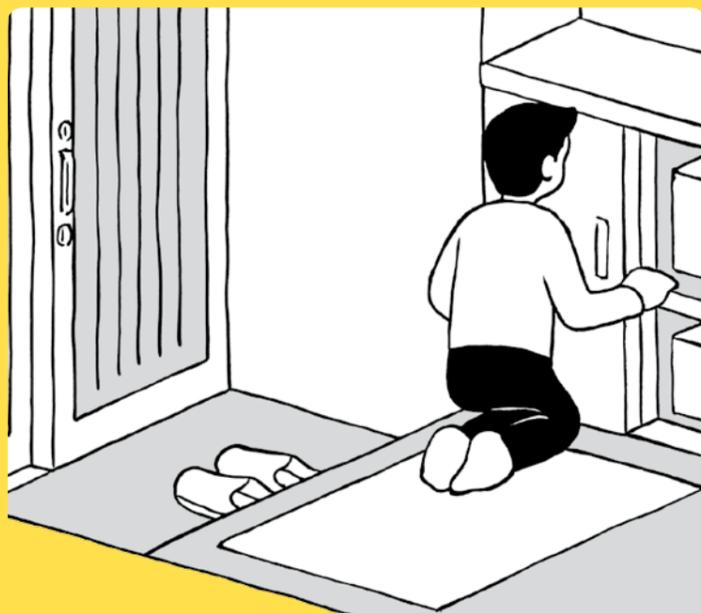
地震負傷者の30～50%は家具類の転倒・落下・移動

近年の地震による負傷者の30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。部屋に物を置かないことが最大の防御。次に下敷きにならないように家具類を配置する。その上で器具による家具類の転倒・落下・移動防止対策を行えば、ケガのリスクを低くすることができます。



なるべく部屋に物を置かない

納戸やクローゼット、据え付け収納家具に収納するなど、できるだけ生活空間に家具類を多く置かないようにします。緊急地震速報を聞いたとき、すぐに物を置いていない空間に避難すれば安全です。



避難経路確保のレイアウト

ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。部屋の出入り口や廊下には家具類を置かないように、据え付けの戸棚に収納。さらに引き出しの飛び出しに注意し、置く方向を考えます。



火災などの二次災害を防ぐ

家具類がストーブに転倒・落下・移動すると、火災などの二次災害を引き起こす危険があります。また、発火のおそれがある家具・家電も転倒・落下・移動防止対策が必須です。

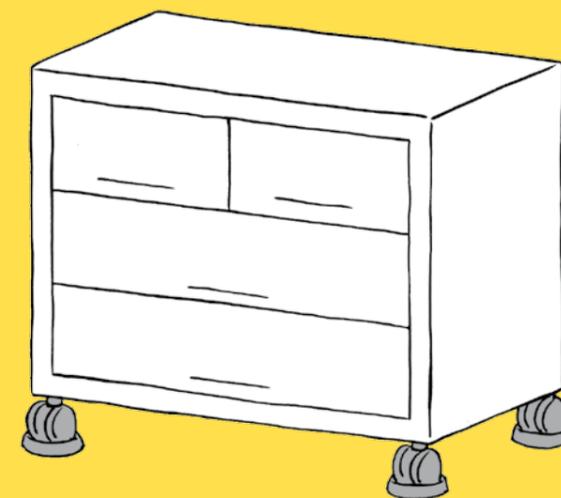


🏠 防止対策のポイント



転倒・落下・移動防止対策はネジ止めが基本

家具類のレイアウトを工夫したら、器具による家具類の転倒・落下・移動防止対策を行います。最も確実な方法は、壁にL型金具でネジ止めすることです。ネジ止めが難しい場合は、突っ張り棒とストッパー式、突っ張り棒と粘着マットを組み合わせると効果が高くなります。



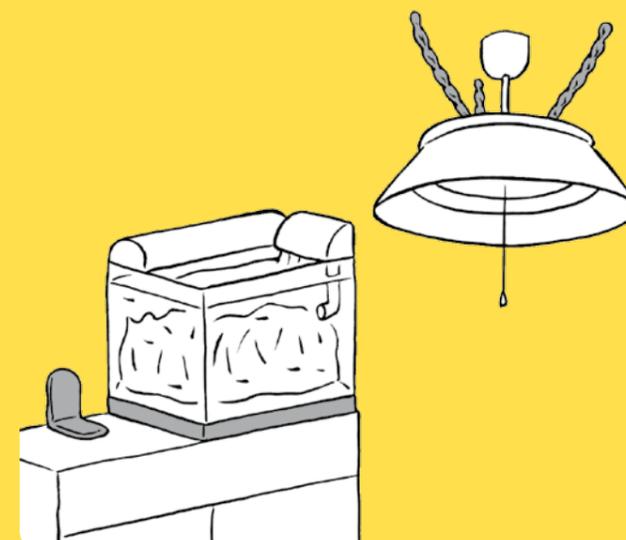
キャスター付き家具はロック

日常的に動かして使う場合、移動時以外はキャスターをロックし、定位置がある場合は壁や床に着脱式ベルトなどでつなげます。普段動かさない物は下皿や、ポール式器具などを設置し、固定します。



テーブル・イスの滑り止め

壁面に接して置いていない背の低い家具類の中でも、特にテーブルやイスは移動防止対策が必須。粘着マット、カーペットの場合は滑り防止マットを設置します。

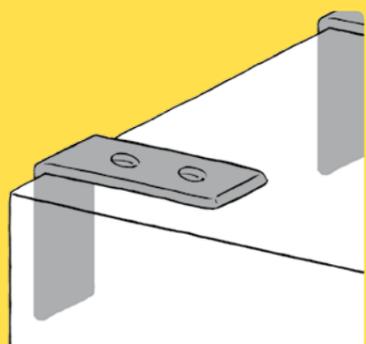


長周期地震動への対策

長周期地震動（P240）は、大きくゆっくりとした揺れが続くのが特徴です。そこで注意が必要なのが、つり下げ式照明、観賞用水槽やウォーターサーバーなど水をためる物。適切な器具で対策を施しましょう。



🏠 転倒・落下・移動防止 器具



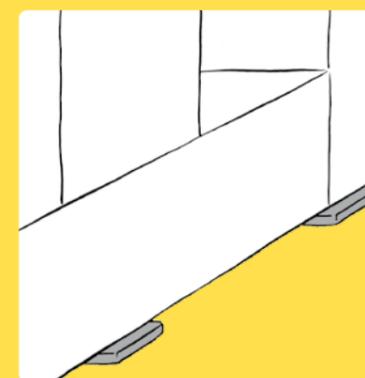
□ L型金具（下向き取り付け）

家具と壁を木ネジ、ボルトで固定。スライド式、上向き、下向き取り付け式があり、下向き取り付けが最も強度が高い。



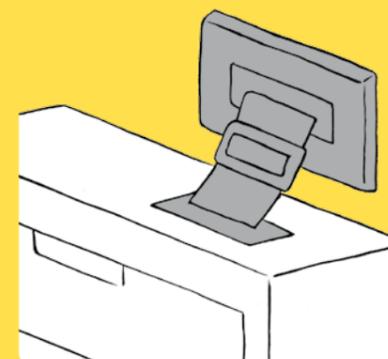
□ ポール式器具（突っ張り棒）

ネジ止めすることなく、家具と天井の隙間に設置する。粘着マットやストッパーとの組み合わせで強度が高くなる。



□ 粘着シート（マット式）

粘着性のゲル状で、家具の底面と床面を接着させる。



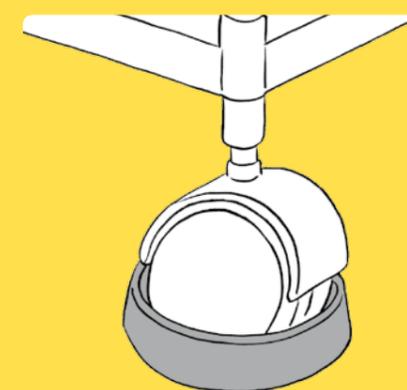
□ 着脱式移動防止ベルト

壁とキャスター付き家具をつなげ、移動を防止する。



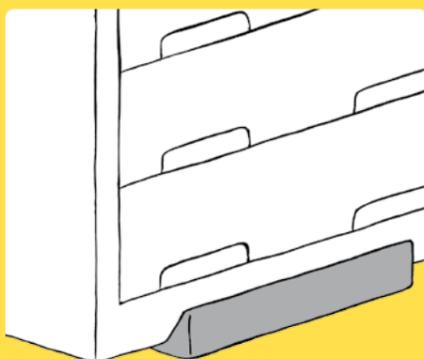
□ チェーン

つり下げ式照明器具などをチェーンやワイヤーなどで結ぶ。



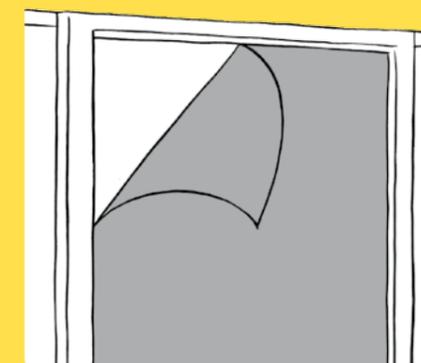
□ キャスター下皿

キャスターの下に置き、家具の移動を防止する。



□ ストッパー式

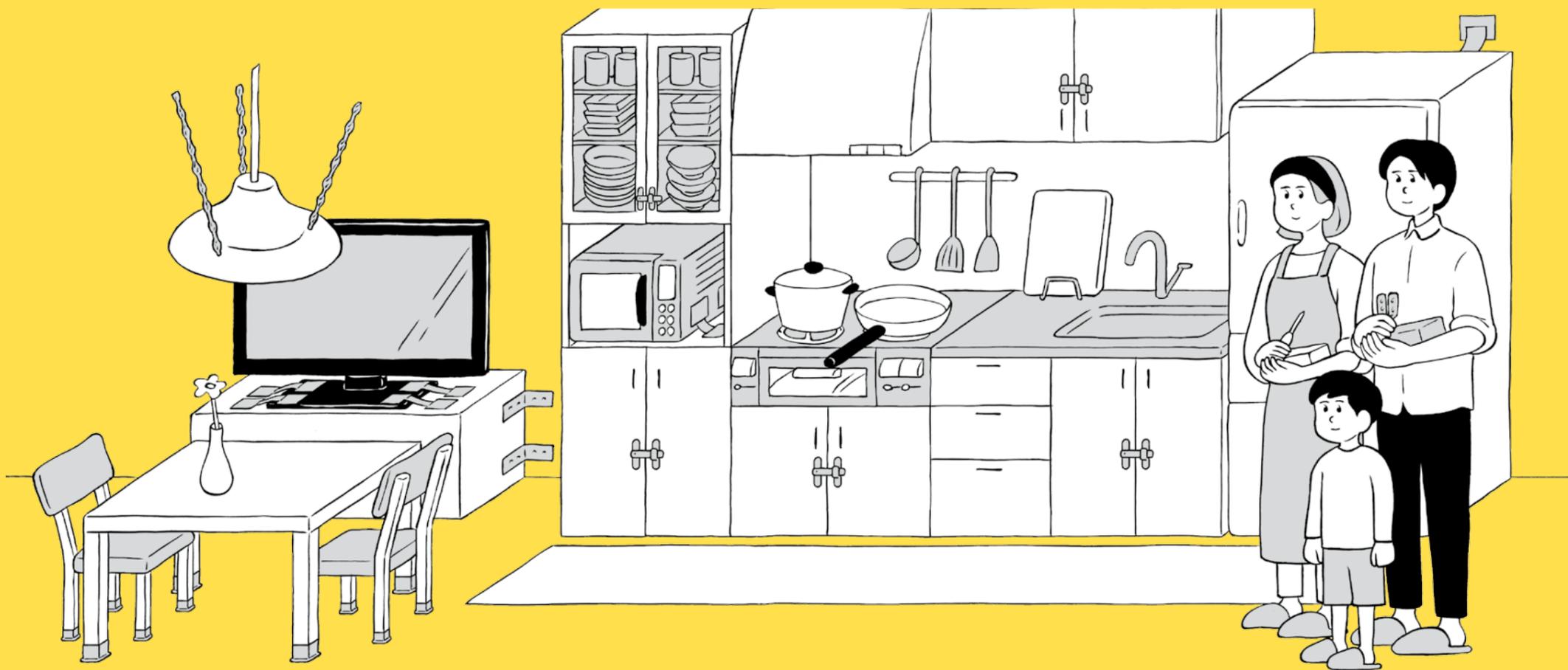
家具の前下部にくさびを挟み込み、家具を壁際に傾斜させる。



□ ガラス飛散防止フィルム

ガラス製の扉、窓などに貼るフィルム。割れた際の破片飛散を防ぐ。

🏠 転倒等防止対策 チェック



リビング・キッチン

■ つり下げ式照明器具

チェーンで揺れ防止対策を行う。

■ テレビ

テレビ台に着脱式移動防止ベルトなどで固定。台はL型金具で壁に固定し、脚に粘着マットなどの滑り止めを付ける。

■ 電子レンジ

粘着マットやストラップ式の器具で台に固定し、台もL型金具で壁に固定する。

■ テーブル・イス

脚に粘着マットなどの滑り止めを付ける。

■ 食器棚

転倒しても避難経路をふさがない置き方をし、壁に固定する。ガラスには飛散防止フィルムを貼る。

■ 引き出し

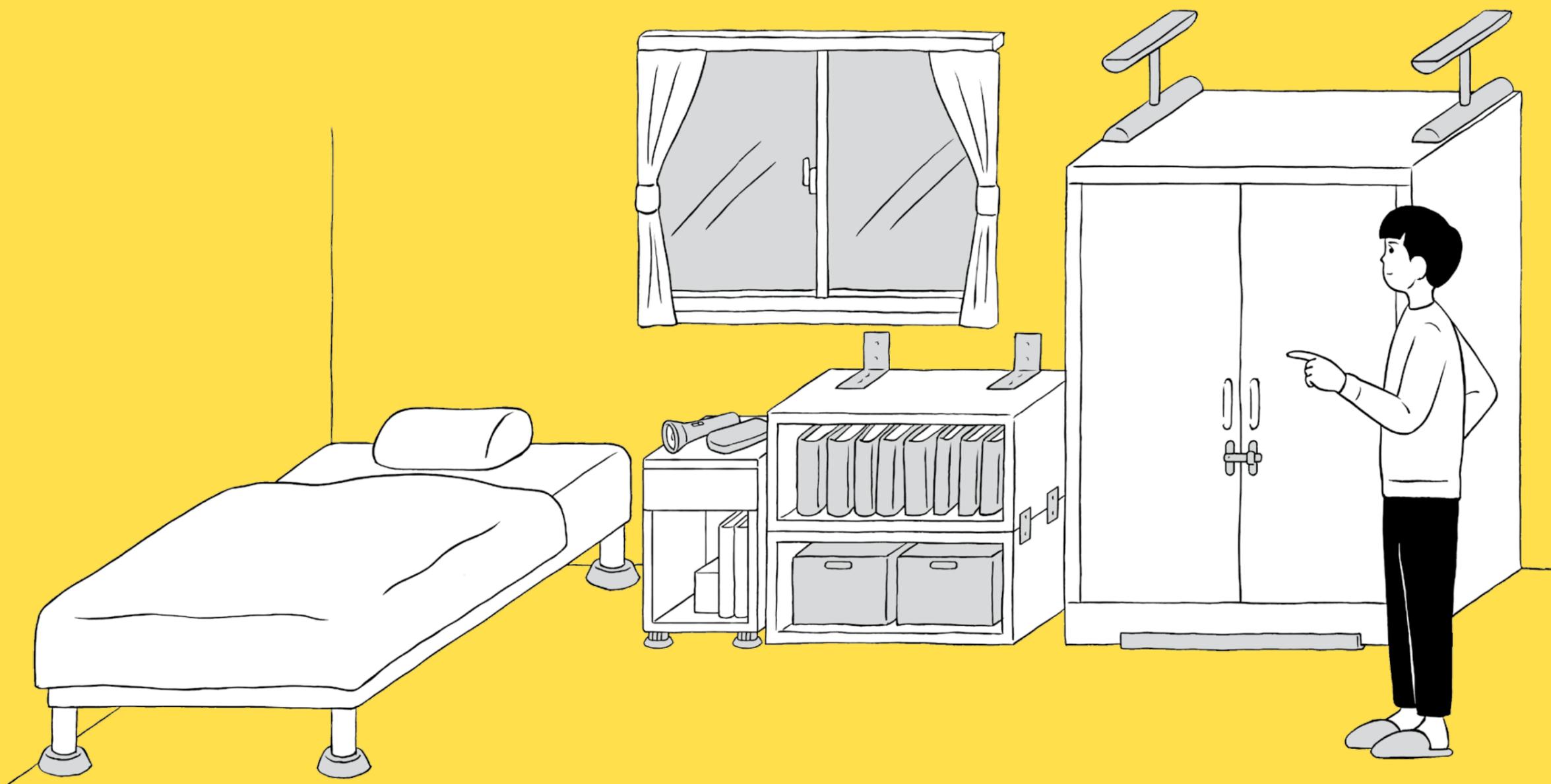
飛び出し防止のためにラッチ錠付きを使う。

■ つり戸棚

収納物が飛び出さないよう、扉に開放防止器具を付ける。

■ 冷蔵庫

避難の障害にならない場所に設置し、ベルト式器具などで壁と結ぶ。上に落下しやすい物をのせない。



寝室

■ ベッド

脚に粘着マットなどの滑り止めを付ける。額縁や壁掛け時計などはベッドの近くの壁や天井に取り付けない。

■ 窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。

■ キャスター付き家具

動かさないときはキャスターをロックしてキャスター下皿をかませ、着脱式ベルトで壁につなげる。

■ 積み重ね式収納ボックス類

上下を連結金具でつなぎ、L型金具で壁に固定する。上に落下しやすいものをのせない。

■ タンス・クローゼット

転倒しても避難経路（ドア）をふさがない置き方をする。L型金具や突っ張り棒で壁や天井に固定し、ストッパー式を敷く。



オフィス

■ 出入口

避難経路をふさがないように、出入口の近くに物を置かない。

■ デスクまわり

パソコンは、粘着マットやストラップ式でデスクに固定し、デスク同士も連結金具で固定する。

■ 壁面収納

L型金具で壁に固定。引き出し・扉をラッチ付きにする。上下で分かれている物は連結金具でつなぐ。上に落下しやすい物をのせない。

■ コピー機

動かさないときはアジャスターで固定し、ベルト式器具で壁につなぐ。

■ パーテーション

転倒しにくい「H型」または「コの字型」にレイアウトし、床に固定する。

■ 掲示板

落下しないようにL型金具で固定する。

■ 窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。ガラスの前に倒れやすい物を置かない。

耐震化



耐震化チェックシート

チェックポイントに従って、まずは自分で耐震性のチェックを行い、気になる項目が多ければ、専門家による耐震診断を受けましょう。

- 1981年5月31日以前に建てた家である。
- 増築を2回以上している。増築時に壁や柱の一部を撤去している。
- 過去に床上・床下浸水、火災、地震などの大きな災害にあったことがある。
- 埋立地、低湿地、造成地に建っている。
- 建物の基礎が鉄筋コンクリート以外である。
- 一面が窓になっている壁がある。
- 和瓦、洋瓦などの比較的重い屋根^{ふき}葺材で、1階に壁が少ない。
- 建物の平面がL字型やT型で、凸凹の多い造りである。

圧死を防ぐ耐震化の重要性

阪神・淡路大震災の死者の約8割が建物倒壊による圧死です。今から30年以上前の1981年5月31日の建築基準法施行令改正以前に建築された建物は大地震への安全性が低いとされています。耐震化チェックのために、耐震診断を受けましょう。

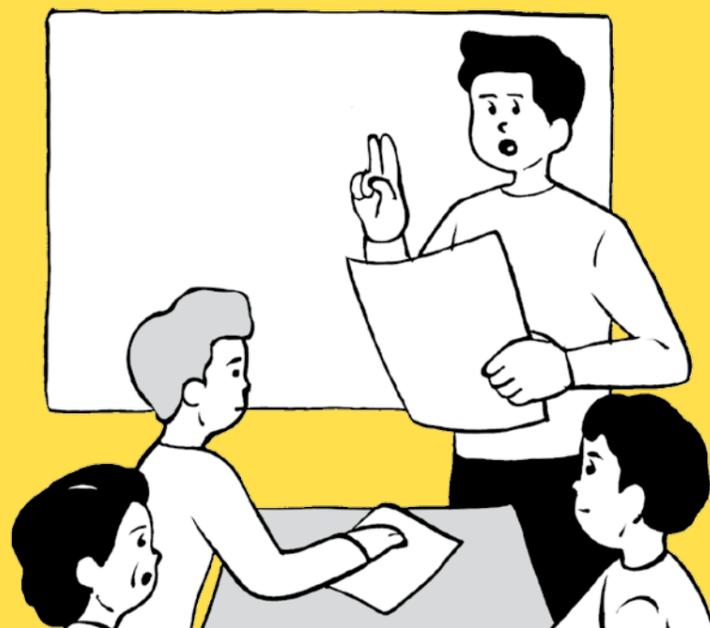
- 大きな吹き抜けがある。
- 建具の立て付けの悪さ、柱や床の傾きなどを感じる。
- 壁にひびが入っている。
- ベランダやバルコニーが破損している。



耐震化の相談窓口

東京都では耐震化に関する相談窓口を設けており、無料で相談できます（P269）。また、各区市町村で、耐震診断や耐震改修などに要する費用の一部を助成する制度を設けている場合もあります。





マンションの耐震化

耐震関連情報を集め、耐震診断を実施し、管理組合でそれをもとに検討しましょう。

詳細⇒125ページ



東京都耐震マーク

都民が安心して建築物を利用することができるように、地震に対する安全性を示したものが「東京都耐震マーク」です。このマークがある建物は、耐震基準への適合が確認された建築物です。



🏠 防火対策



出火・延焼を防ぐ 防火対策の重要性

出火を阻止し、延焼を食い止めることが重要です。そのために、住宅用消火器や住宅用火災警報器、漏電遮断器、感震ブレーカーなどの設置をあわせて行うことが効果的とされています。また避難する際にはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。

住宅用消火器



小型で軽量のため、女性や高齢者でも簡単に使えます。消火薬剤が強化液の物と粉末の物と2種類あり、さらに手軽なエアゾール式簡易消火器もあります。タイプによって使用期限が異なるため、それに従って、取り替えましょう。使うときのことを考えて、キッチンの近く、廊下や玄関の隅など取り出しやすい場所に置きましょう。

住宅用火災警報器

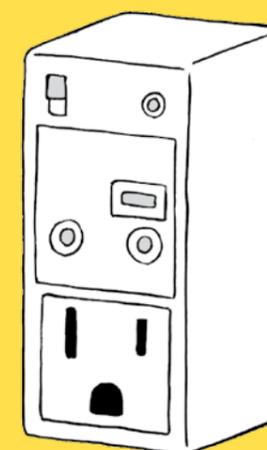


寝室や台所などの天井に設置し、火災により発生する煙や熱を感知し、音や声により警報を発して火災の発生を知らせ、逃げ遅れを防ぎます。いざというときに警報器がきちんと動くように、電池切れに注意し、定期的に点検ボタンを押して、作動確認をしましょう。



漏電遮断器

漏電などで異常電流が流れると、約0.1秒で自動的に電気が切れる装置です。分電盤に取り付けられていて、家の中のどこかで漏電すると、家中の電気を止めます。既に漏電遮断器が設置されているかどうか確認し、まだの場合は設置すると安心です。



感震ブレーカーなど

地震による強い揺れを感知して電気を遮断する機器です。漏電遮断器や消火器の備え付けなどとあわせて行うことが、電気火災の発生抑制効果を高めるとされています。「コンセントタイプ」、「分電盤タイプ」、「簡易タイプ」などの種類があり、停電時の照明確保や維持管理など、使用上の留意点もさまざまです。

防火チェックシート

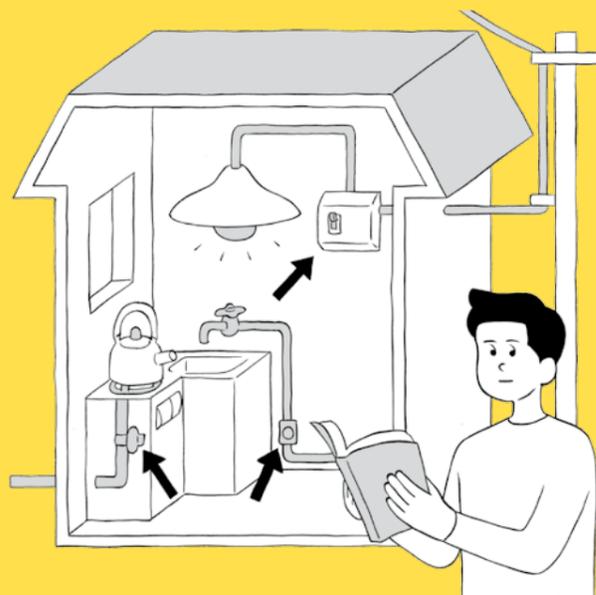
震災時の出火の原因は、主に電気の漏電や電気が復旧した際の通電火災、ガス漏れ火災、石油ストーブによる出火の3つです。防火チェックを行い、火災を阻止する対策をとりましょう。

電気	<input type="checkbox"/> 電気コードはカーペットや家具の下敷きになっていない。 <input type="checkbox"/> 不用な電気機器のプラグは抜いている。 <input type="checkbox"/> 電化製品のそばに水槽や花瓶などを置いていない。 <input type="checkbox"/> 分電盤の位置を把握している。
ガス	<input type="checkbox"/> プロパンガスのボンベは転倒しないよう、チェーンなどで固定している。

ガス	<input type="checkbox"/> 東京ガス・プロパンガスの場合、マイコンメーターが有効期限内である。 <input type="checkbox"/> コンロのまわりは整理整頓され、燃えやすい物を置いていない。 <input type="checkbox"/> ガスホースが劣化していない。
石油ストーブ	<input type="checkbox"/> 石油ストーブのまわりに燃えやすい物は置いていない。 <input type="checkbox"/> 石油ストーブの転倒防止を行っている。
そのほか	<input type="checkbox"/> 廊下や階段など、避難経路になる場所に燃えやすい物を置いていない。 <input type="checkbox"/> 隣の家と接している箇所に金属製の雨戸や網の入った窓ガラスを設置している。



🏠 電気・ガス・水道の点検



止め方と復旧の方法を確認

震災時には、電気・ガス・水道が止まることがあります。東京都では、電力は7日、上下水道が30日、都市ガスは60日程度での復旧を目標にしています。避難するときは、電気ブレーカーを落とし、ガスはガス栓、水道も水道メーターの元栓を閉めます。あらかじめ設置場所を確認し、さらに止め方、復旧の方法を覚えておきましょう。



column 既存の住宅に設置して命を守る

① 低コストで設置できる 「耐震シェルター」

耐震シェルターって聞いたことがありますか？ これは**既存の住宅内に設置し、万一地震で家屋が倒壊しても一定の空間を確保し、命を守ってくれる装置**のこと。大地震によって命を落とす大半の原因が、建物の倒壊。阪神・淡路大震災の死者のうち、なんと約8割の人が建築物の倒壊などによる圧迫死だったと言われています。
耐震性能が不十分な家屋は耐震改修が必要ですが、耐震補強工事には、耐力壁やブレース



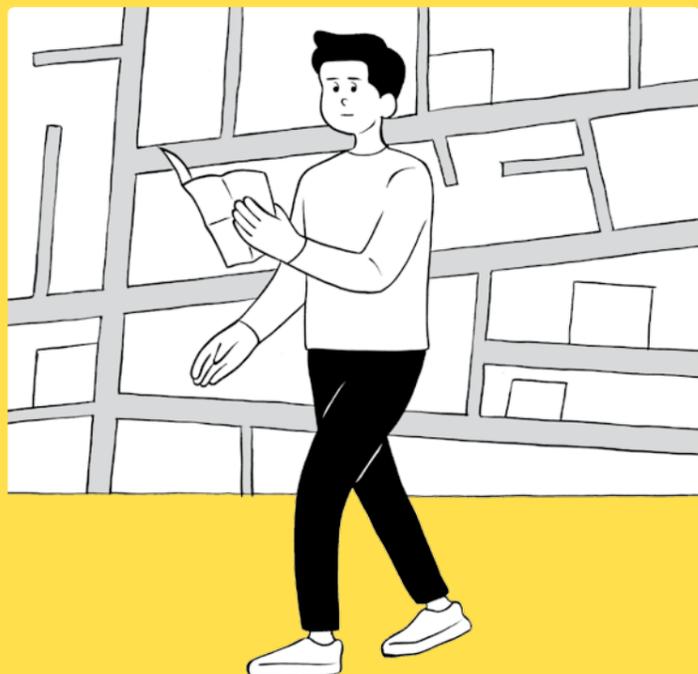
寝室を守る耐震シェルター

による補強、制震ダンパーの設置、接合金具による補強、基礎の補強などがあり、いずれも工期やコストがかかるのが実際のところ。震災に備えて耐震補強をしなければ……と思いつつ、**経済的理由で躊躇^{ちゅうちよ}している**という人こそ、この耐震シェルター設置の検討を。ベッド型（写真左）は睡眠空間のみを守り、一部屋型（写真右）は一部屋まるごと守ってくれるシェルターで、価格は20万円～。いずれも**住みながらの工事ができ、耐震改修工事に比べて短期間での設置が可能**。詳細は下記URLを参照してください。
東京都耐震ポータルサイト
<http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>



耐震シェルターが設置された木造住宅が地震により倒壊した場合

🌲 室外の備え



居住地域を知る

家のまわりの地形や地質、崖地など危険な場所、過去の災害とその対策を知ることが、災害対策に必要不可欠です。また、避難場所や避難経路、広い公園などのオープンスペース、公民館、コンビニなどの施設を確認しておきましょう。いざというときに早めの対応ができ、安全な場所に避難することができます。

避難先を確認する

避難指示が出たり、火災の危険が迫ったときは、近くの小中学校や公園などの一時^{いつとき}集合場所に避難します。そこが危なくなったら、大きな公園や広場などの避難場所に移動。自宅が被害を受け、生活困難な場合は避難所でしばらく生活します。それぞれの違いを理解しておくことが大切です。

詳細→274ページ

避難所

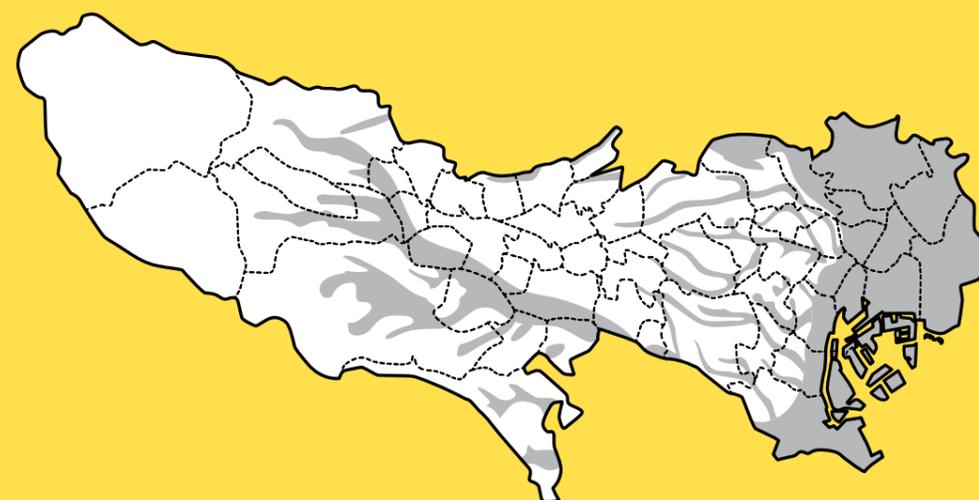
「JIS Z8210」
より引用

避難場所

「JIS Z8210」
より引用

いっとき
一時集合場所

避難場所へ避難する前に一時的に集合して様子を見る場所です（学校のグラウンド、近所の公園など）。

地形を知る**低地**

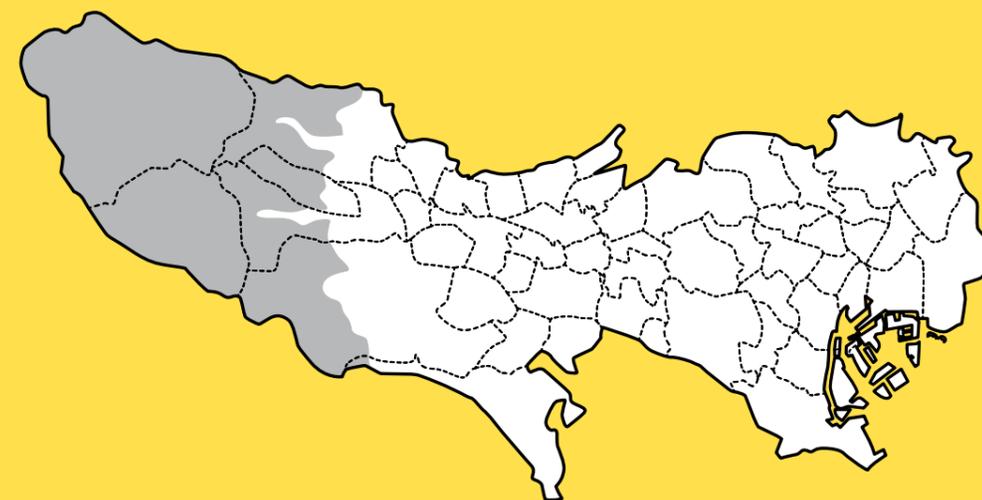
多摩川沿いの低地部と台地を流れる河川沿いの谷底低地、そして下町地域から東京湾沿いの江東区、墨田区、江戸川区、葛飾区、荒川区、大田区が低地です。低地は軟弱な沖積層という地層のため揺れやすく、海岸や河川の近くは津波の危険もあります。





台地

青梅市の東側、日野市と八王子市にまたがる地域、渋谷区を中心に新宿区、世田谷区、目黒区、品川区、港区、千代田区へと広がる淀橋台、その南側の世田谷区、目黒区、品川区、大田区にまたがる荏原台です。地盤は安定していますが、急傾斜地崩壊危険箇所もあります。



山地

山地は関東山地の南東部で、東京都最高峰の雲取山がある奥秩父地域、多摩の檜原村全域と青梅市、日の出町、あきる野市、八王子市の西部です。山崩れや土石流、地滑りなどの被害を受ける危険があります。



島しょ地域

伊豆諸島と小笠原諸島からなり、南海トラフ被害想定では、高い津波が発災数分で到達するおそれがあります。道路や港湾施設が被災した場合、数日～1週間程度は物流が途絶えることが予想されます。



🌲 地域の危険度を知る

総合危険度ランクを確認する

東京都では、地域の「火災危険度」や「建物倒壊危険度」に加えて、町丁目ごとにそれらを合算した「総合危険度」、災害時の活動を支える道路の整備状況を評価した「災害時活動困難度を考慮した総合危険度」を公表しています。お住まいの地域の危険度を確認し、対策を立てるときに役立てましょう。

詳細→278ページ



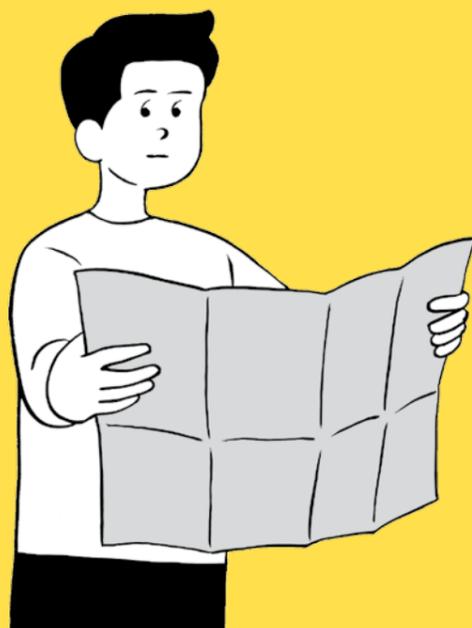
建物倒壊危険度とは

耐震性が低く、建築年代が古いほど建物の倒壊リスクは高く、地盤が沖積低地や谷底低地も注意が必要。古い木造や軽量鉄骨造の建物が密集している荒川、隅田川沿いの下町地域一帯の「建物倒壊危険度」が高い傾向にあります。



火災危険度とは

地震の揺れで発生した火災が延焼し、より広い地域に被害が広がる危険性があります。この危険性を表したものが「火災危険度」で、出火と延焼の危険性をもとに測定しています。木造建物が密集している地域に多く、環状7号線沿いや、JR中央線沿線（区部）などに分布しています。



ハザードマップを確認する

ハザードマップは、災害被害の軽減や防災対策のため、被害想定区域や避難場所、避難経路などの情報を表示した地図のことです。自分が住んでいる場所の浸水や土砂災害、液状化の危険性などを確認しましょう。



居住地の災害史を学ぶ

防災対策は過去の災害の教訓をもとに立てられています。過去の洪水や地震などの災害の歴史を学ぶことで、現実感を持った備えが可能になります。近所で昔から住んでいる人に話を聞いたり、図書館で地域の災害の歴史を調べたりしましょう。



🌳 火災から 身を守る場所



地区内残留地区

東京都では、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く、広域的な避難を要しない「地区内残留地区」を指定しています。2013年5月現在で、地区の不燃化が進んでいる34カ所、約100km²が指定されています。具体的には千代田区の全域、中央区の銀座、日本橋周辺地区などが該当します。



避難場所

避難場所とは、主に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を言います。大規模な公園、緑地、耐火建築物地域などのオープンスペースを東京都が指定しています。詳しくは各区市町村のホームページなどで確認しましょう。



災害対応トイレやかまどベンチ付き

避難場所・活動拠点となる「防災公園」

災害時に避難して最も困る物のひとつがトイレ。そこで覚えておきたいのが、防災公園の存在です。防災公園には、給水や電気などのインフラが寸断された場合でも使える災害対応トイレが用意されているところもあります。このトイレは、災害対応型の公園便所や、耐震化した下水道管や取付管の上部に設置したマンホールを、災害時にふたを開いて便器を取り付け、他人からみられないようにテントを張って利用できるというもの。

また、普段はベンチに使用しつつ、座る部分を外すと“かまど”になる「かまどベンチ」は、災害時に必要となる炊き出しに備えたアイテム。これで火を起こし、調理などができるのです（形状は設置してある公園で違いあり）。このほか、ソーラー発電により停電時

にも点灯する公園灯、断水時に井戸水を手動でくみ上げるポンプ（飲料水用ではない）、防火水槽、応急給水槽などが設置されています。

都市におけるオープンスペースは震災時にさまざまな役割を担いますが、都立公園のうち61か所は、災害時の避難場所や活動拠点として利用することが可能な「防災公園」として整備されているのです。万一震災で大火災からの避難や徒歩帰宅を余儀なくされた場合に役立てることができるので、防災公園の場所を下記URLからチェックしておきましょう。

東京都公園協会

<http://www.tokyo-park.or.jp/special/bousai/basyo.html>



（左）かまどベンチ、（右）災害対応トイレ

コミュニケーション という備え



家族会議を開こう

発災時の出火防止や出口の確保など、家族の役割分担を決めておきます。また外出中に帰宅困難になったり、登下校中、離ればなれになったりしたときの安否確認の方法や集合場所も決めましょう。さらに避難場所や避難経路、電気のブレーカーやガスの元栓の位置、操作方法の確認も忘れずに。



防災ブックを活用する

家族会議はもちろん、学校や近隣の方々と防災対策を話し合うために、この防災ブック『東京防災』を活用しましょう。話し合うことで防災意識が高まり、災害から身を守ることにつながります。また本書のメモページに、自分と家族の情報や確認事項を書き込みましょう。
メモ→292-307ページ

🗨️ 防災ネットワーク



日頃からあいさつを交わす

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。避難生活をスムーズにするためにも、日頃からあいさつを交わしたり、町内会主催の防火防災訓練などに参加することで、ご近所との付き合いの輪を広げておきましょう。

詳細➡130ページ



要配慮者について

高齢者や障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人などは情報把握、避難などが迅速にできない立場にいます。常日頃から近所の要配慮者を知るとともに、災害時には民生委員などと協力して要配慮者を支援しましょう。

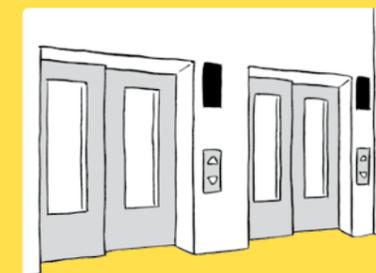
詳細➡066ページ

🗨️ マンションの 災害対策



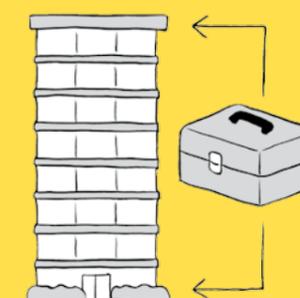
防災マニュアルを作成する

マンションでは、管理組合で防災マニュアルを作成。全居住者に配り、防災訓練などを行いましょう。



屋内に避難場所を確保

集会室、エレベーターホールなどのスペース、または住戸内に安全な場所を確保します。ほかにエントランスホール、キッズルーム、ゲストルームなどの共用スペースが想定されますが、ガラスの飛散などや落下物の危険のある場所は避けます。



救助用資材の保管

高層住宅の救助用資材は、エレベーターが停止すると高層階に運ぶのは困難。そのため、高層階の共有スペースにも救助用資材を分散して配置しておくとう安心です。

会社の災害対策



マニュアル・ルールを作る

会社では防災担当を決め、防災会議を開いて、避難方法や避難場所、連絡網のフローなどのルールをつくりましょう。発災後、帰宅のタイミングは原則72時間以降ですから、帰宅困難者が出た場合の資材整備も必要です。人事異動などで職場の環境が変わった場合には、マニュアルを再確認するようにします。



防火防災訓練を行う

連絡網のフローやマニュアルをつくっても、いざというときに役に立たなければ意味がありません。そのためには普段からマニュアルに沿って訓練を行い、不都合なところがあれば見直して、役立つものにしていく必要があります。地域の消防機関に相談しましょう。

詳細→130ページ

帰宅困難に備える

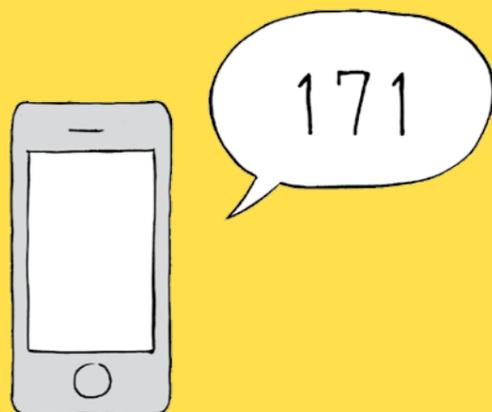
被災して、全従業員が帰宅困難になった場合、3日間会社の中にとどまれるよう、必要な物を備蓄します。



- 飲料水・食料
- 毛布・保温シート
- レジャーシート
- 衛生用品
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 救急医療薬品類
- 簡易トイレ



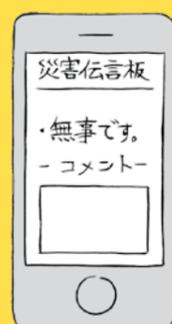
安否確認と情報収集



NTTが提供する 災害用伝言ダイヤル「171」

被災者が安否メッセージを登録し、それ以外の人がそれを聞く「声の伝言板」です。

詳細→226ページ



災害用伝言板

携帯電話会社が提供し、携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録や確認をすることができます。

詳細→227ページ



東京都防災ホームページ

平常時は災害の備え、災害時には被害状況などを提供するので、日頃からアクセスして確認しておくくと役立ちます。

詳細→270ページ



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、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や表示ができます。

東京都防災Twitter

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ホーム画面に表示されます。

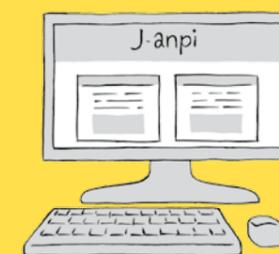
詳細⇒271ページ



Twitter公式アカウント

@tokyo_bousai

災害時には緊急情報などをアラート配信します。また、非常時以外にも防災に役立つ情報・知識を随時配信中。



J-anpi

電話番号または氏名で、災害用伝言板、報道機関、企業団体が提供する安否情報を一括検索できます。

詳細⇒272ページ



スマートフォンアプリ

ネットラジオアプリ、防災速報や地震情報アプリなど、スマートフォンには災害時に役立つアプリが数多くあります。



公衆電話

災害時、通常の電話はつながりにくくなりますが、公衆電話は比較的つながりやすいといわれています。



防火防災訓練



訓練に参加すれば 災害時であわてない

災害時の被害を最小限に抑えるには、各地域で行っている防火防災訓練に日頃から参加することが大切です。防火防災訓練は、主に防災市民組織などが中心になって街区ごとに実施するまちかど防災訓練や、学校では防災教育を実施するほか、地域住民と連携して防災訓練を行う場合もあります。



東京都の防災訓練

東京都では区市町村と合同で、年に4回、住民参加型の総合防災訓練を行っています。



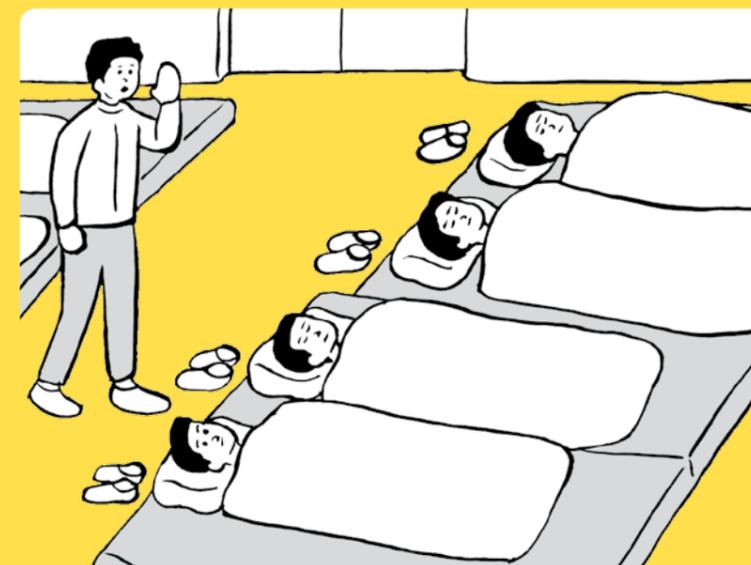
区市町村の防災訓練

区市町村主体で、学区や避難所ごとに行う数千人規模の訓練。主に学校などで行われます。



町内会の防災訓練

初期消火訓練や応急救護訓練などを中心に、救出・救助訓練、通報連絡訓練、避難訓練、起震車を活用した身体防護訓練などを行います。



学校宿泊防災訓練

すべての都立高等学校186校（2015年4月1日時点）で、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）などを行っています。

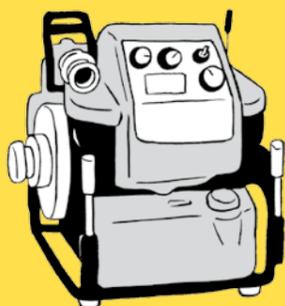
※防火防災訓練を行いたい場合は、最寄りの消防署に相談しましょう。





初期消火訓練

火災は初期の段階で消火すれば、被害を小さく抑えることができます。そのために、最も身近で簡単な家庭用消火器から、スタンドパイプや可搬式消防ポンプなどの消火器具・資機材の使い方を学びます。



可搬式消防ポンプ

小型のポンプで給水・加圧して、より遠くに大量の放水ができるポンプです。取扱いを覚えれば、少人数で操作が可能。効果的に消火することができます。 **詳細→191ページ**



スタンドパイプ

軽くて操作も簡単なスタンドパイプは、消火栓などがあれば消防車が入れない狭い路地でも放水活動ができます。 **詳細→190ページ**



身体防護訓練

地震が発生したら身の安全が最優先。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を受けることができます。揺れを感じたときだけでなく、緊急地震速報を受信したときの身の守り方も学びます。

出火防止訓練



出火させなければ被害を防げます。出火防止訓練では、出火を防ぐための行動について学びます。揺れが収まってから落ち着いて火を消すことや、避難するときには電気やガスを元から切るなど、出火防止方法を学びます。

救出・救助訓練



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方法を身につけます。あわせて、救助した人に対する応急手当のやり方についても学びます。

通報連絡訓練



火災、救急・救助、地震発生の災害について、消防機関に正しく通報するための訓練です。119番通報のやり方や、電話の種別による通報時のポイントを学びます。

避難訓練



火災、地震などの災害時に、安全に避難するための訓練です。避難するために必要な備えや避難方法のほか、煙体験ハウスなどを活用して煙の性質などを学びます。

応急救護訓練



緊急事態に適切な応急手当を行うには、日頃から応急手当に関する知識と技術を学び、身につけておく必要があります。応急救護訓練では、いざというときのための応急手当の方法を学びます。



防災教育

地震や火災などの災害時に、まずは自分の身を守り、次に身近な人を助け、さらに地域貢献できるようになることを成長の段階に応じて教えるのが防災教育です。学校での避難訓練はもちろん、家族でも防火防災訓練に参加しましょう。

防災体験学習

東京都では、楽しみながら災害について学び、防災体験学習ができる「防災館」を展開しています。池袋、本所、立川の3カ所で、随時さまざまな訓練を気軽に体験することができるので、防災体験のはじめの一歩として利用しましょう。

詳細→273ページ

防災市民組織

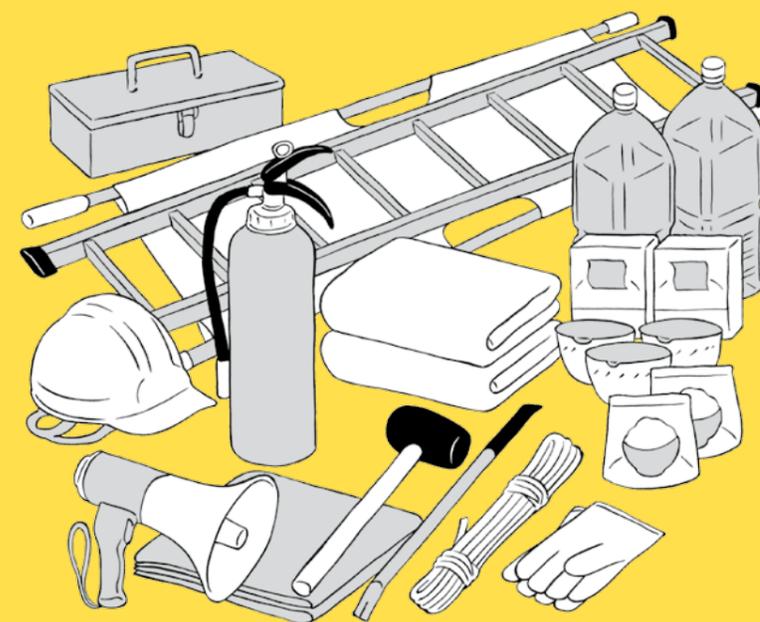


自分たちの町を自ら守る

近所の人たちが互いに協力し合い、自分たちの町は自分たちの力で守るという地域の防災対策を効果的に行うための組織です。町会や自治会を単位とした協働機関で、町会の防災担当などが中心になって呼びかけ、それぞれの地域の実情に合わせて作り、活動します。参加することによって、地域のコミュニティ力と防災力の向上につながります。

防災資機材の例

防災組織の活動のためには資機材を備えておく必要があります。地域の実情を踏まえ、どんな物が必要かを検討します。保管・管理に当たっては、災害時に機動的、迅速に利用できるようにしておきましょう。



- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 非常用食品 | <input type="checkbox"/> スコップ |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> ロープ | <input type="checkbox"/> はしご |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 担架 | <input type="checkbox"/> 防水シート |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ハンマー | <input type="checkbox"/> メガホン |
| <input type="checkbox"/> 消火器 | <input type="checkbox"/> バール | <input type="checkbox"/> ジャッキ |



防災隣組

東京都では地震への備えとして、一人ひとりが自らを守り、近くにいる人同士が助け合うために、意欲的な防災活動を行う団体を「東京防災隣組」として認定しています。防災の専門家を交えた学習交流会や、防災市民組織のリーダーなどを対象とした研修会などを行い、地域の防災力向上を図っています。



地域防災学習交流会

「地域防災学習交流会」は、あなたの町に防災専門家が訪れ、防災に役立つ講義や意見交換を行います。普段の町会の会議や定期訓練などの際にあわせて開催すれば、手軽に防災の勉強をすることができます。

消防団



消防団とは

消防署と同じように地域の消防活動を行う組織ですが、常勤の消防署と異なり、非常勤の消防機関です。団員は、自営業、会社員、主婦、学生などの本来の仕事を持ちながら、火災や風水害、震災などが発生した際に、消防活動を行います。入団資格は各消防団に確認しましょう。





やってみよう！

「災害図上訓練」



防災教育は楽しみながら行うことができます。そのひとつが「災害図上訓練」。Disaster (災害)、Imagination (想像)、Game (ゲーム) の頭文字をとって「DIG」と呼ばれる、誰でも参加できる防災訓練です。具体的には、参加者が生活している地域で大きな災害が発生した場合を想定し、みんなが一緒になって対応策を考えるというもの。子供から大人まで一緒になって、真剣かつ楽しみながら実施できる防災トレーニング・プログラムといえるでしょう。この訓練の特徴は、大きな地図を使うこと、誰もが主人公になって積極的に参加できること。

地図を使って話し合ったり、書き込んだりすることで、自分の町に起こりうる災害や、その災害に対する弱さを知り、自分の町の防災レベルを確認することができます。また、地域ぐるみ、町ぐるみで災害に対して組織的に活動することの重要性を知ることができます。ぜひ家族や地域の皆さんと一緒に「DIG」にチャレンジして防災意識を高め、いざとい

うときに備えましょう。

初級編DIGに挑戦！

- 1 市街地、山、平地、河川などの自然条件を地図に書き込みます。
- 2 地域の構造を確認し、鉄道や道路、公園、延焼を防ぐと思われる建物などを色分けして地図に書き込みます。
- 3 防災上、プラスにもマイナスにもなる施設や設備を見つけて印を付けます。
- 4 完成した地図をもとに、地域防災についてディスカッションをしましょう。



❓ 防災おさらいクイズ

Q 1

日常備蓄とは
どんなことを言う？
答え⇒85ページ

Q 2

非常用持ち出し袋は
どこに置いておくのがよい？
答え⇒90ページ

Q 3

地震による家具類の転倒によっ
て起こる可能性がある二次災害
は？ 答え⇒95ページ

Q 4

家の中でケガを防ぐために、ど
んなチェック・対策をすればい
い？ 答え⇒96ページ

Q 5

地震の揺れで倒壊してしまう可
能性があるのはどんな建物？
答え⇒106ページ

Q 6

地震後の出火や延焼を防ぐため
に備えておくべき物・注意すべ
きことは？ 答え⇒109ページ

Q 7

避難所と
避難場所の違いは？
答え⇒115ページ

Q 8

家族が離ればなれになったとき
のために、準備しておくべきこ
とは？ 答え⇒122ページ

Q 9

次の番号は
それぞれどこにつながる？
①171番 ②110番 ③119番
答え⇒128ページ

Q10

防火防災訓練の種類を3つ以上
挙げよ。
答え⇒132-134ページ 

✎ 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

そのほか

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。
- 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。
- 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。

災害用伝言ダイヤル 128, 226

「171」にダイヤルして被災者が安否メッセージを登録し、関係者が聞くことができるNTTが提供する声の伝言板。

災害用伝言板 128, 227

携帯電話各社による文字を使った安否情報確認サービス。携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用する。

在宅避難 41, 54

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で避難すること。

雑損控除 257

自然災害や火災などによって、住宅や家財に損害があったときに受けられることができる所得控除のこと。

【し】 J-anpi 129, 272

PCやスマートフォン、携帯電話などから電話番号または氏名で安否情報を

確認できる無料サービス。通信キャリアの災害用伝言サービスの安否情報に加え、各企業・団体が収集した安否情報を利用できる。

自助 17

他人の力を借りることなく、自分で自分の身（家族も含む）を守ること。

ジャッキ 53

一般的には自動車のタイヤ交換を行う物がよく知られており、ジャッキで持ち上げることをジャッキアップと呼ぶ。

出火防止訓練 133

災害時の出火を防ぐための訓練。

出血性ショック 185

出血のために血液の循環が悪くなり、全身の組織や臓器に血液が十分運ばれない状態。

受動喫煙 63

喫煙により生じた副流煙（たばこの先から出る煙）を吸入すること。

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。	
	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、あるいはそれらが作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、料理やそのほか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、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て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・ネットワークキング・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。

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ること。

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

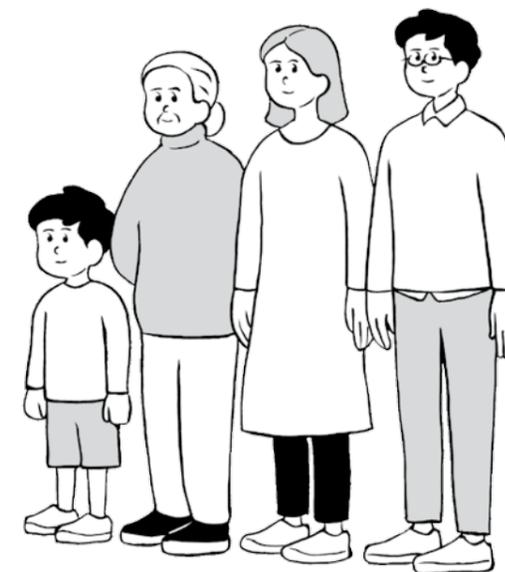
ひとり暮らしの場合

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



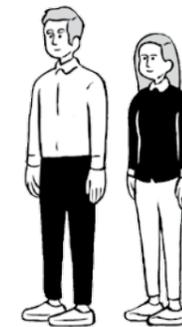
高齢者の二人暮らしの場合

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

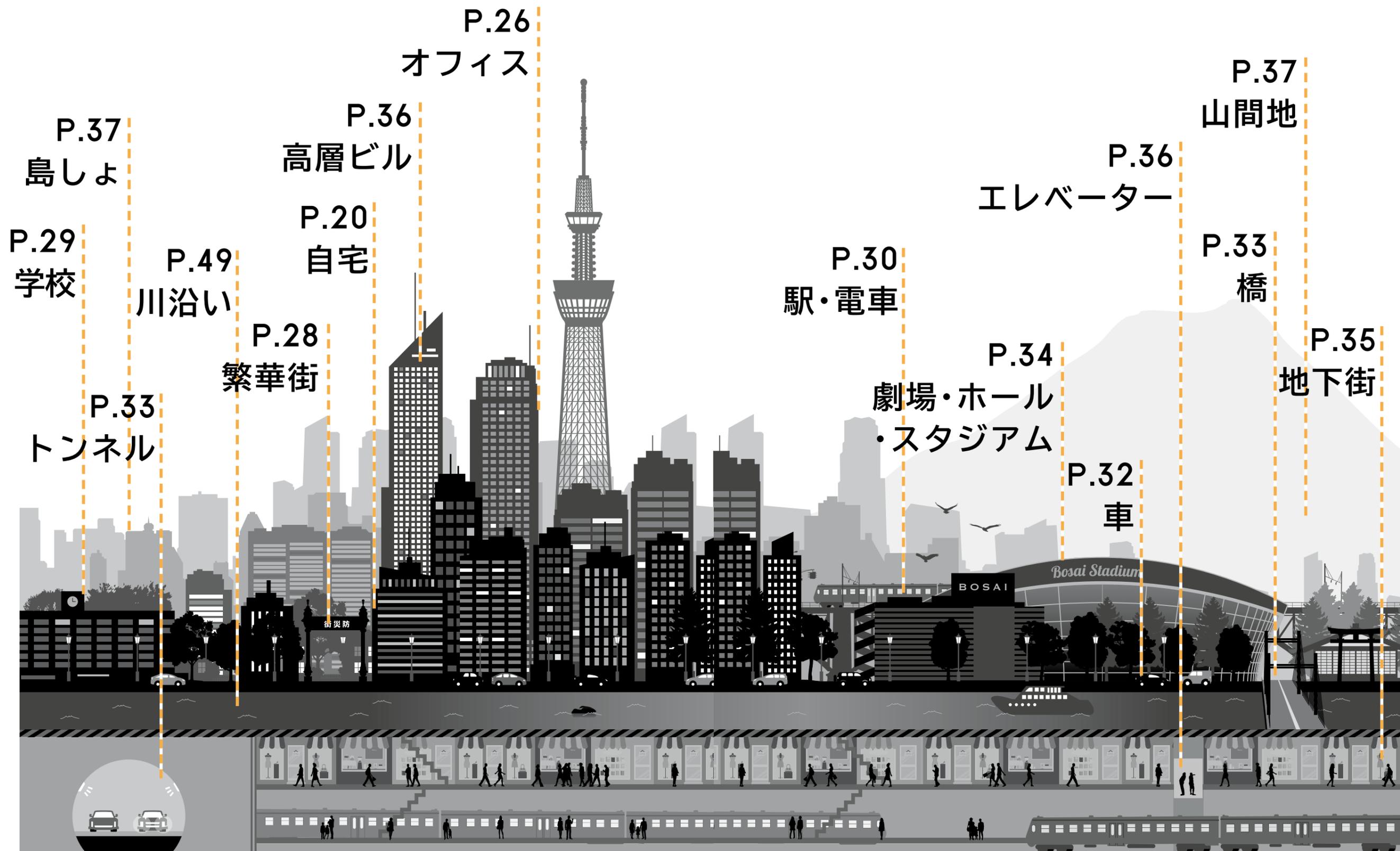


外国人居住者の場合

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



今やろう。災害から身を守る全てを。

東京防災



