

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



3

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

3 そのほかの災害と対策

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京防災

3

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

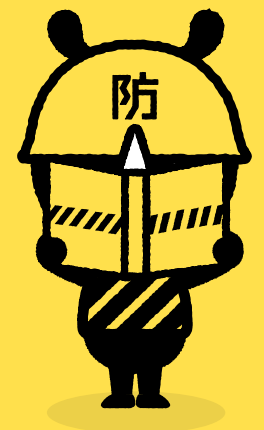
インデックス

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。



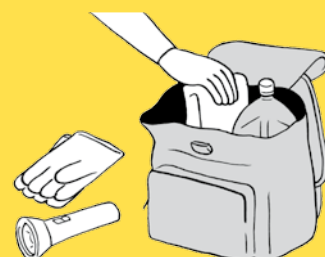
今やろう マーク



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



- 大雨・暴風 P.144
- 集中豪雨 P.150
- 土砂災害 P.152
- 落雷 P.154
- 竜巻 P.156
- 大雪 P.158
- 火山噴火 P.160
- テロ・武力攻撃 P.164
- 感染症 P.168

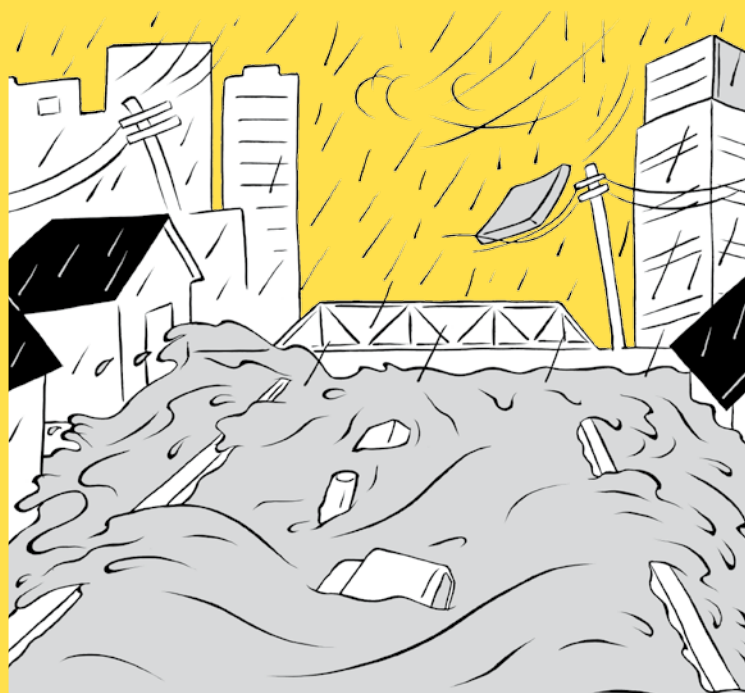
その他の 災害と対策

東京に潜む災害は、地震だけではありません。

大雨・暴風、集中豪雨などの身近な自然災害から、テロ・武力攻撃などの人的脅威まで、多くのリスクが想定されます。本章では、東京に潜むさまざまな災害の知識と対策をまとめました。あわてず対処できるように、今、知っておきましょう。



☁️ 大雨・暴風



風水害は事前の備えが重要

梅雨前線や秋雨前線が停滞することで、しばしば大雨が降ります。また、30年間（1981から2010年まで）の平均では26個もの台風が発生。接近・上陸すれば暴風や大雨となり、冠水や河川がはん濫することもあります。最新の気象情報などを常にチェックし、災害から身を守ることが大切です。ハザードマップなどを確認し、危険性が高い場所を事前にチェックしておきましょう。

最新の気象情報に注意する



注意報

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、気象庁が注意を呼びかけます。自治体が発表する「避難準備・高齢者等避難開始」の情報に注意し、雨・風の影響を受けやすい地区では、避難行動要支援者は早めの行動を心がけます。 **詳細→246ページ**



警報

重大な災害が起こるおそれのあるときに発表され、該当する地域で警戒を呼びかけます。自治体が発表する避難情報に注意し、必要に応じ速やかに避難します。

詳細→246ページ



特別警報

警報の発表基準をはるかに超え、数十年に一度しかないような重大な災害の危険性が高まっている場合に発表されます。直ちに安全な場所に移動する必要があります。

詳細⇒247ページ

特に注意が必要な気象



春～盛夏（梅雨前線）

春から盛夏への季節の移行期には、梅雨前線が日本から中国大陸付近にかけて出現します。梅雨の長雨で地盤が緩んでいるときに大雨になると、土砂災害が起きやすくなります。

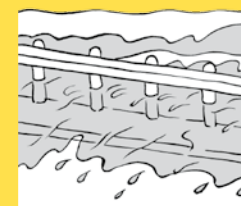
夏～秋（秋雨前線）

夏から秋にかけての季節の移行期には、梅雨前線と同じような気圧配置になり、秋雨前線が日本付近に出現して長雨や大雨をもたらし、道路の冠水などが起こります。



7～10月（台風）

7～10月には接近・上陸する台風も多くなるので、大雨や暴風に注意が必要です。例えば、2011年の台風第15号では、暴風によって渋谷や銀座で街路樹の倒木が起きたり、電車が運転を見合わせて都民の足に影響が出ました。



高潮（湾岸部）

東京は、東京湾の最奥部に位置しています。南西側に外洋との出入口があり、また水深も比較的浅いために、高潮の被害を極めて受けやすい地形です。台風による高潮のほかに地震による津波にも注意が必要です。

特に注意が必要な場所



低地帯

大雨が降ると、低地帯では冠水するおそれがあります。側溝などの位置がわからなくなる場合もあるので注意が必要です。



地下室・半地下家屋

地下室や半地下家屋を設置している建物や道路より低い土地にある建物では、集中豪雨により浸水被害が増加する傾向にあります。浸水に備えて「止水板」や「土のう」などを準備するとともに、危険を感じる前に避難しましょう。



河川

はん濫の危険性がありますので、近寄らないこと。河川沿いに住んでいる人は、地域の防災情報などに耳を傾け、すぐに避難できるようにします。



山間部

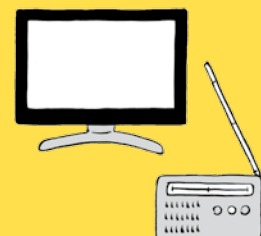
崖地周辺や山間部では、土砂災害に注意。警報が発表されなくとも、土砂災害の前兆が見られたら、安全を確保した上で避難しましょう。

詳細➡152ページ

風水害から身を守るために

公共機関の情報を聞く

気象庁や自治体はテレビ・ラジオなどで災害情報を発信し、各区市町村では防災行政無線で避難勧告や避難指示を行います。自治体から避難情報が発表されたら、安全を確保した上で避難します。



浸水危険箇所を知る

台風などによる水害の危険性を周知し、水害への備えや迅速な避難に役立つよう、東京都では浸水予想区域図を公表しています。日頃から浸水の起きやすい箇所などを確認しておきましょう。



排水設備の点検・清掃

雨水ますや側溝の周辺にゴミがたまることで、雨水が流れず、浸水の危険性が高くなります。地下や半地下では、排水ポンプの故障による浸水被害の危険も。定期的な排水設備の点検・掃除を心がけましょう。



簡易な浸水防止方法

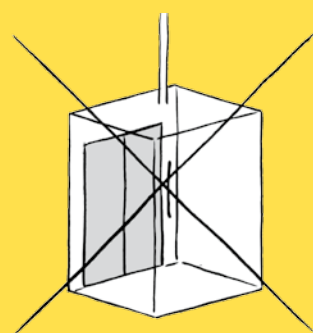
浸水に備えるには、「土のう」「水のう」「止水板」などを活用します。ゴミ袋に半分程度の水を入れた「簡易水のう」を隙間なく並べたり、止水板の代わりに長めの板などを利用する方法もあります。





台風は通り過ぎるのを待つ

台風接近時に外にいた場合は、近くの施設で通り過ぎるのを待ちます。自宅にいる場合は外出を控えます。屋根や窓の補修のために外へ出るのも危険です。



エレベーターは使わない

暴風によって電線が切れると停電になり、エレベーターに閉じ込められるおそれがあります。台風や大雨のときは、なるべく階段を使うようにしましょう。



ひざ下まで水が来る前に避難する

浸水時の歩行可能な水位の目安は、ひざ下まで。水位が低くても水の勢いで動けなくなる危険性があるので、水が流れてきたら高所へ早急に避難します。



地下からより高いところへ避難する

地上の冠水によって地下に水が流れ込み、避難が難しくなる場合があります。指定の避難場所、または地上に出て近隣の2階以上の頑丈な建物へ。より安全な場所に避難しましょう。

集中豪雨



集中豪雨は突然起こる

都市部の河川や下水道は、一般的に1時間50mmの降雨を想定して造られているため、想定以上の降雨により都市型水害が発生するおそれがあります。都市型水害は、地表がアスファルトなどにおお覆われていることによる流域の保水・遊水機能の低下、地下利用などの高度化により起こると言われています。もくもくと積乱雲が大きくなった、真っ黒な雲の接近、雷鳴がとどろくなどの前兆の後、集中豪雨はあっという間に都市を襲います。

集中豪雨から身を守るために



河川や用水路に近づかない

局地的な集中豪雨が発生すると、河川や用水路は水があふれ、激しい水の流れることができることがあるので、絶対に近づかないようにしましょう。



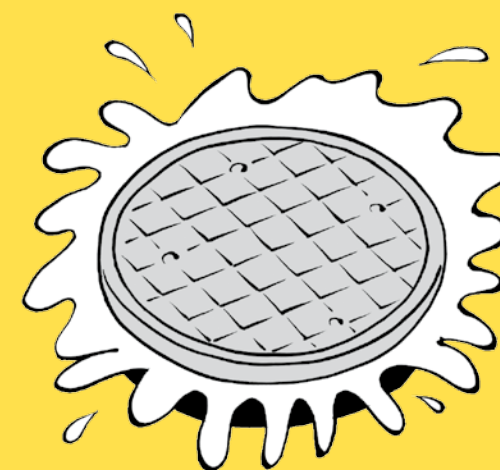
地面より低い道は通らない

立体交差する道路で、路面の高さが前後と比べて低くなっている道（アンダーパス）や、歩行用の地下道路は、集中豪雨が発生すると冠水の危険性があるので通らないようにします。



地下・半地下から避難する

地下室や半地下家屋（地面より掘り下げられた家）は冠水しやすく、水圧でドアが開かなくなって逃げ遅れる危険があるので、2階などの安全な場所へ避難しましょう。



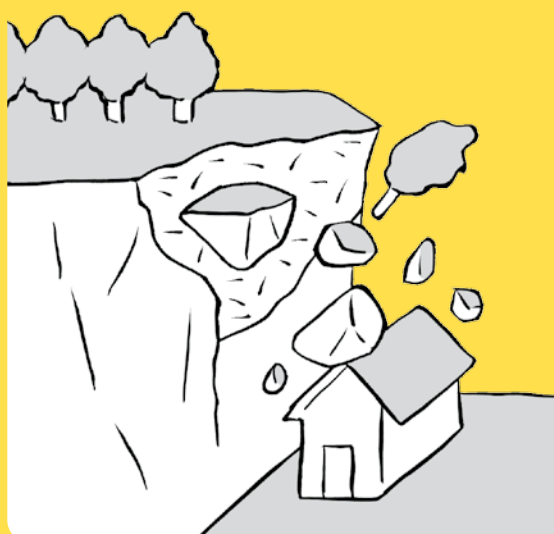
冠水している道路は危険

冠水している道路は、マンホールや側溝のふたが外れて転落する可能性があって危険です。やむを得ず冠水箇所を移動する場合は、傘などで地面を探りながら移動します。

土砂災害



土砂災害の前兆



崖崩れ

崖にひび割れができる、小石がパラパラと落ちてくる、崖から水が湧き出る、湧き水が止まる・濁る。地鳴りが聞こえる、など。



地滑り

地面のひび割れ・陥没、亀裂や段差の発生、崖や斜面から水が噴き出す、井戸や沢の水が濁る、地鳴り・山鳴りがする、樹木が傾く、など。



土石流

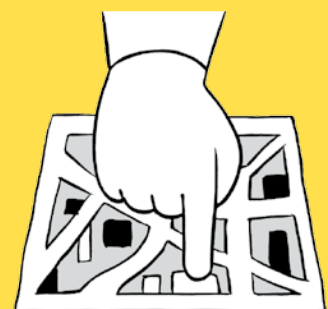
山鳴りがする、急に川の水が濁り、流木が混ざり始める、腐った土の臭いがする、降雨が続くのに川の水位が下がる、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる、など。

非常用持ち出し袋の用意



ハザードマップや避難場所の地図、非常用持ち出し袋を用意し、危険を感じたら活動しやすい服装に着替えて、いつでも避難できるようにしておきます。

土砂災害から身を守るために



避難場所を確認しておく

指定されている避難場所や連絡方法について、普段から家族で話し合い、避難経路も確認しておきましょう。避難するときは、持ち物を最小限にし、両手が使えるようにします。



土砂災害危険箇所を知る

東京都建設局ホームページの土砂災害危険箇所マップでは、土砂災害の危険箇所を地域別に検索して確認できます。事前に近くの危険箇所を確認しておきましょう。

<http://www.sabomap.jp/tokyo/>

⚡ 落雷



雷は人の命を奪うこともある

雷は、命を奪うこともあります。高い所、高く突き出た物に、雷は落ちやすい性質がありますが、実は、落雷事故死の半数以上を占めているのが、ゴルフ場などの開けた平地にいるときと木の下で雨宿りをしているときなのです。雷鳴が聞こえたり、雷雲が近づいてきたりした場合は、速やかに安全な場所（鉄筋コンクリートの建築物・自動車・バス・列車の内部など）に避難します。

注意が必要な場所

グラウンドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所。さらに山頂や尾根などの高い所も注意が必要です。



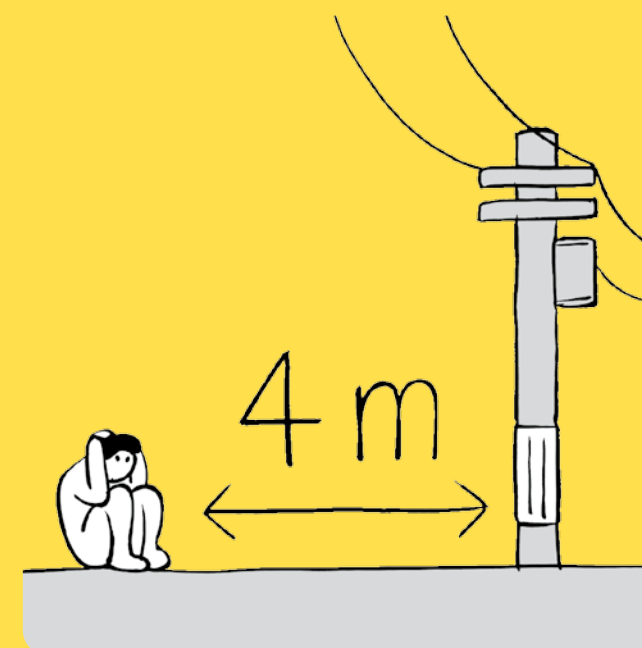
樹木などの高い物に近づかない

雷は、樹木などの高いところや高く突き出た物に落ちやすいので、特に木の近くにいる場合は、最低でも木（幹・枝・葉）から2m以上は離れます。



開けた場所では

グラウンドなどの開けた場所では、人に直撃しやすくなるので危険。すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建築物・自動車・バス・列車の内部など）に避難します。



安全な場所がないとき

近くに安全な場所がないときは、電柱などの高い所から4 m以上離れた場所に退避します。姿勢を低くして、持ち物は高く突き出さないようにします。

竜巻



竜巻は日本のどこでも発生する

近年、日本でも竜巻によって被害を受ける災害がたびたび発生しています。竜巻は季節を問わず発生していますが、特に台風シーズンの9月、10月に多く確認されています。竜巻が発生すると、中心部では猛烈な風が吹き、建物の^{がれき}瓦礫や看板などが空中に巻き上げられ飛来物となって、大きな被害を及ぼすことがあります。危険を避けるため、鉄筋コンクリートなどの頑丈な建物の中や地下施設に入って通過するのを待ちます。

竜巻から身を守るために



屋内にいたら

窓ガラスの破片や飛来物を避けるため、一戸建住宅では1階の窓の少ない部屋に移動。雨戸、カーテンを閉め、窓から離れて頑丈なテーブルの下で竜巻の通過を待ちます。



屋外にいたら

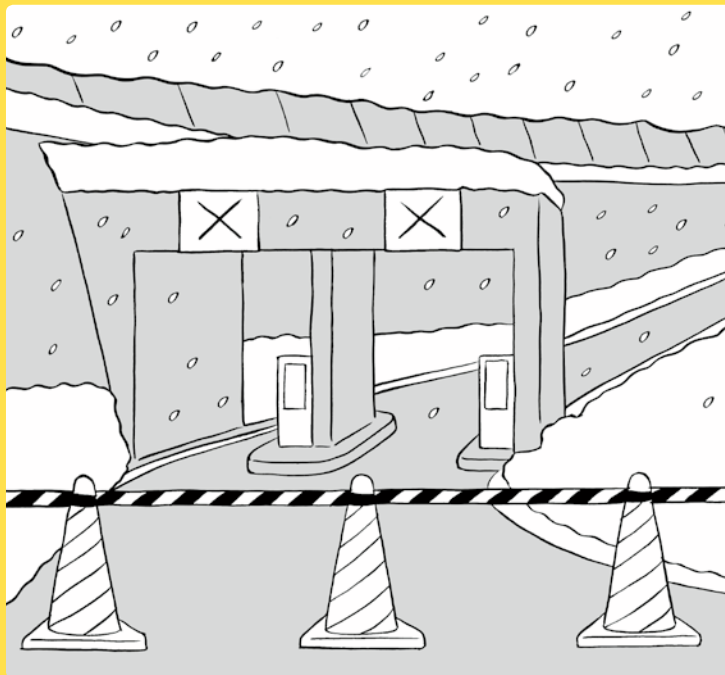
突風や飛来物を避けるために、頑丈な建物の中や地下施設に移動します。近くにそれがない場合は、物陰やくぼみなどに隠れて竜巻の通過を待ちます。



竜巻が予想される地域を調べる

気象庁のホームページで竜巻発生確度ナウキャストを見れば、竜巻などの激しい突風が発生する可能性のある地域を事前に確認できます。

<http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>



大雪は生活機能を混乱させる

雪が降る回数や量は減りつつあるものの、一度降れば大雪になる可能性がある」と気象庁は予測しています。雪が激しく降ると、公共交通機関が止まり、高速道路が閉鎖され、一般道も通れなくなる可能性があります。大雪が予想されたら早めに帰宅し、外出は控えます。2014 年2月の大雪では、交通が混乱しただけでなく、多摩地域では道路が通行できなくなり、孤立する集落も発生しました。

大雪から身を守るために



外出を控える

大雪の予報が出たら、外出しないで済むように食料の備蓄をし、停電に備えて電気がなくても暖をとれる準備もしておきましょう。



転ばないようにする

降雪時や降雪後は、道路が大変滑りやすくなるので、外出する場合は滑りにくい長靴などを履き、足元に十分注意。自転車や自動車には乗らないようにします。



自動車を利用する場合

自動車の利用は控えます。やむを得ず運転の必要がある場合は、積雪路・凍結路用タイヤに交換、スコップや長靴・毛布・非常食を用意。普段の倍以上の車間距離をとり、急ブレーキや急ハンドルは厳禁です。



除雪・雪下ろしの注意点

除雪や雪下ろしは、命綱やヘルメット、滑りにくい靴を着用して必ず二人以上で行います。晴れの日は屋根の雪が緩むので、落雪に注意しましょう。

火山噴火

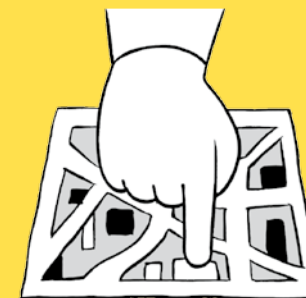


東京には21の活火山がある

東京には、伊豆大島や三宅島などの島しょ地域に21の活火山があり、そのうち8つの火山島で住民が暮らしています（伊豆大島、利島、新島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島）。直近では、1986年の伊豆大島と2000年の三宅島の噴火で、全島民が島外に避難しました。2013年11月には小笠原諸島の西之島でマグマ水蒸気爆発が観測され、流れ出した溶岩によって島の面積が拡大しました。

詳細➡251ページ

火山噴火から身を守るために



防災マップで危険区域を確認する

火山災害から身を守るために、最寄りの自治体などで公開している防災マップ（危険箇所、避難経路、避難所などを表した地図）で危険区域と避難所を事前に確認しておくことが大切です。



食料や防災アイテムを備えておく

火山が噴火すると、降灰で物流やライフラインに影響が出ることがあります。飲料水と食料、懐中電灯、予備の燃料などを用意。また、ヘルメット、防塵マスク、防塵ゴーグルを備えておくといいでしょう。



噴火警戒レベルとは

噴火警報・予報の中で発表される噴火警戒レベルは、危険度に応じてレベル1からレベル5まであります。各レベルに応じた行動をとりましょう。

レベル5	居住地域から避難する
レベル4	居住地域で避難準備をする
レベル3	居住地近くの危険地域の立ち入り禁止
レベル2	火口周辺の立ち入り禁止
レベル1	特別な対応は必要ないが注意が必要

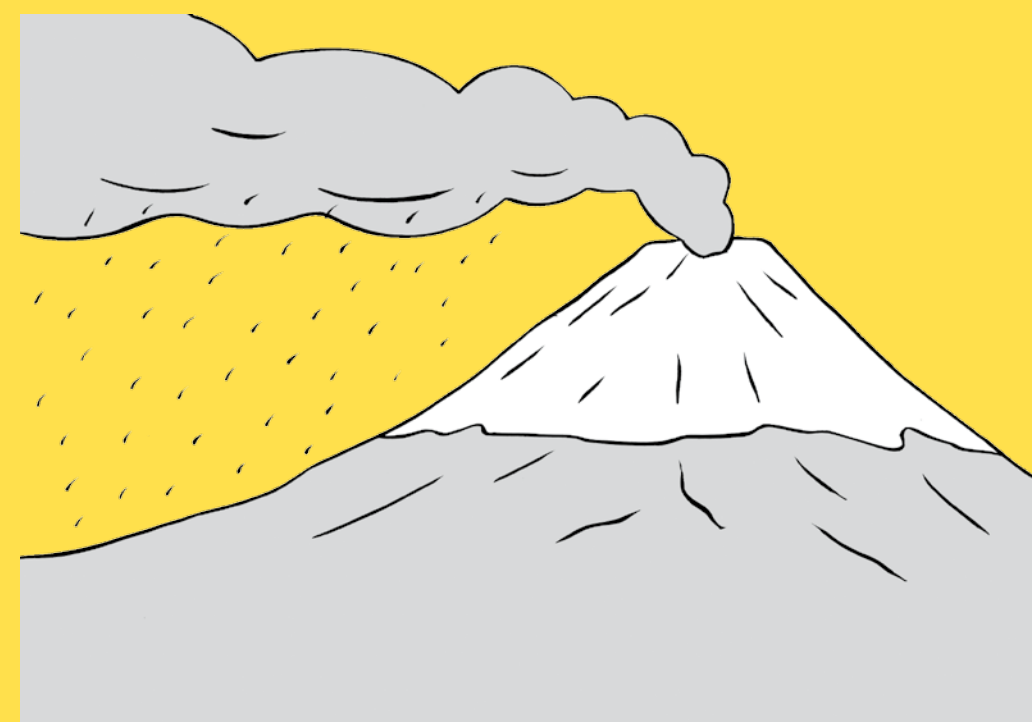
万一噴火に遭遇したら

頭部を守るヘルメットなどをかぶり、タオルを口に当てるなどして火山灰や火山ガスを吸い込まないようにしながら、火口から急いで離れます。



火山灰に注意する

噴火すると大小の噴石に加えて、火山灰が降ります。火山灰を吸い込むと、せきや呼吸困難など呼吸器に影響を与え、目のかゆみや痛み、充血を引き起こします。防塵マスクや防塵ゴーグルなどで保護します。また、火山灰は下水道の機能不全を引き起こす可能性があるため、下水道に流さないようにしましょう。



富士山噴火の危険と被害

富士山が宝永噴火（1707年）のときのように噴火した場合、関東圏の広範囲に火山灰が降り、東京には数cm～10cmほど降り積もると予想されています。火山灰の影響は交通機関、ライフライン、農林水産業のみならず、健康障害も考えられます。万一噴火した場合は、気象庁のホームページなどで降灰予報を確認し、火山灰が多くなる地域では、事前に備えておきましょう。

💣 テロ・武力攻撃



テロ・武力攻撃の危険

政治・行政・経済が集中する東京は、テロや武力攻撃の標的にされる可能性も。2004年に国民の生命・身体・財産を保護することなどを目的として「武力攻撃事態等における国民の保護のための措置に関する法律」（平成16年法律第112号。以下、「国民保護法」）を施行。万一の事態には、この「国民保護法」に基づき、各区市町村の防災無線で注意を呼びかけます。テレビ・ラジオ・広報車両

などの情報にも耳を傾け、指示に従いましょう。



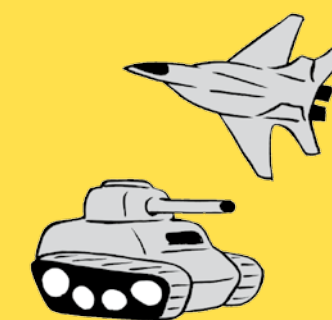
ゲリラや特殊部隊による攻撃

突発的に被害が発生することが考えられます。攻撃目標が原子力事業所などの場合は大きな被害が生じるおそれがあります。



弾道ミサイルによる攻撃

攻撃目標の特定が極めて困難で、短時間での着弾が予想されます。



着上陸侵攻・航空攻撃

着上陸侵攻は沿岸部が侵攻目標になりやすく、航空攻撃は都市部の主要な施設が攻撃目標になることも想定されます。



化学剤などによる攻撃

化学剤、生物剤、核物質を用いられた場合、人体に影響があり、特別な対応が必要になってきます。

テロ・武力攻撃から身を守るために



爆発が起こったら

爆発が起こったら、すぐに姿勢を低くして、頑丈なテーブルなどの下に身を隠します。爆発は複数回続く場合もあるので、安全な場所へ避難しましょう。



火災が発生したら

テロや武力攻撃で火災が発生したら、煙を吸い込まないように口と鼻をハンカチなどで覆い、できる限り低い姿勢をとり、急いで避難しましょう。



閉じ込められたら

近くにある配管などをたたき、自分の居場所を知らせます。粉塵などを吸い込むことがあるので、大声を上げるのは最後の手段と考えましょう。



ゲリラ攻撃からの避難

被害は比較的狭い範囲に限定されるのが一般的ですが、被害が拡大するおそれがあります。いったん屋内に避難してから、行政機関の指示に従いましょう。



ミサイル攻撃からの避難

着弾地域を特定するのは困難なので、屋外にいる場合は、近隣の頑丈な建物や地下街などに避難します。その後、行政機関の指示に従いましょう。



化学剤や生物剤攻撃からの避難

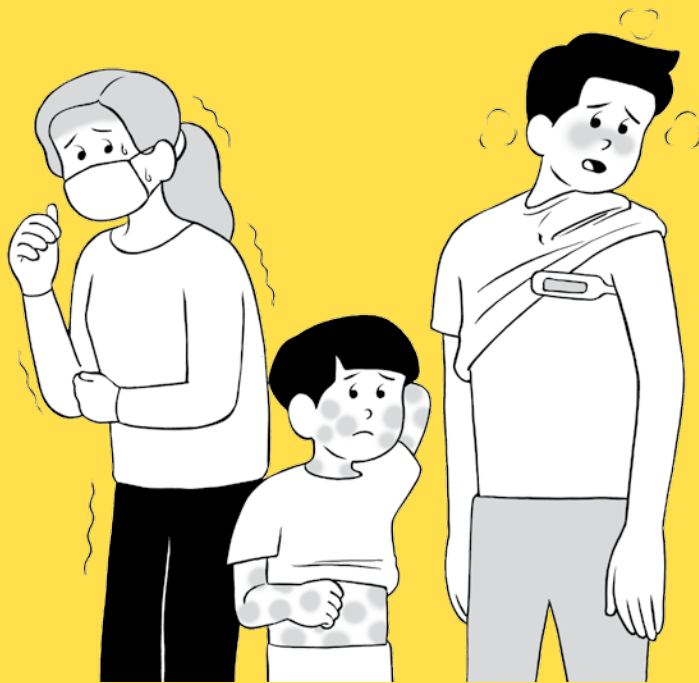
口と鼻をハンカチで覆いながら、その場からすぐに離れ、密閉性の高い屋内や風上の高台など、汚染のおそれのない安全な場所へ避難しましょう。



核爆発や放射能汚染からの避難

核爆発には、遮蔽物の陰に身を隠し、地下施設や頑丈な建物の中へ避難しましょう。また、ダーティボムと呼ばれる爆弾は、着弾後に放射能汚染を引き起こすので、行政機関の指示などに従い医師の診断を受けましょう。

● 感染症



感染症の流行が予想されたら

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱、下痢、せきなどの症状が出ること。インフルエンザからエボラ出血熱まで、比較的軽微な症状から致死率の高いものまで「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」（平成10年法律第114号）で指定されています。対応を怠ると、人口が密集する東京では爆発的に広がる危険性があります。疑いがある場合

は直ちに医療機関などで適切な医療を受けましょう。

感染症から身を守るために



うがいと手洗いをする

感染症の予防対策は、うがいと手洗いが基本です。その際、せっけんで指先や爪の間も念入りに洗いましょう。



手袋をする

感染者の血液や体液、分泌物、排泄物などに触れる可能性がある場合は、手袋などで保護します。

マスクを着用する



ほかの人に感染させないために、せきやくしゃみが出るときは、必ずマスクをつけましょう。



海外帰国後は体調に注意

海外から帰国した後に体調不良を感じたら、感染症にかかっている危険性があります。帰国後に下痢や発熱などの症状が出たら、注意が必要です。できるだけ早く医療機関を受診しましょう。受診の際は、旅行先、旅行日程、旅行中の行動などの詳細を伝え、医師の指示に従います。



パンデミックの危険を知る

パンデミックとは、感染症の世界的な流行を指します。WHO（世界保健機関）は流行の範囲に応じてパンデミック警戒レベルを6つのフェーズに分けています。テレビなどでパンデミックに関する情報を聞いたら、不要不急な外出や人が集まる場所へ行くのは避けましょう。学校や施設が閉鎖される場合もあります。

詳細➡265ページ

主な感染症の症状と対応

インフルエンザ

急激に全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）と局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、せきなど）が現れ、死亡する場合があります。発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、症状の短縮が期待できます。早めに医療機関を受診しましょう。

麻疹（はしか）

感染してから10～12日後、38度程度の発熱や風邪の症状が2～3日続いた後、39度以上の高熱と発しんが現れ、脳炎を発症すると重症になります。免疫力が低下するので、肺炎や中耳炎などを合併することもあります。特別の治療法はないので、症状を楽にする対症療法を受けます。

ノロウイルス

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱です。これらの症状が1～2日間続いた後に治癒し、後遺症ありませんが、子供や高齢者などでは重症化したり、おう吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。特別な治療法はないので、輸液などの対症療法を受けます。

結核

今でも年間2万人以上が発症している病気です。せきや痰^{たん}が2週間以上続いたり、特に高齢者の場合は倦怠感^{けんたい}や食欲低下など体調不良が続いたら、早めに医療機関で受診しましょう。結核と診断されても、通常の場合、6ヵ月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。

鳥インフルエンザ

鳥インフルエンザにかかった鳥と濃厚接触することで感染の可能性があります。感染すると、高熱、せきなどの症状が現れます。急激に全身の臓器が異常な状態になり、死に至ることも。鳥インフルエンザにかかった鳥との接触があり、インフルエンザを疑う症状が出た場合は、医師にその旨を告げて受診してください。

エボラ出血熱

突然の発熱、頭痛、倦怠感^{けんたい}、筋肉痛、咽頭痛^{いんとう}、おう吐、下痢、胸部痛、出血（吐血・下血）などの症状が現れます。治療法がないため、症状に応じた対症療法を行います。流行国から帰国した後、1ヵ月程度の間に発熱した場合、地域の医療機関の受診は控えて、保健所に連絡し、その指示に従います。

前兆をキャッチすれば 怖くない

火山島ではマグマが活動中

東京には21の活火山があります。そのうち8つの火山島（大島・利島・新島・神津島・三宅島・御蔵島・八丈島・青ヶ島）に3万人が暮らし、大勢の観光客が訪れています。活発な火山活動が見られるのは大島と三宅島（P251参照）ですが、2002年には八丈島で噴火未遂がありました。また、新島・神津島では現在も地震・地殻変動が観測されてい



（左）1986年伊豆大島 ©T.Miyazaki



（右）2000年三宅島

ます。地上では動きが感じられなくても、地下ではマグマが脈々と力をため込んでいます。

噴火の前兆現象に敏感に！

そうは言っても、常に不安を抱えながら暮らす必要はありません。噴火は地震と違い、ほとんどの場合に前兆現象が見られます。火山活動が活発化すると、地震計では捉えられない現象が起こり、それに気付けば安全に避難できるからです。

例えば、火山のそばで暮らしている住民であれば、今までにない噴煙や音、異臭などに気付くこともあります。いつもと違う様子や気配を感じたら、すぐに役所に知らせることで観測強化につながり、噴火に備えることができます。

さらに防災マップで万一のときの避難場所を決めておくなど、火山リテラシーを身につけることが望めます。

（談）渡辺秀文／東京大学 名誉教授

❓ 防災おさらいクイズ

Q 1 大雨や暴風に関する気象情報で、注意報、警報、特別警報の違いは？ **答え⇒145ページ**

Q 2 大雨や台風の被害を受けやすく、特に注意が必要な場所は？ **答え⇒147ページ**

Q 3 集中豪雨のときに近づいてはいけない場所は？ **答え⇒151ページ**

Q 4 土砂災害の前兆を3つ挙げよ。
答え⇒152ページ

Q 5 グラウンドなどの開けた場所にいるとき、落雷から身を守る方法は？ **答え⇒155ページ**

Q 6 竜巻に注意すべき時期と、身を守るためにすべきことは？ **答え⇒156ページ**

Q 7 大雪の予報が出たらどうすべき？ **答え⇒159ページ**

Q 8 東京にある活火山の数は？ **答え⇒160ページ**

Q 9 テロや武力攻撃から国民の命を守る法律は？ **答え⇒164ページ**

Q10 感染症が広い地域で流行することをなんと言う？ **答え⇒170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

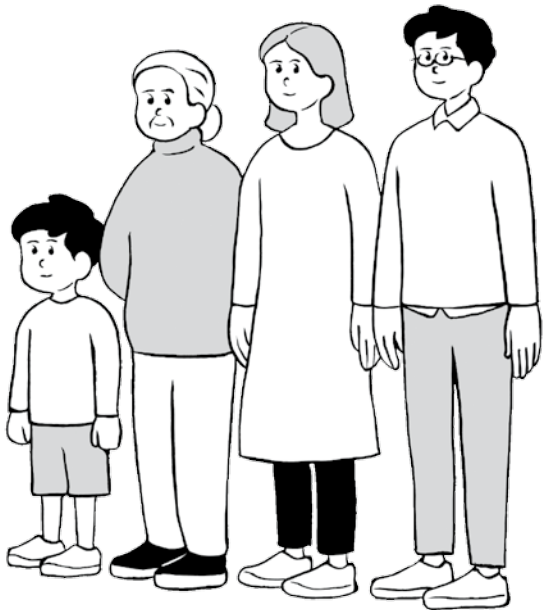
ひとり暮らしの場合

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



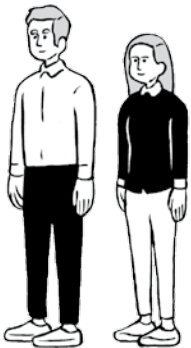
高齢者の二人暮らしの場合

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

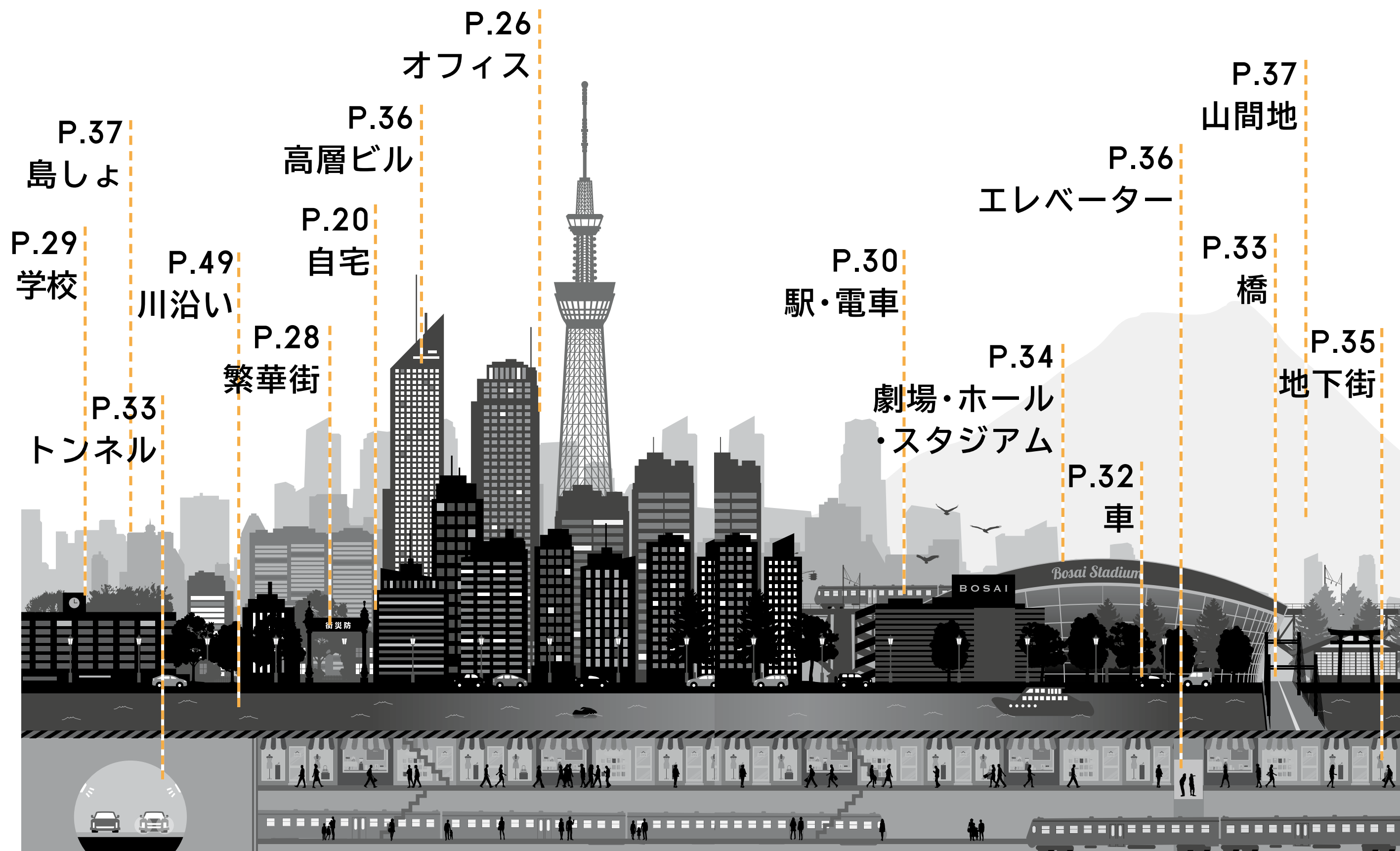


外国人居住者の場合

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



