

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



4

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

4

もしもマニュアル

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京防災

4

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



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

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



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。



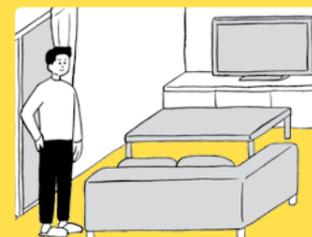
日常備蓄を始めよう
⇒85ページ



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



❗ 緊急 P.176

⊕ 衛生 P.198

✂ 生活 P.206

☎ 連絡 P.226

もしもマニュアル

もしものとき、水・ガス・電気はすべてストップ。日常生活に必要な物はほとんど手に入りません。3日～1週間は、限られた物資で生活しなければなりません。本章では、災害発生時に役立つ、さまざまな「知恵」や「工夫」を集め、図説で分かりやすく解説します。章末に掲載した実践的なワークショップにも挑戦してみましょう。



❗ 心肺蘇生法



倒れている人の意識を確認

災害時は救急隊の到着が遅れることが予想されます。倒れている人を見たら、肩を軽くたたき「わかりますか！」と呼びかけます。返事があるか、手足が動くか、ケガの痛みへの反応、意識の有無を確認します。



まわりの人に協力を求める

反応がなかった場合は、大声で「誰か来ててください。人が倒れています。」と近くの人に協力を依頼します。また、安全な状況であれば、協力者にAED（自動体外式除細動器）の搬送をお願いし、応急手当を行いましょう。



呼吸を確認する

倒れている人の胸とお腹の動きをしっかりと見て、呼吸の乱れがないか、10秒以内で確認します。胸とお腹の動きがなければ、「普段どおりの呼吸なし」と判断して、胸骨圧迫を行います。



胸骨を圧迫する

胸の中央に両手を重ね、成人の場合には胸が少なくとも5cm沈む程度の強さで圧迫します。1分間に100回のテンポで行います。胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせる場合は、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回のサイクルを組み合わせます。



人工呼吸をする

あごを上げて気道を確保し、額に当てた手の親指と人さし指で鼻をつまみます。人工呼吸用マウスピース（※注1）を使用して、空気が漏れないよう口を覆い、1秒ほど息を吹き込みます。そのとき、胸が持ち上がるのを確認します。



AEDを使う

AEDの電源ボタンを押します。電極パッドを胸に貼り、電気ショックの必要がある場合は音声メッセージが流れるので、傷病者から離れ、ボタンを押します。メッセージに従って、すぐに胸骨圧迫を再開します。

※注1

人工呼吸用マウスピースなどを使用しなくても感染危険は極めて低いと言われてはいますが、感染防止の観点から、使用したほうがより安全です。

！止血

動脈性出血

噴き出すような出血



静脈性出血

湧き出るような出血



毛細血管性出血

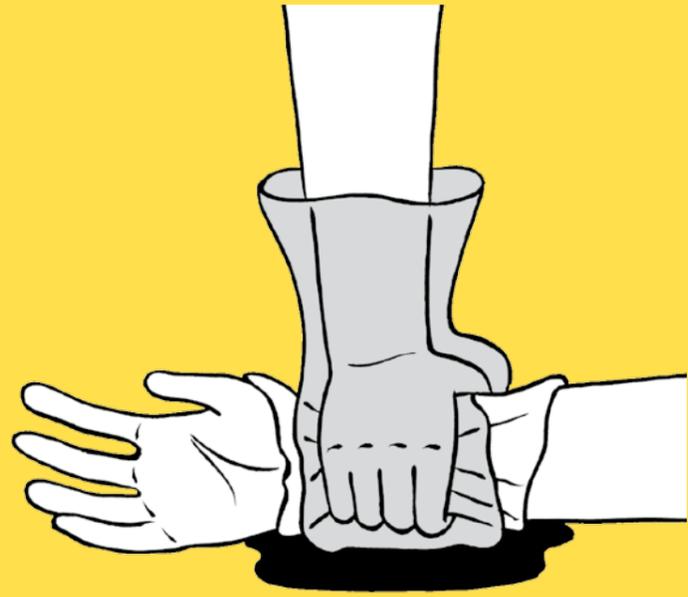
にじみ出るような出血



大量出血は生命の危険も

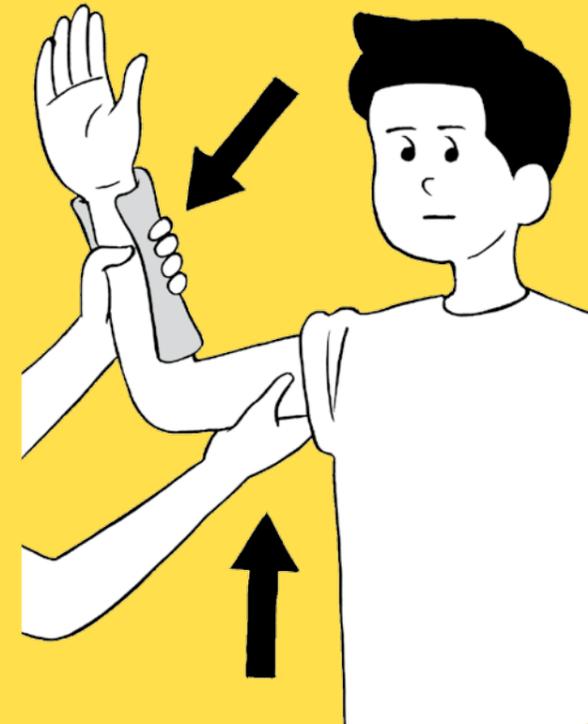
人間の全血液量は体重の7～8%で、体内の3分の1の血液が失われると生命の危険があります。真っ赤な血が噴出するような動脈性出血は、すぐに止血が必要です。毛細血管からの出血はほとんどの場合自然に止まります。

詳細→263ページ



直接圧迫法による止血

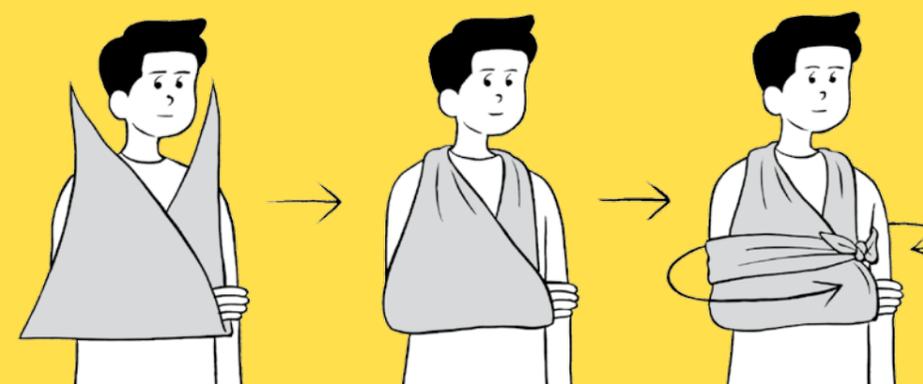
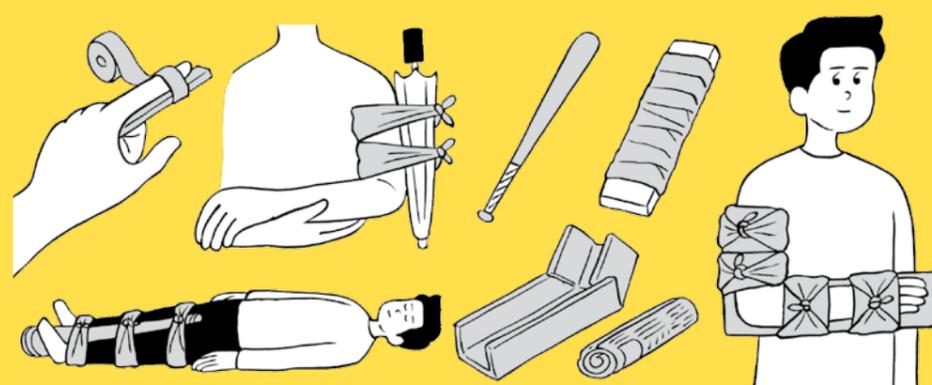
出血している部分にガーゼや清潔な布などを直接当て、手や包帯で強く圧迫します。布の大きさは、傷口を完全に覆^{おお}う大きさが必要です。感染予防のため、ゴム手袋やビニール袋などを必ず着用し、血液が付着しないように心がけてください。



間接圧迫法による止血

直接圧迫法での止血が難しい場合は、間接圧迫法を試みます。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ます。ひじから先の出血は上腕の内側中央で、いずれも親指で強く押します。脚からの出血は、出血側の脚を伸ばし、^{だいたいこつ}大腿骨の付け根をこぶしで強く押します。

❗ 骨折・捻挫の応急手当



そえ木で固定する

骨が折れて痛みがある所をむやみに動かすのは禁物です。折れた骨を支えるそえ木になる物を用意し、折れた骨の両側の関節とそえ木を布などで結び、固定します。

三角巾を使う

三角巾は身体のどこでも使え、スカーフや風呂敷、大判ハンカチでも代用可能。傷口の汚れは水で流し、滅菌ガーゼなどを当てて使います。結び目が傷口の真上にこないようにします。

❗ 切り傷の応急手当



材料	布、包帯、水、滅菌ガーゼ
----	--------------

①



傷口をしっかりと^{おお}覆える大きさの布や包帯を用意します。

②



傷口が土砂などで汚れている場合は、水できれいに洗い流します。

③



出血している場合は、滅菌ガーゼなどを当てて傷口を保護します。

④



包帯を巻きます。



❗ やけどの応急手当



軽いやけどは水で冷やす

面積が身体の10%未満（傷病者の片手の手のひらの面積が体表面積の1%）のやけどなら、できるだけ早く、痛みがなくなるまで15分以上きれいな水で冷やします。

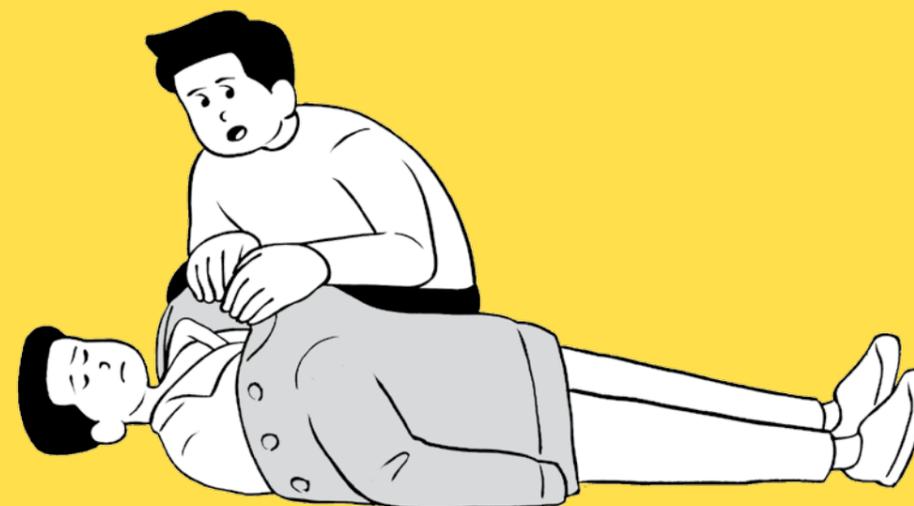
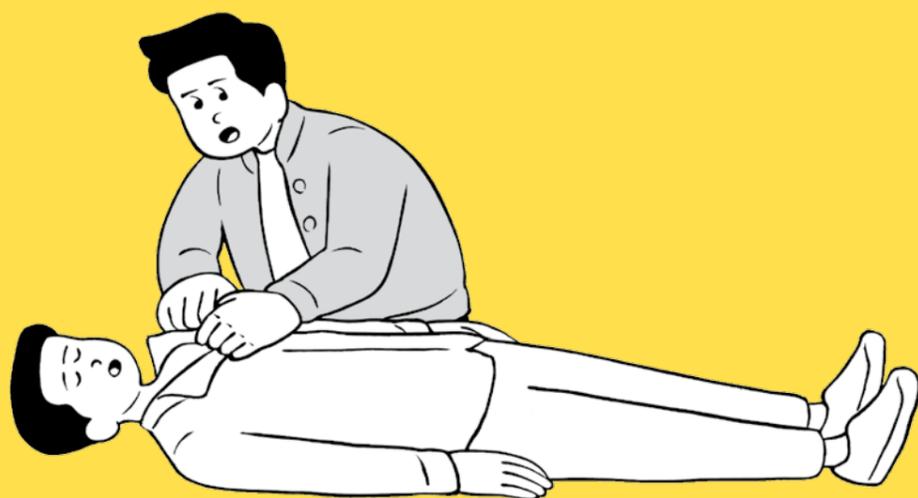
詳細→262ページ

手当のポイント

断水時は水道を使うことができないので、ペットボトルの水などを使って処置します。水道が使える場合は、傷口を流水で15～20分ほど流し続けます。また、手当をする際の注意点を確認しましょう。

- ・衣類を着ている場合は、衣類を着たままで冷やす。
- ・広い範囲のやけどの場合は、体が冷えすぎないように注意する。
- ・水ぶくれを破らないように注意する。
- ・医薬品を使わない。

❗ 傷病者の負担を 軽減する



衣類を緩める

傷病者に楽な姿勢をとらせ、「痛くないですか」などと声をかけ、本人の希望を聞きながら、衣服やベルトなどを静かに緩めます。

体温を保つ

悪寒を感じていたり、体温低下や顔面蒼白^{そうはく}、冷や汗をかいている場合は、衣服や毛布などをかけて体温低下を防ぎます。

参照→194ページ



❗ 傷病者の体位管理



仰向けに寝かせるのが基本

平らな所に仰向けに寝かせるのが基本。最も安定して、リラックスできる姿勢です。



吐いたり背中にケガをしている

顔を横向きにして、うつぶせ。吐いた物がのどに詰まらないように注意します。



頭にケガをして呼吸が苦しそうなとき

仰向けに寝かせ、クッションなどで上半身を少し起こしておきます。



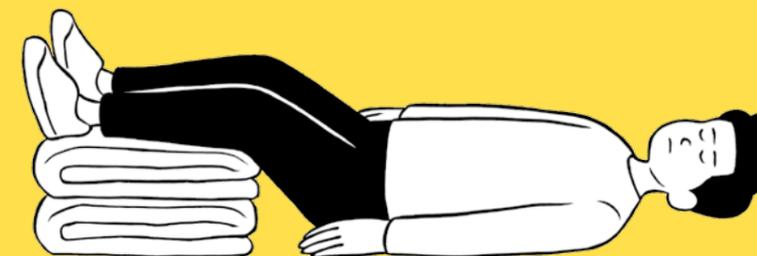
腹痛や腹部にケガをしている

クッションなどで上体を起こし、ひざの下にもクッションを当ててひざを立てます。



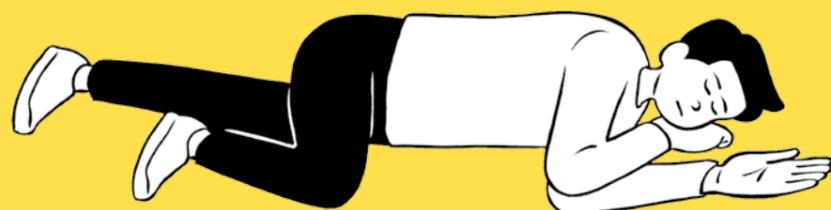
呼吸や胸が苦しそうなとき

足を伸ばして座らせ、脚と胸の間にクッションなどを挟み、上半身をあずけます。



熱中症・貧血・出血性ショック

仰向けに寝かせ、脚元にクッションを置き、脚を15～30cm高くしておきます。



呼吸はしているが意識がない

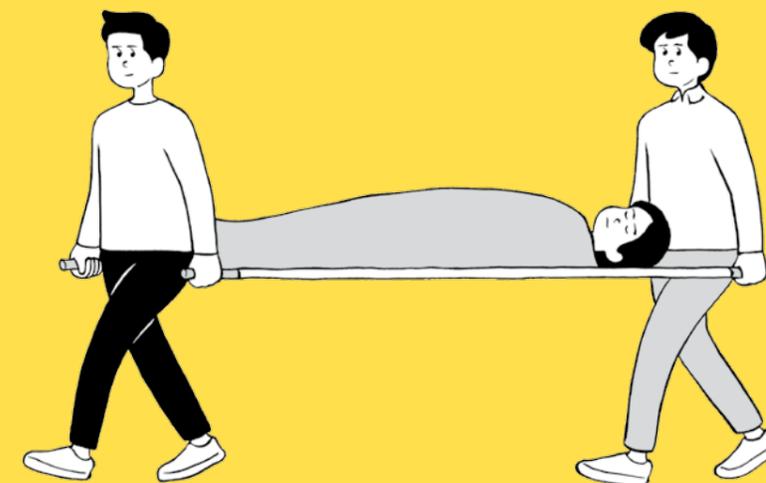
気道を確保するために、横向きにして上の脚のひざを90度曲げて寝かせます。

❗ 傷病者の搬送法



背負う

傷病者を背負い、ひざの下から腕を入れて両ひざを抱え込み、両手をしっかり持って運びます。ただし、意識障害、骨折、内臓損傷のある傷病者には不適當です。



担架などを使う

担架にのせる場合には、傷病者の足側を前にし、動揺や振動を与えないようにして運びます。傷病者の状態を悪化させないように運ぶための重要な方法です。担架がない場合は、丈夫な板などで代用することも可能です。

❗ 包帯の代用



材料	ガーゼ、ストッキング
----	------------



ストッキングを包帯の代わりに使います。まずは傷をガーゼなどで押さえます。その上から、ストッキングの胴の部分をかぶせます。

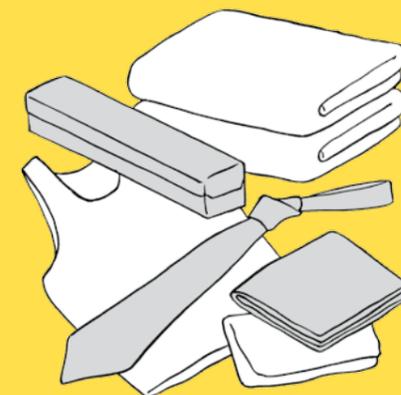


ストッキングの両脚の部分を頭にぐるぐる巻き付けます。最後に端を縛って固定します。洗って清潔を保てば、繰り返し使用できます。

包帯代わりになる そのほかのアイテム

- バンダナ
- ハンカチ
- 手拭い
- ネクタイ
- タオル
- カーテン
- 下着類
- 紙おむつ
- 生理用ナプキン
- ラップ

※いずれも清潔な物に限る。



❗ 消火器の使い方



震災時は初期消火が重要になります。消火器を使う際は、まずは火元を確認。逃げ口を背にします。



消火器の上部についている安全ピンを抜きます。



ノズルを手にとって、放射口を燃えている部分に向けます。



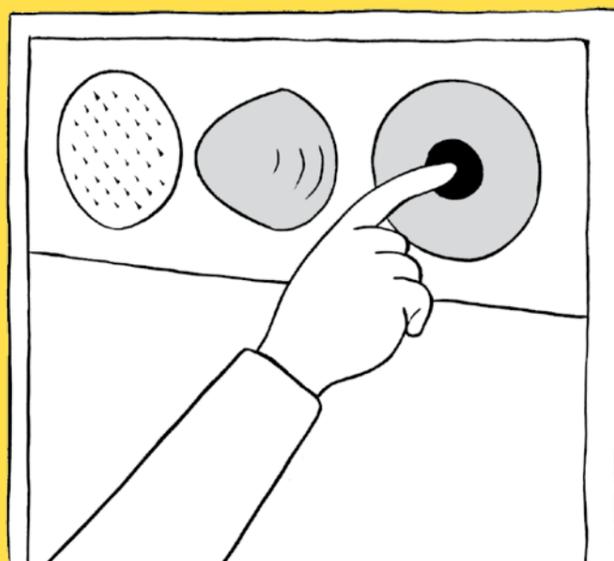
バーを握って火元に直接消火剤を放射します。炎が天井に達したら、消火をやめて避難します。

❗ 屋内消火栓の使い方



材料	一号消火栓は複数人での操作が基本。ここでは二人で操作することを想定。
----	------------------------------------

①



起動ボタンを押して赤色表示灯が点滅すると、ポンプが起動します。

②



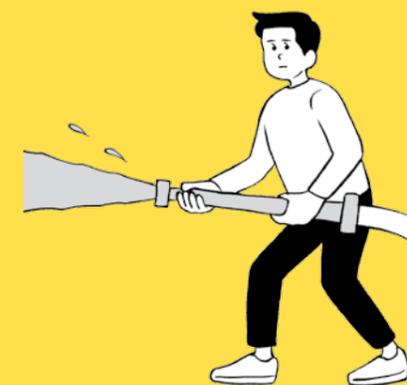
消火栓の扉を開き、ホースを延長します。

③



もうひとりが開閉バルブを開きます。

④



火元に向けて放水します。



❗ スタンドパイプの 使い方



材料	道路上の消火栓や排水栓を使う消火器具。使用には事前訓練が必要です。
----	-----------------------------------

①



消防車が入れない狭い路地などで有効です。まず、消火栓かぎを差し込み、腰を低くしてふたを開けます。

②



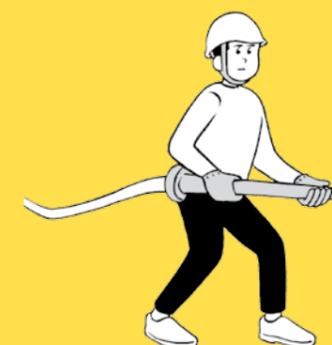
パイプを放口に結合。スピンドルドライバーを回して出水確認後、パイプに結合したホースを延長します。

③



ホースにノズルを結合。「カチッ」と音がするまでしっかりと差し込みます。

④



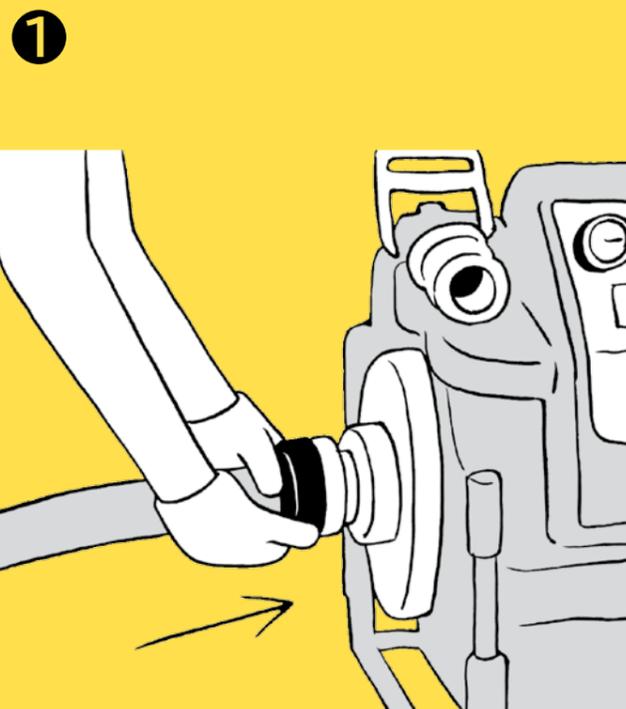
ホースを真っすぐに伸ばし、合図をして放水します。ノズルは目標に向け、腰の位置でしっかりと保持します。



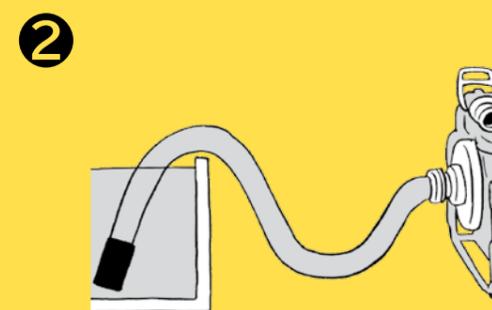
❗ 可搬式消防ポンプの 使い方



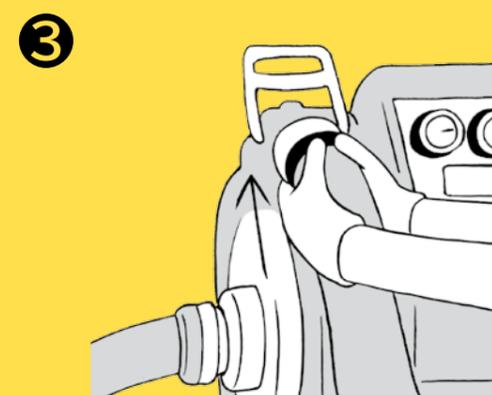
材料	複数人での操作が基本。使用には事前訓練が必要です。
----	---------------------------



人力でも十分搬送できる大きさの消防用ポンプ。まずはドレンコックと放口バルブを閉め、吸水管をポンプ吸水口に取り付けます。



吸水管を防火水槽やプールなどに投入します。



ポンプを起動し、吐き出し口にホースを接続して火元まで延長します。



火元に向けて放水します。

❗ 新聞紙で暖をとる



上着を作る



上着が足りず寒いときに新聞紙が活用できます。新聞紙を数枚重ねて肩から羽織り、粘着テープなどで合わせ目を止めます。

靴下と重ねて履く



足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞紙を巻き、上からさらに靴下を履くことで暖がとれます。

ほかにも役立つアイテム

身につける物

- ・ フルーツネット
- ・ アルミホイル
- ・ ラップ
- ・ ハンカチ
- ・ 気泡緩衝材

床に敷く物

- ・ 段ボール
- ・ 発泡スチロール





ポリ袋と組み合わせる

新聞紙をくしゃくしゃに丸め、大きなポリ袋に入れ、その中に足を入れます。ポリ袋の口を軽く閉じると、より暖かくなります。



腹巻きを作る

腹巻きをするのも、体を温めるのに有効です。用意する物は2枚の新聞紙とラップ。新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けます。

色彩効果を利用して体温を調節する

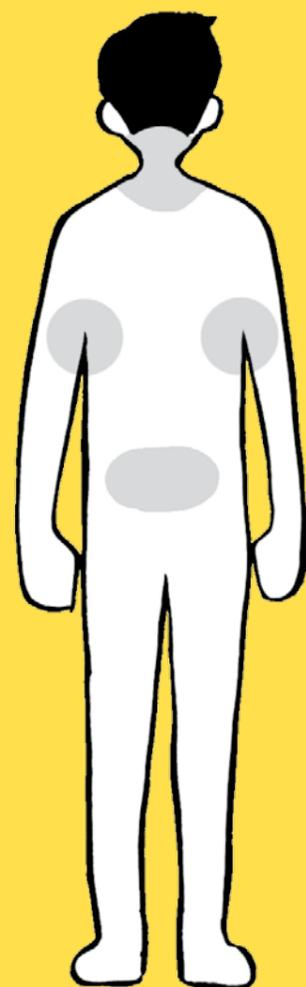
人は、赤などの暖色を見ると体感温度が上がり、青などの寒色を見ると下がると言われています。状況に合わせて、衣服や避難所の仕切りの布などの色を工夫しましょう。

！ 体温を調節する

首の後ろやわきの下、尾てい骨の上の温度を調整することで体温の調節ができます。寒気対策や熱中症予防などに活用してください。

首の後ろ

首の後ろの血行をよくするツボにマフラーなどを巻くだけで、かなり体温を保持できます。暑いときは冷やすのも有効です。



わきの下

体表面近くに太い動脈があるので、ここを温めたり冷やすことで、身体全体に効果があります。

尾てい骨の上

尾てい骨の上の温度を調整することで、簡単に体温調節ができます。

湯たんぽを作る

材料	ペットボトル、水、湯、じょうご、バケツなどの容器、タオル
----	------------------------------

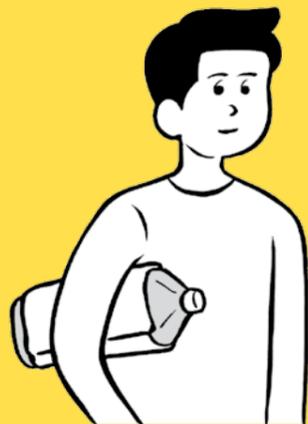
水道水と沸騰ふっとうさせた湯を1：1の割合で混ぜ、約60℃のぬるま湯にします。丈夫なペットボトルにその湯を注ぎ、低温やけどを防ぐため、タオルを巻いて使います。





首を温める・冷やす

寒いときは、首にマフラーやタオルを巻く。
暑いときは、首の後ろに保冷剤を当て、タオルなどを巻きます。



わきの下を温める・冷やす

お湯を入れたペットボトルをわきの下に挟むと、体全体が温まる。暑いときは、保冷剤を挟むといいでしょう。



尾てい骨の上を温める

尾てい骨の上にカイロなどを貼ると、身体全体が温まります。カイロが入手できた場合は、まず尾てい骨の上に貼るのがおすすめです。

！足を保護する



足や靴を水から守る

材料	ポリ袋、ひも
----	--------

足場が悪い被災地では、足元を守ることが重要。靴がぬれないよう、靴の上からポリ袋をかぶせて、くるぶしあたりでひもを結びます。



足や靴を^{がれき}瓦礫から守る

材料	ポリ袋、板、ひも
----	----------

上記と同様、靴にポリ袋をかぶせた上で、板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないようひもで縛ります。



なぜ足を守るのか？

非常時は、まずケガをしないことが重要です。被災地は^{がれき}瓦礫などが散乱し、水たまりができ、想像以上に足場が悪くなります。釘や鋭利な破片でケガをしないように、あらかじめ足を守るすべを知っておくと安心です。



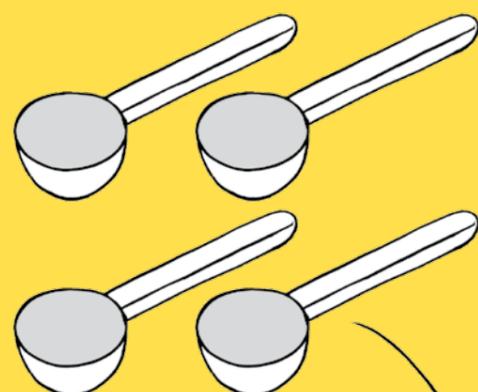
❗ 脱水症状を防ぐ



材料	水、砂糖、塩
----	--------

脱水症状を防ぐため、吸収率が水の約25倍の経口補水液を作っておくといいいでしょう。材料は、水、砂糖、塩だけ。水1ℓに対して、砂糖大さじ4杯（約40g）、塩小さじ0.5杯（約4g）を溶かします。

砂糖 大さじ4杯



塩 小さじ0.5杯



水 1 ℓ

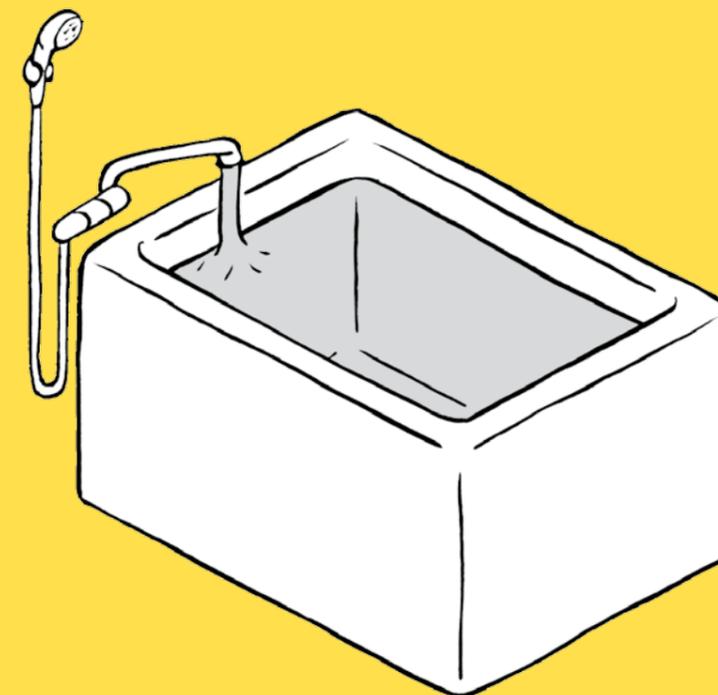


⊕ 水道水の保存方法



飲料水として保存する

水をくみ置きするときは、ペットボトルなどの清潔な容器の口元いっぱいまで水道水を入れます。直射日光を避ければ、3日程度は飲料水として使用できます。ただし、浄水器を通すと塩素による消毒効果がなくなるため、毎日くみ替える必要があります。



生活用水として保存する

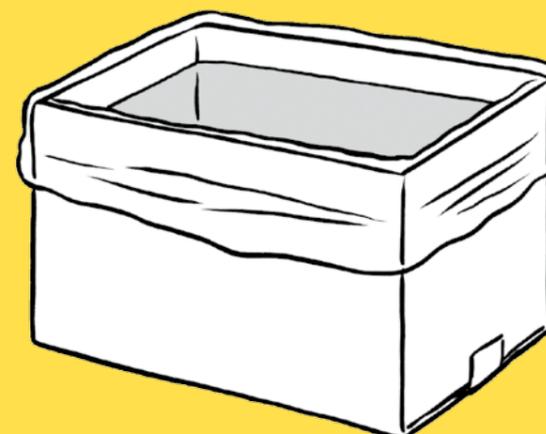
一般家庭の風呂の場合、約180ℓの水がため置きできます。風呂に水を張って保存しておけば、洗濯、掃除、トイレ、散水などの生活用水として利用することができます。

⊕ 水の運び方



楽に水を運べるアイテム

給水拠点から水を運ぶときには、ポリタンクとキャリーカートがあると便利です。ペットボトルに水を入れリュックなどで運べば、悪路にも対応しやすくなります。



ポリ袋と段ボール箱を使う

材料	段ボール箱、ポリ袋、粘着テープ
----	-----------------

ポリタンクやペットボトルがない場合は、段ボール箱の中にポリ袋を敷き、底と側面を布製の粘着テープでしっかりと補強して使います。



ポリ袋と風呂敷を使う

材料

ポリ袋、風呂敷

水をポリ袋に入れて縛り、隣り合う角を結んだ風呂敷の真ん中に入れます。両サイドの結び目を二人で持つと楽に運ぶことができます。



⊕ 断水時のトイレの 使い方



洋式トイレ

洋式トイレで、断水していても排水ができる場合は、バケツ一杯の水で排泄物を流すことが可能。小便是まとめて流し、トイレットペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。



和式トイレ

和式トイレで、断水していても排水できる場合は、排水レバーを押しながら、バケツ一杯の水を勢いよく流せば、排水されます。トイレットペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。

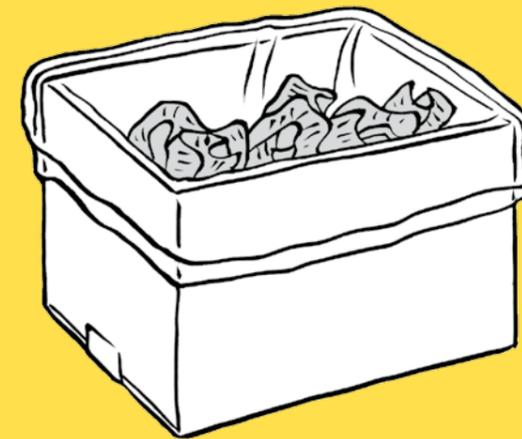
⊕ 簡易トイレの作り方



排水できない既存トイレ

材料	ポリ袋、新聞紙
----	---------

便座を上げ、ポリ袋ですっぽりおお覆います。2枚目のポリ袋を便座の上からかぶせ、細かく砕いた新聞紙を重ねます。



持ち運べる簡易トイレ

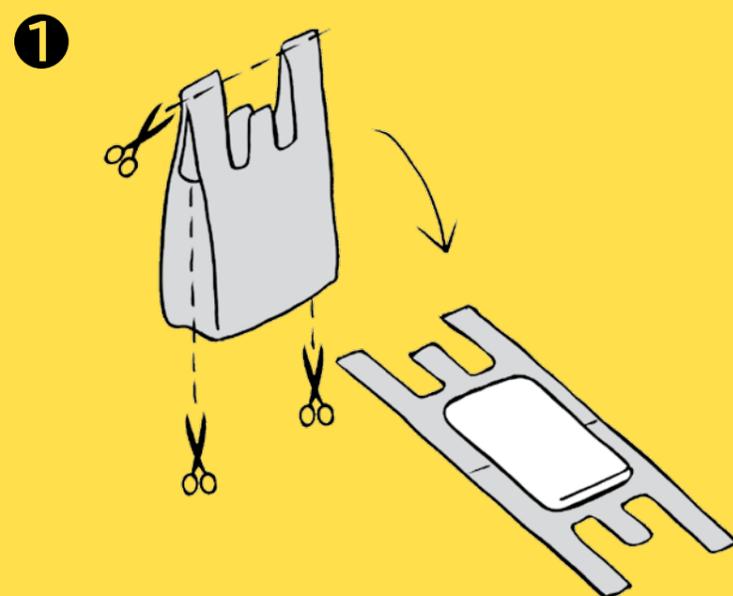
材料	大型バケツ（または段ボール箱）、ポリ袋、新聞紙
----	-------------------------

大型バケツあるいは段ボール箱の内側にポリ袋を二重にかぶせ、細かく砕いた新聞紙を入れます。使用後は上のポリ袋を所定の場所に捨てます。

⊕ 簡易おむつの作り方



材料	レジ袋、さらし（またはタオル）、ハサミ
----	---------------------



大きめのレジ袋を用意します。持ち手の端と両脇を切って開きます。その上に清潔なさらしやタオルなどを畳んで置きます。



布の上に赤ちゃんのお尻がくるように寝かせ、上側になった持ち手部分を赤ちゃんのお腹の前で結びます。



下側の持ち手部分をT字帯の要領でお尻からお腹の前に入れ込みます。



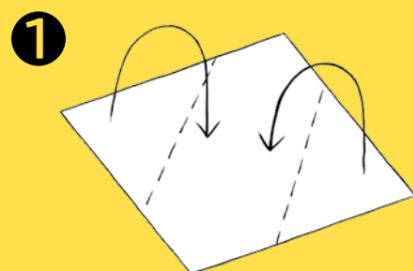
余った部分を下に折り返します。



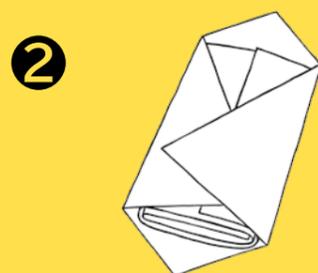
⊕ 布ナプキンの作り方



材料	タオルハンカチ、ティッシューパー（または余り布）
----	--------------------------



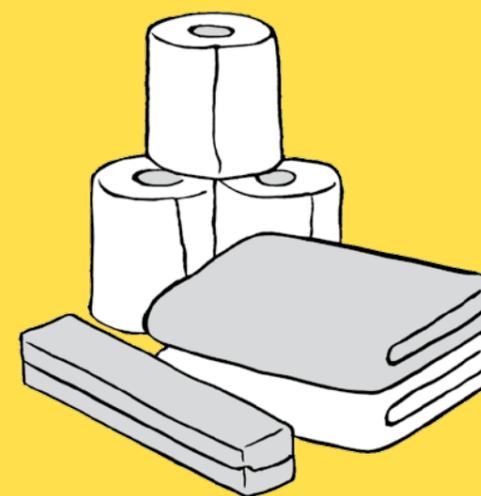
タオルハンカチ（清潔な綿素材が望ましい）を用意し、下着の大きさに合わせて両側を折り込みます。



もし材料が揃えばその中に、ティッシューパーや余り布を入れます。お尻のほうに広い面を当てれば夜も安心です。

そのほかのナプキン代用アイテム

- ・ラップで下着をくるむ。
- ・トイレットペーパーやティッシューパーを折り重ねて使う。
- ・ひとつだけ残っているナプキンがあれば、その上にトイレットペーパーを重ねて使う。
- ・使い捨てできる清潔なタオルや布で代用する。



⊕ 少ない水で清潔を保つ



少ない水で身体を拭く

材料	タオル、清拭剤
----	---------

せいしき
清拭剤（ドラッグストアなどで購入可能）を含ませたタオルで身体を拭くと、少ない水で清潔を保つことができます。



歯ブラシなしで歯を磨く

材料	ガーゼ、ティッシュペーパー
----	---------------

約15cm四方のガーゼ、またはティッシュペーパーを指に巻き付け、歯のざらつきがなくなるまで磨きます。歯ぐきや舌も拭い、水ですすぎます。



⊕ ハエ取り器を作る



材料	日本酒、砂糖、酢、ペットボトル、ひも、カッター
----	-------------------------



日本酒70cc、砂糖100g、酢50ccをペットボトルに入れてふたを閉め、よく振って混ぜ合わせます。

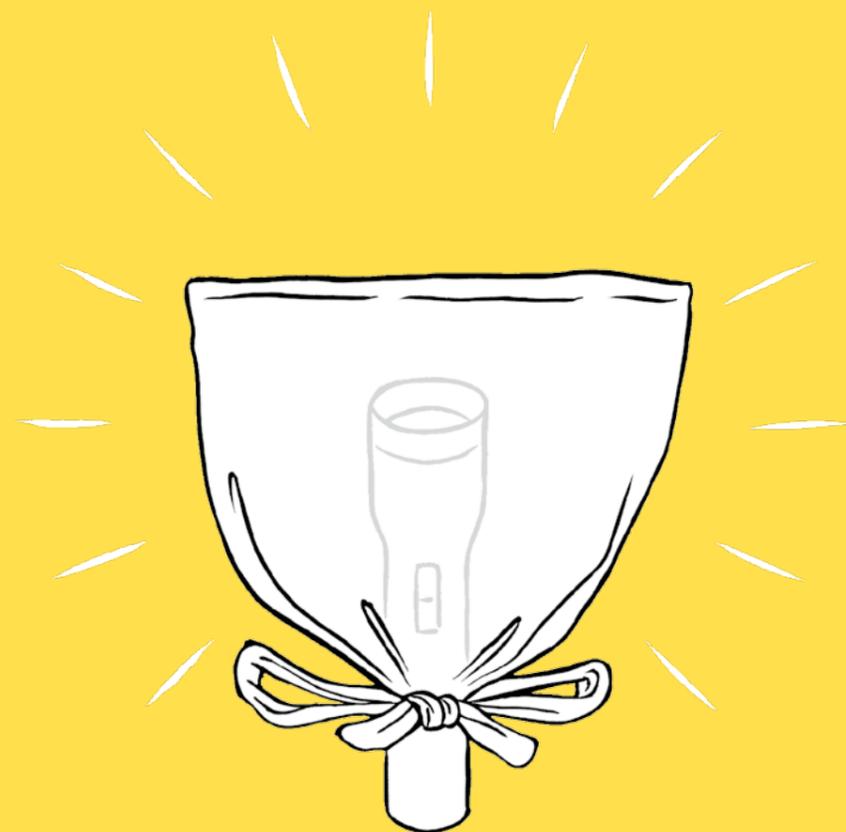


ペットボトルの上の方に、3cm角程度の穴を開け、ひもを付けて軒下や物干しなどにつるします。調味料のにおいにつられて入ったハエが出られなくなります。

なぜハエ取りが必要？

夏場はハエが大量発生することが想定されます。自宅はもちろん、避難所や仮設住宅の衛生環境を守るために、ハエ取りを作って駆除しましょう。

✂️ 簡易ランタンの作り方



ポリ袋を利用する

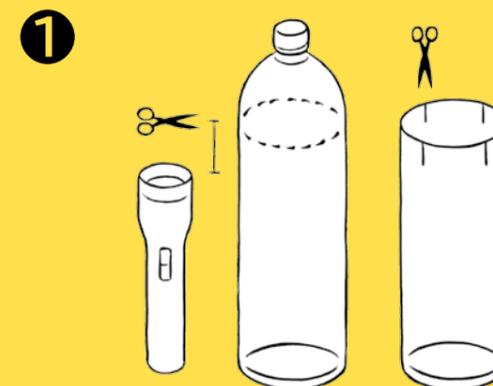
材料	懐中電灯、白いポリ袋、ハサミ
----	----------------

懐中電灯にかぶせた白いポリ袋の持ち手を、懐中電灯に結び付けます。光がポリ袋全体に優しく広がります。



ペットボトルを利用する

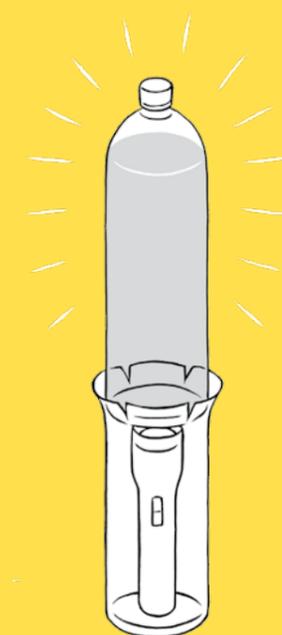
材料	懐中電灯、ペットボトル、水、ハサミ
----	-------------------



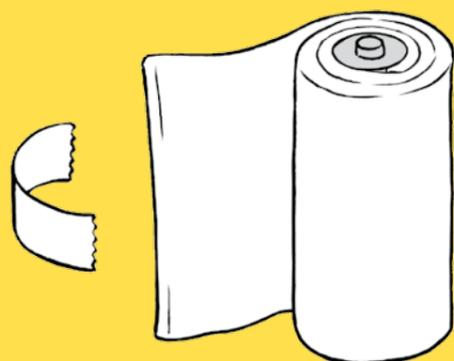
空のペットボトルを懐中電灯より5 cmほど高い位置で切り、切り口に1 ~ 2 cmの切り込みを4カ所入れます。

②

懐中電灯を切ったペットボトルに立てて入れ、水を入れた別のペットボトルを上から重ねます。



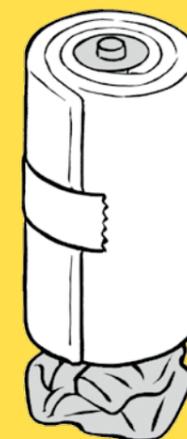
✂️ 乾電池の大きさを 変える



単三電池を単二に変える

材料	単三電池、布、セロハンテープ
----	----------------

タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って、巻き付けます。直径が2.6cmになったらセロハンテープで止めます。



単三電池を単一に変える

材料	単三電池、布、アルミホイール、セロハンテープ
----	------------------------

タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って巻き付けます。直径が3.4cmになったら、セロハンテープで止めます。丸めたアルミホイールで高さを調節します。

アルミホイル以外にも活用できるもの

通電する物なら何でも使うことができるので、身近な物で代用しましょう。

- ・ 1円玉7枚をセロハンテープで固定した物
- ・ 10円玉7枚をセロハンテープで固定した物
(ただし、1円玉と10円玉は一緒に合わせて使わないこと。)



✂ 食器の作り方

ペットボトルで皿を作る

材料

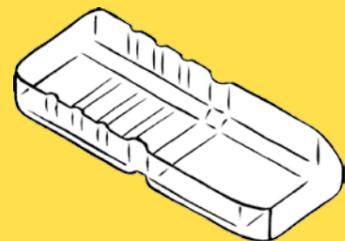
ペットボトル、カッター、ハサミ

①



2ℓのペットボトルの飲み口を、カッターで切り取ります。手を切らないよう注意してください。

②



縦に切ります。底は硬くてカッターでは切りにくいので、大きめのハサミで切りましょう。

牛乳パックでスプーンを作る

材料

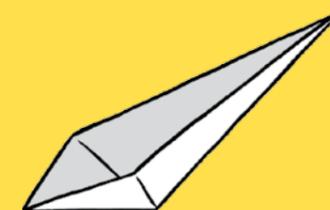
牛乳パック、ハサミ

①



500mlの牛乳パックの上の三角の部分を切り取り、縦4つに切り分けます。

②

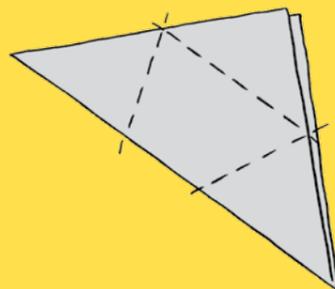


折り畳んで、図の斜線部分を切り取れば、スプーンになります。切る角度で、スプーンの深さが変わります。

新聞紙で器を作る

材料	新聞紙、ポリ袋
----	---------

①



新聞を三角形に折って、底のあるコップ形にします。

②

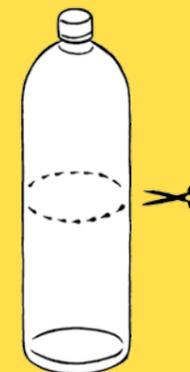


折った新聞紙の上にポリ袋をかぶせて、下で結びます。お皿にもコップにも使用できます。

ペットボトルでコップを作る

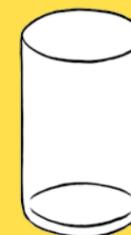
材料	ペットボトル、ハサミ (カッター)
----	----------------------

①



ペットボトルの上部を、ハサミあるいはカッターで切り取ります。

②

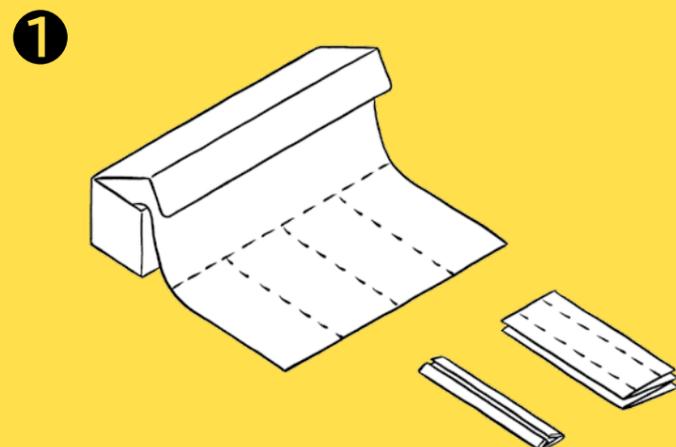


切り口をできるだけ滑らかにして、ケガをしないようにしましょう。

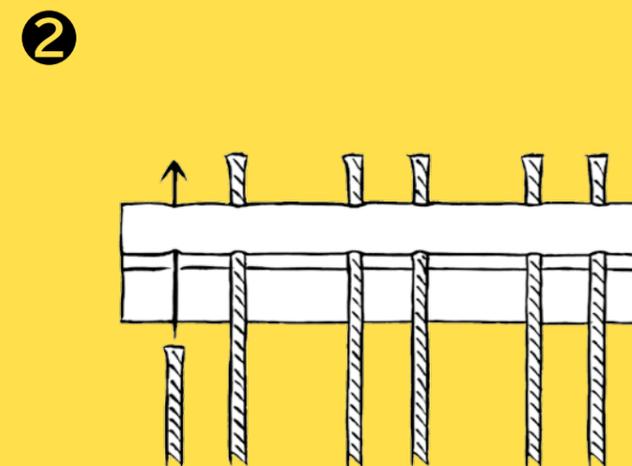
✂️ 簡易コンロの作り方



材料	アルミ缶、アルミホイル、たこ糸、つまようじ、ハサミ、サラダオイル
----	----------------------------------



1 17cm幅に切ったアルミホイルを横に4つ折りにして、さらに内側に向かって折ります。

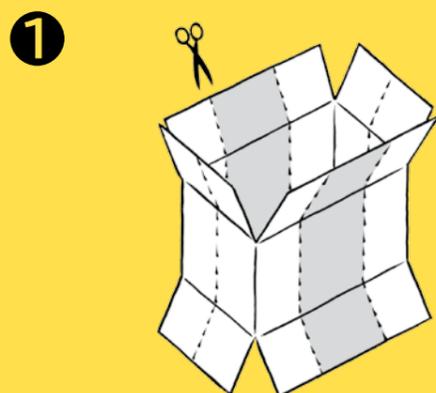


2 アルミホイルの中央に2カ所、左右の両端から2cmほどの部分に各2カ所、合計6カ所つまようじで穴を開けます。10cm程度に切ったたこ糸を差し込んで、アルミホイルの上に3mm程度出るようにセット。たこ糸がなければ細くねじったティッシュペーパーでも代用できます。

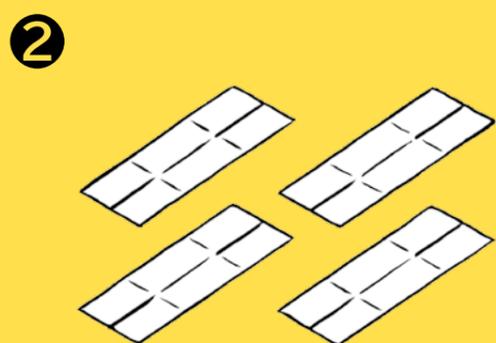
✂ パーテーションを作る



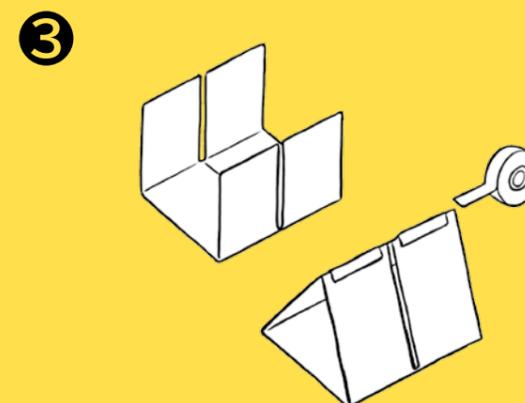
材料	段ボール箱、粘着テープ、ハサミ
----	-----------------



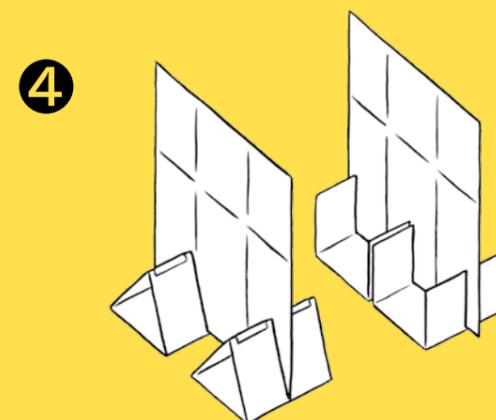
厚手の段ボール箱を開き、角を中心に左右の幅が同じになるように切ります。



切り取った4つのパーツは、パーテーションとなる段ボールを支える土台となります。



切ったパーツを三角形に組み立て、上を粘着テープで止めると、土台のできあがりです。

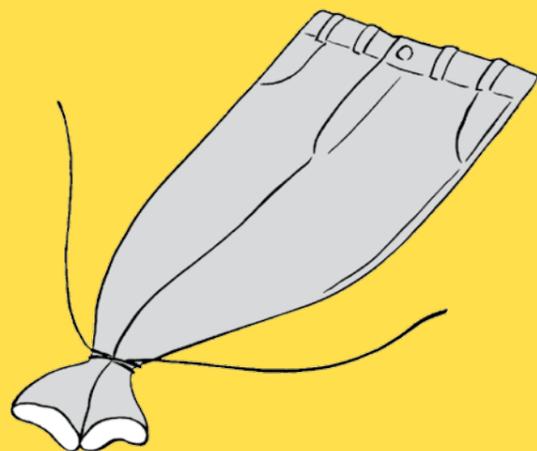


開いた別の段ボールを土台に差し込みます。土台の間隔は、段ボールの大きさに合わせて調整します。

✂️ リュックサックの 作り方

材料	長ズボン、ひも（2 m程度）
----	----------------

①



ズボンの両裾を重ねて、ひもで結びます。結んだ後のひもの長さは、両側が均等に残るようにします。

②



長ズボンをひざのあたりで折り返し、ひもの残りの部分をベルト通しにぐるりと一周させるように通します。

③

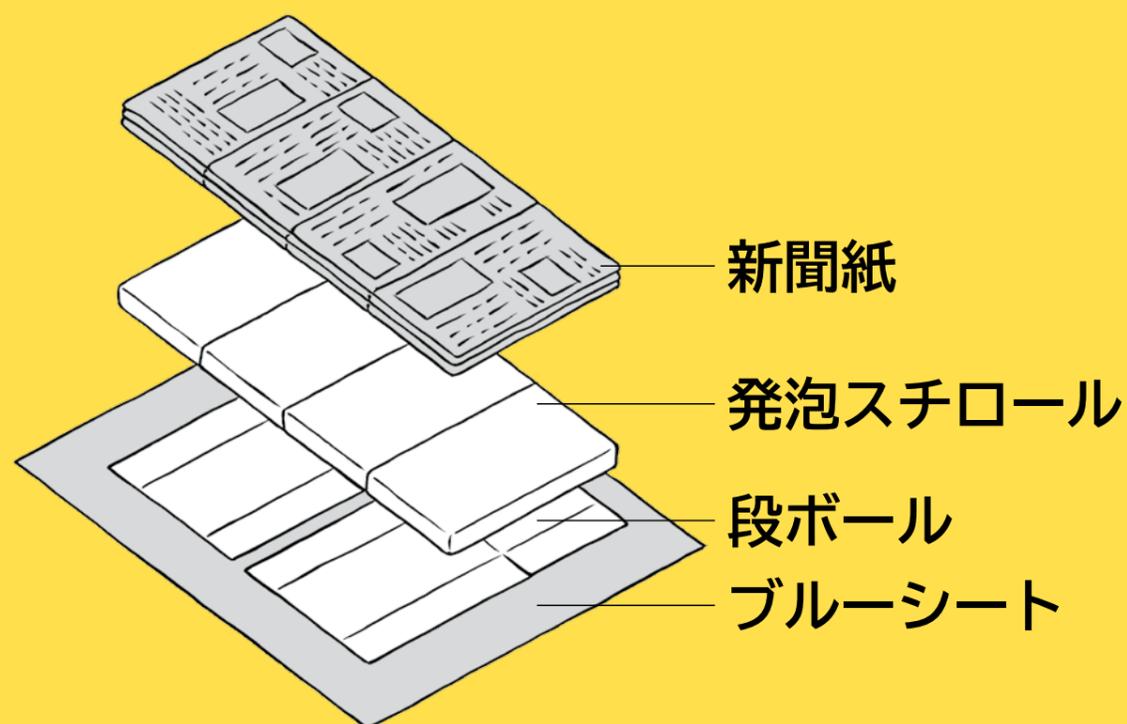


長ズボンの両足部分をリュックサックの肩ベルトにして、背負うことができます。ベルト部分のひもをきっちり結べば、中の物が飛び出ません。

✂ 簡易ベッドの作り方

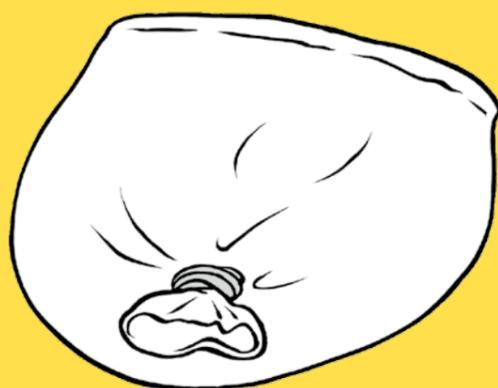
材料

ブルーシート、段ボール、
発泡スチロール、新聞紙



床にブルーシートを敷き、段ボールと発泡スチロールを重ねます。断熱効果とクッション性のあるベッドができ、床からの冷えを防ぐことができます。上掛けには、新聞紙を利用します。

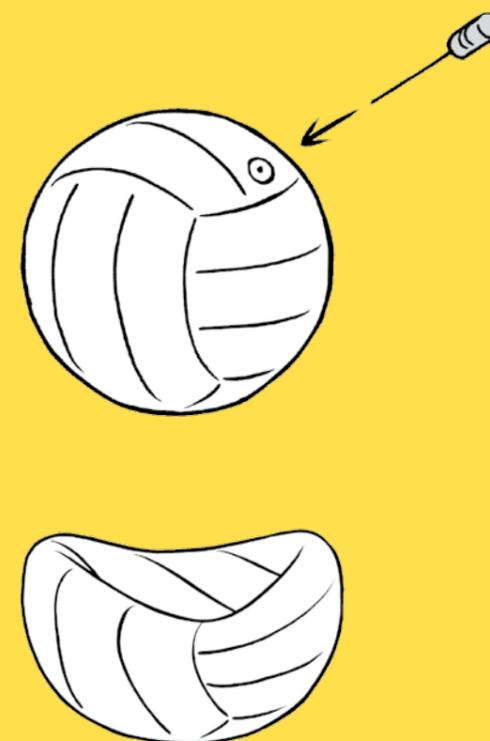
✂️ クッション・枕の 作り方



ポリ袋でクッションを作る

材料	ポリ袋、ひも
----	--------

ポリ袋に空気を3分の1、ないしは2分の1程度入れます。空中で上からポリ袋を振り下ろすと簡単に空気が入ります。空気の量を調整して好みのやわらかさになったら、口をしっかりと結びます。



枕にボールを利用する

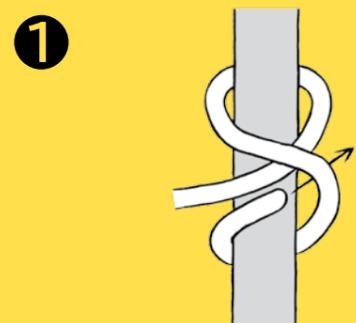
材料	ボール
----	-----

避難所が学校や体育館なら、備えてあるボールを枕に利用しましょう。ボールと一緒に保管されている空気入れをボールの穴に差し込みます。好みの高さになるまで、ボールから空気を抜いて、枕として利用します。

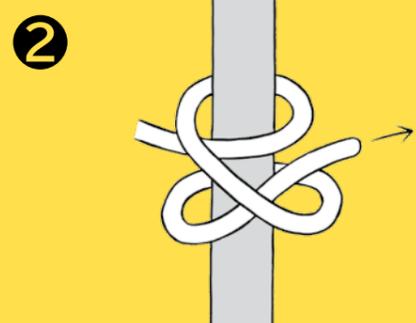
✂️ ロープの結び方



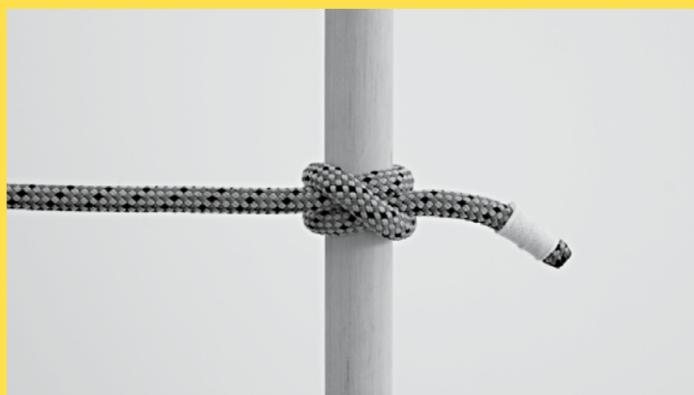
巻き結び	柱や棒にロープをくくり付けるときに使用します。工作や細かい物を縛るのにも向いています。
------	---



ロープを棒に2回巻きます。ひと巻き目のロープを下からくぐらせます。

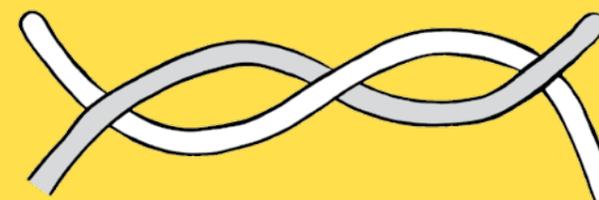


ロープの端を強く引き、結び目を緩みのないよう締めおきましょう。



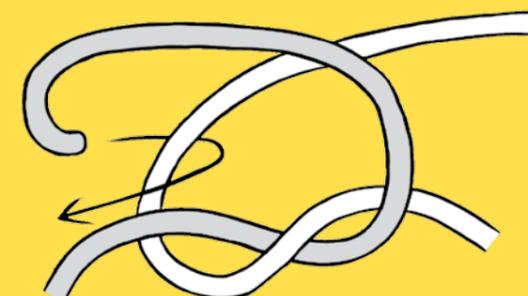
本結び	同じ太さのロープなどを長くするときに使います。三角巾を結ぶときにも使えます。
-----	--

①



2本のロープを交差させます。

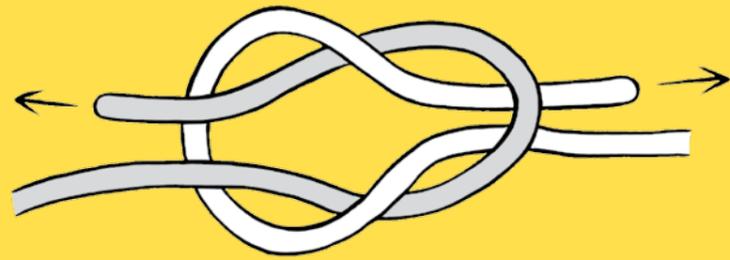
②



ロープを絡める向きを逆にして2本の端をもう一度絡ませます。



③



両方のロープを引っ張り、結び目を緩みのないように締めます。



ロープの活用方法

柱や棒とロープがあれば、避難所や仮設住宅で活用できる物干しを作ることができます。また、プライベートな空間を確保するためのパーティションとしても応用できます。

✂ 避難生活で行う体操

避難所や仮設住宅で生活している被災者が、避難生活中の心身機能の維持と回復のための運動を中心としたセルフメディケーションに役立てられる体操です。

ストレッチ体操 (3分間)



① 背伸び脱力



② 体側伸ばし(左右)



③ 肩甲骨開き



④ 上体ひねり(左右)



⑤ 胸反らし



⑥ 腰反らし



⑦ 足裏伸ばし(左右)



⑧ ふくらはぎ・アキレス腱(左右)

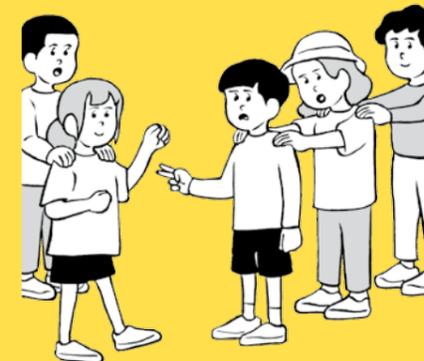
✂ 子供の遊び

大きな災害にあうと、心に傷が残るのは大人も子供も同じです。ただ、子供は大きなストレスを受けていても、ニコニコしていたりおとなしくしていることもあります。決して平気なわけではありません。遊ぶことによって、子供たちは安全・安心感を再確認したり、避難生活のストレスを解消したり、心の奥に閉じ込めている感情（悲しみ、怒り、自責感、孤独感など）を遊びの中で表現できるようになります。援助者が見守って遊びをうまく行えば、子供たちは感情をコントロールしていることが実感できます。避難生活では、子供の年齢に応じた遊びを工夫しましょう。



手遊び（幼児向け）

あたま・かた・ひざ・ポン、ひげじいさん、歌遊びのなべなべそこぬけなど、簡単にできる遊びをやってみましょう。



じゃんけん列車

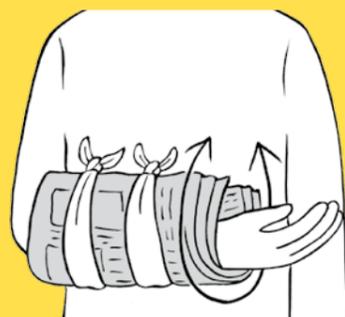
大勢で楽しむじゃんけん。まずはそれぞれが、身近な人をひとり見つけて、二人でじゃんけん。負けた人は勝った人の後ろにつき、前の子の肩に手を置いてつながり「列車」になりましょう。

✂️ 身近な素材の活用術

新聞紙

骨折時のそえ木にする

新聞紙を重ねて板のようにして、骨折した骨の両側の関節まで覆うように当てて使います。



服に入れて断熱材にする

寒いときは、下着と上着の間に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



掛け布団にする

毛布や掛け布団がない場合は、新聞紙を掛けるだけでも、暖かさがだいぶ違います。



おもちゃを作る

新聞紙1枚を丸めて芯を作り、それを包むように新聞紙を重ねていきます。形を整え、粘着テープで隙間なく巻きます。



ラップ

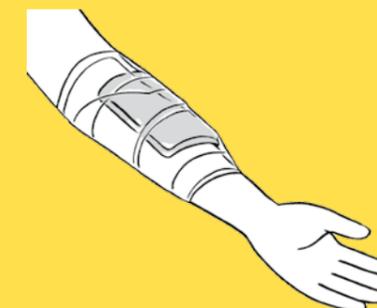
保温に使う

2枚の新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がすことなく保温できます。



止血後の患部を保護する

しっかり止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



そえ木を固定する

骨折した際、棒や板などのそえ木を固定するのにラップは有効。ずれないようにぐるぐる巻いて固定します。



食器にかぶせて食事する

断水時には、食器も簡単には洗えません。ラップをかぶせた食器で食事をすれば、食器を洗わなくて済みます。



ポリ袋

感染から身を守る

傷の応急手当では感染防止のため、ゴム手袋などを使い血液に触れないことが重要。清潔なポリ袋も利用できます。



水を清潔に運ぶ

清潔なポリタンクやペットボトルがない場合、ポリ袋を容器にかぶせて水を運べば清潔です。



食器をくるんで食事する

食器をくるむと洗い物を減らせます。紙の食器も毎食捨てていては不足するので、ポリ袋にくるんで使います。



トイレで使う

断水でトイレが使えないとき、ポリ袋の中に新聞紙を入れて用を足します。

参照→201ページ



大判ハンカチ



マスクにする

災害時には、^{ふんじん}粉塵の飛散が予想されます。大判ハンカチを鼻・口元に当てると、簡易マスクになります。



そえ木を固定する

骨折した際、棒や板などのそえ木を固定するのに使います。そえ木がずれないように数カ所で固定します。



骨折した腕をつる

腕の骨折は、そえ木に固定した上で三角巾などで肩からつるす必要があり、三角巾の代用として使えます。



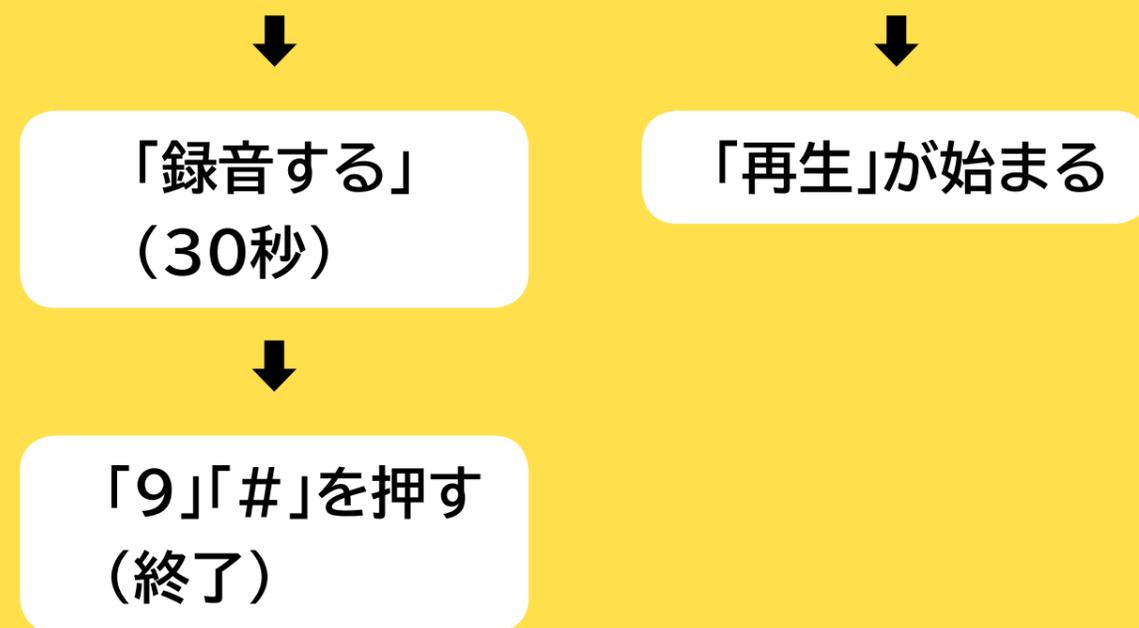
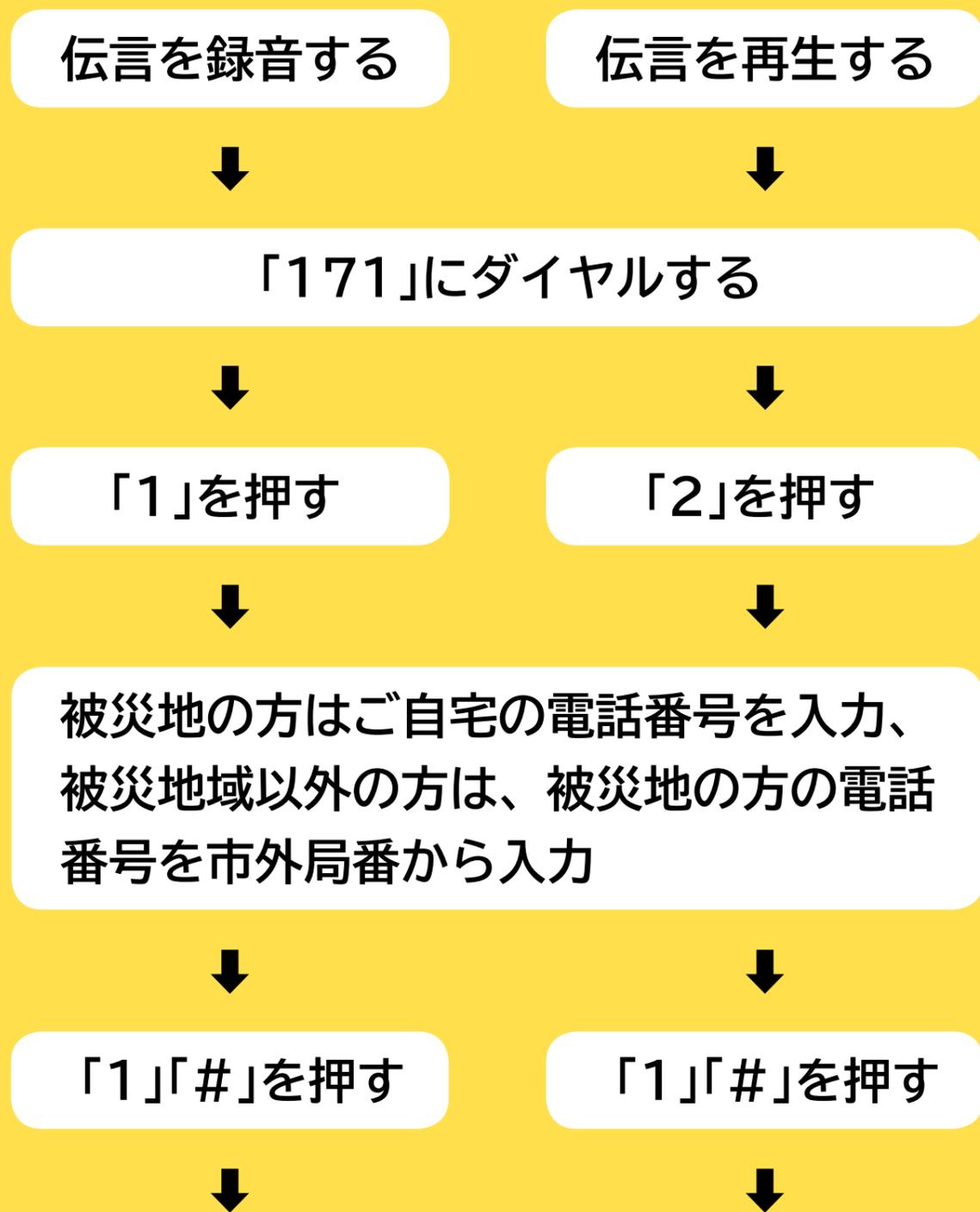
出血を止める

動脈から出血している場合、直接圧迫止血のあて布として使えます。

参照→179ページ



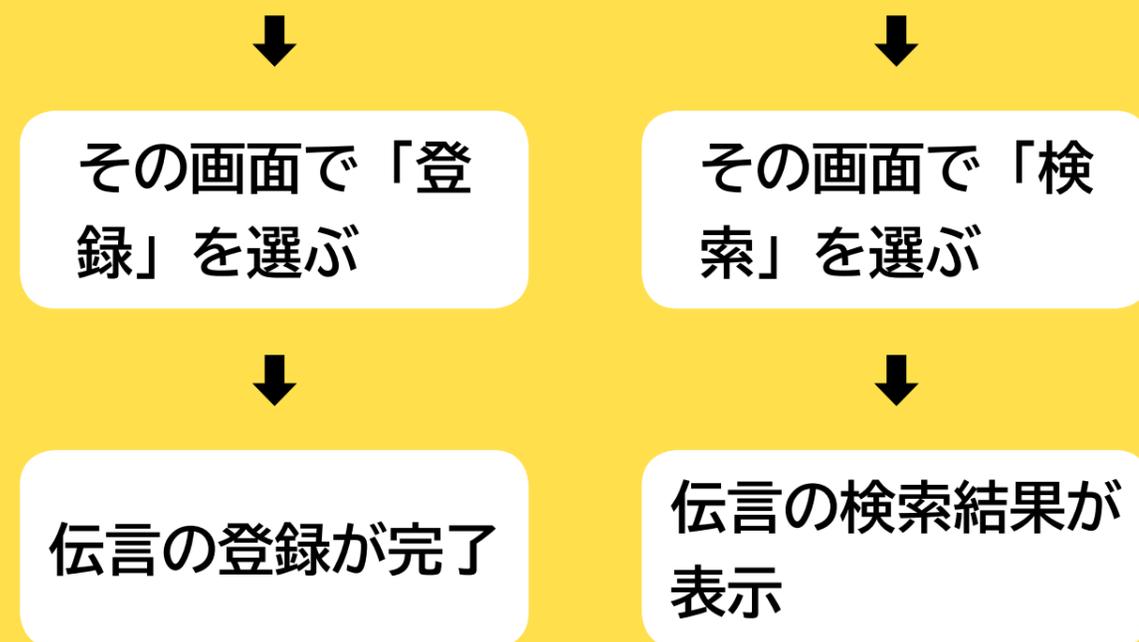
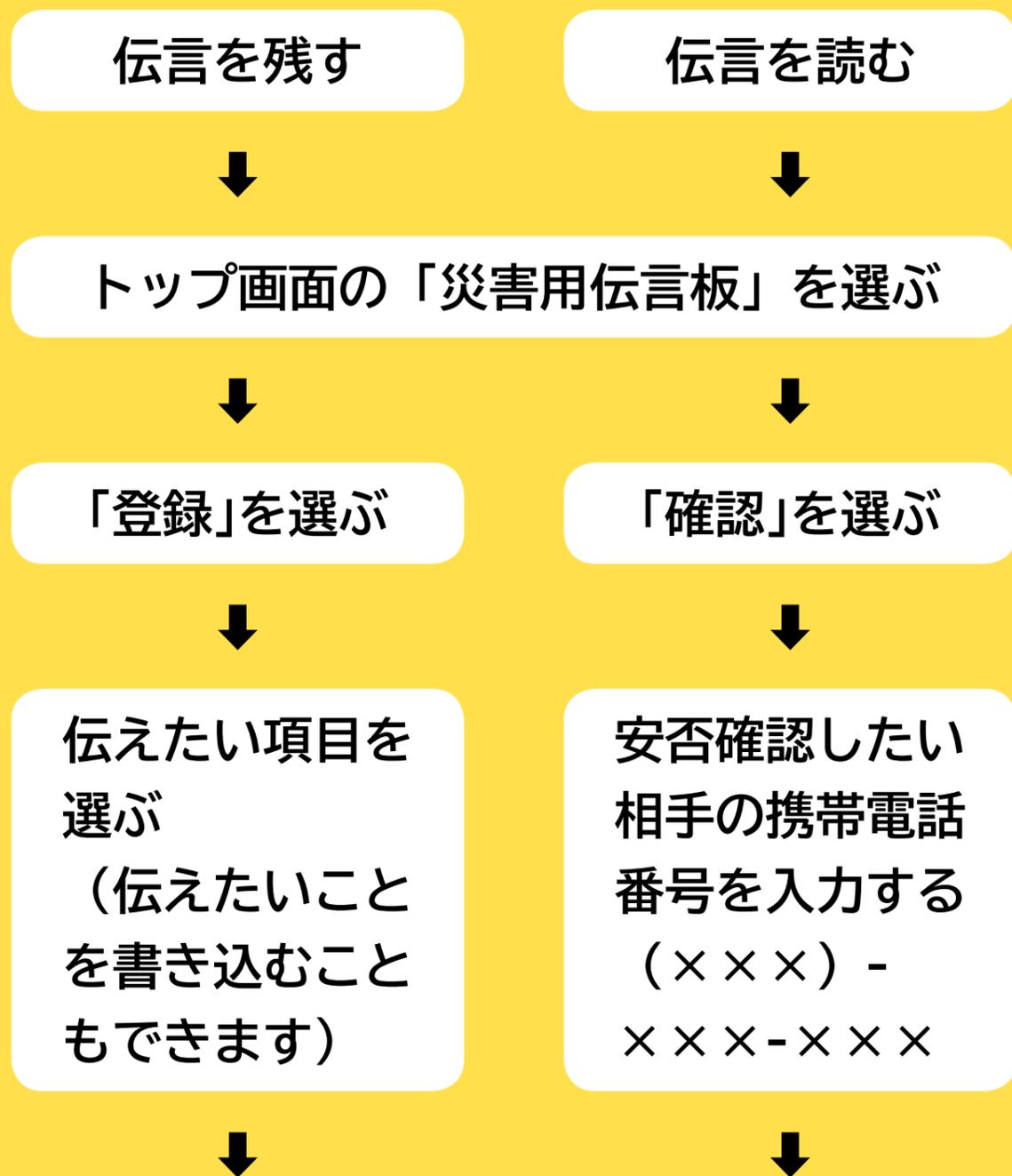
☎ 災害用伝言ダイヤル



「171」にダイヤルし、案内に従って録音や再生をします。1回に録音できるのは30秒までなので、必要な情報のみを簡潔にまとめましょう。なお、伝言の保存期間は48時間。毎月1日、15日などに体験日が用意されています。



☎ 災害用伝言板(携帯電話)



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です。携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用します。各社とも毎月1日、15日などに体験日が用意されています。

詳細→272ページ



workshop

① 家族でやろう 防災アクション



**もしものときを想像してみよう：
30分**

////////////////////
本書の中にある防災アクションを、ぜひ家庭で実践してみましよう。ここでは週末の一日を使って、一家で楽しみながらできる防災体験の方法をご紹介します。

大きな地震が起こったとき、わが家は一体どうなってしまうでしょうか。そのときにどんな状況になるのか、大震災シミュレーション(第1章)を一家で読んでください。家の中を歩きまわり、家族全員でそのときのことを想像してみましよう。



チェックイン：15分

一家で集まり、ひとり3分ほど災害や防災に対しての今日の意気込みを話します。

チェックポイント

- 身を守れる安全な場所はどこ？
- リビングの家具類や家電はどうなる？
- もし寝室で眠っていたら？
- トイレや浴室に入っていたら？



➤
10:45

ロールプレイング：15分

想像できたところで、P17～25を参考に、実際に地震が起きたことを想定して、ひと通りの動きを練習してみましょう。

▼
11:00

地図を持って確認しよう：30分

付属の地図（オリジナル防災マップ）を参考に、近隣の避難場所まで実際に行ってみます。また、携帯電話などのインフラがない状態での連絡のとり方、安全な集合場所などを確認。それぞれの内容を書き込めるページがあるので、メモをとります。

確認しておくこと

近隣の避難場所・避難経路

詳細➡115ページ

集合場所

メモ➡292ページ

家族との連絡のとり方

詳細➡128ページ

自分の連絡先、家族の連絡先

メモ➡294ページ





11:30

防災のために必要な物を話し合おう：30分

わが家に必要な備蓄品を話し合い、買い物リストを作りましょう。備蓄ユニット（P86～91）と家具類の転倒等防止対策（P96～99）を参考に、それぞれの家に合わせた防災対策を見つけてください。午後は買い出しの時間です。防災用品や家具転倒防止の金具など、わが家に必要な物をリストにまとめましょう。メモページを活用すると便利です。



チェックポイント

- わが家の備蓄リスト
- 非常用持ち出し袋に入れる物リスト
- わが家のそれぞれの部屋の転倒・落下・移動防止策



12:00

お昼休み&買い出しタイム：3時間

お昼ご飯を食べたら、必要な物を買いに出かけましょう。



🕒
15:00

防災バッチリ、準備タイム：1時間

備蓄品や非常用持ち出し袋の置く場所を決めて配備し、家具の転倒防止対策を実践します。転倒等防止対策チェック（P100～103）を参考に、わが家の備えに漏れがないか確認しましょう。

チェックポイント

- 備蓄品の置き場所の確認
- 非常用持ち出し袋の置き場所の確認
- 家具類・家電に合った転倒・落下・移動の防止対策

🕒
16:00

チェックアウト：15分

最後に、今日の感想をひとりずつ、それぞれ1～2分ほど話して締めくくります。もしものときに、家族が安全に生き残れるように、思ったことを話し合いましょう。



① 地域でやろう 防災イベント



もしものとき本当に役立つ防災知識を楽しく学び、体験できるイベントの開催方法を紹介します。近所の方々に声をかけたり、学校で実践するなどして、強固な地域防災コミュニティをつくりましょう。

参加人数 3～30人

持ち物 本書

時間 1時間半～3時間

事前準備 進行役ひとり（進行の管理と司会をする役割）参加人数が十分に入れる場所

工具 ハサミ・カッター・接着剤・ペンチ・ニッパー

材料 材料がたくさん置かれているテーブル（置く材料は出題例P234～235を参照してください。）

プログラム1 そのときを想像する

体験談を読む：15分

まずはじめに、全員に震災の体験者の声を読んでもらいましょう。地震の経験は、実際どのようなものなのかを知っておくことが重要です。

体験談⇒72ページ

チェックイン：15分

集まった参加者で4人以下のチームに分かれてもらいます。話したことがない人と、なるべく一緒になるようにしましょう。グループに分かれたら、ひとりずつ「名前・職業・体験談の感想」をひとり3分以内で話してもらいます。



プログラム2 体験してみる

ここからが本番です。本書を活用し、災害時のトラブルを解決する練習をしていきます。

災害時のトラブルを解決する練習をする：1問あたり15分



1 問題を出す

まず、進行役が1つ目の問題を出します。

出題例 →234-235
ページ



2 グループで解決策をつくる

本の内容とさまざまな材料を用いて、グループで協力して問題を解決しましょう。



3 グループごとに発表する

できたグループは挙手して、進行役が審査します。全グループが答えることができれば、次の問題に移ります。1問当たりの参考時間は15分です。

グループをシャッフルし、チェックアウト：15分

多くの人と仲良くなることも、このイベントの目的です。問題が終わったら、グループをシャッフルして、もう一度別のグループをつくりましょう。新しいグループができれば、「名前・職業・今日の体験の感想」をひとり3分ずつ話し合しましょう。



出題例 (P192-217)

問題： 単一電池がありません。単三電池を使って、代わりになる物を作ってください。

材料： 単一電池を使う懐中電灯・単三電池・布・アルミホイル

答え： 207ページ

問題： トイレがありません。ここにある物で簡易トイレを作ってください。

材料： バケツ・ポリ袋・新聞紙

答え： 201ページ

問題： 避難所にやってきました。簡易ベッドと枕を作りましょう。

材料： 段ボール・新聞紙・発泡スチロール・ブルーシート・ボール

答え： 214-215ページ

問題： 食事を配るために、簡単なお皿とスプーンが必要です。食器を作ってみましょう。

材料： ペットボトル・牛乳パック・新聞紙

答え： 208ページ

問題： 強いロープの結び方を覚えましょう。巻き結びと本結びを作ってください。

材料： ロープ

答え： 216ページ

問題： 停電していて明かりがありません。どうしたら、照明を作れるでしょうか。

材料： 懐中電灯・白いポリ袋・ペットボトル・水

答え： 206ページ



問題： 寒くなってきました。新聞紙を使って暖をとる方法を考えましょう。

材料： 新聞紙・ポリ袋・ラップ

答え 192ページ

集めておくとよい 応用できる素材

- ・新聞紙
- ・段ボール
- ・ポリ袋
- ・ペットボトル
- ・紙パック
- ・紙
- ・布
- ・ラップ
- ・アルミホイル
- ・ガーゼ
- ・輪ゴム
- ・クリップ
- ・ゴミ袋
- ・ロープ
- ・着なくなった衣服

上記リストを参考に、応用の効く素材を多めに用意しておくと、オリジナルアイテムを作りだすことができるかもしれません。グループの仲間と協力し、さまざまな解決策を考えてみましょう。



✎ 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は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

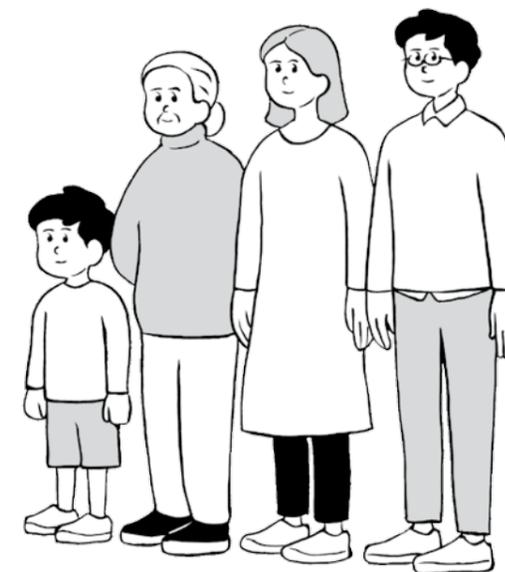
ひとり暮らしの場合

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



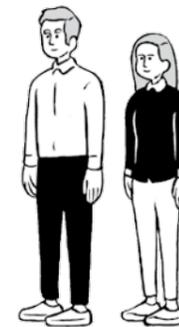
高齢者の二人暮らしの場合

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

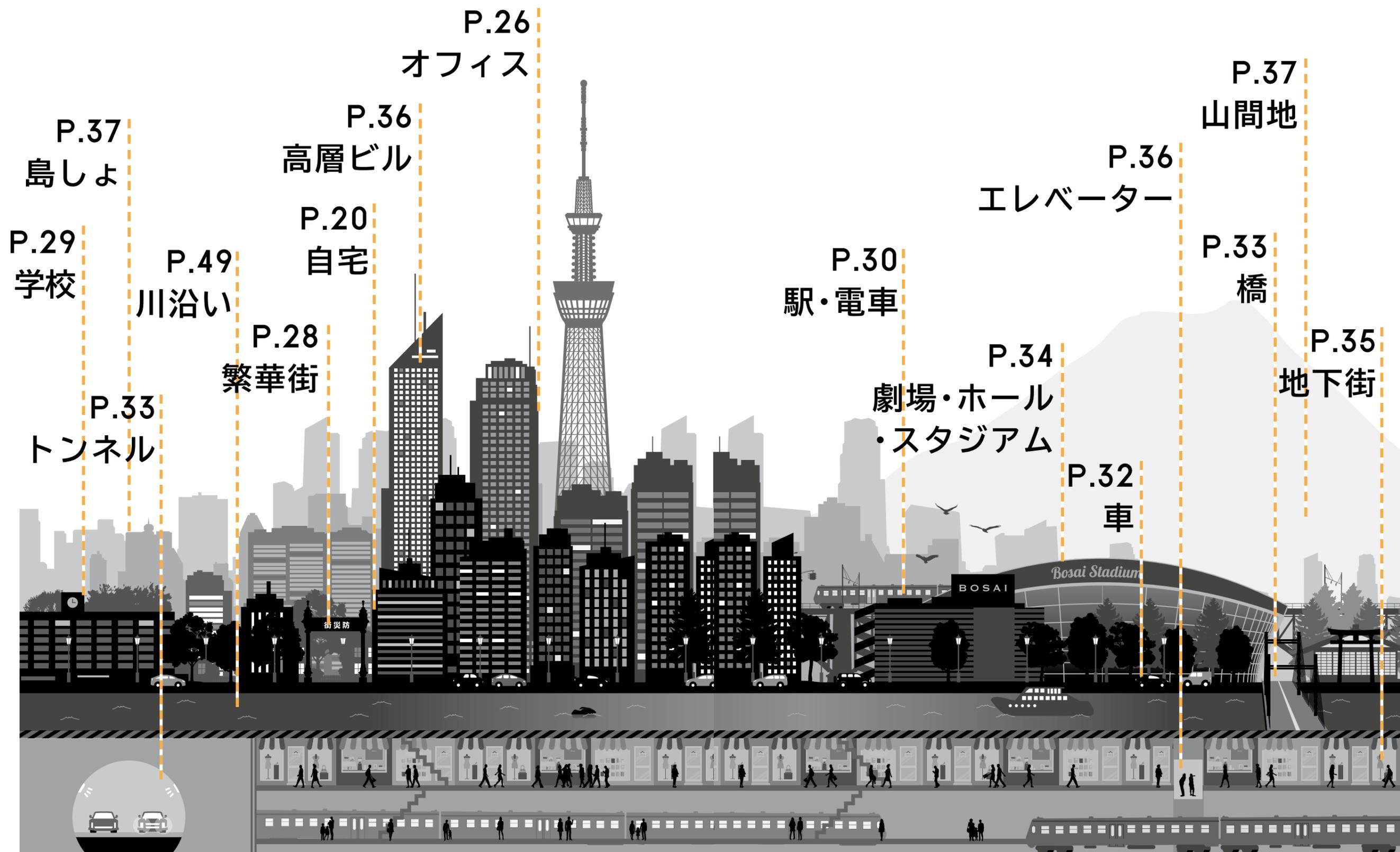


外国人居住者の場合

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



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

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



