

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



5

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

5 知っておきたい災害知識

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京防災

5

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

03 そのほかの災害と対策 142

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



大雨・暴風	144
集中豪雨	150
▲ 土砂災害	152
落雷	154



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

04 もしもマニュアル 174

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



緊急

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



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

衛生

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

少ない水で清潔を保つ	204
ハ工取り器を作る	205

生活

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

連絡

災害用伝言ダイヤル	226
災害用伝言板	227



ワークショップ

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

05 知っておきたい災害知識 236

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



知識

地震の知識	238
津波の知識	243
台風・大雨の知識	244
さまざまな気象情報	248
過去の大規模災害	250

書類

生活再建支援制度と手続き	253
--------------	-----

日常生活の支援制度	260
-----------	-----

医学に関する知識	262
ボランティアに関する知識	266

インフォメーション

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



安全のしおり

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

インデックス

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

奥付

323

漫画 TOKYO “X” DAY かわぐちかいじ

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



今やろう マーク



本書では、すぐ実践できる防災アクションを紹介する項に「今やろう」マークを付けました。このマークが付いている項は優先的に確認し、必ず実践しておきましょう。このページでは、特に重要な「10の防災アクション」を挙げています。さあ、今やろう。



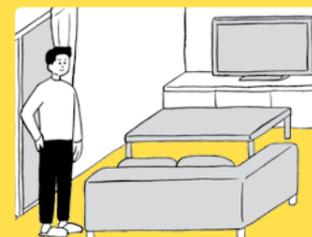
日常備蓄を始めよう
⇒85ページ



非常用持ち出し袋を用意しよう
⇒90ページ



大切な物をまとめておこう
⇒91ページ



部屋の安全を確認しよう
⇒95ページ



家具類の転倒防止をしよう
⇒100・102ページ



耐震化チェックをしよう
⇒107ページ



避難先を確認しよう
⇒115ページ



家族会議を開こう
⇒122ページ



災害情報サービスに登録しよう
⇒128ページ



防火防災訓練に参加しよう
⇒130ページ



📖 知識 P.238

📄 書類 P.253

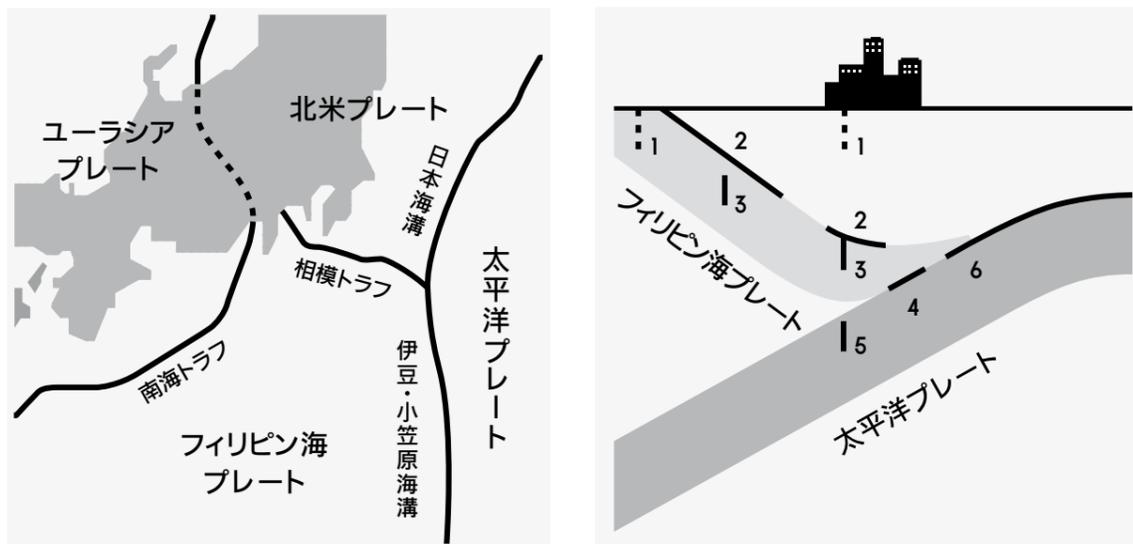
📍 インフォメーション P.262

知っておきたい 災害知識

多くの災害知識を持つことで、もしものとき、より正確で迅速な判断ができるようになります。それは自分だけではなく、多くの人を助けることにつながるのです。本章では、災害と防災に関するさまざまな情報をまとめました。防災力を高めるために、知っておきましょう。



地震の知識



また、プレート内部に力が加わって発生する地震が、プレート内の地震です。プレート内の地震には、沈み込むプレート内の地震と陸のプレートの浅いところで発生する地震（陸域の浅い地震：活断層による地震）があります。陸域の浅い地震は、人間の居住地域に近いところで発生するため、大きな被害を伴うことがあります。このため、大規模な首都直下地震や東海地震などの発生が予想されています。

地震のメカニズム

地震は地下で起きる岩盤の「ずれ」により発生する現象です。日本周辺では、海のプレート（岩盤）が陸のプレートの方へ1年当たり数cmの速度で動いており、陸のプレートが引きずりに耐えられなくなってずれて起こるのがプレート境界の地震です。日本周辺では、複数のプレートによって複雑な力がかかっており、世界でも有数の地震多発地帯となっています。

活断層

最近の地質時代（第四紀以降：最近約170～200万年）に活動し、今後も地震の発生が予想される断層です。

震度とマグニチュード

震度は地震による揺れの強さです。気象庁は計測震度計によって測定された震度を「震度

0」から「震度7」までの10階級で発表しています（下表）。

一方、マグニチュード（M）は地震のエネルギーの大きさです。例えば、マグニチュードの小さい地震でも、震源地から近いと震度は大きくなります。

震度	揺れなどの状況
0	人は揺れを感じません。
1	屋内で静かにしている人の中には揺れをわずかに感じる人もいます。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じます。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じます。
4	ほとんどの人が驚き、電灯などのつり下げ物は大きく揺れます。据わりの悪い置物が倒れることがあります。

震度	揺れなどの状況
5弱	大半の人が物につかまりたいと感じます。棚にある食器類や本などが落ちることがあります。固定していない家具が移動することがあり、不安定な物は倒れることがあります。
5強	物につかまらなると歩くことが難しく、棚にある食器類や本など落ちる物が多くなります。補強されていないブロック塀などが崩れることがあります。
6弱	立っていることが困難で、固定していない家具の大半が移動し、倒れる物もあります。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがあります。耐震性の低い木造建物は瓦が落下したり、建物が傾いたり倒れることもあります。

震度	揺れなどの状況
6強	はわないと動くことができず、飛ばされることもあります。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れる物が多くなります。大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがあります。
7	耐震性の低い木造建物は傾く物や、倒れる物がさらに多くなります。耐震性の高い建物も、まれに傾くことがあります。耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物では、倒れる物が多くなります。

液状化現象

液状化現象とは、地震が発生した際に地盤が液体状になる現象です。住宅などの建物に傾斜や沈下などの被害が発生するおそれがあります。また、下水管など比重が小さい建造物やマンホールが浮き上がる場合があります。

長周期地震動

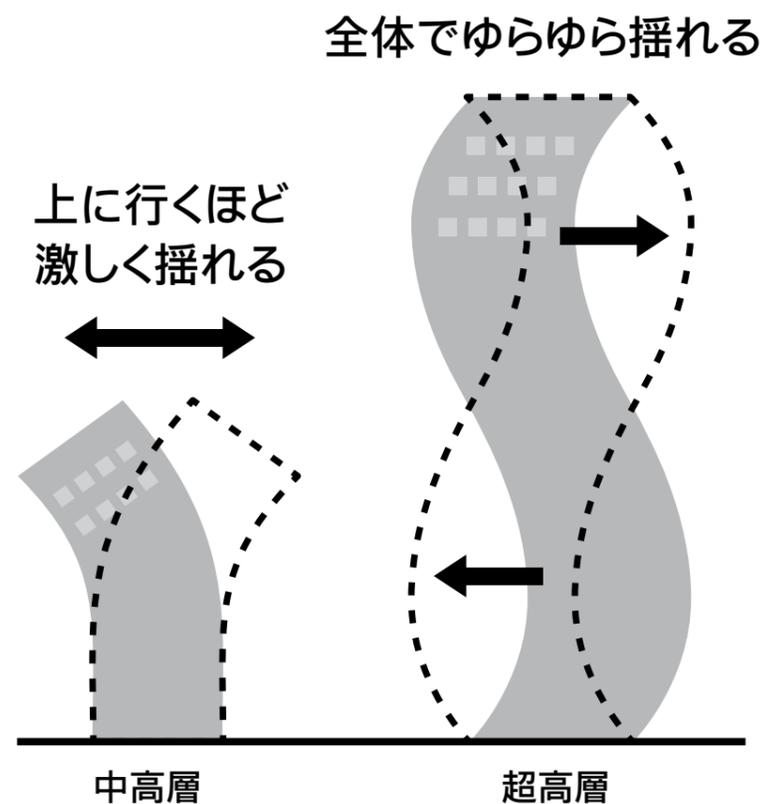
地震が起きるとさまざまな周期を持つ揺れ（地震動）が発生します。ここでいう「周期」とは、揺れが1往復するのにかかる時間のことです。規模の大きい地震が発生すると、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ（地震動）が生じます。このような地震動のことを長周期地震動といいます。

高層ビルの揺れの特徴

建物には固有の揺れやすい周期（固有周期）があります。その固有周期と地震波の周期が一致すると共振し、建物が大きく揺れます。一般的に高層ビルの固有周期は、低い建物の



固有周期よりも長い傾向があります。そのため、高層ビルは長周期地震動の地震波と共振しやすく、いったん共振すると、長時間にわたって大きく揺れます。また、高層ビルの低層階よりも高層階の方がより大きく揺れる傾向があります。



長周期地震動に関する観測情報

気象庁は、「長周期地震動に関する観測情報」をホームページ上で試行的に発表しています(2015年4月)。

長周期地震動階級

地震の際に、高層ビル内にいる人の体感・行動、家具の転倒や移動など室内の状態の程度に応じて「長周期地震動階級」は分類されています。例えば、長周期地震動の階級1は、ブラインドなどが大きく揺れ、ほとんどの人は揺れを感じます。階級4になると、床や壁に固定されていない室内の家具の大半が移動し、人は立っていられなくなります。

長周期地震動階級	人の体感・行動		室内の状況
階級1	室内にいるほとんどの人が揺れを感じます。驚く人もいます。		ブラインドなどつり下げ式の物が大きく揺れます。
階級2	室内で大きな揺れを感じ、物につかまりたいと感じます。物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じます。		キャスター付き ^{じゅうき} 什器がわずかに動きます。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがあります。
階級3	立っていることが困難になります。		キャスター付き ^{じゅうき} 什器が大きく動きます。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがあります。
階級4	立っていることができず、はわないと動くことができません。揺れに ^{ほんろう} 翻弄されます。		キャスター付き ^{じゅうき} 什器が大きく動き、転倒する物があります。固定していない家具の大半が移動し、倒れる物もあります。



緊急地震速報

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能なかぎり素早く知らせる情報のことです。緊急地震速報を気象庁が発表すると、テレビやラジオ、インターネットなどを通じて知らされます。

緊急地震速報の種類

緊急地震速報には、大きく分けて予報と警報の2種類があります。予報は、最大震度3以上またはマグニチュード3.5以上を予想した場合、緊急地震速報（予報）を発表します。警報は、最大震度5弱以上と予想されたときに震度4以上の揺れが起こる地域を対象に発表します。また、予想最大震度が6弱以上の場合は、特別警報と位置付けています。

区分	情報発表の名称	内容
地震動予報	緊急地震速報（予報）	最大震度3以上またはマグニチュード3.5以上
地震動警報	緊急地震速報または緊急地震速報（警報）	最大震度5弱以上
地震動特別警報		最大震度6弱以上

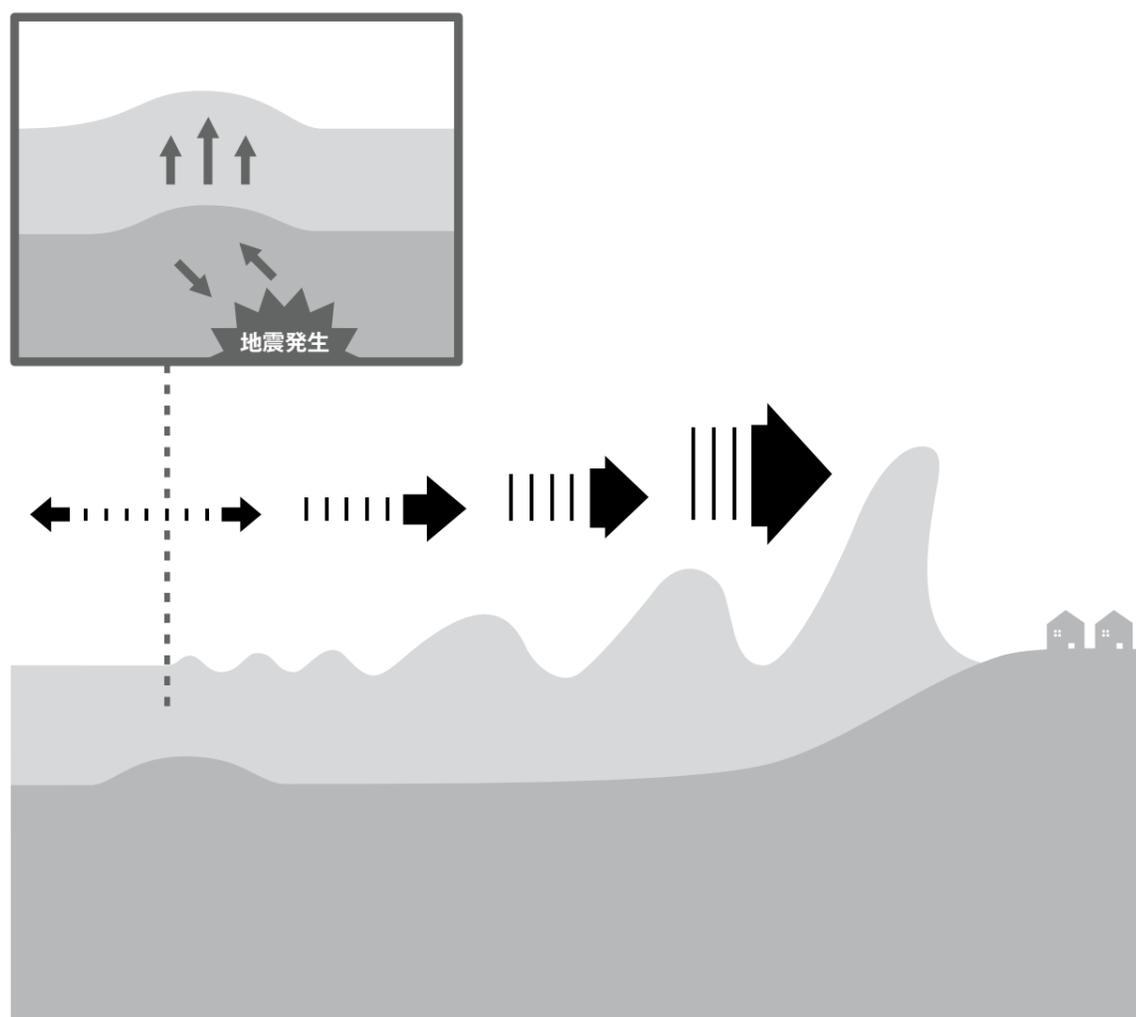
緊急地震速報の仕組み

地震が発生すると、小さな揺れを起こすP波の後に、大きな揺れを起こすS波がやってきます。緊急地震速報は、先に伝わるP波を地震計で検知することで、S波が迫っていることを知らせることができます。ただし、震源地の近くでは緊急地震速報が間に合わない場合もあります。

津波の知識



1. 地震により海底・海面が隆起・沈降
2. 海面変動が大きな波となり四方八方へ伝播→沿岸来襲

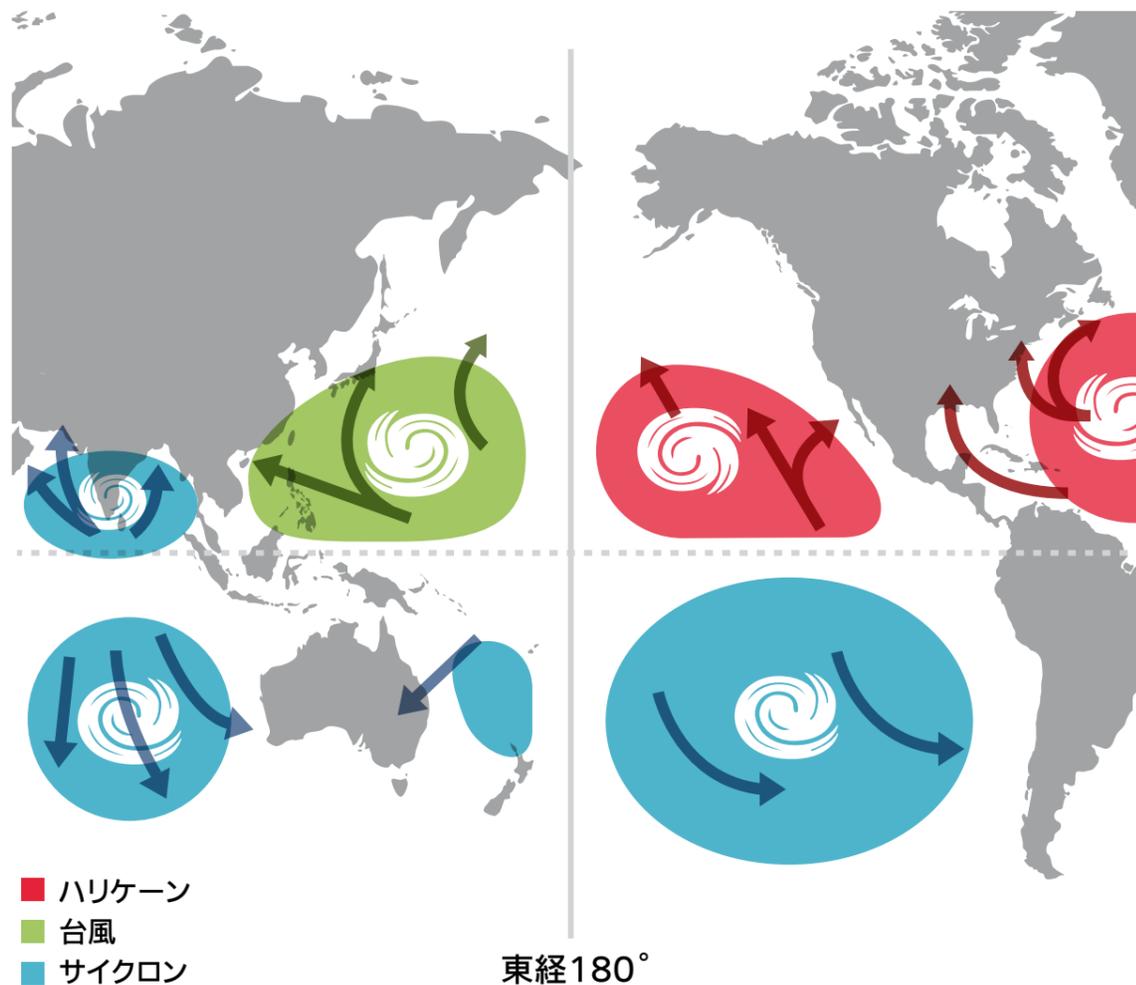


津波のメカニズム

海底の浅い場所で地震が発生すると、断層運動により海底が隆起もしくは沈降します。これに伴って海面が変動し、大きな波となって四方八方に伝播するものが津波です。津波は、水深が深いほど速く伝わり、水深が浅くなるほど波高が高くなる性質があります。いずれもすさまじい勢いで陸上に流れ込み続け、普通の人々が走って逃げ切れるものではありません。引くときの力も非常に強く、漂流物などをすべて沖へ流し去ってしまいます。しかも、津波は繰り返し襲ってきます。



📖 台風・大雨の知識



※大型熱帯低気圧は地域によって呼び方が変わる。

台風と熱帯低気圧

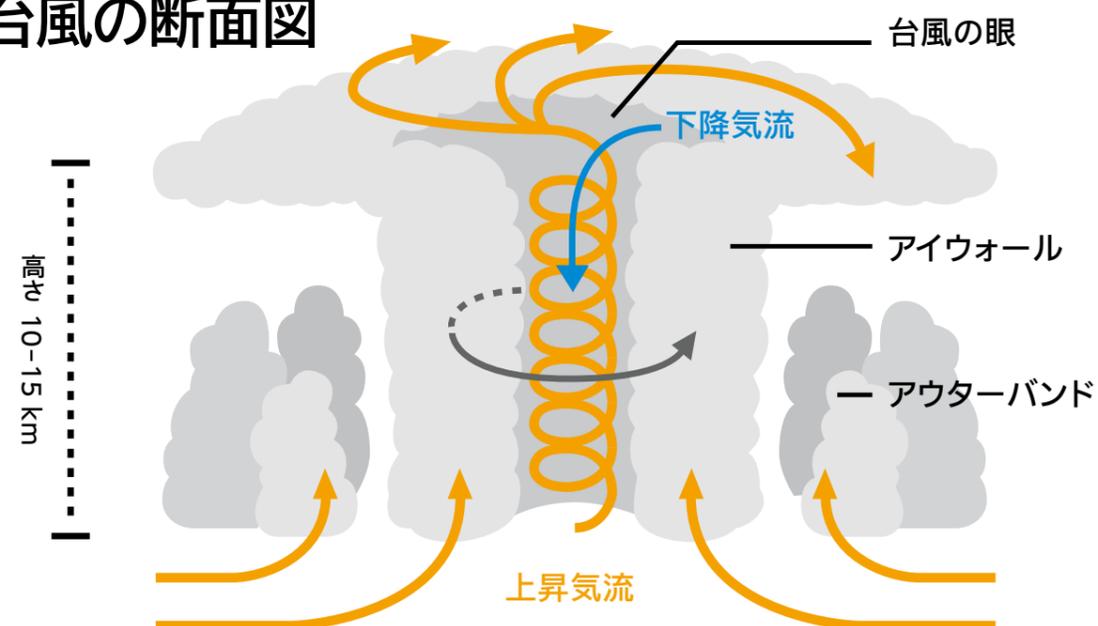
熱帯の海上で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼びます。このうち、北西太平洋または南シナ海に存在し、最大風速（10分間平均）がおよそ17m/s以上のものを「台風」と呼びます。台風は上空の風に流されて動き、地球の自転の影響で北へ向かう性質を持っています。そのため、通常東風が吹いている低緯度では台風は西へ流されながら北上。上空で強い西風（偏西風）が吹いている中・高緯度に来ると台風は速い速度で北東へ進みます。

台風の構造

台風の眼	下降気流がみられ、雲がなく風雨も弱くなります。台風の眼の直径はおよそ20~200km。一般に台風の眼が小さくなるほど台風の勢力は強くなります。
アイウォール	台風の眼の周囲はアイウォールと呼ばれる、非常に発達した積乱雲が壁のように取り巻いています。そこでは、猛烈な暴風雨となります。
スパイラルバンド	アイウォールのすぐ外側には、やや幅の広いスパイラルバンド(内側降雨帯)があり、激しい雨が連続的に降ります。

アウターバンド	スパイラルバンドの外側、台風を中心から200~600km付近にある帯状の外側降雨帯をアウターバンドと呼びます。断続的に激しいにわか雨や雷雨、時には竜巻をもたらします。
雲の頂上	時計回りに空気が発散されます。

台風の断面図



台風や大雨に関する警報・注意報

大雨注意報	大雨による浸水災害や土砂災害などが発生するおそれがある場合に発表。雨がやんでも、土砂災害などのおそれが残っている場合は発表を継続します。
大雨警報	大雨による重大な浸水災害や土砂災害などが発生するおそれがある場合に発表。雨がやんでも、重大な土砂災害などのおそれが残っている場合は発表を継続します。
強風注意報	強風により災害が発生するおそれがある場合に発表。

暴風警報	暴風により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
洪水注意報	大雨、長雨、融雪などにより河川の増水やはん濫、堤防の損傷や決壊などの災害が発生するおそれがある場合に発表。
洪水警報	大雨、長雨、融雪などにより重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
波浪注意報	高い波により災害が発生するおそれがある場合に発表。この「高波」は、地震による「津波」とはまったく別のものです。



波浪警報	高い波により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。この「高波」は、地震による「津波」とはまったく別のものです。
高潮注意報	台風や低気圧などによる異常な海面の上昇により、災害が発生するおそれがある場合に発表。
高潮警報	台風や低気圧などによる異常な海面の上昇により、重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。

雷注意報	落雷により災害が発生するおそれがある場合に発表。発達した雷雲の下で発生することの多い突風、ひょうの注意喚起を付加することもある。急な強い雨への注意についても雷注意報で呼びかけます。
------	--



台風や大雨に関する特別警報

<p>大雨 特別警報</p>	<p>台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合と、数十年に一度の強度の台風や同程度の熱帯低気圧により大雨となる時に発表。大雨特別警報が発表されると、浸水や土砂災害などの重大な被害の発生するおそれが著しく大きい状況が予想されます。雨がやんでも、重大な土砂災害などのおそれが著しく大きい場合は発表を継続します。</p>
<p>暴風 特別警報</p>	<p>数十年に一度の強度の台風や同程度の熱帯低気圧により、暴風が吹くと予想される場合に発表。</p>

<p>波浪 特別警報</p>	<p>数十年に一度の強度の台風や同程度の熱帯低気圧により、高波になると予想される場合に発表。この「高波」は、地震による「津波」とはまったく別のものです。</p>
<p>高潮 特別警報</p>	<p>数十年に一度の強度の台風や同程度の熱帯低気圧により、高潮になると予想される場合に発表。</p>



そのほかの台風・大雨に関する情報・予報

<p>記録的短時間大雨情報</p>	<p>大雨警報が発表されているときに、数年に1回程度発生する激しい短時間の大雨を観測、または解析したことを発表する情報。現在の降雨がその地域にとってまれにしかない激しい状況であることを周知するために発表されます。</p>
<p>指定河川洪水予報</p>	<p>気象庁は河川を管理する国または都道府県と共同し、指定河川について、水位や流量を示した洪水の予報を行っています。指定河川洪水予報には、はん濫注意情報、はん濫警戒情報、はん濫危険情報、はん濫発生情報の4つがあります。</p>

<p>土砂災害警戒情報</p>	<p>大雨警報が発表されている状況で、土砂災害の危険が非常に高まったときに、対象となる区市町村を特定して、都道府県と気象庁が共同で発表します。土砂災害の危険箇所・警戒避難区域・特別警戒区域は「東京都 土砂災害危険箇所マップ」などで確認できます。</p>
-----------------	--



📖 さまざまな気象情報



大雪に関する注意報・警報・特別警報

大雪注意報	大雪により災害が発生するおそれがある場合に発表。
大雪警報	大雪により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
大雪特別警報	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合に発表。

暴風雪に関する注意報・警報・特別警報

風雪注意報	雪を伴う強風により被害が発生するおそれがある場合に発表。「強風による災害」に加えて「雪を伴うことによる視程障害（見通しが利かなくなること）などによる災害」のおそれについても注意を呼びかけます。
暴風雪警報	雪を伴う強風により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。「暴風による重大な災害」に加えて「雪を伴うことによる視程障害（見通しが利かなくなること）などによる重大な災害」のおそれについても警戒を呼びかけます。



暴風雪
特別警報

数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により、雪を伴う暴風が吹くと予想される場合に発表。「暴風による重大な災害」に加えて「雪を伴うことによる視程障害（見通しが利かなくなること）などによる重大な災害」のおそれが著しく大きいことについても警戒を呼びかけます。

なだれなどに関する注意報

なだれ 注意報	「なだれ」により災害が発生するおそれがある場合に発表。
融雪注意報	融雪により、浸水、土砂災害などの災害が発生するおそれがある場合に発表。
着雪注意報	著しい着雪により、通信線や送電線、船体などへの被害が発生するおそれがある場合に発表。



寒さに関する注意報

着氷注意報	著しい着氷により、通信線や送電線、船体などへの被害が発生するおそれがある場合に発表。
霜注意報	早霜や晩霜により、農作物への被害が起こるおそれがある場合に発表。
低温注意報	低温のために農作物などに著しい被害が発生したり、冬季の水道管凍結や破裂による著しい被害の起こるおそれがある場合に発表。

その他の注意報

濃霧注意報	濃い霧により災害が発生するおそれがある場合に発表。対象となる災害には、交通機関の運行に支障を来す著しい障害などがあげられます。
乾燥注意報	空気の乾燥により災害が発生するおそれ、火災が発生する危険が大きい気象条件を予想した場合に発表。



過去の大规模災害

関東地震以降で甚大な被害をもたらした地震

年	規模	災害名	被害
1923	M7.9	関東地震(関東大震災)	死・不明 10万5,000人余
1927	M7.3	北丹後地震	死者 2,925人
1943	M7.2	鳥取地震	死者 1,083人
1944	M7.9	東南海地震	死・不明 1,223人
1945	M6.8	三河地震	死者 2,306人
1946	M8.0	南海地震	死者 1,330人
1948	M7.1	福井地震	死者 3,769人
1995	M7.3	兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)	死者6,434人
2011	M9.0	東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)	死者19,225人(2015年3月現在)

※1,000人以上の死亡者が発生した地震



1923年 関東地震（東京都復興記念館所蔵）



2011年 東北地方太平洋沖地震

東京に被害を及ぼした主な火山噴火

年	災害名	被害など
1707	富士山宝永大噴火	大量の降灰
1902	伊豆鳥島噴火	死者125人
1940	三宅島噴火	死者11人
1983	三宅島噴火	溶岩流などの被害
1986	伊豆大島噴火	全島民が島外避難
2000	三宅島噴火	全島民が島外避難

※東京に被害が及んだ火山噴火



1986年 伊豆大島 噴火



2000年 三宅島 噴火

©T.Miyazaki

東京に被害を及ぼした最近の台風・大雨

2005年9月4日～5日	大雨		床上浸水2,349、床下浸水2,129
2007年9月5日～7日	台風第9号		負傷者2、住家全壊2、一部損壊189
2009年8月9日	大雨		負傷者5、床上浸水7、床下浸水5
2010年7月5日	大雨		行方不明1、床上浸水336、床下浸水372、崖崩れ1
2010年12月2日～3日	大雨、強風		死者1、負傷者5、一部損壊1
2011年9月21日	台風第15号		負傷者6、一部損壊1、床下浸水3
2013年9月15日～16日	台風第18号		負傷者3、一部損壊4、床下浸水1
2013年10月16日	台風第26号		死者36、行方不明4、住家全壊46、半壊40

※東京に人的被害と2,000軒以上に被害を及ぼしたものの



2013年 台風第26号による伊豆大島の土砂災害



📄 生活再建支援制度と手続き

生活再建への取り組み

地震などの自然災害で被災した際に、生活再建への取り組みを行うさまざまな制度が用意されています。制度によっては、地震などで被災した家屋や事業所などの被害の程度を証明する「被災証明書」が必要になるので、在宅地の区市町村に申請します。その上で、生活再建に向けた各種申請を必要に応じて行っていきます。また、地震保険などに加入している場合は、保険料を受け取ることができます。

親や子供などが死亡した	➔	災害弔慰金
負傷や疾病による障害が出た	➔	災害障害見舞金

当面の生活資金や生活再建の資金が必要	➔	被災者生活再建支援金 ➔ 災害援護資金
税金の減免を受けたい	➔	所得税の雑損控除 ➔ 所得税の災害減免
住宅を再建したい	➔	災害復興住宅融資
仕事を再開したい	➔	公共職業訓練 ➔ 求職者支援訓練 ➔ 職業訓練受講
学校に復学したい	➔	日本学生支援機構の緊急・応急の奨学金 ➔ 国の教育ローン災害特例措置
事業を再興したい	➔	災害復旧貸付 ➔ 中小企業・農業漁業者への融資制度

り災証明書

り災証明書は、地震や風水害などの災害によって住んでいる家屋が被災した場合、被害の程度を区市町村長が証明するものです。給付金や融資、災害義援金の受給、税金、国民健康保険などの支払い猶予や減免、公的利用サービス料の減免、保険金の支払い請求、応急仮設住宅への入居申請などに必要となります。

り災証明書の判断基準

り災証明書は、各種被災者支援策適用の判断材料として幅広く活用されています。り災証明書の発行は区市町村の職員が判定し、住宅（持ち家、賃貸住宅）の被災程度によって表のような区分になります。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

被害の程度	損害割合
全壊	50%以上
大規模半壊	40%以上50%未満
半壊	20%以上40%未満



災害弔慰金

災害によって亡くなられた方及び行方不明者になった方の家族は、災害弔慰金を受け取ることができます。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

弔慰金額	<input type="checkbox"/> 生計維持者が死亡した場合： 区市町村条例で定める額 (500万円) <input type="checkbox"/> その他の者が死亡した場合： 区市町村条例で定める額 (250万円)
対象者	<input type="checkbox"/> 災害で亡くなられた方の遺族 (1.配偶者、2.子、3.父母、 4.孫、5.祖父母) <input type="checkbox"/> いずれもない場合には、兄 弟姉妹(死亡当時その者と同居 し、または生計を同じくして いた者)

災害障害見舞金

災害によって重度の障害を被った場合には、災害障害見舞金を受け取ることができます。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

見舞金額	<input type="checkbox"/> 生計維持者が重度の障害を受けた場合：市町村条例で定める額(250万円) <input type="checkbox"/> その他の者が重度の障害を受けた場合：市町村条例で定める額(125万円)
------	--



- 対象者
- 両眼が失明した人
 - 咀嚼^{そしゃく}及び言語の機能を廃した人
 - 神経系統の機能または精神に著しい障害を残し、常に介護を要する人
 - 胸腹部臓器の機能に著しい障害を残し、常に介護を要する人
 - 両上肢をひじ関節以上で失った人
 - 両上肢の用を全廃した人
 - 両下肢をひざ関節以上で失った人
 - 両下肢の用を全廃した人
 - 精神または身体の障害が重複する場合における当該重複する障害の程度が前各項目と同程度以上と認められる人

被災者生活再建支援金

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援金が支給されます。詳細は区市町村に確認してください。

支給額	<input type="checkbox"/> 全壊など 100万円 <input type="checkbox"/> 大規模半壊 50万円
住宅の再建方法に応じて支給する支援金(加算支援金)	<input type="checkbox"/> 建設・購入 200万円 <input type="checkbox"/> 補修 100万円 <input type="checkbox"/> 賃借(公営住宅を除く) 50万円

※一度住宅を賃借した後、自ら居住する住宅を建設・購入(または補修)する場合は、合計で200(または100)万円。

※世帯人数がひとりの場合は、各支給額の4分の3の金額。

災害援護資金

災害により負傷または住居、家財の損害を受けた方は、災害援護資金を借りることができます。ただし、所得制限があります。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

世帯主に1ヵ月以上の負傷がある場合	<input type="checkbox"/> 当該負傷のみ	150万円
	<input type="checkbox"/> 家財の3分の1以上の損害	250万円
	<input type="checkbox"/> 住居の半壊	270万円
	<input type="checkbox"/> 住居の全壊	350万円

世帯主に1ヵ月以上の負傷がない場合	<input type="checkbox"/> 家財の3分の1以上の損害	150万円
	<input type="checkbox"/> 住居の半壊	170万円
	<input type="checkbox"/> 住居の全壊（全体の滅失または流失の場合を除く）	250万円
	<input type="checkbox"/> 住居の全体の滅失または流失	350万円

貸付利率	<input type="checkbox"/> 年3%（据置期間中は無利子） <input type="checkbox"/> 3年以内（特別の場合5年） <input type="checkbox"/> 10年以内（据置期間を含む）
------	--



所得税の雑損控除

災害によって、日常生活に必要な住宅・家財・衣類などの資産について損害を受けた場合は、確定申告時に一定金額の所得控除を受けることができます。控除できる金額は、①所得税法の雑損控除か、②災害減免法による所得税の減免措置があり、いずれか有利な方を選択できます。詳細は在宅地を管轄する税務署に確認してください。

所得税の災害減免

被災した年の所得金額が1,000万円以下で、住宅や家財の損失額が時価の50%以上の場合には、所得税の減免を受けられます。ただし、所得税の雑損控除を受けない場合に限りです。詳細は在宅地を管轄する税務署に確認してください。

そのほか減免される税金など

災害の規模や被災程度に応じて、税金や保険料などの減免・控除を受けられる場合がありますので、下表の該当部署に相談してください。

税務署に申請	<input type="checkbox"/> 相続税・贈与税など
最寄りの区市町村に申請	<input type="checkbox"/> 住民税・固定資産税（23区は都税事務所）など <input type="checkbox"/> 国民健康保険料・介護保険料
都税事務所に申請	<input type="checkbox"/> 個人事業税
日本年金機構に申請	<input type="checkbox"/> 国民年金
契約している事業所に申請	<input type="checkbox"/> 電気・ガス・上下水道・電話料金、NHK受信料など

災害復興住宅融資

災害によって被害が生じた住宅の所有者または居住者は、住宅建替えのための災害復興住宅融資を利用することができます。融資が受けられるのは、原則として一戸当たりの住宅部分の床面積が13㎡以上、175㎡以下の住宅です。また、融資対象となる住宅については、独立行政法人住宅金融支援機構の定める基準を満たすことが必要です。詳細は融資を行っている独立行政法人住宅金融支援機構に確認してください。

実施機関	独立行政法人住宅金融支援機構
利用できる人	半壊以上の「り災証明書」を受けた人で、一戸当たりの住宅部分の床面積が、13㎡以上175㎡以下の住宅の所有者、賃借人または居住者

資金の使い道	自宅の建設、購入または補修
融資限度額	<input type="checkbox"/> 建設資金 基本融資額 1,650万円／特別加算額 510万円 <input type="checkbox"/> 土地取得資金 970万円 <input type="checkbox"/> 整地資金 440万円
利率	基本融資 0.91% 特別加算 1.81%
返済期間	35年以内

(2014年2月現在)

応急仮設住宅

応急仮設住宅は、災害により住宅が全壊、全焼、流出するなどして、居住する住宅がなく、自らの資力で住宅を確保することができない人が入居の対象となります。また、応急仮設住宅の建設が間に合わないときは、民間賃貸住宅の借り上げによる、みなし仮設住宅への入居も可能です。東京都では、被災状況に応じて、都営住宅などの公的住宅の活用、民間賃貸住宅の借り上げ及び仮設住宅の建設により、被災者に応急仮設住宅を迅速かつ的確に供給する計画です。

地震保険

日本では、いつ地震や津波などによって家屋や家財が損壊するかわかりません。そのときに備えて被害額をカバーすることができるのが地震保険や共済です（火災保険とは異なる）。地震保険は、地震・噴火、またはこれらによる津波を原因とする火災・損壊・埋没・流失による損害を補償する地震災害専用

の保険です。地震を原因とする液状化による被害も対象になります。

地震保険の受け取り

地震保険は対象となる建物・家財の損害程度に応じて、保険金が支払われます。火災や津波で保険証書が手元になくても、本人確認ができれば、保険金の受け取りの手続きができます。

📄 日常生活の支援制度

仕事の再開

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

公共 職業 訓練	対象者	<input type="checkbox"/> 雇用保険受給者
	内容	<input type="checkbox"/> 就職に必要な技能や知識を習得する訓練を無料で受けられます(テキスト代などは本人負担)。

求職者 支援 訓練	対象者	<input type="checkbox"/> 自営業者や雇用保険未加入者など、雇用保険を受給できない人
	内容	<input type="checkbox"/> 就職に必要な技能や知識を習得する訓練を無料で受けられます(テキスト代などは本人負担)。
職業 訓練 受講	対象者	<input type="checkbox"/> 雇用保険を受給できない人で、ハローワークの支援指示給付金により職業訓練を受講し、一定の要件を満たした人。

学校への復学

被災によって家計が急変したり、学校が被災した場合には、就学費用や転校費用など、緊急・応急の奨学金の貸与を受けることができます。

<p>日本学生支援機構の 緊急・応急の奨学金</p>	<p>貸与条件 問い合わせ先</p>		<p><input type="checkbox"/> 家計急変が発生してから12ヵ月以内、災害救助法適用地域に居住している世帯</p> <p><input type="checkbox"/> 現在通っている学校</p>
<p>国の教育ローン 災害特例措置</p>	<p>貸与条件 問い合わせ先</p>		<p><input type="checkbox"/> り災証明書などを持っている人を対象とした「災害特例措置」を実施することがあります。また、所得制限の一部緩和や返済期間の延長などの特例措置もあります。</p> <p><input type="checkbox"/> 日本政策金融公庫</p>



災害復旧貸付

被災した中小企業の事業復旧を支援するのが災害復旧貸付です。一般の融資より返済期間が長く、元金の据置期間が長いなどのメリットがあります。詳細は日本政策金融公庫に確認してください。

利用できる人	<input type="checkbox"/> 指定災害により被害を受けた中小企業者
資金の使い道	<input type="checkbox"/> 災害復旧のための設備資金及び長期運転資金
融資限度額	<input type="checkbox"/> 直接貸付 1億5,000万円 <input type="checkbox"/> 代理貸付 直接貸付の範囲内で別枠7,500万円
基準利率	<input type="checkbox"/> 1.4~2.0%(2015年4月現在)
返済期間	<input type="checkbox"/> 設備資金 10年以内(うち据置2年以内) <input type="checkbox"/> 運転資金10年以内(うち据置2年以内)

担保・保証人

担保設定の有無、担保の種類は相談の上で決定

中小企業・農林漁業者への融資制度

被害を受けた中小企業に対して、商工組合中央金庫が設備資金や運転資金を融資し、金融機関からの借り入れに対して、信用保証協会が保証します。また、被害を受けた農林漁業者に対して運転資金や経営資金を融資。農協などの組合に対しても低金利で事業資金を融資します。

主な融資内容	<input type="checkbox"/> 商工組合中央金庫による中小企業への災害復旧資金 <input type="checkbox"/> 各地域の信用保証協会による中小企業への信用保証 <input type="checkbox"/> 日本政策金融公庫による農林漁業者支援 <input type="checkbox"/> 住まいの区市町村による農林漁業者への天災融資制度
--------	--

i 緊急時の応急処置

やけどの程度と対処法

やけどの深さの判別

程度	障害組織	外見	症状
第Ⅰ度	表皮層	皮膚の色が赤くなる。	痛みと、ひりひりする感じ。
第Ⅱ度	真皮層	皮膚は腫れぼったく赤くなり、水ぶくれになるところもある。	真皮浅層の障害(浅Ⅱ度)では強い痛みと、やけるような感じ。
			真皮深層の障害(深Ⅱ度)では痛みや皮膚の感じがわからなくなる。
第Ⅲ度	皮下脂肪組織	皮膚は乾いて硬く弾力性がなく、青白くなり、場所によっては焦げている。	痛みや皮膚の感じがわからなくなる。

重度のやけどの処置

やけどした部分を衣類の上から水で冷やし、患部に刺激を与えないように、タオルケットやバスタオルなど、十分な厚さがある清潔な衣類で包みます。その後、できるだけ早く医師の治療を受けます。

軽いやけどの処置⇒182ページ

化学薬品の付着

身体に付着している薬品を水で洗い落とします。その際、患部に刺激を与えないように、ブラシなどでこするのは厳禁です。また、化学薬品が付着した衣類や靴などは速やかに廃棄。できるだけ早く医師の治療を受けます。

身体への引火

自分の服に火がついたら、走って逃げると火は大きくなってしまふので危険です。その場にとどまり、横になって床や地面の上を転がる、服を脱ぐ、身体をたたく、水をかけるなどして早急に消火。他人の服に火がついたと

きは、水をかけたり、自分の着ている服を覆^{おお}いかぶせて消火します。

出血の程度と対処法

動脈性出血

真っ赤（鮮紅色）な血液が、心臓の拍動に合わせて噴き出しているときは、動脈性出血です。大量に出血すると死に至る場合があるので、すぐに救急車などを要請しましょう。その場の応急処置として最も有効なのは、患部を厚手のガーゼなどで直接圧迫して止血する直接圧迫法です。十分な効果が得られない場合は、患部と心臓を結ぶ動脈を親指などで圧迫する間接圧迫法で止血します。

詳細⇒179ページ

静脈性出血

赤黒い（暗赤色）血が持続的に湧くように流れ続けているときは、静脈からの出血です。短時間で大量出血することはあまりありません。傷口に包帯などをしっかり押し当てて止血します。

毛細血管性出血

指を切ったり、転んでひざをすりむいたりして、赤色の血がにじみ出る場合は、毛細血管からの出血なので絆創膏ばんそうこうなどを貼って対処します。

医療救護所などにおけるトリアージ

医療救護所には軽症者も重症者も入り交じって運び込まれてきます。そこで、短時間で最善の救命効果を得るため、傷病者の傷病程度の判定と選別を行います。医師が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ます。これを「トリアージ」と言います。

トリアージの判定基準は標準化されており、医療従事者はトリアージタグに書かれた順序で治療を行います。限られた医療スタッフや医薬品などをフルに活用し、できるだけ多くの命を救うために必要な措置です。



分類	順位	識別	症状の状態
最優先治療群(重症群)	第1	赤	生命を救うため、直ちに処置を必要とするもの。窒息、多量の出血、ショック症状のあるもの。
待機的治療群(中等症群)	第2	黄	多少治療の時間が遅れても、生命に危険がないもの。基本的には、呼吸・脈拍などが安定しているもの。
保留群(軽症群)	第3	緑	上記以外の軽易な傷病で、ほとんど専門医の治療を必要としないもの。
無呼吸群(死亡群)	第4	黒	気道を確保しても呼吸がないもの。既に死亡しているもの。または明らかに即死状態であり、心肺蘇生を施しても蘇生可能性のないもの。



感染症の種類

感染症には、毎年流行する季節性のインフルエンザから、時には死に至るようなものまであります。感染症は、感染症法に基づいて一類から五類感染症までのいずれかに分類され、診断した医師は最寄りの保健所に届け出ることが義務付けられています。

一類 感染症	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱
二類 感染症	急性灰白髄炎、結核、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群(病原体がベータコロナウイルス属SARSコロナウイルスであるものに限る)、中東呼吸器症候群(病原体がベータコロナウイルス属MERSコロナウイルスであるものに限る)、鳥インフルエンザ(H5N1及びH7N9)

三類 感染症	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス
四類 感染症	E型肝炎、ウエストナイル熱、A型肝炎、エキノコックス症、黄熱、オウム病、オムスク出血熱、回帰熱、キャサヌル森林病、Q熱、狂犬病、コクシジオイデス症、サル痘、重症熱性血小板減少症候群(病原体がフレボウイルス属SF-TSウイルスであるものに限る)、腎症候性出血熱、西部ウマ脳炎、ダニ媒介脳炎ほか
五類 感染症 の一部	アメーバ赤痢、ウイルス性肝炎(E型肝炎及びA型肝炎を除く)、カルバペネム耐性腸内細菌科細菌感染症、急性脳炎(ウエストナイル脳炎、西部ウマ脳炎、ダニ媒介脳炎、東部ウマ脳炎、日本脳炎、ベネズエラウマ脳炎及びリフトバレー熱を除く)ほか

i 災害ボランティア

災害ボランティアとは

災害ボランティアは、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有志の自発的な活動です。現地で瓦礫（被災物）やゴミを取り除いたり、避難所での手伝いや物資の運搬・配布などを行うイメージが強いかもしれませんが、それらに加え、被災者に対する精神的ケア、生活再建のための相談会や勉強会の開催、ネット上での情報提供など幅広い支援活動を行っています。

ボランティア活動の基本

被災者は、被災地などで活動している災害ボランティアに、瓦礫（被災物）の撤去などさまざまな支援を要請することができます。しかし、ボランティアはあくまでも自発的な活動です。対応するかしないかの判断はボラン

ティアする側が行います。例えば、危険が伴う支援活動や人手不足の場合など、必ずしも要望に応じてもらえるわけではないことを理解しておきましょう。

災害ボランティアセンター

災害ボランティアセンターは、災害時に設置されるボランティア活動の拠点です。一般的には、被災地域の社会福祉協議会などが、行政やボランティアの人たちと協働して、ボランティア活動を円滑に進めるための業務を担います。

<p>主な 活動内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 被災地のニーズの収集と把握 <input type="checkbox"/> ボランティア希望者の受け付けと受け入れ準備 <input type="checkbox"/> ニーズに応じたボランティア人数の調整と活動の手配 <input type="checkbox"/> 必要な用具の手配と貸し出し <input type="checkbox"/> 活動結果や気づきのフィードバックと報告 <input type="checkbox"/> 改善点の話し合いなど
--------------------	--

東京消防庁災害時支援ボランティアとは
 東京消防庁災害時支援ボランティアは、東京消防庁の管轄区域で震度6弱以上の地震が発生するなど、大規模な自然災害や事故が発生した際に支援を行う、事前登録制の専門ボランティアです。あらかじめ登録している消防署や最寄りの消防署に自主的に参集し、消防活動の支援をします。



東京消防庁災害時支援ボランティアの活動内容

震災発生時に消防活動の支援や後方支援などを行います。例えば、消防隊の消火活動の支援、救助活動支援、応急救護活動、被害状況などの情報収集。また、日常の主な活動として、震災時などに備えて、各種訓練や行事に参加。地域の防災リーダーとして、防火防災の指導を行うこともあります。

東京消防庁災害時支援ボランティアに登録するには

原則として東京消防庁管轄区域内に居住、勤務または通学している15歳以上（中学生を除く）で、以下のいずれかの条件を満たす人が登録できます。

- 普通救命講習を修了しているなど、応急救護に関する知識を有する方
- 消防団員、消防少年団員として1年以上の経験がある方
- 震災時など、復旧活動時の支援に必要な資格や技術(消防設備士、危険物取扱者)を有する方

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-bousaika/sien/>

※ただし過去に東京消防庁職員だった場合は居住地に関わらず登録が可能



i 緊急連絡先

電話番号 TELEPHONE NUMBER

警察(事件・事故) Police(Crime/Accident)	110
消防(火災・救急) Fire Department (Fire/Ambulance)	119
東京都庁 Tokyo Metropolitan Government	03-5321-1111
東京都保健医療情報センター(ひまわり) Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center “Himawari”	03-5272-0303 03-5285-8181 (外国語による案内)

情報提供のホームページ（多言語対応）
INFORMATION RESOURCES:
MULTI-LANGUAGE WEBSITES

東京都国際交流委員会 Tokyo International Communication Committee (Living Information for foreigners)	http://www.tokyo-icc.jp/
東京消防庁 Tokyo Fire Department	http://www.tfd.metro.tokyo.jp/
NHK WORLD (Radio Program: 16 languages)	http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/



i 防災に関する お問い合わせ

種類	担当部署		連絡先
防災対策一般	東京都総務局総合防災部防災管理課		03-5388-2453
河川に関わる水害	東京都建設局河川部防災課		03-5320-5431
地域危険度	東京都都市整備局市街地整備部 防災都市づくり課		03-5320-5003
建築物の耐震診断・耐震改修・耐震助成	東京都都市整備局市街地建築部 建築企画課		03-5388-3362
マンションの耐震診断・耐震助成	東京都都市整備局住宅政策推進部 マンション課		03-5320-4944



種類	担当部署		連絡先
水道	23区内：水道局お客様センター		03-5326-1101
	多摩地区：水道局多摩お客様センター		0570-091-101
警察	警視庁災害対策課		03-3581-4321
消防	東京消防庁		03-3212-2111
	稲城市消防本部		042-377-7119
	大島町消防本部		04992-2-0119
	三宅村消防本部		04994-6-0119
	八丈町消防本部		04996-2-0119
救急法、奉仕団、 救援・救護関係	日本赤十字社東京都 支部事業救護課		03-5273-6744
ボランティア	東京ボランティア・ 市民活動センター		03-3235-1171

※武蔵野市、昭島市、羽村市、檜原村及び島しょ部の水道については、各市町村にお問い合わせください。

※電気・ガス・電話については、契約先の事業者にお問い合わせください。



i 災害対応 イエローページ

防災WEBサイト

東京都防災ホームページ		http://www.bousai.metro.tokyo.jp/
東京消防庁		http://www.tfd.metro.tokyo.jp/
首相官邸(防災情報)		http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/
首相官邸(感染症)		http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/
内閣府(防災情報)		http://www.bousai.go.jp/
内閣官房(武力攻撃・テロ)		http://www.kokuminhogo.go.jp/
国土交通省(災害・防災情報)		http://www.mlit.go.jp/saigai/
国土交通省(川の防災情報)		http://www.river.go.jp/
総務省消防庁		http://www.fdma.go.jp/
気象庁		http://www.jma.go.jp/

防災WEBサイト

厚生労働省(感染症情報)		http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekka-kansenshou/
警視庁(大震災発生時の交通規制)		http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kurashi/saigai/shinsai_kisei/index.html
日本赤十字社		http://www.jrc.or.jp/
全社協(ボランティア情報)		http://www.saigaivc.com/
NHK厚生文化事業団 ボランティアネット		http://npwo.or.jp/nhkvnet/
東京電力(停電など)		http://www.tepco.co.jp/life/custom/q_and_a/komatta/
東京ガス(復帰方法)		http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/meter/reset/
日本損害保険協会		http://www.sonpo.or.jp/
NHK ONLINE(各地域災害情報)		http://www5.nhk.or.jp/saigai/index_fd.html

防災WEBサイト

NHK ONLINE(気象・災害情報)		http://www3.nhk.or.jp/weather/
NHK WORLD ラジオニュース(16言語対応)		http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/

防災Twitterアカウント

東京都防災		@tokyo_bousai ツイッターアラート有
東京消防庁		@Tokyo_Fire_D ツイッターアラート有
首相官邸(災害・危機管理情報)		@Kantei_Saigai
内閣府防災		@CAO_BOUSAI
国土交通省		@MLIT_JAPAN
総務省消防庁		@FDMA_JAPAN
気象庁		@JMA_kishou
警視庁警備部災害対策課		@MPD_bousai
NHKニュース		@nhk_news
日本赤十字社		@JRCS_PR
東京電力		@OfficialTEPCO

緊急地震速報ツール

NTTドコモ		https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/
au		http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/
SoftBank		http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eew/
Y!mobile		http://www.ymobile.jp/service/urgent_mail/



安否情報確認ツール

NTT東日本		http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/
NTTドコモ		http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/
au		http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
SoftBank		http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
Y!mobile		http://ymobile.jp/service/dengon/
J-anpi		http://anpi.jp/

交通情報WEBサイト

JR東日本(運行情報)		http://traininfo.jreast.co.jp/train_info/
東京メトロ(運行情報)		http://www.tokyometro.jp/unkou/
都営地下鉄(運行情報)		http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/
日本道路交通情報センター		http://www.jartic.or.jp/
羽田空港(フライト情報)		http://jatns.tokyo-airport-bldg.co.jp/flight/
成田空港(フライト情報)		http://www.narita-airport.jp/jp/flight/



交通情報Twitter

東京都交通局(都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナー)		@toeikotsu
JR東日本		@JREast_official
小田急線列車運行状況		@odakyuline_info
京王電鉄運行情報		@keiodentetsu
京成電鉄運行情報		@keiseirailway
京急線運行情報		@keikyu_official
西武鉄道運行情報		@seiburailway
東急線運行情報		@tokyu_official
りんかい線公式お知らせ		@twr_official
ゆりかもめ公式お知らせ		@yurikamome_info
多摩モノレール情報		@tamamono_info



東京消防庁 都民防災教育センター

池袋防災館	住所 電話 アクセス 開館時間 定休日 入場料	東京都豊島区西池袋二丁目37番8号 03-3590-6565 JRほか池袋駅(南口・西口・メトロポリタン口)より徒歩5分 9:00から17:00まで 火曜日・第3水曜日(祝日の場合は翌日休)、 年末年始 無料
本所防災館	住所 電話 アクセス 開館時間 定休日 入場料	東京都墨田区横川四丁目6番6号 03-3621-0119 JR総武線錦糸町駅北口、半蔵門線錦糸町駅4番出口より徒歩10分、京成押上線ほか押上駅B1出口より徒歩10分 9:00から17:00まで 水曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日休)、 年末年始 無料



東京消防庁 都民防災教育センター

立川防災館	住所	東京都立川市泉町1156番地の1
	電話	042-521-1119
	アクセス	JR立川駅北口(1番乗り場)よりバス「立川消防署」下車すぐ、多摩都市モノレール高松駅より徒歩15分
	開館時間	9:00から17:00まで
	定休日	毎週木曜日・第3金曜日(祝日の場合は翌日休)、年末年始
入場料	無料	



i ピクトグラム凡例



「JIS Z8210」
より引用

避難所

Evacuation Center

地震などにより住宅が倒壊し、行き場がなくなってしまった方々を一時的に受け入れます。また、災害に関する情報や被災された方に物資などを提供します。



「JIS Z8210」
より引用

避難場所

Evacuation Area

大地震時に発生する延焼火災やそのほかの危険から避難者の生命を保護するために必要な面積を有する、大規模公園や広場などのオープンスペースをいいます。

いっとき 一時集合場所

Temporary Evacuation Area

避難場所へ避難する前に、避難者が一時的に集合して様子を見る場所です。集合した人々の安全が確保されるスペースを有する学校のグラウンド、近所の公園などをいいます。

いちじ 一時滞在施設

Temporary Shelter

外出先などで被災して帰宅できず、行き場を失ってしまった帰宅困難者の方が一時的にとどまるための施設です。都立施設200カ所が指定されています。





災害時帰宅支援ステーション

Support Stations for those attempting to return home during a disaster

帰宅困難者の徒歩帰宅を支援する施設（コンビニエンスストア・ファーストフード・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなど）。道路情報の提供、水道水、トイレ、休憩場所の提供などをします。



「JIS Z8210」
より引用

津波避難場所

Tsunami Evacuation Area

津波からの避難先となる、安全な場所や高台を指します。



「JIS Z8210」
より引用

津波避難ビル

Tsunami Evacuation Building

津波からの避難に際し、近くに高台がない場合、津波からの避難が可能な鉄筋コンクリート造3階建以上のビル。



❶ 災害時に配慮が必要な方に関するマーク等



ヘルプマーク

義足や人工関節の方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるために所持しているマークです。



ヘルプカード

障害者が災害時などに周囲に自己の障害への理解や支援を求めするため、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載したカードです。



障害者のための国際シンボルマーク

障害のある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマークです。車イスを利用する方だけでなく、障害のあるすべての方のためのマークです。



盲人のための国際シンボルマーク

世界盲人連合で1984年に制定された世界共通のマークで、視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などに付けられています。信号や音声案内装置、国際点字郵便物、書籍、印刷物などに使用されています。



耳マーク

聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマークです。また、自治体、病院、銀行などが、聴覚障害者に援助をすることを示すマークとしても使用されています。



マタニティマーク

母子ともども非常にデリケートな状況にある妊娠中のお母さんが所持しているマークです。



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法に基づき認定された補助犬（盲導犬・介助犬・聴導犬）を受け入れる店の入口などに貼るマークです。不特定多数の方が利用する施設（デパートや飲食店など）では、補助犬の受け入れが義務付けられています。



オストメイトマーク

オストメイト（人工肛門・人工膀胱を造設した方）を示すシンボルマークです。オストメイト対応のトイレなどの設備があることを示す場合などに使用されています。



ハート・プラスマーク

心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能など、外見からはわかりにくい「身体内部に障害がある人」を表すマークです。



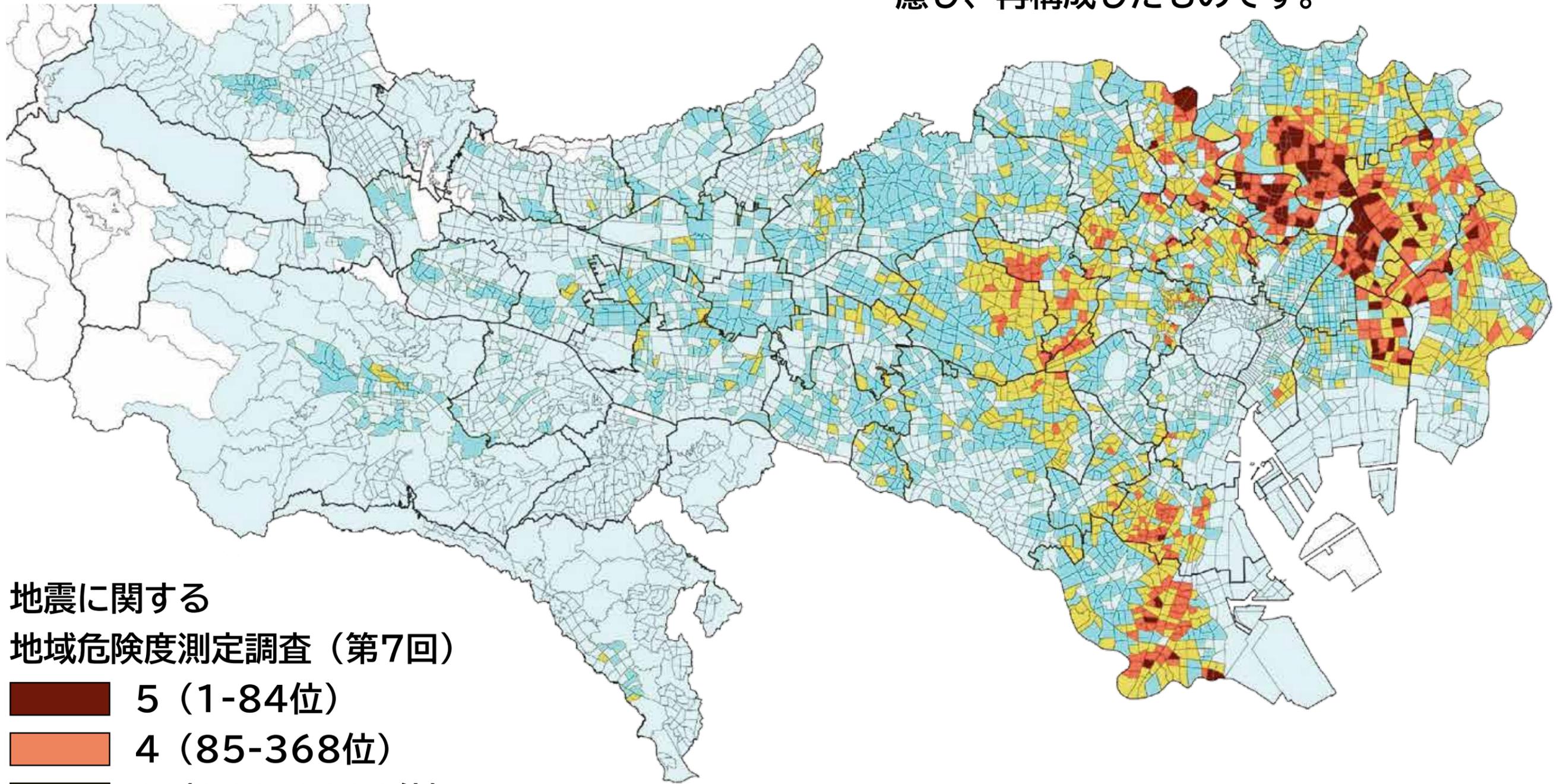
① 災害時活動困難度を考慮した総合危険度

町丁目ごとに建物倒壊危険度と火災危険度を合算し、順位付けをして評価したものが「総合危険度」です。総合危険度が高い地域は、それぞれ地域特性に応じた対策に取り組むことが必要です。その総合危険度に加えて、避難や消火・救助などの災害対応活動の困難さを考慮したものが「災害時活動困難度を考慮した総合危険度」です。生活道路や都市計画道路など、災害時の活動を支える道路の整備状況を評価しています。東京都が公表している「災害時活動困難度を考慮した総合危険度」は、右記ホームページから確認できます。

東京都都市整備局

http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa_6/home.htm

※下図は東京都都市整備局のデータをもとに、カラーユニバーサルデザイン（CUD）に配慮し、再構成したものです。



地震に関する
地域危険度測定調査（第7回）

- 5 (1-84位)
- 4 (85-368位)
- 3 (369-1181位)
- 2 (1182-2815位)
- 1 (2816-5133位)

0 5 10 15 20km

(2013年 東京都都市整備局)

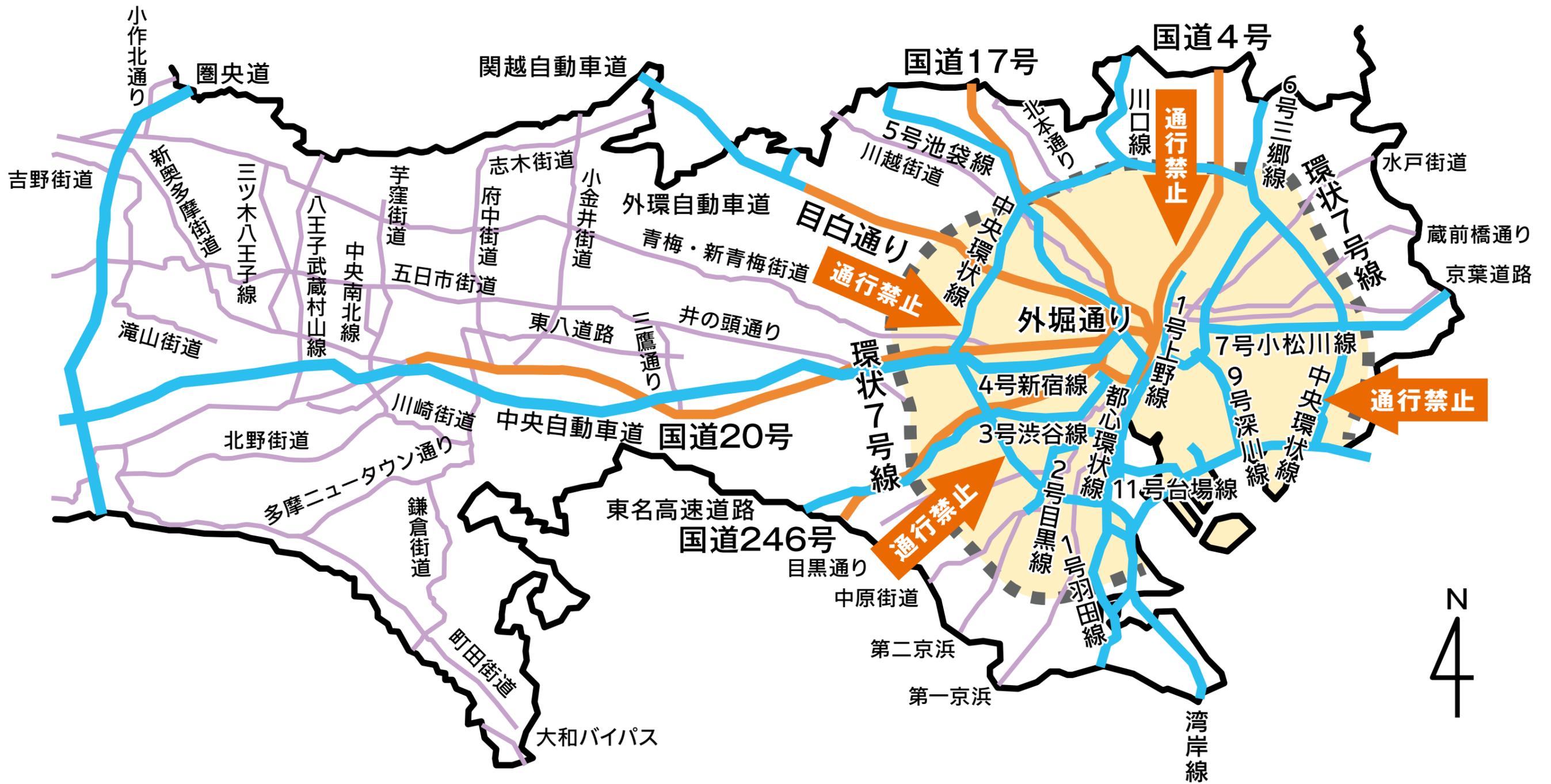


① 大震災発生時の 交通規制

大震災発生直後は、道路における危険を防止するとともに、人命救助、消火活動などに従事する緊急自動車の円滑な通行を確保するための交通規制（第一次交通規制）を「道路交通法」（昭和35年法律第105号）に基づいて実施し、その後、災害応急対策を的確かつ円滑に行うための緊急交通路を「災害対策基本法」（昭和36年法律第223号）に基づいて確保（第二次交通規制）するものです。また、大震災には至らない震度5強の地震発生時においても、交通の安全と円滑を図るため、道路交通法に基づく交通規制を実施するものとしてします。

警視庁

http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai_kisei/top.htm



- 緊急自動車専用路として指定される路線（一般道）
- 緊急自動車専用路として指定される路線（高速道路）

※上図は警視庁のデータをもとに、カラーユニバーサルデザイン（CUD）に配慮し、再構成したものです。

- 必要に応じ、緊急交通路として指定される代表的な路線

i 東京の一日

人	出生数	301人	(平成25年)
	死亡数	303人	(平成25年)
	平均寿命	男79.82歳	(平成22年)
		女86.39歳	(平成22年)
■	就職件数	411件	(平成25年度)
家	転出者数	975人	(平成26年)
	転入者数	1,176人	(平成26年)
	一世帯当たりの食料費 (二人以上世帯)	2,639円	(平成25年)

¥ 都内総生産
2,518億円 (平成24年度)

人 婚姻件数 241組 (平成25年)
離婚件数 68組 (平成25年)

目 図書館の貸出冊数 (公立)
313千冊 (平成25年度)

車 交通事故発生件数
115件 (平成25年)
交通事故死者数
0.5人 (平成25年)
救急出動件数
2,052件 (平成25年)

🔥 火災件数 14.2件 (平成25年)
消防車両出場台数
96台 (平成25年)

! 110番有効件数
3,913件 (平成25年)
犯罪認知件数
445件 (平成25年)
検挙件数 123件 (平成25年)

🗑️ 都民一人当たりのゴミの排出量
(資源物を含む)
950g (平成24年度)

🚆 JR乗車人員
9,089千人 (平成25年度)

💡 都民一人当たりの使用電灯量
6.1 kWh (平成25年度)

- ・ 数値は、年・年度中の数値を年間日数で除した単純平均です。
- ・ 電灯量とは、住宅及び商店の電灯や小型機器で使用する電力量です。
- ・ 就職件数とはハローワークの紹介により就職したことを確認した件数です。
- ・ 都民一人当たりの数値は当該年月の人口数で除した単純平均です。
(東京都総務局「くらしと統計2015」より)

i 全国から見た東京

項目		東京都		全国	順位	年次
土地・ 気象	面積	2,189km ²		377,962km ²	45位	25.10.01
	持ち家住宅率	45.8%		61.7%	47位	25.10.01
住宅	専用住宅の1住宅 当たり延べ面積	63.54m ²		92.97m ²	47位	25.10.01
	人口総数(推計)	13,300千人		127,298千人	1位	25.10.01
人口・ 世帯	外国人人口	407千人		2,066千人	1位	25.12.31
	転入者数 (住民基本台帳に よる他府県との移 動人口)	432千人		2,405千人	1位	26年
	転出者数 (住民基本台帳に よる他府県との移 動人口)	356千人		2,405千人	1位	26年

項目		東京都		全国	順位	年次
人口・世帯	合計特殊出生率	1.13		1.43	47位	25年
	一般世帯数	638万世帯		5,184万世帯	1位	22.10.01
	一般世帯の平均人員	2.03人		2.42人	47位	22.10.01
労働	有効求人倍率	1.57		1.09	—	26年平均
	一人平均月間現金給与額 (事業所規模30人以上)	463,833円		357,972円	—	25年平均
	一人平均月間総実労働時間 (事業所規模30人以上)	150.1時間		149.3時間	—	26年平均
	完全失業率	3.8%		3.6%	—	25年平均



項目		東京都		全国	順位	年次
家計	1世帯当たり1カ月間世帯の勤め先収入 [2人以上の世帯のうち勤労者世帯(農林漁家世帯を除く)]	549.8千円		486.6千円	—	25年平均
	1世帯当たり1カ月間消費支出 [2人以上の世帯のうち勤労者世帯(農林漁家世帯を除く)]	363.7千円		318.7千円	—	25年平均
医療・衛生・環境	病院数	646施設		8,540施設	1位	25.10.01
	自然公園面積	79,889ha		5,431,321ha	27位	26.03.31

項目		東京都		全国	順位	年次
物価	消費者物価地域差指数(総合)東京都=都区部、※51市平均(都道府県庁所在市及び政令指定都市の平均)	105.9		※100	—	25年平均
都民経済計算	都内総生産(名目GDP)	91兆9千億円		472兆6千億円	—	24年度
事業所	事業所数(民営事業所のみ)	627千事業所		5,454千事業所	1位	24.02.01
	従業者数(民営事業所のみ)	8,655千人		55,837千人	1位	24.02.01
農林水産業	農業産出額	271億円		8兆6千億円	47位	24年
工業	製造品出荷額など(従業者4人以上)	7兆9千億円		292兆1千億円	13位	25年



項目		東京都		全国	順位	年次
商業・サービス業	年間商品販売額 (卸売・小売業)	182兆 2千億円		548兆2千億円	1位	19年
財政	一般会計歳入歳出 予算額 (東京都及び国の 一般会計当初予 算)	6兆7千億円		95兆9千億円	—	26年度
警察・ 消防	交通事故発生件数	42千件		629千件	4位	25年
	刑法犯認知件数	163千件		1,314千件	1位	25年
	出火件数	5,213件		48,095件	1位	25年
	出火率 (人口1万人当た りの出火件数)	3.97		3.75	20位	25年

(東京都総務局「くらしと統計2015」より)



i LET'S GET PREPARED!

外国人向け今やろう



LET'S GET PREPARED MARK

This booklet is a manual describing many disaster preventive actions you can do to protect you from disaster. Here are the 10 most important things that you should do right now, particularly to be prepared for disaster.

Let's have a family meeting.

Decide the role of each family member, for example, to prevent or extinguish a fire in a time of disaster.



Let's decide the place to go for evacuation.
Assure yourself of the location of temporary shelters and evacuation centers near your home.



Let's register on information resources.
Register yourself on information tools such as earthquake emergency alert and/or twitter alert.



Let's start a stockpile of daily commodities.
Increase stocks of drinking water, foods and other commodities that you need in your daily life.





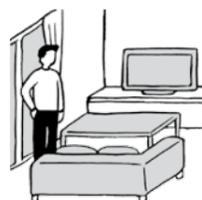
Let's have a survival kit ready in a bag for emergency.

Prepare a bag with minimum necessary things in your daily life to take out for emergency evacuation.



Let's have important things to be ready.

Put necessary things such as a copy of your passport in a transparent container with fastener.



Let's check the layout of your rooms.

Allocate your furniture not to fall over you and your family, and not to block your evacuation route.



Let's check furniture to prevent from falling down.

Check household furniture and appliances not to fall down in living room, kitchen, bedroom, working room, etc.



Let's check earthquake resistance.

Check the earthquake resistance by yourself according to the checkpoint list.



Let's participate in disaster prevention trainings.

Participate in disaster prevention exercises held in your local area to be conscious of disaster prevention.



i ENGLISH FOR EMERGENCY 非常時に使える英会話

ACTION IN A TIME OF DISASTER 災害発生時の行動

Q
Where is the emergency shelter ?
避難所はどこですか？

There is an emergency shelter in
OO Park (OO primary school /
OO area) nearby.

その近くにあるOO公園(OO小
学校・OO地区)が避難場所になっ
ています。

A

Q
I am looking for my family.
家族を探しています。

Please visit an emergency shelter
near your home and ask staff
there for information.

家族が住んでいたところの近くの
避難所で、係の人に聞いてくださ
い。(近くの避難所を案内)

A

Q
Please tell me the way to
evacuation site.
避難場所はどこですか？

Let's go together.
一緒に行きましょう。

A

Q

Where is a safe place ?
どこに逃げればいいですか？

Do you have a map?
You should go there.

地図を持っていますか？あなたは
そこに避難すべきです。
(地図を見て案内)

A

Q

What is the name of this place?
ここは、どこですか。

You are in OO (near OO) .

ここは、OO(OOの近く)です。

A



LIVING IN EVACUATION SHELTERS

避難生活

Q

I need information in English.
英語の情報がほしいです。

You can get radio programs in 16 other language through the following NHK Web site "NHK WORLD".

NHKのWebサイト「NHK WORLD」で16言語対応のニュースを見ることができます。

A



Q

When will the transportation (train/
bus/airport) be back in service?

(電車・バス・空港)は
いつ復旧しますか。

You can get information about
the transportation (bus, train,
boat, airline, etc.) through TV and
radio.

電車(バス・船・飛行機)の情報は、
テレビとラジオでお知らせしてい
ます。

A

Q

When can I use the road?
Which route is open?

道路はいつから通れますか？
どこの道路が通れますか？

Route □□ going from ○○ to
△△ is closed between
●● and ▲▲.

○○から△△に向かう□□号線は、
●●～▲▲の間は通れません。

A



Q

Where can I find (food/water/a blanket)?

(食べ物・水・毛布)はどこで手に入りますか？

I asked the person in charge, so please wait here.

係の人をお願いしたので待っていてください。

A

Q

Where can I make an international call?

国際電話はどこでかけられますか？

Just a moment, I will check.

調べるので待っていてください。

A



自分の情報



名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日 (歳)

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

住所 〒

自宅電話番号

- -

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -

緊急連絡先

〒

- -

家族の情報



名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日 (歳)

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -



名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -

名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -



名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -

名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -



名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -

名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -



名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -

名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -



✎ 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。

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。

🔍 世帯別インデックス

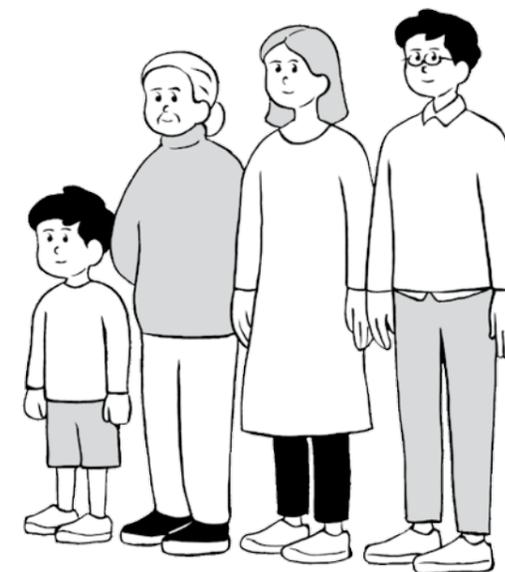
ひとり暮らしの場合

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



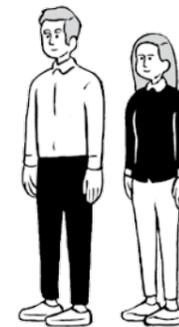
高齢者の二人暮らしの場合

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

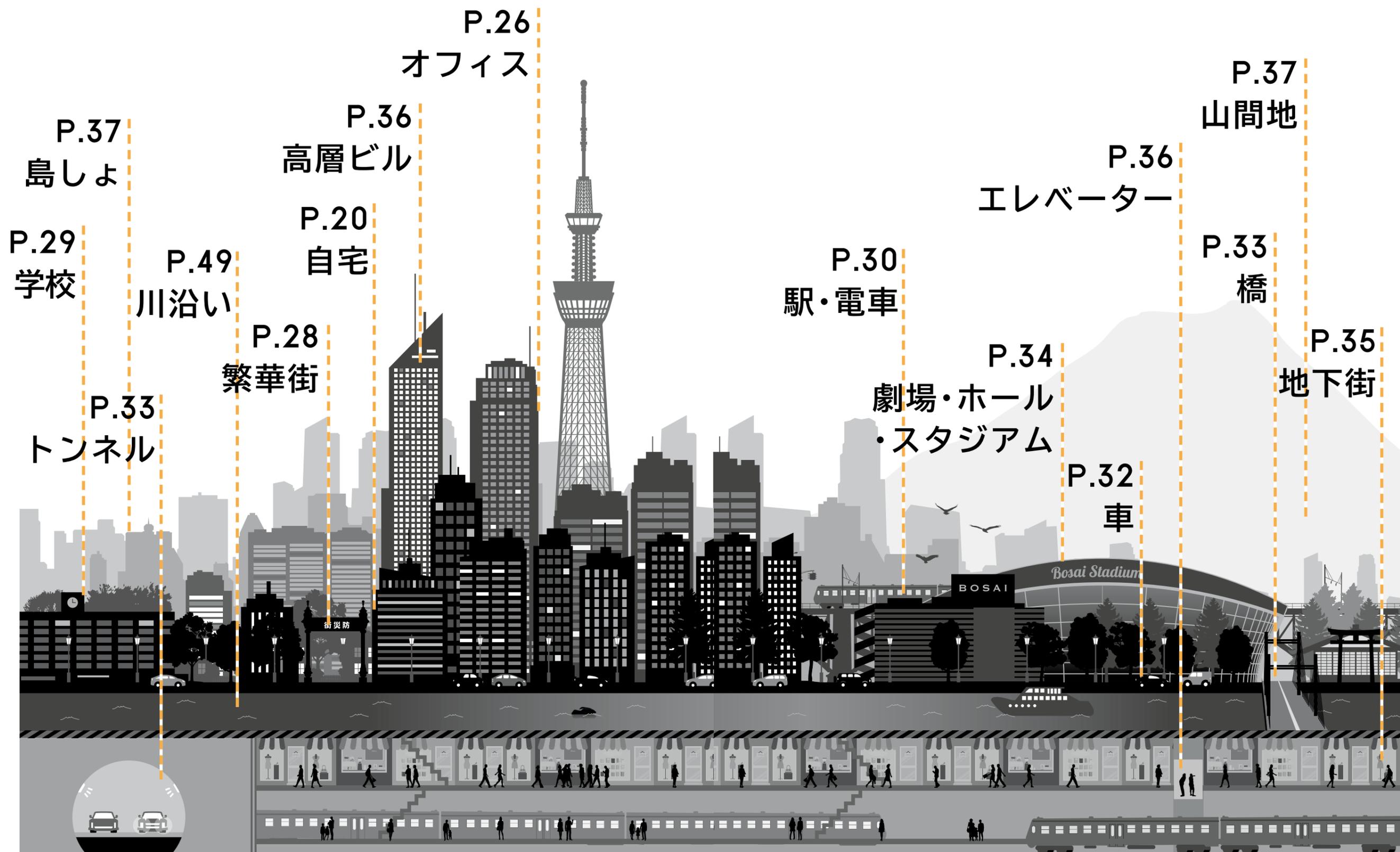


外国人居住者の場合

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



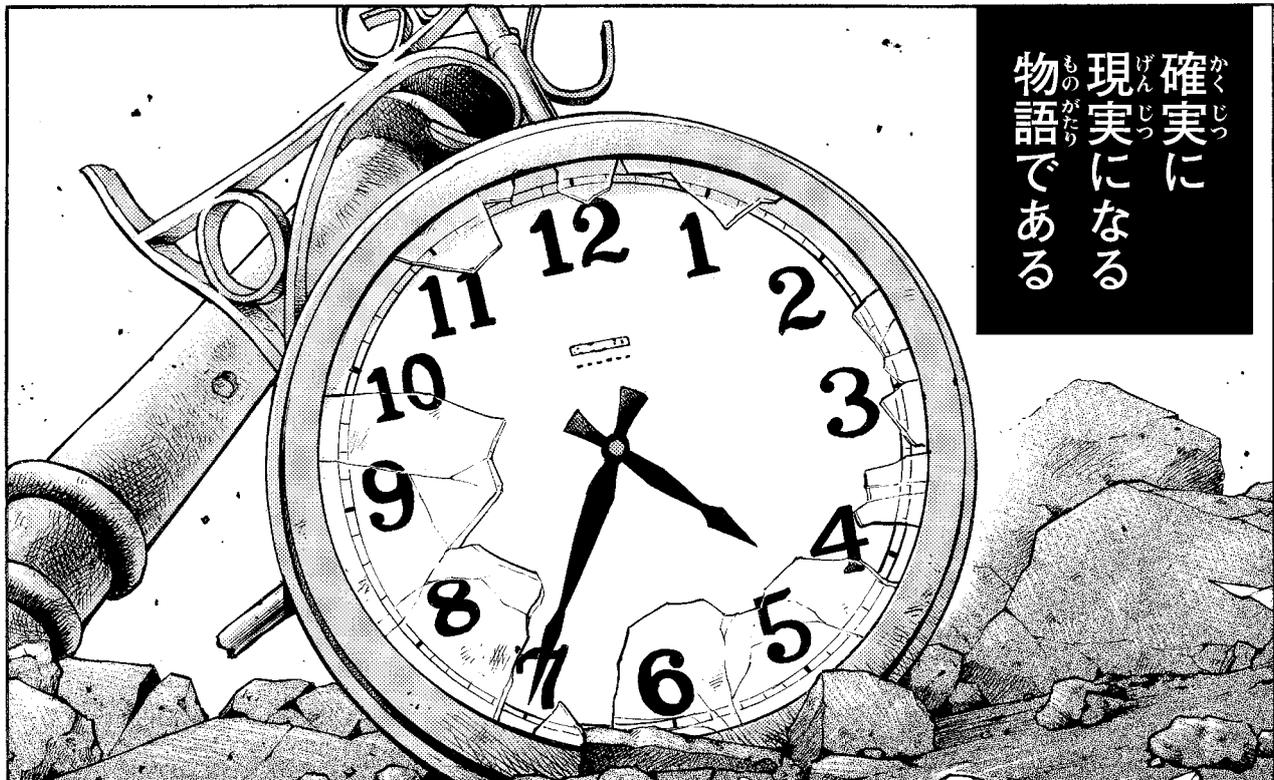
これは
ものごたりの
もしもの物語では
ない

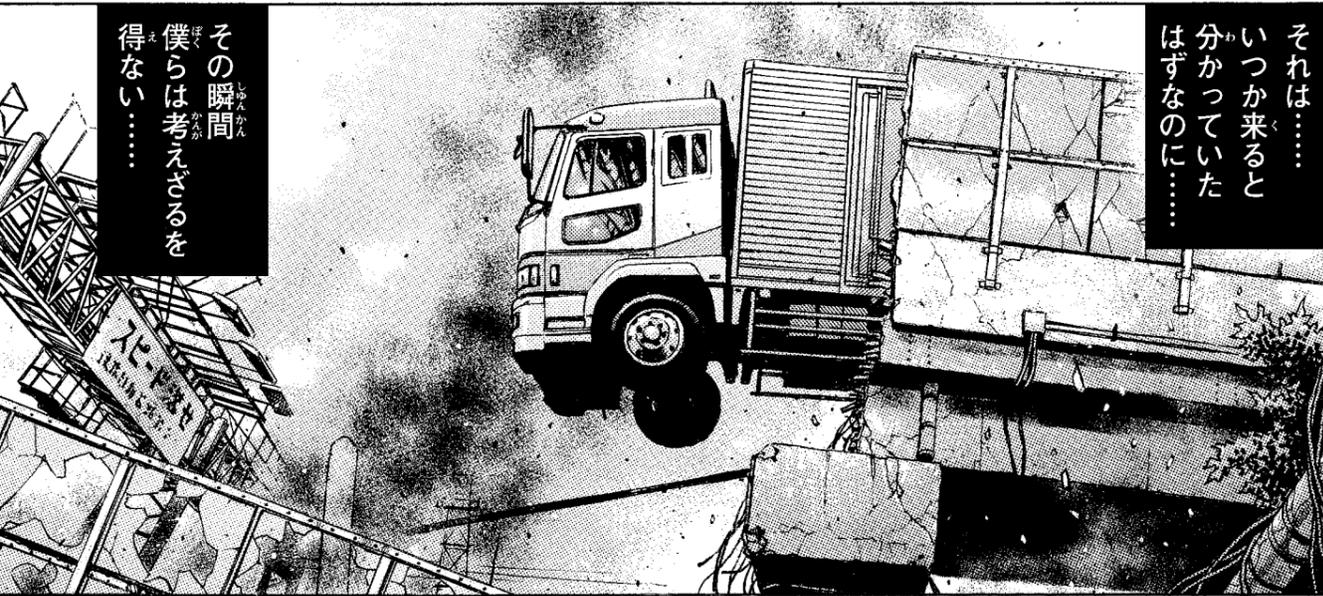
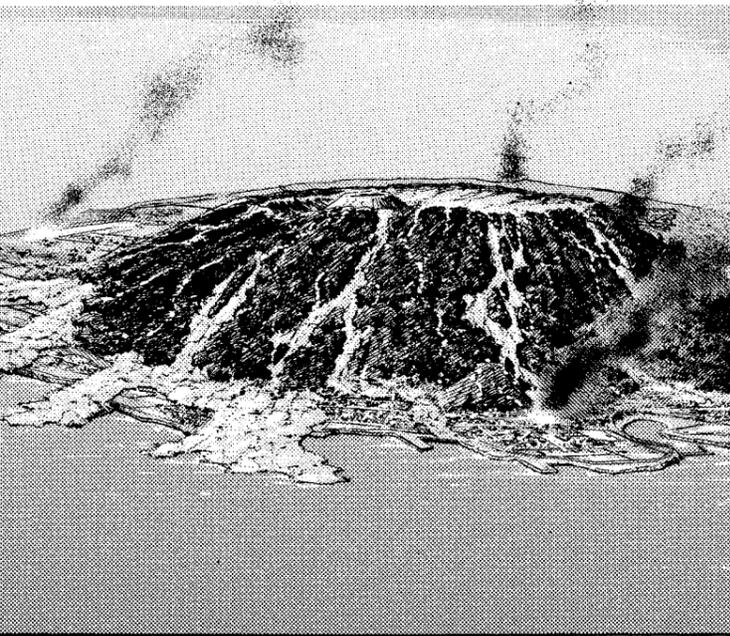
ちか
しょうらい
近い将来



14

かくじつ
確実に
げんじつ
現実になる
ものごたりの
物語である





その瞬間
僕は考えざるを得ない……

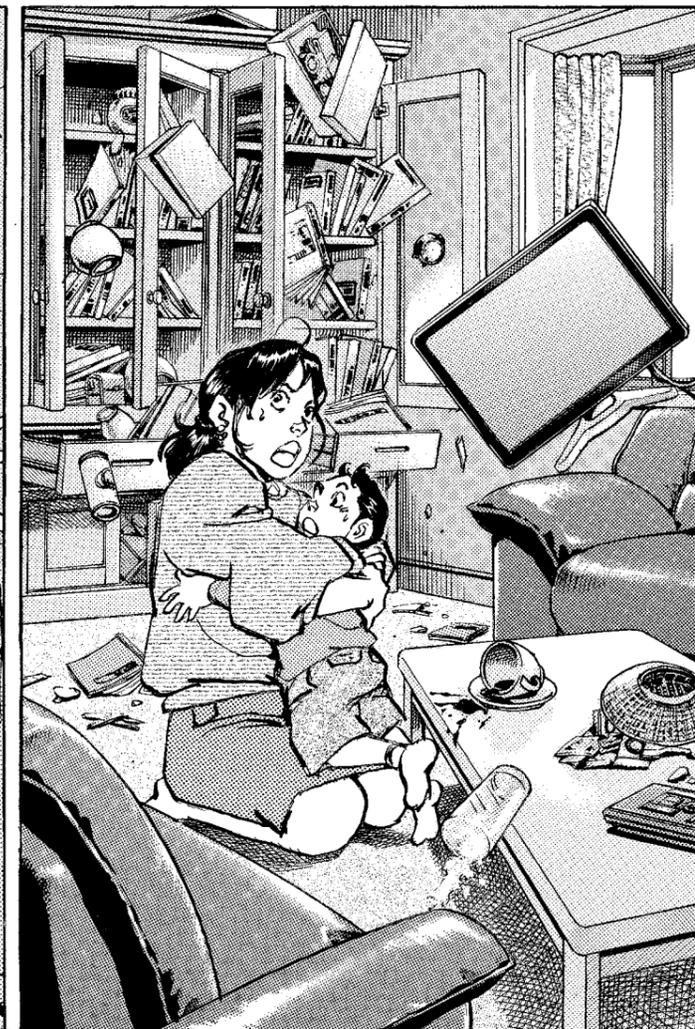
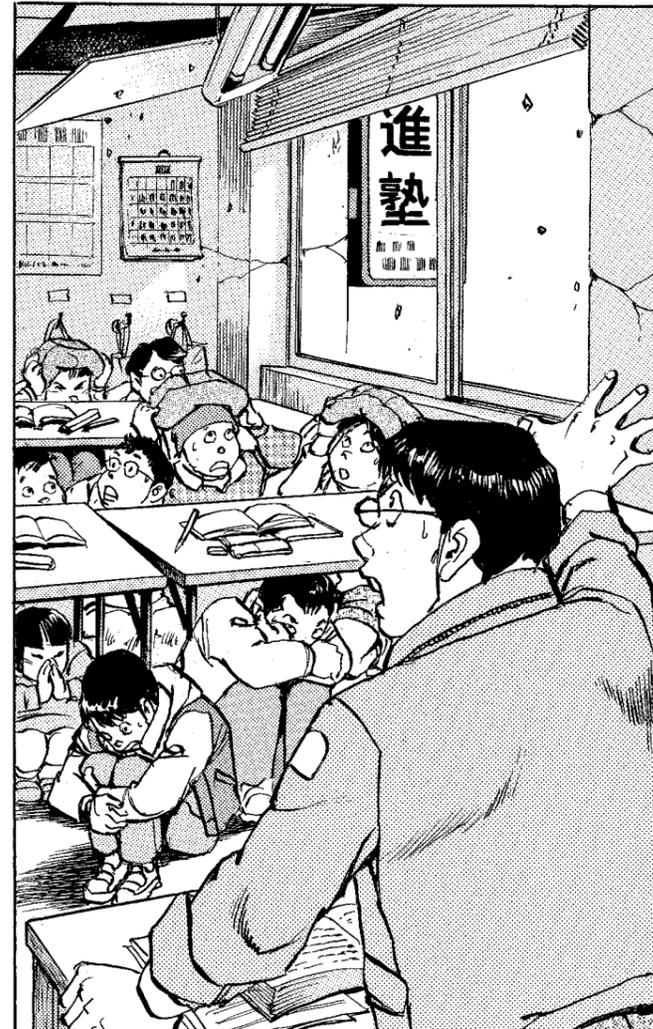
それは……
いつか来ると
分かっていた
はずなのに……

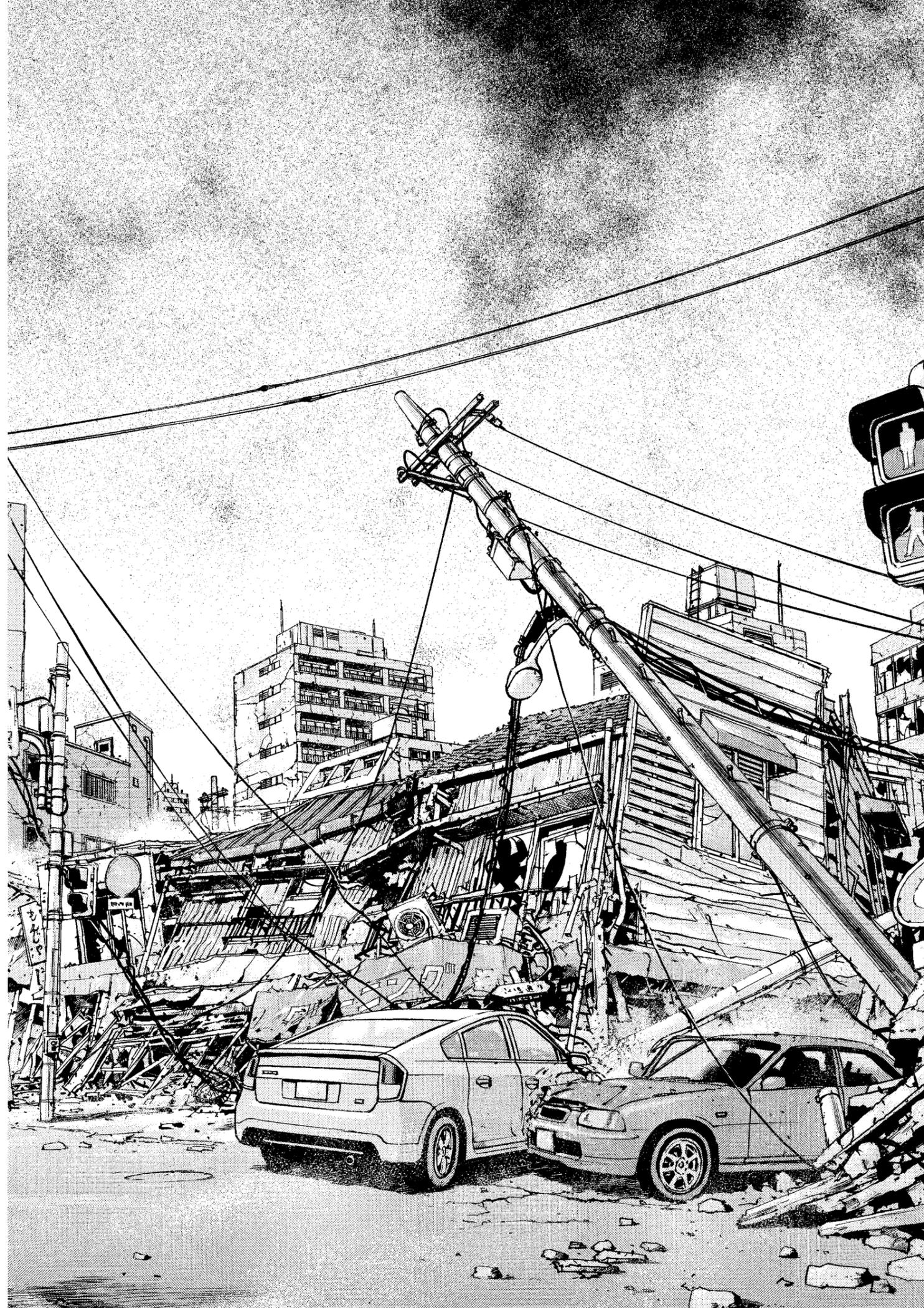


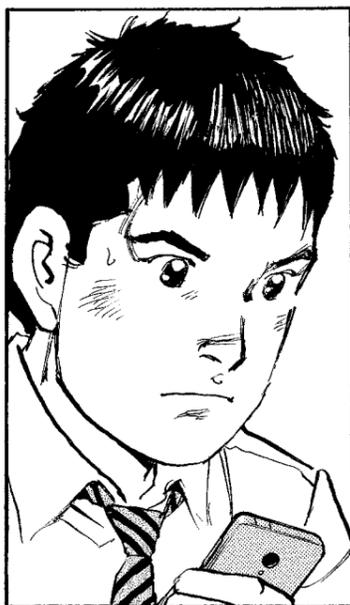
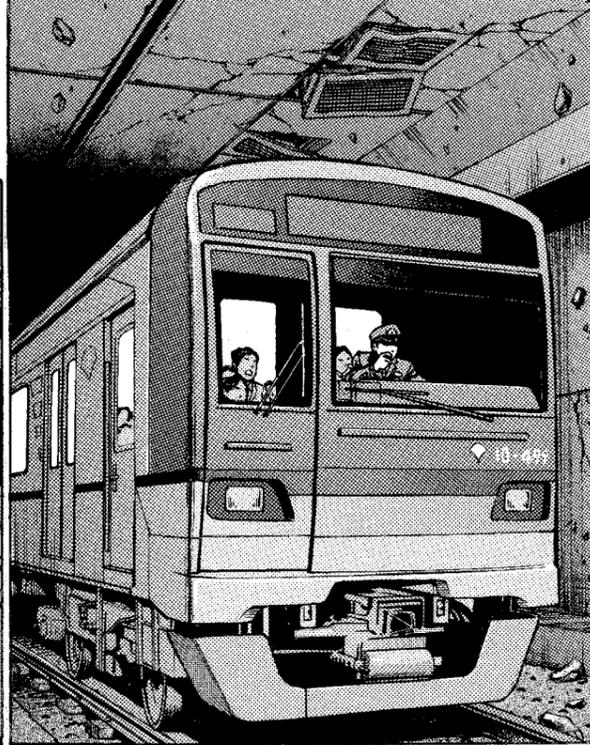
いちばん大切な人は
誰なのかを……



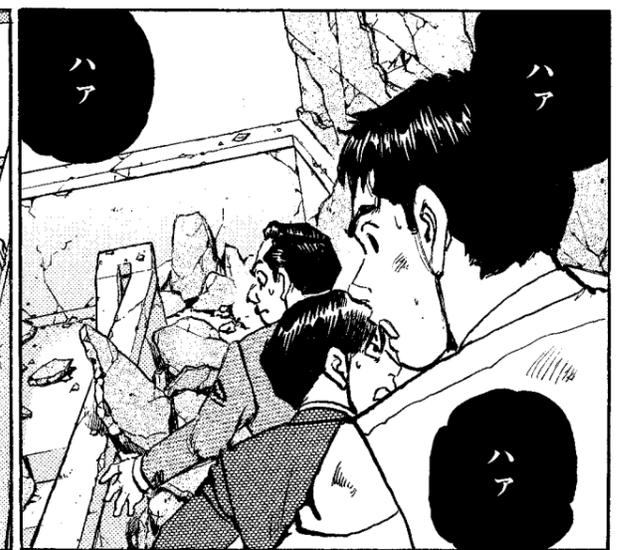
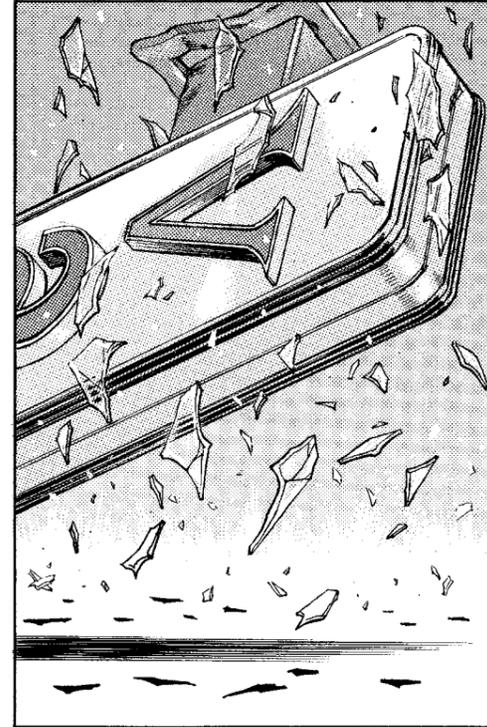
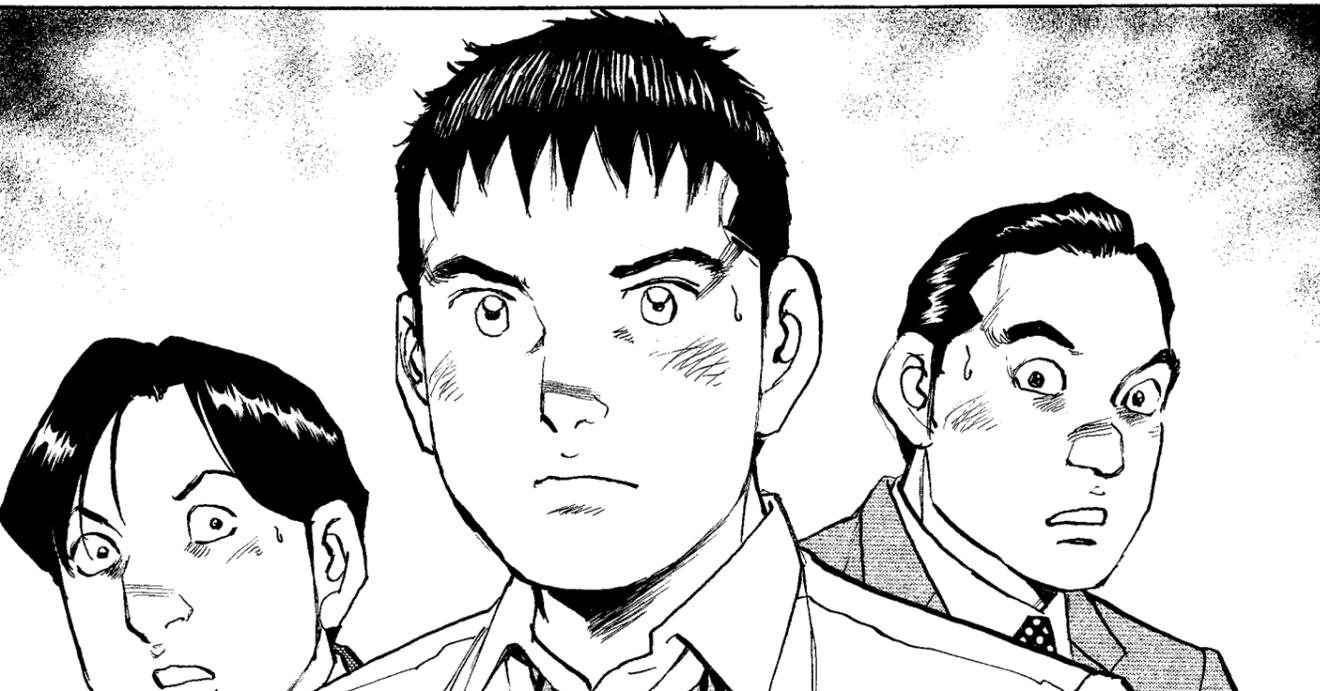
自分にとって
いちばん大切なものは
何か……







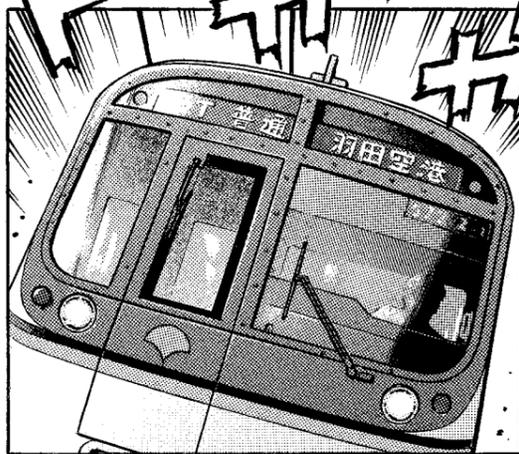
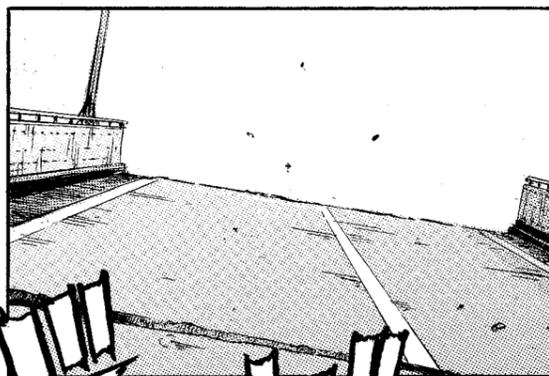
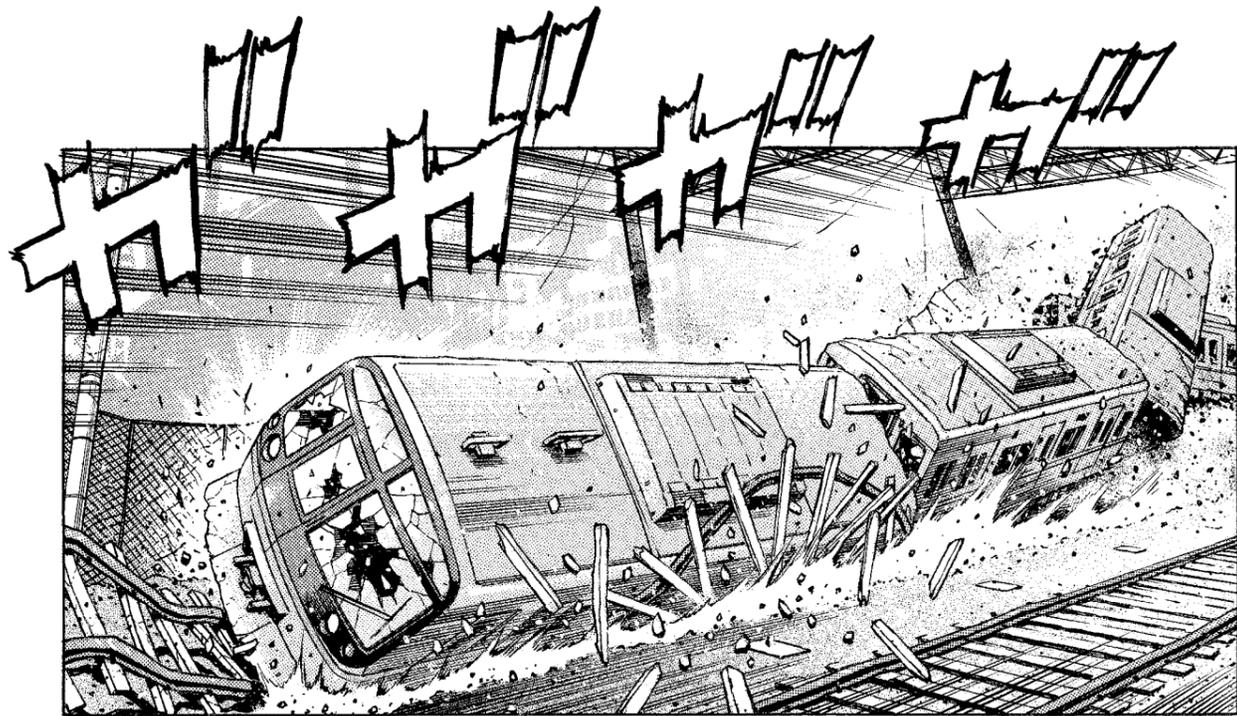
9

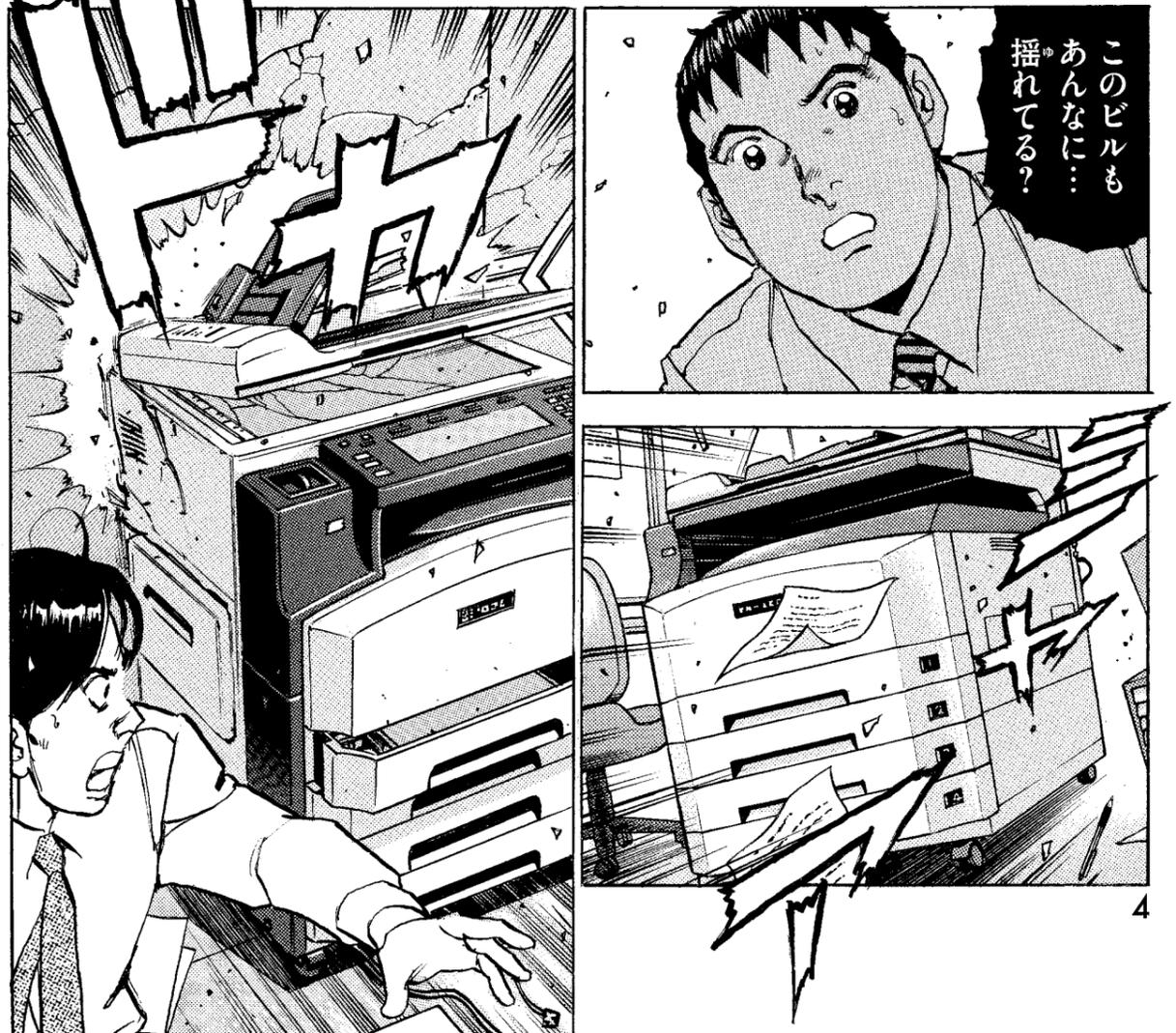
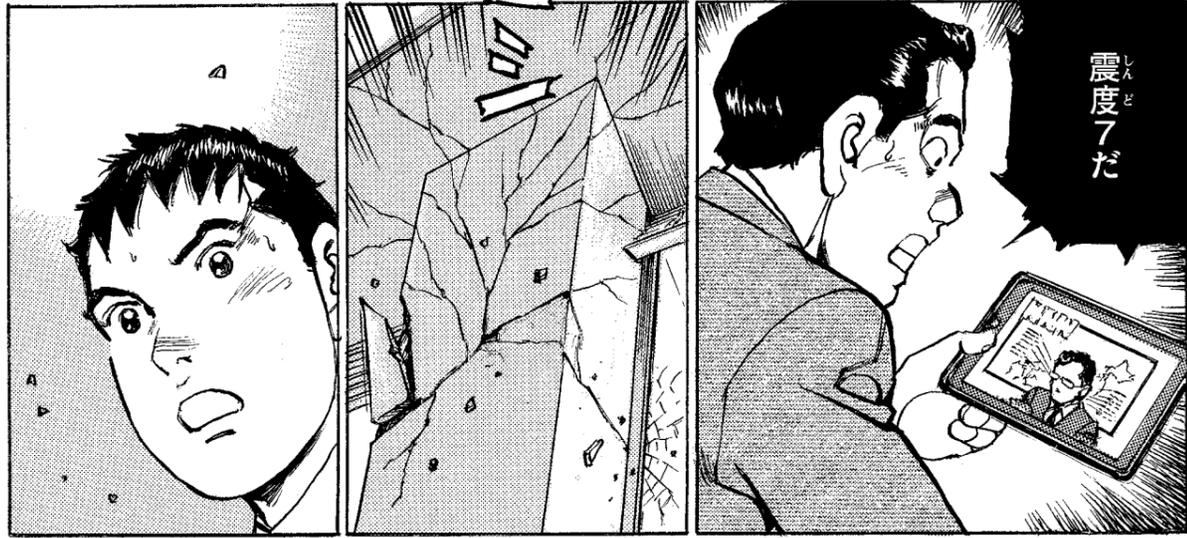


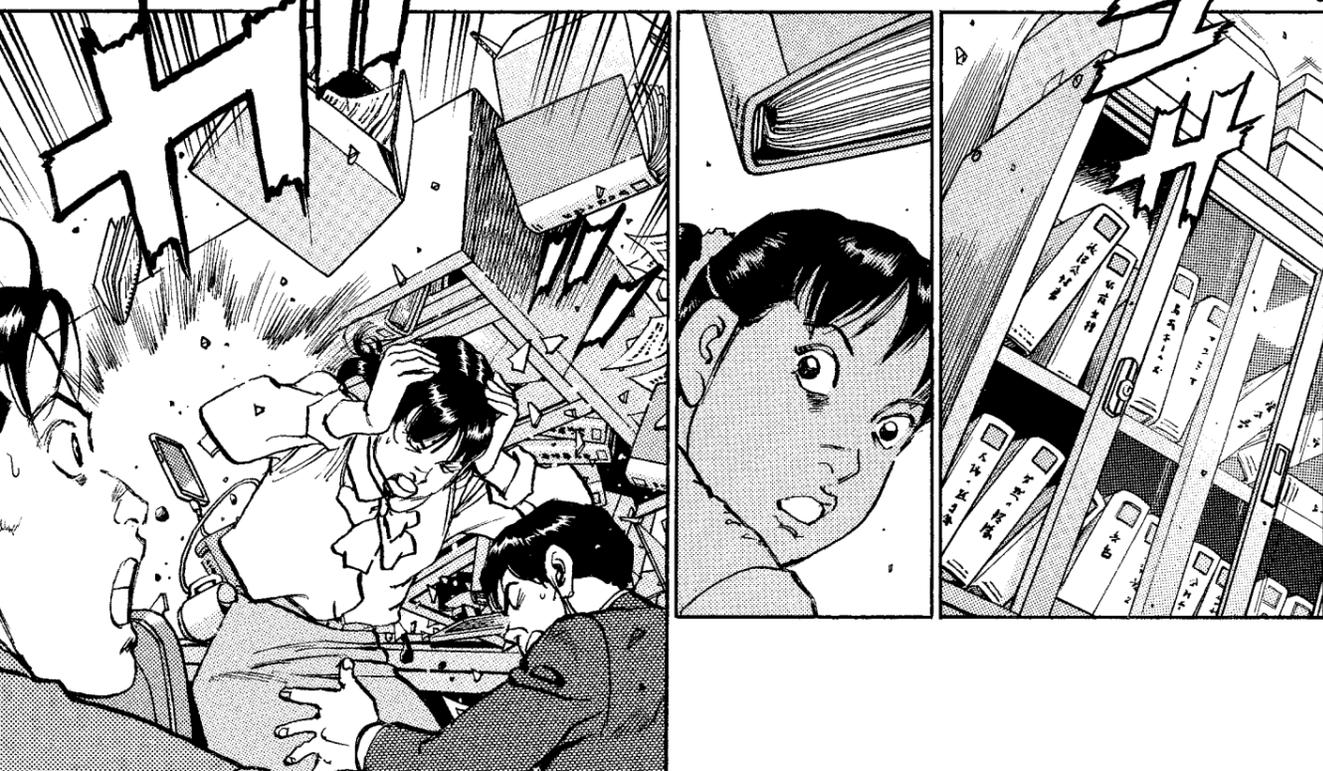
8

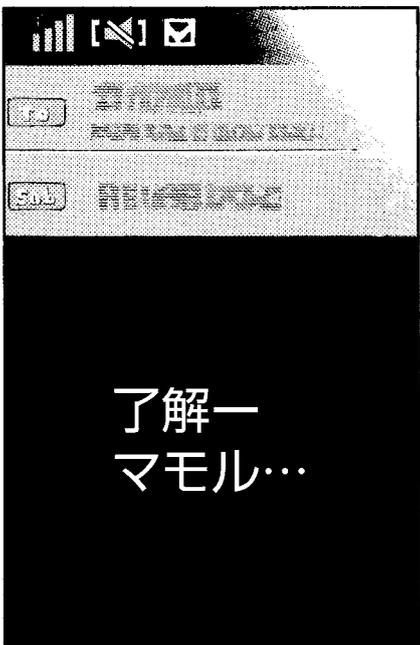
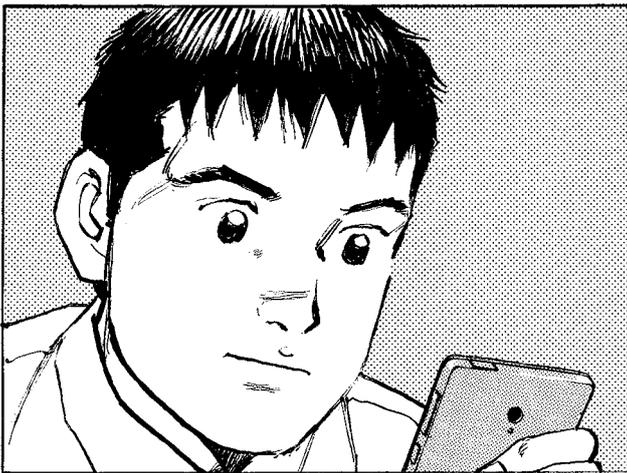
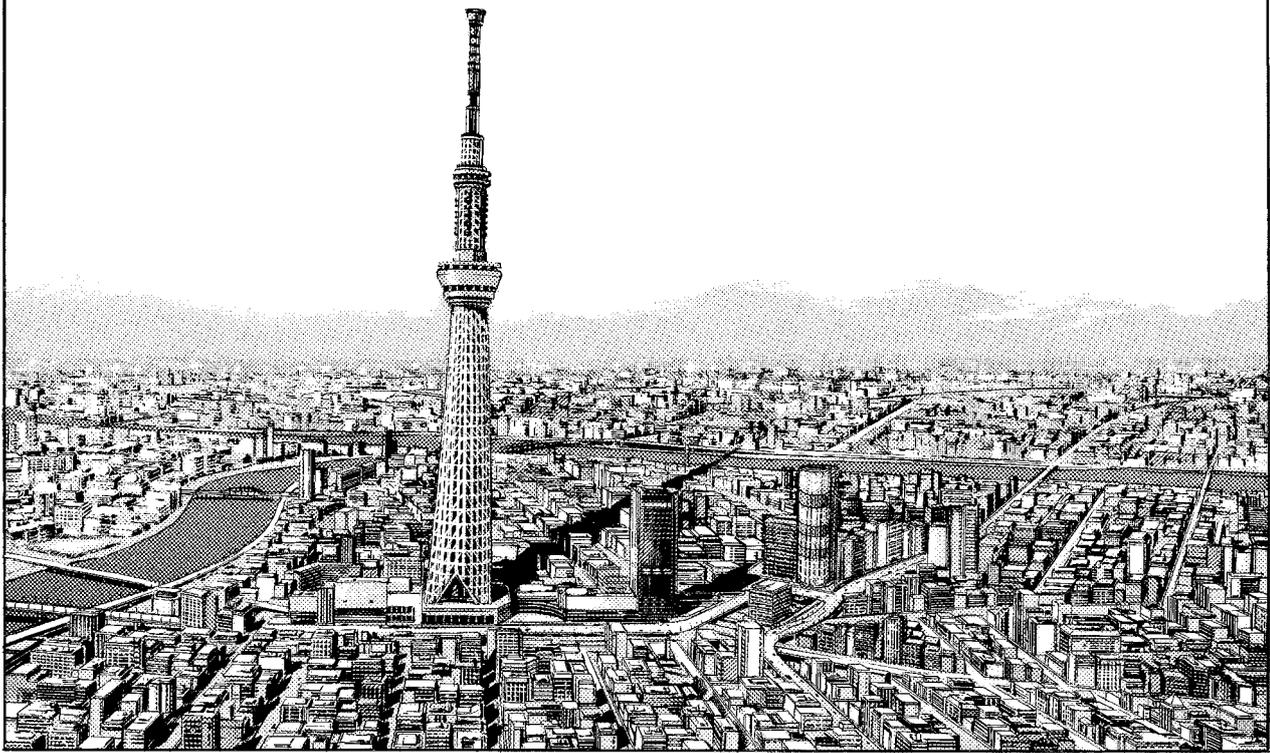


8









★この漫画はフィクションです。実在の人物、団体名等とは関係ありません。

これは、もしもの物語ではない。
いつの日か現実になる物語である。

TOKYO X DAY

漫画
かわぐちかいじ