

東京都
防災模試
東京都 YAHOO!
JAPAN

もう一度試験を受ける >

これまでの受験者数 69858 名

[解答一覧 >](#) [前回の結果 >](#) [区市町村ランキング >](#)

東京都
防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



大地震編

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.01

START ● ————— ○ GOAL

電車に乗っているときに緊急地震速報が鳴った場合、最初に何をすべき？



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.01

START ●————○ GOAL

電車に乗っているときに緊急地震速報が鳴った場合、最初に何をすべき？

答え 急停止に備えてその場で踏ん張る

解説

満員電車は急停車によって人の重みがかかり、場合によってはその重みが多数押し寄せて凶器になることもあります。それを防ぐために、緊急地震速報が鳴ったらすぐつり革や手すりにつかまって、揺れや急ブレーキに備えましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試



東京都 YAHOO!
JAPAN



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.02

START ○ ————— ○ GOAL

首都直下地震が発生した場合、死者の主な原因は何と予想されている？すべて選びなさい。

建物の崩壊

傾斜地の崩壊

ブロック塀の転倒

火災

解答する



🕒 00:08

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.02

START ————— GOAL

首都直下地震が発生した場合、死者の主な原因は何と予想されている？すべて選びなさい。

答え 建物の崩壊, 火災

解説

首都直下地震が発生した場合、死者はおよそ2万3,000人のほり、大きな原因のひとつが火災と予想されています。感震ブレーカーなどを設置して、電気出火の防止をしましょう。建物の崩壊も甚大な被害をもたらす可能性がありますので、自宅や社屋の耐震性を改めて確認しておきましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試



東京都 YAHOO!
JAPAN



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.03

START ○ ● ————— ○ GOAL

首都直下地震が発生した場合、首都圏の何割の地域で停電が発生するといわれている？

1

3割

2

4割

3

5割

解答する



🕒 00:30

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.03

START ○ ● ————— ○ GOAL

首都直下地震が発生した場合、首都圏の何割の地域で停電が発生するといわれている？

答え **3** 5割

解説

震度6弱以上の地震の場合、発生直後火力発電所がおおむね運転を停止します。供給量の減少により、約5割の地域で停電がおこり、1週間以上不安定な状況が続くと予想されています。火力発電所の復旧は1週間～数か月かかるといわれています。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.04

START ○ ● ○ GOAL

地震で停電したとき、やってはいけないことは？すべて選びなさい。

- ブレーカーを上げる
- エレベーターを使う
- ライターなどで灯りをとる

解答する >

🕒 00:03

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.04

START ○ ● ○ GOAL

地震で停電したとき、やってはいけないことは？すべて選びなさい。

答え すべて

解説

火災の危険性があるので、ブレーカーを上げて通電させないようにしましょう。また、ライターなどで灯りをとるのも、ガスが引火して爆発する可能性があり危険です。災害用ライトなどで復旧を待ちましょう。閉じ込めなどの危険がありますので、エレベーターは使用しないようにしましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試



東京都 YAHOO!
JAPAN



建物が大きく揺れている

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.05

START ○ ● ○ GOAL

特に耐震性に不安があるのは、いつより前に
建てられた建物？

1

2001年（平成13年）

2

1991年（平成3年）

3

1981年（昭和56年）

解答する



🕒 00:56

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.05

START ○ ● ○ GOAL

特に耐震性に不安があるのは、いつより前に建てられた建物？

答え **3** 1981年(昭和56年)

解説

阪神・淡路大震災では新耐震基準が導入される1981年以前に建てられた建物に被害が集中しました。古い耐震基準に従っている1981年以前に建てられた建物は、特に耐震性が不十分な可能性が高いので、注意しましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.06

START ○ —●— ○ GOAL

あなたは自宅の家具の転倒防止対策をしているか？正直に答えなさい。

1 転倒防止を概ねしている

2 転倒防止を一部している

3 転倒防止をしていない

解答する >

🕒 01:17

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.06

START ○ —●— ○ GOAL

あなたは自宅の家具の転倒防止対策をしているか？正直に答えなさい。

答え 「**3** 転倒防止をしていない」以外

解説

近年の地震による負傷者の30～50%は、家具の転倒・落下・移動が原因。下敷きにならないように家具を配置し、その上で家具の転倒・落下・移動防止対策を行えばケガのリスクを低くすることができます。

次の問題へ



東京都 防災模試



東京都 YAHOO!
JAPAN



揺れが収まった
皆、避難を急いでいる

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.07

START ○ — ● — ○ GOAL

停電した地下街で避難するとき、正しい行動は？

1 地下は地上より安全なので、そのままとどまる

2 ひとつの非常口に集まる

3 壁伝いに歩いて避難する

解答する >

🕒 01:31

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.07

START ○ — ● — ○ GOAL

停電した地下街で避難するとき、正しい行動は？

答え **3** 壁伝いに歩いて避難する

解説

停電した地下街はパニックが起きやすい場所です。ひとつの非常口に殺到したり、急いで地上へ出ようとしたりすると将棋倒しになる危険も。地下街には60mごとに非常口が設置されています。落ち着いて壁伝いに歩いて避難しましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試



東京都 YAHOO!
JAPAN



Q
家に戻ったが危険なので
避難場所へ避難する

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.08

START ○ — ● — ○ GOAL

災害の危険から一時的に逃れる場合、適切な「避難場所」をすべて選びなさい。



解答する >

⌚ 01:41

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.08

START ○ — ● — ○ GOAL

災害の危険から一時的に逃れる場合、適切な「避難場所」をすべて選びなさい。

答え **2** 避難場所, **4** 避難場所 (JIS規格)

解説

「避難場所」と「避難所」の違いをご存知ですか？災害の危険から一時的に逃れるための公園や広場などが避難場所。一方、災害によって自宅で生活できなくなった方を受け入れる場所が避難所です。（自治体によって呼称が異なります）



避難場所



避難場所(JIS規格)



避難所

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.09

START ○ — ● — ○ GOAL

避難場所へと急ぐ。適切な避難行動を選びなさい。

1 地域の人みんな避難する

2 一人でもいいので避難する

3 必ず二人一組になって避難する

解答する >

🕒 02:03

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.09

START ○ — ● — ○ GOAL

避難場所へと急ぐ。適切な避難行動を選びなさい。

答え **2** 一人でもいいので避難する

解説

危険を前にして「自分だけが逃げてしまっているのか？」と思うこともあるでしょう。でも、最も重要なのは、自分の身を守ること。急を要するときは自ら率先して逃げる勇気を持ちましょう。状況によって様々な場合があるので、臨機応変に最適な判断をすることが大事です。

次の問題へ



東京都 防災模試



東京都 YAHOO!
JAPAN



非常用持ち出し袋を
持っていく

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.10

START ○ —●— ○ GOAL

あなたの家の非常用持ち出し袋に用意しているものは？正直にすべて選びなさい。

非常食

水

携帯ラジオ

衣類

携帯トイレ

懐中電灯

軍手

現金

用意
していない

解答する



🕒 02:15

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.10

START ○ —●— ○ GOAL

あなたの家の非常用持ち出し袋に用意しているものは？正直にすべて選びなさい。

答え 「用意していない」以外

解説

避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋が非常用持ち出し袋です。自分にとって必要なものを考え、準備することが重要です。普段飲んでいる薬や哺乳瓶なども必要な人は忘れずに。リュックに入れて、玄関の近くや寝室などに備えたり、最小限のものを普段から持ち歩くようにしたりしましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.11

START ○ — ● — ○ GOAL

現在地から最も近い避難場所へ向かいたい。
どこへ行く？



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.11

START ○ —●— ○ GOAL

現在地から最も近い避難場所へ向かいたい。
どこへ行く？

答え 避難場所指定の運動公園

解説

この場合、最も近い「避難場所」は運動公園です。災害の種類や状況によって逃げるべき場所は異なりますが、まずは自分の近所の避難場所をチェックしておきましょう。



次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



北のほうで
火災が発生したようだ

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.12

START ○ —●— ○ GOAL

北のほうで火災発生！北風が吹いている。ど
ちらの方角に逃げる？

1 東

2 南

3 西

解答する >

🕒 02:34

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.12

START ○ ——— ● ——— ○ GOAL

北のほうで火災発生！北風が吹いている。どちらの方角に逃げる？

答え 東もしくは西

解説

火災が発生したときは、風向きにも注意が必要です。もし北で火災が発生し、北風が吹いている場合は、南にも火の手が及ぶ可能性があります。周囲をよく確認し、臨機応変に判断することが重要です。

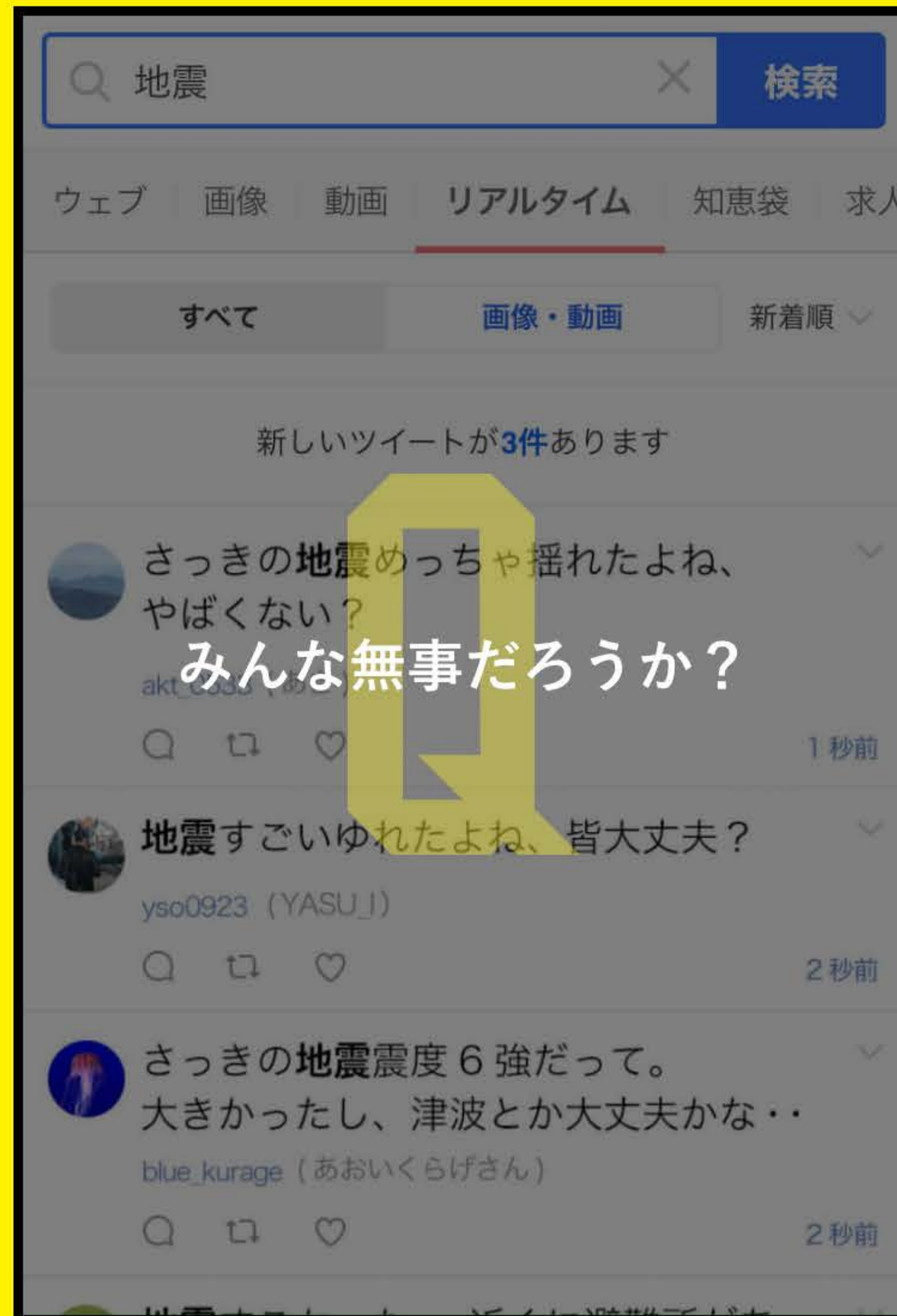


次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO! JAPAN



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.13

START ○ —●— ○ GOAL

家族の安否を知るため、災害用伝言ダイヤルの番号に電話をかけなさい。

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
*	0	#



🕒 02:42

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.13

START ○ ——— ● ——— ○ GOAL

家族の安否を知るため、災害用伝言ダイヤルの番号に電話をかけなさい。

答え 171

解説

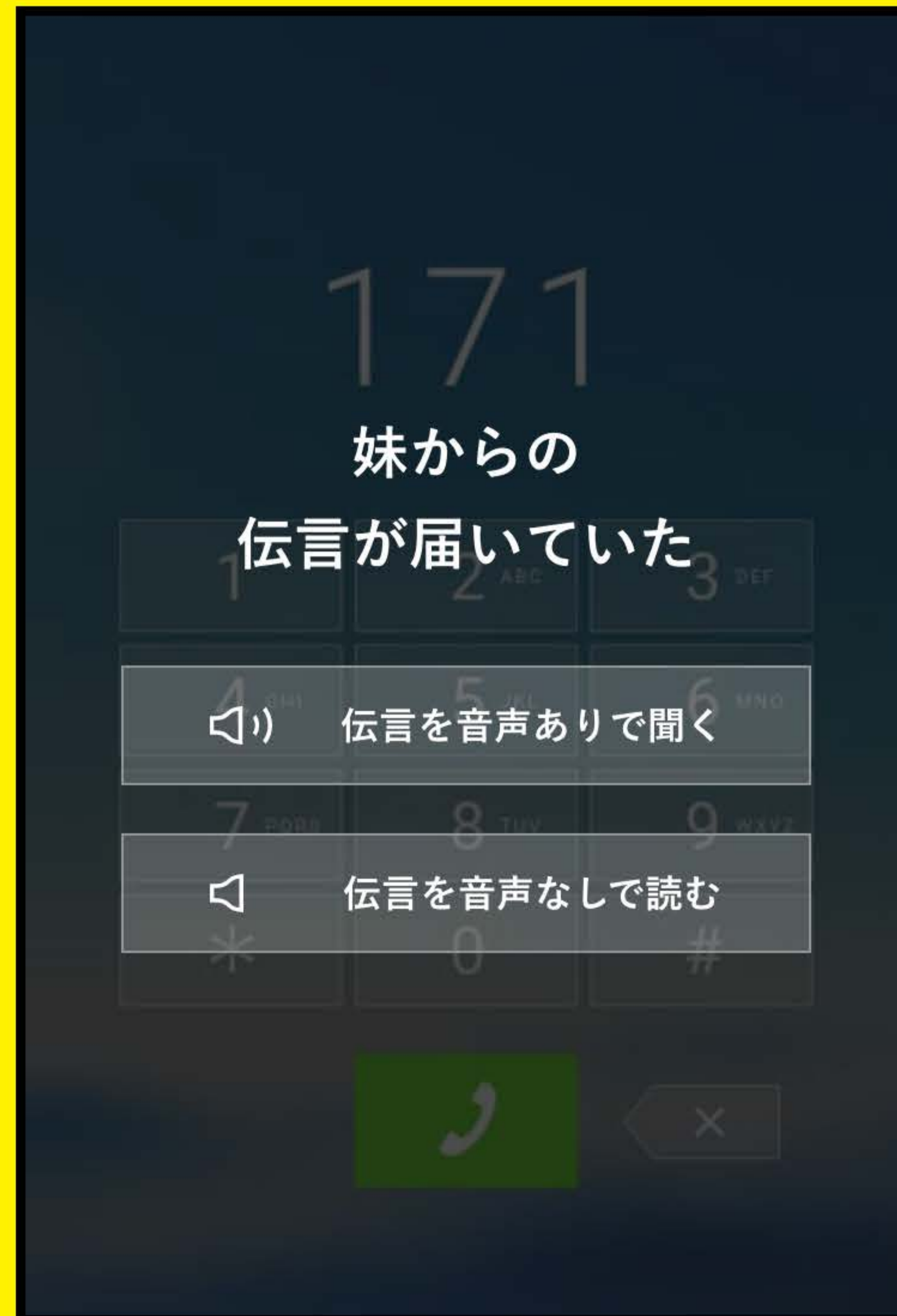
災害発生時は通話が集中し電話が繋がりにくいことがあります。そんなときに提供されるのが災害用伝言ダイヤル。自分か相手の電話番号を入力すると、メッセージを残せたり聞いたりできます。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



171

もしもし、お兄ちゃん？

1 私、マイ。 3 DEF

そっちは大丈夫？

4 GHI 5 JKL 6 MNO
電車が止まっちゃったから

7 PQRS 8 TUV 9 WXYZ
歩いて家に帰るね。

* 0 #



Q.14

START ○ ——— ● ——— ○ GOAL

帰宅困難になったとき、災害時帰宅支援ステーションとなりうる場所をすべて選びなさい。

コンビニエンスストア

ガソリンスタンド

学校

飲食店

解答する >

🕒 03:02

この問題をスキップする >

Q.14

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

帰宅困難になったとき、災害時帰宅支援ステーションとなりうる場所をすべて選びなさい。

答え すべて

解説

帰宅困難者のために「災害時帰宅支援ステーション」としてコンビニやレストラン、ガソリンスタンドなど様々な施設と協定を結んでいる地域があります。水やトイレ、情報などを提供してくれます。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.15

START ○ —●— ○ GOAL

大規模災害発生時から72時間以内に接続可能になる無線LANを選びなさい。

ネットワークを選択...

00000JAPAN



cue_2020



saigai_net



J_rescue



解答する



🕒 03:17

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.15

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

大規模災害発生時から72時間以内に接続可能になる無線LANを選びなさい。

答え 00000JAPAN

解説

平成28年4月の熊本地震に伴い、災害時にインターネット接続ができる公衆無線LAN「00000JAPAN」が開設されました。災害時に必要な情報が取得できる手段として覚えておきましょう。利用は無料ですが、暗号化がされていないため、個人情報などを含む通信には注意が必要です。

次の問題へ



東京都 防災模試



東京都 YAHOO!
JAPAN



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.16

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

首都直下地震が起きた場合、東京都全体で電力が復旧するまで何日かかるといわれているか？

1

1日

2

3日

3

7日

解答する



🕒 03:24

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.16

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

首都直下地震が起きた場合、東京都全体で電力が復旧するまで何日かかるといわれているか？

答え **3** 7日

解説

災害発生時、電気・ガス・水道が止まることがあります。東京都では電力が7日、上下水道が30日、都市ガスが60日程度での復旧を目指しています。電気はブレーカーを落とし、ガスのガス栓と水道の元栓も閉めておきましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



倒れている人を発見

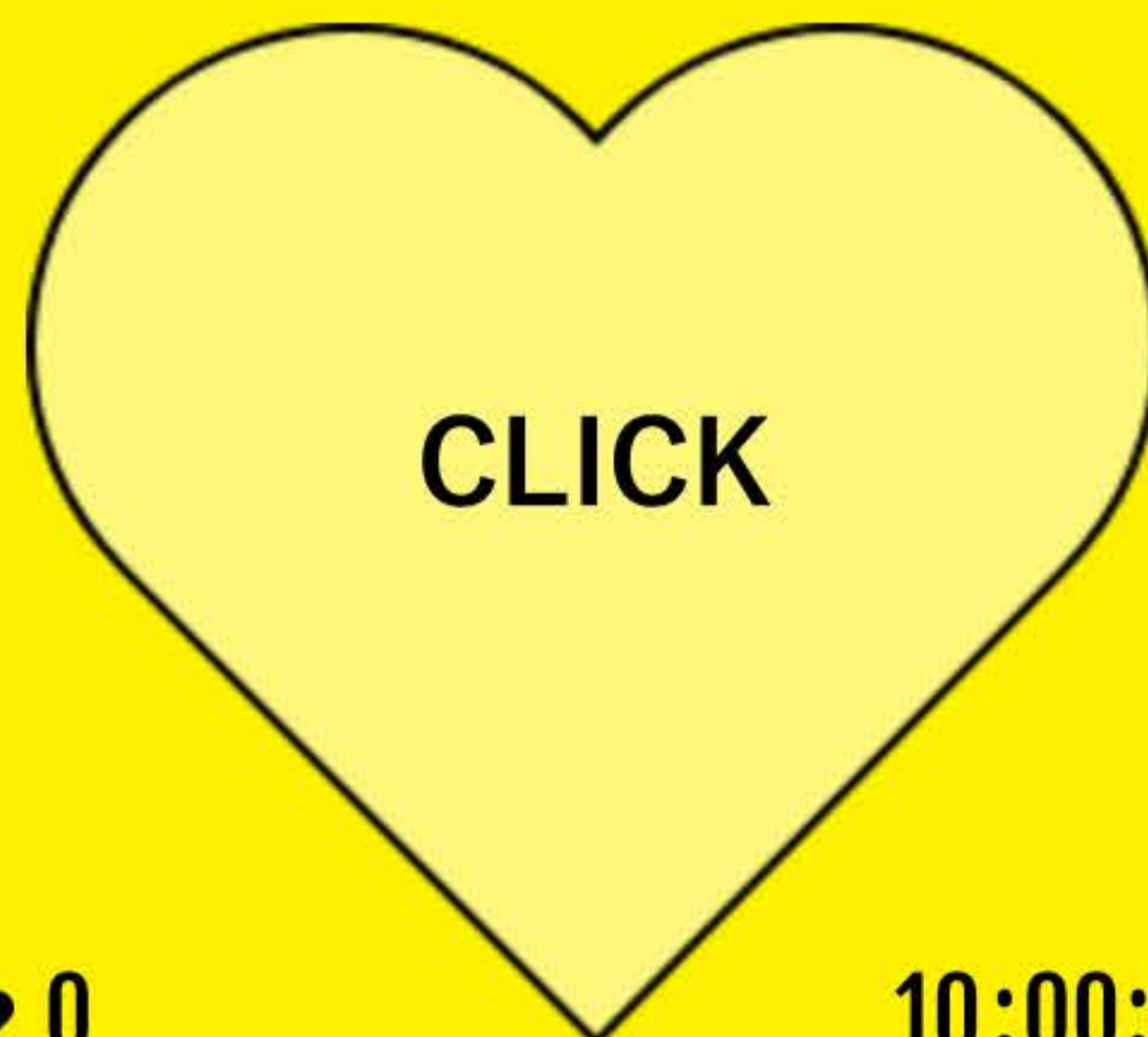
東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.17

START ○ ——— ● ——— ○ GOAL

倒れている人を発見。正しいスピードでクリックして心臓マッサージをください。



♥ 0

10:00:00

スタート



🕒 03:31

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.17

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

倒れている人を発見。正しいスピードでクリックして心臓マッサージをください。

答え 1分間に100～120回のテンポ（10秒間に17～20回で正解）

解説

胸とお腹を確認し、呼吸がない場合は、心臓マッサージを行います。胸の中央に両手を重ね、成人の場合は少なくとも胸が5cmほど沈む強さで圧迫。1分間に100～120回のテンポで行います。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回のサイクルで行いましょう。

次の問題へ



東京都
防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



台風・豪雨編

東京都 防災模試



東京都 YAHOO!
JAPAN



強力な台風が
東京全域に上陸

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.18

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

1時間あたりの雨量が60mm。何が起きる可能性があるか、すべて答えなさい。

- 土石流が起こる
- マンホールから水が噴出する
- 車での運転が危険になる

解答する >

🕒 04:12

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.18

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

1時間あたりの雨量が60mm。何が起きる可能性があるか、すべて答えなさい。

答え すべて

解説

1時間あたりの雨量が30mm以上で、バケツをひっくり返したような雨になります。山崩れ・崖崩れが起きやすくなり、下水管から雨水があふれることも。1時間あたりの雨量が50mm以上だと、傘が役に立たなくなるほどの激しい雨になります。視界が悪くなるため、車の運転が危険になり、土石流も起こりやすくなります。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.19

START ○ ——— ● ——— ○ GOAL

都市部の河川や下水道が許容できる降雨量は
1時間あたり何mm？

1

50mm

2

80mm

3

100mm

解答する



🕒 04:22

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.19

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

都市部の河川や下水道が許容できる降雨量は
1時間あたり何mm？

答え **1** 50mm

解説

東京などの大都市では、現状、時間雨量（1時間に降った雨の体積/地表の面積）50mmを許容量として下水道や都市河川を整備されています。雨の情報を確認するときには、50mm/hを「豪雨」のひとつの目安にすると良いでしょう。ちなみに、気象庁は50mm/hよりも強い雨のことを「非常に激しい雨」と定義しています。

次の問題へ





強風が吹いている

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.20

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

風速30m/sで飛ばされる可能性があるものを
すべて選びなさい。



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.20

START ○ ————— ● ————— ○ GOAL

風速30m/sで飛ばされる可能性があるものを
すべて選びなさい。

答え すべて

解説

風速とは、10分間の平均風速のことです。最大風速が17.2m/sを超えると「台風」と呼ばれます。風速約20m/sで立っているのが辛くなり、風速約25m/sで屋根が飛ばされたり、樹木や煙突が倒れたりすることがあります。風速約30m/sを超えると、電柱が倒れたり、車や子供などが飛ばされたりする可能性があります。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.21

START ○ ——— ● ——— ○ GOAL

以下のハザードマップを見て、現在地で予想される浸水の深さを答えなさい。

予想される浸水の深さ

5.0m ~ 10.0m
3.0m ~ 5.0m
1.0m ~ 3.0m
0.5m ~ 1.0m
0.1m ~ 0.5m

現在地

解答を選択する

解答する

04:54

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.21

START ○ ————— ● ○ GOAL

以下のハザードマップを見て、現在地で予想される浸水の深さを答えなさい。

答え 3.0m～5.0m

解説

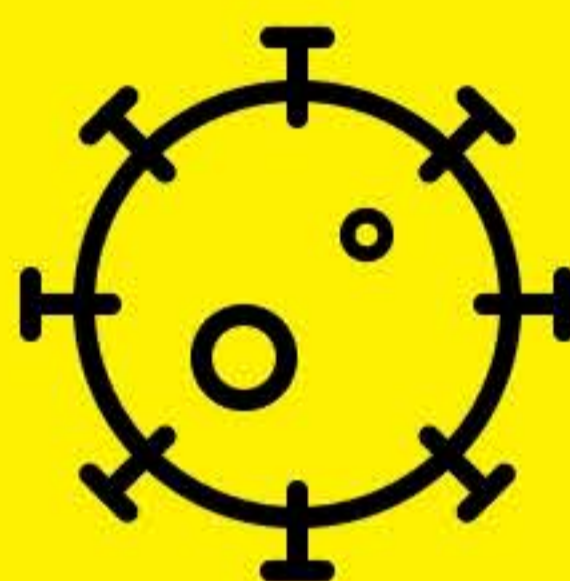
自治体が「地域に起こりそうな災害」について調べ、それを地図にしたものが「ハザードマップ」です。地震の震度や液状化、洪水・津波の浸水範囲、土砂災害など様々な種類のマップがあります。この地図を参考に、住む場所を決めたり、避難経路を確認したりしましょう。

次の問題へ



東京都
防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



感染症編

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



新型コロナウイルスの
感染者数が増加

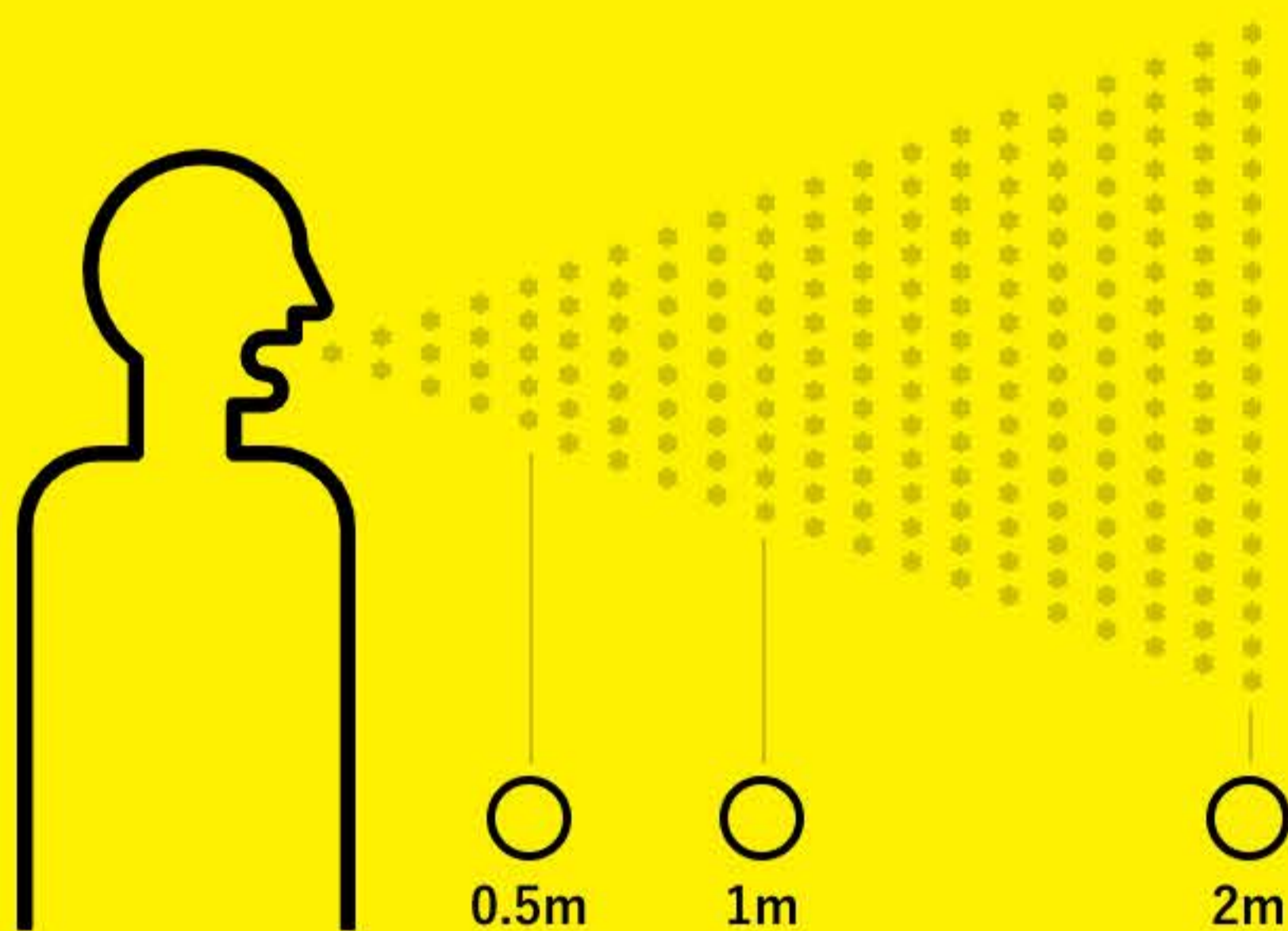
東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.22

START ○ ————— ● ○ GOAL

咳やくしゃみ、会話などで放出される唾液や
粘液の飛沫は、どれくらい飛ぶといわれてい
るか？



解答する



🕒 05:12

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.22

START ○ ————— ● ○ GOAL

咳やくしゃみ、会話などで放出される唾液や
粘液の飛沫は、どれくらい飛ぶといわれてい
るか？

答え 2m

解説

多くの感染症は、咳やくしゃみ、会話などの唾液の飛沫によ
って感染します。飛沫は2メートル以上もの距離を飛ぶとい
われています。感染の拡大を防ぐため、人と接するときには
しっかりと距離をとり、マスクの着用や「咳エチケット」を
実践しましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN



感染防止のために
何に気をつければいいの？

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.23

START ○ ————— ● ○ GOAL

咳をするときに気をつけるべきエチケットとして正しいものは？すべて選びなさい。

ハンカチでおさえて咳をする

手のひらでおさえて咳をする

服の袖でおさえて咳をする

解答する



🕒 05:28

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.23

START ○ ————— ● ○ GOAL

咳をするときに気をつけるべきエチケットとして正しいものは？すべて選びなさい。

答え ハンカチでおさえて咳をする, 服の袖でおさえて咳をする

解説

「咳エチケット」とは、咳・くしゃみをするときにマスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、他の人に病気をうつす可能性がありますので注意しましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.24

START ○ ————— ● ○ GOAL

3密のひとつである「密閉」における対策として正しいものは？

1

窓やドアを1時間に2回以上全開にする

2

エアコン使用中は換気の必要はない

3

部屋が広い場合は、密閉の心配はない

解答する



🕒 05:36

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.24

START ○ ————— ● GOAL

3密のひとつである「密閉」における対策として正しいものは？

答え

1 窓やドアを1時間に2回以上全開にする

解説

感染防止策のひとつが「密閉」空間をつくらないこと。こまめに換気することが大切です。風の流れることができるよう、1時間に2回以上、2方向の窓を数分間全開にしましょう。一般的なエアコンは部屋の空気を循環させているだけなので、エアコンを使用しているても、部屋が広くても、こまめな換気を心がけましょう。

次の問題へ



東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.25

START ○ ————— ● GOAL

ウイルスが付着した恐れがある衣服等について、以下の説明で正しいものは？

1

洗濯用洗剤には殺菌効果があるので、いつも通り洗濯すれば良い

2

乾燥機で、よく乾燥させればウイルスは死滅する

3

80°Cの熱湯に10分間浸ける

解答する



🕒 05:44

この問題をスキップする >

東京都 防災模試

東京都 YAHOO!
JAPAN

Q.25

START ○ ————— ● GOAL

ウイルスが付着した恐れがある衣服等について、以下の説明で正しいものは？

答え **3** 80℃の熱湯に10分間浸ける

解説

下痢や嘔吐などウイルスが付着した可能性のある衣服・寝具などは、80℃の熱湯に10分以上浸けてから、通常の洗濯を行いましょう。色落ちが気にならないものであれば、うすめて0.1%の濃度にした次亜塩素酸ナトリウム水溶液を使うのも有効です。

試験を終える

