

東京都女性防災人材 育成テキスト



令和4年9月



東京都

目次

1. はじめに	4
ワークシート	12
2. 災害発生直後に関する知識	24
Ⅰ 身の安全を第一に確保しましょう	26
＜身の安全を確保する3つの行動＞	27
Ⅱ 高層ビルや高層マンションならではの注意点	31
【コラム】自宅や職場以外で被災したとき	34
【コラム】もしけがをしてしまったら	37
3. 避難行動時に関する知識	40
Ⅰ 避難が必要な場合の行動を確認しましょう	42
＜もしあなたが〇〇で災害にあったら＞	43
＜避難時の注意＞	46
【コラム】災害時の情報入手にSNSは有効か？	46
【コラム】そのドアの向こうは火事かもしれない	51
【コラム】身の回りにいる災害時に配慮が必要な人たち	56
【コラム】水害が予想される場合の避難について	57
4. 会社や外出先で災害にあった場合の知識	62
Ⅰ 会社や外出先で災害にあった際の行動を考えてみましょう	64
＜交通機関が止まった場合には＞	65
Ⅱ 数日間帰宅できないことを考えてみましょう	68
＜会社や受け入れ先で自分の身に起こること＞	69
＜職場で3日間過ごす備え＞	70
【コラム】災害時の職場にも女性視点を	73
＜受け入れ場所で3日間過ごす備え＞	74
Ⅲ 3日間経過しても交通機関が運行していない場合を考えてみましょう	77
＜安全に帰宅するためには＞	78

目次

5. 避難生活期に関する知識	82
I 災害が起きた時、どこで生活をするか考えてみましょう	84
＜避難をする場所を判断する＞	85
＜在宅避難を行うためには＞	86
＜集合住宅における在宅避難の場合＞	87
＜避難所で生活するためには＞	88
【コラム】避難所のトイレ	93
【コラム】避難所と防犯	95
6. 生活再建に関する知識	98
I 暮らしを立て直すために役立つ制度を知りましょう	100
＜生活再建の考え方＞	101
＜罹災証明書と生活再建支援制度＞	103
＜その他の支援＞	109
7. 事前に行うべき対策	112
＜発災直後に役立つ対策＞	113
＜避難行動に役立つ対策＞	121
＜帰宅困難者になってしまった場合に役立つ対策＞	124
＜建物の耐震化＞	125
＜避難生活期に役立つ対策＞	126
＜地域防災活動に参加する＞	130
＜あなたはどこまでできてる？知ってる？防災チェックシート＞	132

1. はじめに

はじめに

東京は、首都直下地震や台風など様々な自然災害の脅威に直面しています。

【東京で起こり得る災害】

- ・ 大地震（首都直下地震、多摩直下地震、海溝型地震、活断層で発生する地震）
- ・ 風水害（洪水、高潮被害、内水氾濫、土砂災害）
- ・ 火山の噴火

これらの災害の被害を最小限に抑えるためには、自助・共助・公助それぞれが、災害対応力を高め、連携することが重要です。



都民一人ひとりが相互に助け合い、適切な行動がとれるようになることができる社会を形成するためには、次のような人材が必要となります。

○ 災害時に「その場」で活躍できる人材

- ・ 東京には居住地域を離れて、通勤や通学をしている人が多く、居住地域外で被災する可能性もある。
- ・ 買物や観光目的で都外からの来訪者も多い。

○ 平常時においても、被害軽減のための日常の備えに役割が果たせる人材

- ・ 災害時に活躍ができるためには、平常時においても様々な実践を積み上げておく必要がある。

このような人材となるためには次の3つの知識が必要となります。

- ① 自らの身を守るために必要な知識を身につけている
- ② 身につけた知識に基づき、適切な行動をとることができる
- ③ 周囲の人を牽引するコミュニケーション能力を備えている

① 災害時に東京で起こることを知る～首都東京を襲う地震の想定～

東京は、これまでも関東大震災などの大地震により、大きな被害を受けています。

また、東日本大震災の経験から、遠隔地の地震であっても連鎖的被害が懸念される地震があることが明らかになりました。

今後30年以内に、南関東で直下型大規模地震が発生する確率は70%といわれています。

都内で一番被害が大きい都心南部直下地震では、震度6強以上の範囲が区部の約6割を占め、焼失棟数を含む建物被害が194,431棟、死者が6,148人の被害が想定されます。

自分の住んでいる地域や働いている地域でどのような被害が想定されているのかを把握しておきましょう。

首都直下地震等による東京の被害想定

※冬の夕方18時・風速8m/秒

			【首都直下地震】		【海溝型地震】	【活断層で発生 する地震】
			都心南部直下地震 (M7. 3)	多摩東部直下地震 (M7. 3)	大正関東地震 (M8クラス)	立川断層帯地震 (M7. 4)
人的被害	原因別	死者	約6,100人	約4,900人	約1,700人	約1,400人
		揺れ	約3,200人	約2,500人	約900人	約500人
		火災	約2,400人	約1,900人	約500人	約700人
	原因別	負傷者	約93,400人	約81,600人	約38,700人	約19,200人
		(うち 重傷者)	(約13,800人)	(約11,400人)	(約4,400人)	(約2,800人)
		揺れ	約69,500人	約60,600人	約29,200人	約13,500人
		火災	約9,900人	約7,200人	約1,600人	約2,500人
	物的被害	原因別	建物被害	約194,400棟	約161,500棟	約54,900棟
揺れ			約82,100棟	約70,100棟	約28,300棟	約16,000棟
火災			約118,700棟	約94,400棟	約27,200棟	約36,900棟
避難者の発生 (ピーク: 1日後)			約229万人	約275万人	約150万人	約59万人

② 災害時に起きることとその対処方法

<災害発生時に起きること>

- 平常時に比べ、人命救助、物資の調達、情報の収集等、様々なニーズが発生する。
- 平常時であれば、個人や家庭で解決してきた問題を、避難所や職場等コミュニティ全体で解決する必要がある。
- 多くの人が負傷し、建物が損傷し、ライフラインが使えないことや物流や公共交通機関が麻痺していることなどから、ニーズに対応する人的・物的資源は、限られたものとなる。

⇒ ニーズと資源の不均衡が発生する中で、優先順位をつけて対応する必要がある。



個人のニーズをコミュニティ全体で解決する例

(例) アレルギーを持っている人



普段はアレルギーとなる
食べ物を食べないようにしていた



避難所へ

自分の持ってきたアレルギー対応食を食べていた

避難所生活の長期化

食べる物がなくなる

避難所全体で解決していかなければならない

ニーズと資源の不均衡(例)～地域の避難所をイメージしてみる～

- 例えば、冬場の避難所では、低体温症による被害を防ぐため、防寒対策が不可欠となり、毛布が欲しいという避難者が多数発生することが考えられます。
- しかし、避難所に備蓄してある毛布の量には限りがあり、避難者全てに配布することができないかもしれません。
- その場合、「毛布がほしい」というニーズに対し、「避難所内の毛布」という資源が不足することになり、「ニーズと資源の不均衡」という状態が生じます。
- そういった状況においては、高齢者や妊婦、乳幼児等に優先的に毛布を配布するという対応が考えられます。



ニーズと資源の不均衡(例)～職場で3日過ごすことをイメージしてみる～

- 例えば、職場において災害にあって、交通機関が利用できない場合は、会社が無事であれば3日間は会社に留まって過ごすことになります（P 63参照）。
- 多くの会社においては、総務部門にあたる従業員が、災害対応業務に従事することになっていることが想定されます。
- 一方で、施設の安全点検、備蓄品の配布、転倒した什器の片づけ、トイレ清掃等、従業員が3日間職場に留まれるようにするためには、様々な問題を解決していく必要があります。
- その場合、「3日間職場に留まれるように、様々な問題を解決してほしい」というニーズに対し、「災害対応業務に従事する従業員」という資源が不足することになり、「ニーズと資源の不均衡」という状態が生じます。
- そういった状況においては、総務部門の従業員だけでなく、手の空いている従業員も物資の運搬や配布に協力をするという対応が考えられます。



過去の災害における状況

＜過去の災害の状況＞

- ・ 避難所運営の意思決定の場に女性が少なかったため、女性の声・ニーズが重視されず、また、女性が声を上げづらい状況がありました。

例) 避難所での着替えや授乳の問題

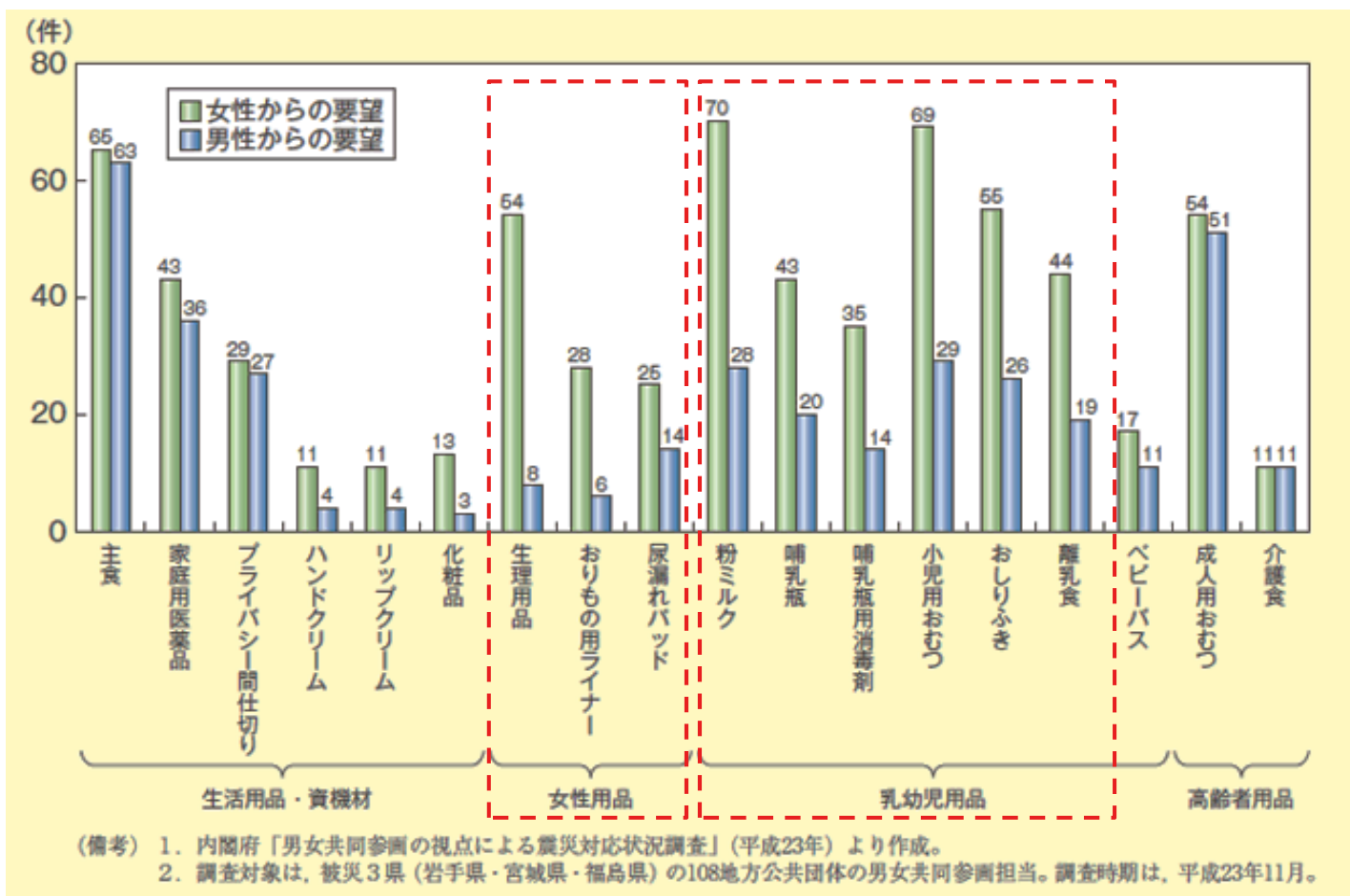
- ・ 女性は災害時、家事、子育て、介護といった家庭的責任の負担が増え、悩みを抱えることがありました。

例) 子供を保育所に預けられなくなり、仕事を続けることが困難になった女性

- ・ 男性は家族や地域を支え、守るのは自分の役割であるとして、その責任を抱え込むということがありました。

例) 発災後、避難所運営のリーダーとして、休むことなく働き続けた町内会長

【参考】＜男性と女性で異なる災害時の支援ニーズ＞



○ 女性は、女性用品の他に、乳幼児用品についての要望もありました。

＜出典＞内閣府「平成24年度版男女共同参画白書」

◆ 災害時に起きるニーズと資源の不均衡を解決するためには、平時から防災活動に様々な人が参加し、その意見が反映される必要があります。

<国や東京都における方針>

【国】 内閣府「男女共同参画の視点からの防災・復興の取組指針」の基本的な考え方

- 1 平常時からの男女共同参画の推進が防災・復興の基盤となる
- 2 「主体的な担い手」として女性を位置づける
- 3 災害から受ける影響の男女の違い等に配慮する
- 4 男女の人権を尊重して安全・安心を確保する
- 5 民間と行政の協働により男女共同参画を推進する
- 6 男女共同参画センターや男女共同参画担当部局の役割を位置づける
- 7 災害時要援護者への対応との連携に留意する

【東京都】 東京都地域防災計画震災編 第1部 第1章 第1節

「防災に関する政策・方針決定過程及び防災の現場における女性の参画を拡大し、男女双方の視点に配慮した防災対策を推進していく。」

多様化する被災者のニーズに、よりきめ細かく対応していくためには、家庭や職場等で活躍している女性の力が、防災分野においても発揮されるよう取り組んでいくことが重要

- 東京都では、災害時に地域や企業で防災活動の核となって活躍し、女性の声を反映できる女性防災人材を育成していきます。
- 本テキストは、災害の全体像をワークシート形式でイメージし、災害発生直後から復興期までに必要な防災知識や行動を総論的に学ぶ基礎的な内容となっております。
- 本テキストを活用し、災害時に必要な知識を身に着け、適切な対応ができるようになっていただければ幸いです。



ワークシート①～災害発生直後をイメージしてみる～

- ◆ 災害が発生すると、自分や家族の生活が大きく変わってしまう可能性があります。
- ◆ 以下のモデルケースを基に、自分や家族の状況がどうなるのか、具体的にイメージしてみましょう。

モデルケース Aさん

- ・ Aさんは夫婦共働きで、高校生と小学生の二人の子どもがいます。
- ・ 夫婦の勤め先は、それぞれ自宅から電車で1時間離れたところにあり、高校生の子どもは電車で約40分のところへ通学しています。

あなた_____さん

<あなた自身と家族の状況を書いてみましょう>

平日の夕方、たまたま仕事が休みで自宅の居間に居た時に、大きな地震が起きました！

モデルケース Aさん



- ・ 激しい揺れに、床に伏せて頭を守るのが精いっぱいだったAさん。
- ・ 揺れが収まると、大きな食器棚が真横に倒れており、あと少しで重傷を負うところでした。
- ・ あたりにはガラスも散乱しています。

あなた_____さん

<部屋の中はどんな状態？ あなたは無事でしたか？
もし大ケガをした場合に救助は来ますか？>

ワークシート①～災害発生直後をイメージしてみる～

隣の家から「火事だーっ！」という声が聞こえてきました！

モデルケース Aさん

- ・Aさんは、過去の災害で火災が広く燃え広がったことを思い出し、消しに行かなければ！と思いましたが、自宅には消火器がありません！
- ・しかし近くの道路脇に消火器が設置してあることを思い出しました。

あなた_____さん

<あなたならどうしますか？ どうなりましたか？ >

Point

- ・大規模な地震災害が発生した場合、けが人や火災が発生しても、すぐに救急車や消防車が駆けつけることは難しいかもしれません。
- ・阪神・淡路大震災では、生き埋めになった人の多くを家族や近隣の人が救出しています。
- ・したがって災害発生直後は、まずケガをしない・火を出さないことが重要です。事前にできることとして、自宅やオフィスの室内安全対策を徹底しましょう。
- ・火災発生の防止に努め、初期消火ができるよう、防災訓練にも参加してみましょう。

<「東京くらし防災」を読んでみよう（主な掲載ページ）>

- ☆室内の安全化⇒ P 26・P 32
- ☆地震発生直後⇒ P 96・P 102
- ☆電気火災対策⇒ P 42



ワークシート①～災害発生直後をイメージしてみる～

モデルケース Aさん

・なんとか近所の人と火を消し止めたAさんは、急に家族のことが心配になりましたが、携帯電話は通じません。家族はどうなったのでしょうか！？実は・・・

⇒ 夫（妻）は外出中でした。看板が落ちてきて腕にケガをしています。直接帰宅する仕事だったので家に帰ろうとターミナル駅にきましたが、電車は止まっています。
⇒ 小学生の子どもは学校の敷地内の学童クラブにいて、ケガもなく無事でした。

⇒ 高校生の子どもは塾の入っている建物でエレベーターに閉じ込められてしまいました。居合わせた人が「東京はビルがたくさんあるから、救助にものすごく時間がかかるかもしれない」とつぶやくのを聞いて不安になりました。急にトイレにも行きたくなりました。

あなた_____さん

<あなたや家族が、もしも地震発生時に…>

・職場や学校にいたら！？

・電車や車で移動中だったら！？

・エレベーターに乗っていたら！？

Point

- ・大規模な地震災害が発生した場合、通信が集中して電話やメールが使えなくなる場合もあります。
- ・災害用伝言ダイヤルなど、災害時でも連絡が取れる手段を家族と共有しましょう。
- ・子ども自身も身を守ることができるよう、避難生活でも困らないよう、子どもと一緒に災害に備えましょう。
- ・地震発生後はエレベーターを使わないようにしましょう。閉じ込められた人のために緊急用の水やトイレをエレベーター内に用意するビルもあります。
- ・あなたのマンションやオフィスはどうですか？

<「東京くらし防災」を読んでみよう（主な掲載ページ）>

☆ 家族との連絡⇒ P 66・P 108

☆ 子どもと備える⇒ P 74

☆ 避難時の注意点⇒ P 104



ワークシート①～災害発生直後をイメージしてみる

都心で帰宅困難者になった！

モデルケース Aさん

- ・Aさんは災害用伝言板で夫（妻）と連絡が取れましたが、夫（妻）は「電車が止まっているので歩いて帰る」と連絡して来ました。
- ・都心からはすぐ帰れる距離ではなく、余震で危険にも思え、返事に悩みました。

あなた _____ さん

<あなたや家族が帰宅困難者になったら？
どうなりますか？どうしますか？>

Point

- ・大規模災害で公共交通機関が止まり帰宅困難者になった人たちがむやみに動くと、緊急車両の通行の妨げになったり、余震の影響などで大ケガをする可能性も！
- ・安全が確保されるまで職場や一時滞在施設にとどまる場合も想定し、連絡手段の確保、職場での水・食料の備えを進めましょう。
- ・常に身に付けておくと安心なものも考えて用意してみましょう。

<「東京くらし防災」を読んでみよう（主な掲載ページ）>

- ☆帰宅困難者になったら⇒ P 106
- ☆携帯アイテムの例⇒ P 24
- ☆避難時の注意点⇒ P 104



ワークシート①～災害発生直後をイメージしてみる

さらに色々な状況を想像してみましょう！

あなた_____さん

- ・地震の揺れで家族が大きな家具の下敷きになり、大量に出血していますが、あなた一人では家具を動かさず、助けることができません。
- ・救急車などもすぐには来られないようです。

<家族はどうなりますか？あなたはどうしますか？>

あなた_____さん

- ・あなたも仕事に出ていて帰宅困難者となり、子どもや介護が必要な高齢者などが、一人で家に取り残される状態になってしまいました。

<家族はどうなりますか？あなたはどうしますか？>

あなた_____さん

- ・あなたが職場や学校にいる時に地震が起きてしまいました。
- ・このため、3日間職場や学校で同僚や友人と一緒に過ごすことになりましたが、ガス・水道・電気は止まっています。

<あなたや同僚、友人はどうなりますか？あなたはどうしますか？>

ワークシート②～避難生活をイメージしてみる～

- ◆ 災害が発生したときのあなたや家族の状況によって、避難生活は様々に異なることが考えられます。
- ◆ 以下のモデルケースを基に、自分や家族がどのような避難生活を送ることになるのか、具体的にイメージしてみましょう。

モデルケース Aさん

- ・夫婦共働きで高校生と小学生の二人の子どもがいるAさん。
- ・たまたま仕事がなく自宅にいた時に大地震が発生。夫（妻）と高校生の子どもは帰宅困難者になってしまいました。

あなた_____さん

<あなた自身と家族の状況を書いてみましょう>

近所の人から「避難しないの！？」と言われた

モデルケース Aさん

- ・Aさんは小学校にいるはずの子どもが心配になり、携帯電話と財布だけを持ち、家を出ました。
- ・すると、リュックサックを背負った近所の人から「避難しないの！？」と声をかけてきました。
- ・周囲を見渡すと、倒壊した家や一部壊れた家もあり、生き埋めになった人の救助をする人、ケガをしている人もいます。
- ・自宅は無事だったが、非常持ち出し品を用意していなかったAさんは、自宅に戻る前提でそのまま小学校へ行くか、避難するために荷物をまとめに帰るか、救助を手伝うべきか悩みました。

あなた_____さん

<あなたの家や地域はどうなりそうですか？>

- ・救助を手伝う？
- ・避難する？ 自宅で避難生活を送る？
- ・非常持ち出し品の用意はある？

ワークシート②～避難生活をイメージしてみる～

Point

- ・避難するかどうかは状況を見て判断をしましょう（「東京くらし防災」P 122）。
- ・避難所は快適な場所とはいえませんし、特に乳幼児・要介護の高齢者・障害者などの家族がいる場合は生活の困難が予想されます。
- ・また、建物や地域の状況によっては、災害の起こり方が異なる場合があります。地震と水害では、避難する方向を変える必要があるかもしれません。
- ・近所の人同士でまとまって避難する方針の地域もあります。
- ・安全な避難経路の確認や、発災時の避難の判断に役立てるために、まずは自宅の耐震性や、地域の災害時の危険性、避難所の位置などについて調べておきましょう。
- ・また、初期消火はもちろん、救助活動にもできるだけ協力しましょう。自宅を離れて避難するときは、電気のブレーカーを落とし、ガス・水道の元栓を閉めるなどしてください。

<「東京くらし防災」を読んでみよう（主な掲載ページ）>

- ☆住まいの防災⇒ P 90
- ☆救出・救護⇒ P 120
- ☆被災後どこで暮らすか⇒ P 122
- ☆電気火災対策⇒ P 42
- ☆非常用持ち出し袋を備える⇒ P 86



ワークシート②～避難生活をイメージしてみる～

ええ～っ！トイレが使えないっ！？

モデルケース Aさん

- ・救助を手伝った後、いったん自宅でトイレに行ってから小学校へ向かおうとしたところ、近所の人「トイレは使わないほうがいいわよ！」と呼びかけていました。
- ・水が出ないため、詰まる可能性があること、もし、排水管に亀裂が入っていたら、そこで詰まって逆流したり、集合住宅の場合は汚水が下の階に漏れる危険もあるそうです。
- ・焦ったAさんは、防災訓練でもらった災害時用の「携帯トイレ」があったことを思い出し、それを使うことにしました。

あなた _____ さん

<水が出ないトイレ、あなたはどうしますか！？>



在宅避難の方が良いような気がして、自宅の食料を確認すると・・・

モデルケース Aさん

- ・Aさんはようやく小学校に行き、学童クラブにいた子どもと会えました。
- ・しかし避難所となった小学校の体育館はすでに満員で、足の踏み場も無いような状態です。
- ・高校生の子どもも家に帰ってくるかもしれません。
- ・なお、自宅の周りには、火災の危険性が無さそうです。
- ・そこで、小学生の子どもと一緒に自宅に戻り、居間のガラスなどを片づけたあと、ガス・水道・電気が使えなくても食べられそうなものを探しました。
- ・しかし、今日のスーパーの特売日にまとめ買いをするつもりだったため食材は少なく、家族4人で2日分程度の食材しか無さそうです。

あなた _____ さん

<あなたの自宅の水・食料の備蓄状況は？>

ワークシート②～避難生活をイメージしてみる～

Point

- ・大災害でトイレに水が流れなくなった場合は、使用してはいけません。
- ・一度詰まらせたなら、その後すぐに水道が復旧しても、しばらく使えなくなってしまうです。
- ・汚水が階下に漏れれば、補償問題などのトラブルになりかねません。
- ・しかし、トイレを我慢すると、命と健康問題に直結します。家庭でも携帯トイレを備えておきましょう。
- ・自宅では、家族全員が少なくとも3日間生きていけるだけの備蓄をしておきましょう。
- ・無理のないよう、普段使っているものを常に少し多めに買っておく「日常備蓄」を取り入れると良いでしょう。
- ・食料だけでなく、生理用品・オムツ・ミルクなどの衛生用品、育児・介護用品などの日常備蓄も重要です。

<「東京くらし防災」を読んでみよう（主な掲載ページ）>

☆トイレでできる防災⇒P 50

☆買い物でできる防災⇒P 44

☆食事でできる防災⇒P 56



ワークシート②～避難生活をイメージしてみる～

自宅の耐震性に不安がつり、数日後に避難所へいくことにしました

モデルケース Aさん

- ・Aさんの高校生の子どもは、運よく早めにエレベーターから救出され、災害用伝言板で連絡が取れましたが、すぐに帰ってくることは難しいようなので、塾で3日間を過ごしました。
- ・また、都心の帰宅困難者向けの一時滞在施設で3日過ごした夫（妻）が高校生の子どもと合流して、4日目によりやく家族全員が自宅でそろいました。
- ・しかし食料も底をつきそうです。また、時折大きな余震があり、自宅の耐震性に不安がつります。
- ・そこで、思い切って避難所となった小学校に避難しました。
- ・なんとか居場所を見つけましたが、プライバシーは無く、着替える場所も不十分です。
- ・子どもが泣くと、怒る大人もいます。また少数の人が運営を担ってくれていますが、疲れているようです。
- ・Aさんは、近所の人やPTAの仲間に呼びかけて、更衣室や授乳室、子どもが遊べる場所などの環境づくりに取り組むことにしました。
- ・高校生の子どもも、同級生に呼びかけて手伝ってくれるとのことでした。

あなた _____ さん

<避難所はどこにありますか？
どんな生活が待っていると思いますか？
あなたが困ること／できることは何でしょうか？
みんなが困ること／みんなでできることは何でしょうか？>

ワークシート②～避難生活をイメージしてみる～

さらに考えてみましょう！

あなた_____さん

・あなたは、過去の災害では、トイレの我慢、水分不足などで、エコノミークラス症候群やぼうこう炎などになったケースもあると聞いたことがあったため、近所の人と予防に取り組むことにしました。どうしますか？

<あなたは どうしますか？>

あなた_____さん

・あなたは、在宅避難生活を続けていますが、避難所には食料や生活必需品がたくさん届く一方で、在宅避難者には支援が届きません。特に生理用品、オムツ、ミルクなど、緊急に必要なものが手に入らず困っている住民もいます。どうしますか？

<あなたは どうしますか？>

ワークシート②～避難生活をイメージしてみる～

避難所には色々な立場の避難者がいることがわかってきました

モデルケース Aさん

- ・Aさんたちは、最初に、どういう人たちが避難所に来ているのかを確認することにしました。
- ・そうすると、要介護・介助の高齢者はもちろん、妊娠さん、乳幼児のいる世帯、喘息や食物アレルギーのある人、肢体不自由者、視覚障害者、聴覚障害者、発達障害者、精神障害者、認知症患者、外国籍の人など、多様な人がいることがわかりました。
- ・そこで、みんなで手分けして、ご本人やその支援者に、何に困っているのか聞きながら、改善方法を考えることになりました。

あなた_____さん

＜あなたは誰のところにお話に行きますか？左記の中から1人選んでみましょう。

その人は、どんなことに困っていそうですか？＞

Point

- ・避難所は、様々な立場（性別・年齢・障害や持病の有無・国籍・母語の違いなど）や、家族構成の人が、共同で生活を送る場所です。
- ・そうした多様な人たちも運営に参加しながら、生活ルールづくり、プライバシーの確保、育児・介護のためのスペースづくりなどを進めていきましょう。
- ・特に、プライバシー確保や防犯対策、衛生・栄養・育児・介護上の困難や対策は、多様な世代の女性がしっかりと意見を述べられる環境をつくり、リーダーとしても避難所運営に参画することで、避難者の生活の質全体の向上が期待できます。

＜「東京くらし防災」を読んでみよう（主な掲載ページ）＞

☆避難所での暮らし方⇒P 136



2. 災害発災直後に関する知識

2. 災害発生直後に関する知識

本章で学ぶこと

- ① 災害発生直後は、まず自分の身を守る。
- ② 万が一けがをしてしまった場合には、医療従事者により、治療の優先度が決められる。

災害発生直後にとるべき3つの行動

① 身を守る行動をとりましょう



② 揺れが収まってから行動しましょう

③ 初期消火をしましょう



身の危険性がある場合は、
消火活動を止めて避難

もしけがをしてしまった場合には…

- 周囲の危険を確認し、まずは現場で応急手当を行いましょう。



- けがの緊急度や重症度に応じて、医療従事者により、治療の優先度が決められ、搬送先等が振り分けられます。

I 身の安全を第一に確保しましょう

○ 自宅や職場で、大きな地震がきたら、その瞬間どうしますか？

Point

✓ 東日本大震災の時に自分はどうか思い出してみましょう。

Action



I 身の安全を第一に確保しましょう～身の安全を確保する3つの行動～

【行動1】 身を守る行動をとる

☞ まずは、頭を守りましょう。

- ・ 丈夫なテーブルや机の下に身を隠しましょう。
- ・ 近くにヘルメットがあればヘルメットを被りましょう。

☞ 固定されていない家具類等から離れましょう。

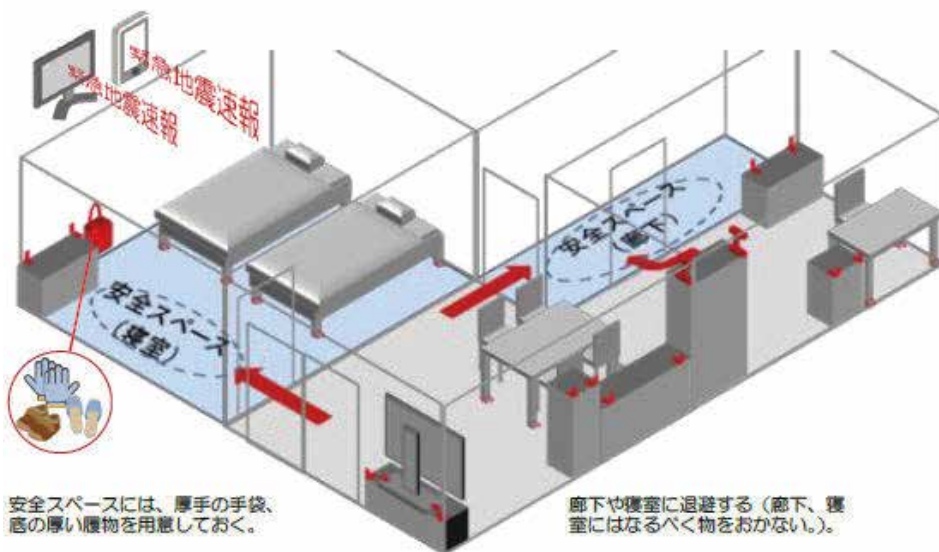
- ・ 壁面や床に固定されていない家具、ファイル棚、ロッカー等がある場合、速やかにそばから離れましょう。
- ・ 物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」安全な場所に移動しましょう。
- ・ 窓ガラスが割れて破片が飛散する場合も考えられるので、窓から離れましょう。



☆ 平常時から、自宅や職場の安全な場所を確保・確認しておきましょう。

☆ 室内を移動する場合でも、床に散乱したガラス・陶器の破片などで足をけがをしないように、底の厚いスリッパなどを履きましょう。

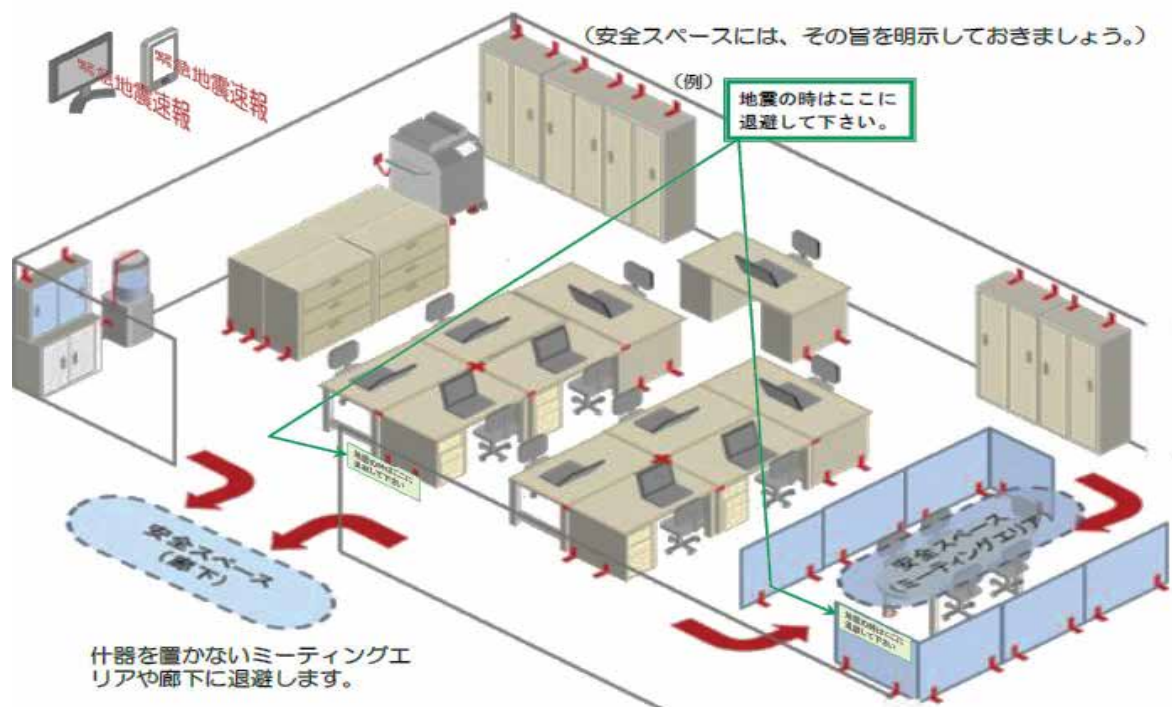
自宅における安全な場所のイメージ(例)



出典：東京消防庁ホームページ「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/index.html>

Ⅰ 身の安全を第一に確保しましょう～身の安全を確保する3つの行動～

(例)職場における安全な場所のイメージ(例)



出典: 東京消防庁ホームページ「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/index.html>

Memo



1 身の安全を第一に確保しましょう～身の安全を確保する3つの行動～

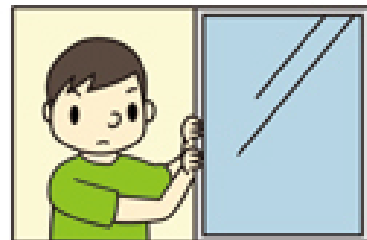
【行動2】揺れが収まってから行動する

➡ あわてて屋外に飛び出すのは止めましょう。

- ・ 周囲の状況をよく確かめて、落ち着いて行動しましょう。

➡ 出口を確保しましょう。

- ・ 揺れが収まった時にいつでも避難できるように、
部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保しましょう。



Memo

I 身の安全を第一に確保しましょう～身の安全を確保する3つの行動～

【行動3】火が出たら初期消火を心がける

☞ 火が小さいうちの消火が重要です。

- ・ 火災を発見した場合は、火が小さいうちに消火器や水バケツで消火しましょう。
(＝初期消火)
- ・ 消火器の置き場所は、万が一の時にすぐ使えるところにしましょう。

☞ 自分の身の安全を第一に考えましょう。

- ・ 身の危険性がある場合には消火活動は止めて避難しましょう。



☆ 天井に炎が届くほどの火災になった場合には、消火器での消火は困難です。

☆ 消火活動を止めて自分も避難する判断の目安として覚えておきましょう。

消火器の使い方



1. 安全栓を引き抜く



2. ホースをはずし火元に向ける

3. レバーを強くにぎる

出典:総務省消防庁ホームページ

<https://www.bousaihaku.com/preparation/540/>

II 高層ビルや高層マンションならではの注意点

高層ビルでのゆれの特徴

- ◆ 東京都内には多くの高層ビルや高層マンションがあります。
- ◆ そこで働く人、暮らす人は地震に対して、特別な注意が必要です。

➡ 高層階ほど、大きく揺れる傾向があります。

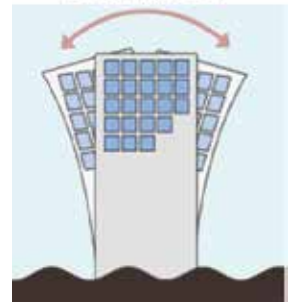
- ・ 高層ビルの上層は、揺れが大きく長く続く傾向にあります。（※長周期地震動）
- ・ ファイル棚の落下、天井の崩落等には、特に注意が必要です。

（東日本大震災では、10分程度揺れていた高層ビルがありました。）

出典：内閣府地方創生推進事務局ホームページ

<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/tiiki/toshisaisei/yuushikisya/230907/s3.pdf>

高層ビルの高層階は
大きく長時間揺れます



※長周期地震動とは

- ・ 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。

高層ビルでの実際の被害の比較

2 階



2 4 階



2011年東北地方太平洋沖地震のときの東京都内のビルの室内の様子（工学院大学提供）

出典：知ってる？長周期地震動のこと（気象庁）

<https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/choshuki/fig/panfuretto.pdf>

II 高層ビルや高層マンションならではの注意点

発災直後はエレベーターは使わない

☞ 避難や移動には階段を使用しましょう。

- ・ エレベーター内に閉じ込められてしまう危険がありますので、仮にエレベーターが動いていても使用しないようにしましょう。
- ・ 階段を使用する際には、余震等も考えられるので、手すりにつかまって、避難・移動します。



☞ 安全が確認されるまでエレベーターは使えません。

- ・ 地震の揺れで停止してしまったエレベーターは、専門技術者（エレベーターの保守会社等）が安全確認を行うまでは使用することができません。



☆ 平常時と異なり、災害時にエレベーターに閉じ込められてしまうと、救助されるまでには長い時間がかかります。

☆ 足の踏み外しに注意し、けがをしないようにしましょう。

東日本大震災におけるエレベーター閉じ込めの状況

- ・ 大規模地震後の混乱状況の中での早期救出は、非常に困難です。
- ・ 震源地から離れた東京都内だけでも少なくとも84件の閉じ込めが発生し、閉じ込めから救出までの時間は長いケースで9時間以上かかりました。

（（社）日本エレベーター協会調べ）



II 高層ビルや高層マンションならではの注意点

エレベーターに乗っていた場合に地震にあったら

☞ あわてずに、以下の行動をとりましょう。

- すべての階の行き先ボタンを押し、止まった階で降りましょう。
- エレベーターが途中で停止してしまった場合は、エレベーター内にある非常ボタンやインターホン等で外部と連絡をとり、その場で救助を待ちましょう。



地震時管制運転装置
設置済みマーク

☆ 平成20年の建築基準法施行令の改正によって、新しく設置される



エレベーターには、地震の揺れを感知して、最寄りの階の戸の位置で自動的に停止する装置の設置が義務付けられました。

☆ 地震の揺れ方によっては、新しいエレベーターでも閉じ込めが発生してしまう場合があります。

☆ 閉じ込めに備えて、エレベーター内に備蓄ボックスが設置されているものもあります。（非常用食糧・飲料水、簡易トイレ、救急用品 等）



Memo

コラム 自宅や職場以外で被災したとき

施設内での被災(百貨店、スーパー、コンビニ)

☞ 重量のある商品の落下に注意しましょう。

- かばん、買い物かご等で頭を保護しましょう。
- ショーケース、大型商品には近づかないようにしましょう。
- 階段の踊り場や柱のそばに移動しましょう。
- 店員の指示のもと、落ち着いて行動しましょう。



☆ 頭とかばんとの間に10cm程度の隙間を空けて持つと、隙間がクッションになり

落下物からの衝撃を和らげることができます。

☆ 頭を守る物が無いときは、手の平を下にして頭の上で左右から両手で覆いましょう。

施設内での被災(地下街)

☞ パニックになると危険です。

- 壁や太い柱に寄り添い、揺れがおさまるのを待ちましょう。
- 停電になっても、非常照明がつくまで落ち着いて待ちましょう。
- 必要に応じて懐中電灯を使用しましょう。(火気の使用は厳禁です)
- 非常口、階段には殺到せず落ち着いて移動しましょう。
- 階段の踊り場や柱のそばに移動しましょう。

☞ もしも火災が発生したら、低い姿勢で避難しましょう。



コラム 自宅や職場以外で被災したとき

屋外での被災(電車に乗っている場合)

👉 つり革、手すりをしっかりとつかみましょう。

- 座席に座っている場合は、低い姿勢をとり、かばん等で頭を保護しましょう。
- 立っている場合は、転倒しないように、つり革や手すりをしっかりとつかみましょう。

👉 乗務員の指示に従いましょう。

- 勝手に車両の外に出ないでください。



地下鉄は高圧電線が線路脇に設置されている場合があるので、危険です。

屋外での被災(車を運転している場合)

👉 減速し、左に寄せて停車しましょう。



地震が発生したことを知らない車もあるので、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車しましょう。

- 駐車場や空き地があれば、そこに停車しましょう。
- エンジンを切り、揺れがおさまるまで車内で待機しましょう。その間に、カーラジオなどで情報を入手しましょう。

👉 車を残して避難するときはキーをつけたままにしましょう。

- 放置された車は、緊急車両等の通行の妨げになるおそれがあります。
速やかに移動させることができるよう、避難するときはキーをつけたままにし、ドアロックはしないようにしましょう。
- 連絡先を貼り、車検証などの貴重品は持って出ましょう。



コラム 自宅や職場以外で被災したとき

屋外での被災(海岸付近にいる場合)

☞ すぐに、高台に逃げましょう。

- ・ 津波警報や津波注意報が解除されるまで、絶対に海岸や低地に近づかないようにしましょう。
- ・ テレビ、ラジオなどで、津波の情報を入手しましょう。



津波は第一波だけでなく、繰り返し襲ってきます。



津波避難ビル
(JIS Z8210から引用)

Memo

けがをした人への応急処置・搬送の流れ

☞ けがをした場合には、その場所が危険でないか確認した上で、まずは現場で、応急手当を行いましょう。

- ・ その後、近隣の医療救護所等に行った場合、医療従事者によってトリアージや応急処置が行われます。なお、患者の症状等を踏まえ、救急車やヘリコプターなどで他病院へ搬送されることがありますが、家族の付き添いが不可能な場合もあるので、注意しましょう。

※トリアージとは

災害発生時等に多数の傷病者が発生した場合に、傷病の緊急度や重症度に応じて治療優先度を定めることをトリアージといいます。

<災害時にけがをした場合の搬送フローについて>

① 自宅や職場などで、けがをした



その場所は安全か？
安全でなければ速やかに移動

② 自分や周囲の人による応急手当

◎ 止血、骨折の場合の固定などの応急手当
⇒ 東京防災 P175
「もしもマニュアル」参照



大きな地震の場合、救急車は来ないかもしれない。
その場合は、担架等で搬送する必要がある。

③ 近隣の医療救護所等に搬送



災害拠点病院等の近接等に医療救護所が設けられ、トリアージや応急処置が行われる。

◎ 災害時の医療機関の役割
⇒ 次ページ参照

④ 重傷者・中等症者を災害拠点病院等へ搬送

- 災害時には、多数の傷病者が発生し、すぐに治療を受けられるとは限りません。
- 災害時には、いつもかかっている病院で自分の望む治療を受けることは困難です。客観的な基準から治療順序や搬送先等が判断されます。

コラム もしけがをしてしまったら

災害時の医療機関の役割を知っておきましょう

☞ 災害時に活用できる病院を調べておきましょう。

- 東京都が被災した場合、都内の医療機関は、限られた医療資源の中で多くの傷病者に対し迅速に対応するために、以下の役割分担になっています。

指定区分	役割
◎災害拠点病院	主に重症者の収容・治療を行う都が指定する病院
◎災害拠点連携病院	主に中等症者又は容態の安定した重症者の収容・治療を行う都が指定する病院
◎災害医療支援病院	主に専門医療、慢性疾患への対応、区市町村地域防災計画に定める医療救護活動を行う病院（災害拠点病院及び災害拠点連携病院を除く全ての病院）
◎診療所・歯科診療所・薬局	診療の継続又は区市町村の定める医療救護活動を行う

お住まいの近くにある「災害拠点病院」と「災害拠点連携病院」は、東京都福祉保健局のホームページで確認することができます。
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/saigai/kyotenbyouinlist.html>

過去災害における人的被害の特徴

◎ 過去の災害における主な死因とその割合

災害名	主な人的被害
関東大震災	火災による焼死 87.1%
阪神淡路大震災	圧死・損壊死 83.3%
東日本大震災	津波による溺死 90.6%

引用：総務省消防庁 東日本大震災記録集

- 都市での災害では、火災による熱傷や、家屋の倒壊等による圧死等が多くなります。あらかじめ家具の転倒・移動防止対策や防火対策を講じておきましょう。また、家具の下敷きの多発が懸念される場合、クラッシュシンドロームにも留意する必要があります。

※クラッシュシンドロームとは

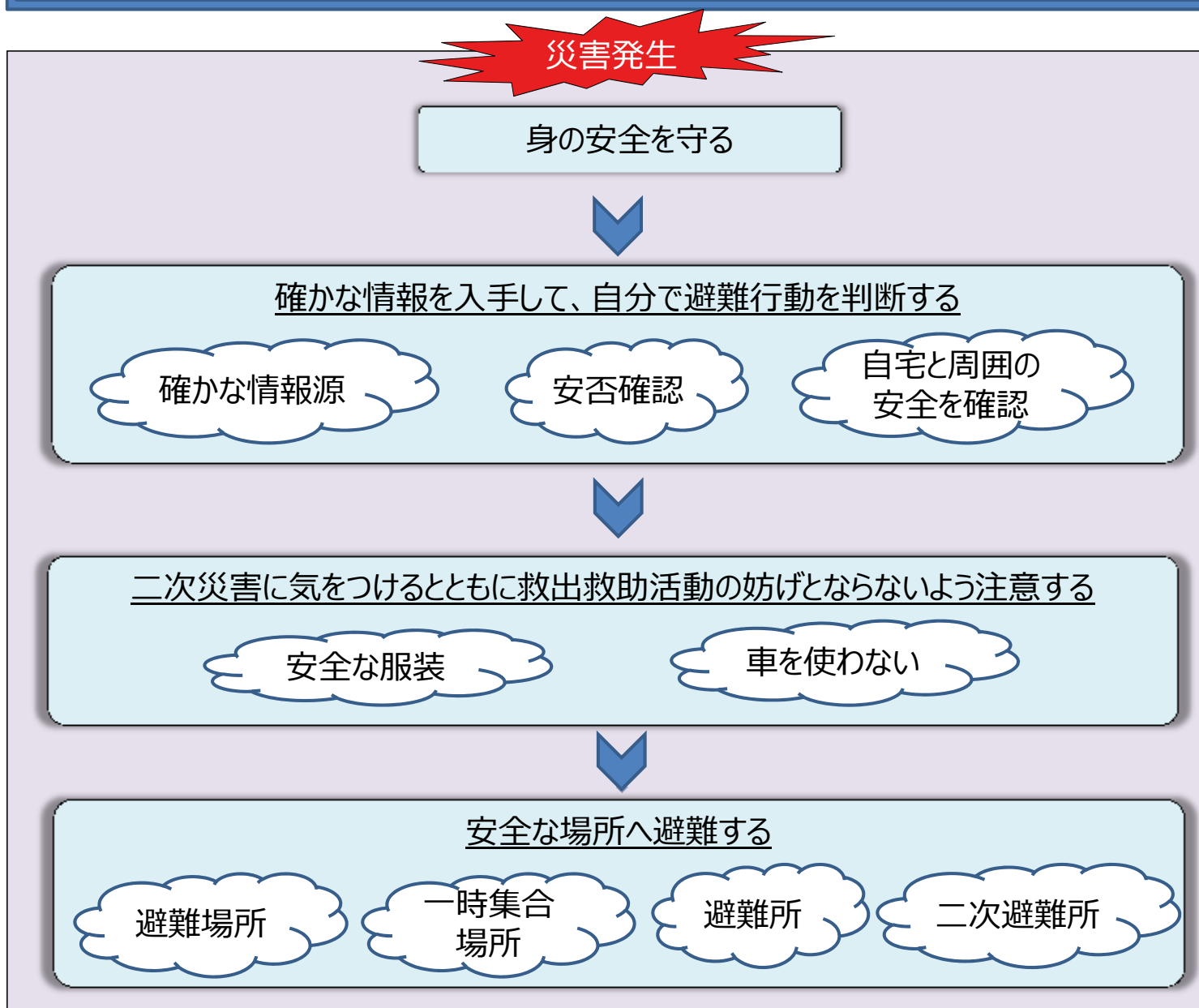
- 倒壊家屋の瓦礫や、倒れた家具の下敷きになるなど、長時間体を挟まれた人が、救出当初比較的元気そうであったにもかかわらず、突然容態が悪化し、腎不全や急性循環障害（ショック）を生じて死亡することを、クラッシュシンドロームといいます。
- 倒壊家屋等の下敷きになった後、救助された際は、体のどの部分を、何によって、どのように、どれくらいの時間挟まれていたのかを医療救護者に伝えましょう。

3. 避難行動時に関する知識

3. 避難行動時に関する知識

本章で学ぶこと

- ① 普段から、自宅、外出先、職場など、被災した場所に応じた避難行動をイメージする。
- ② 確かな情報を入手して、自分で避難行動を判断する。
- ③ 避難行動時には、二次被害に気をつけるとともに、救出救助活動の妨げとならないよう注意する。



避難行動時に、周囲の人に気を配る

- 高齢者や障害者、乳幼児、外国人など、様々な観点から配慮が必要な方に対し、適切な配慮ができるよう、周囲の人に気を配る

Ⅰ 避難が必要な場合の行動を確認しましょう

○ どのような場合に避難する必要があるか、避難する場合に何をしたらよいか、どこに避難したらよいか知っていますか？

Point

- ✓ 大きな地震や水害など、避難が必要な状況とはどんな状況なのか、考えてみましょう。
- ✓ 避難するまでの一連の行動について、考えてみましょう。

Action

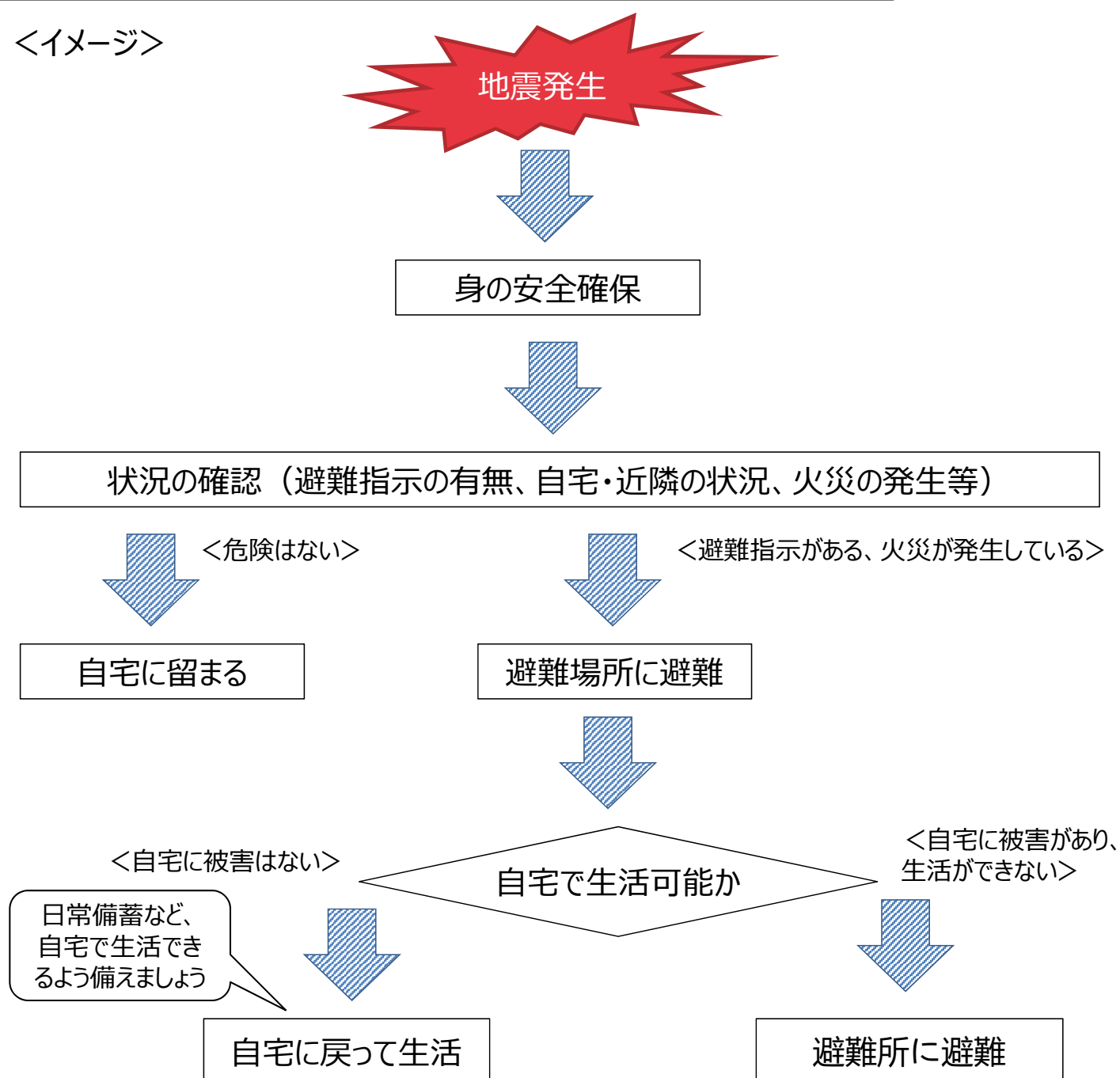


～もしあなたが〇〇で災害にあったら～

- ◆ 以下の図は、「大きな地震」が起きた場合の避難行動を示したものです。
- ◆ 災害の種類によっては、避難行動や避難場所が異なる場合があります。
- ◆ 事前の対策として、自宅や職場の地域特性を確認し、災害に対してどのような特性があるか調べましょう

(1)もしあなたが自宅にいるときに災害にあったら…

<イメージ>

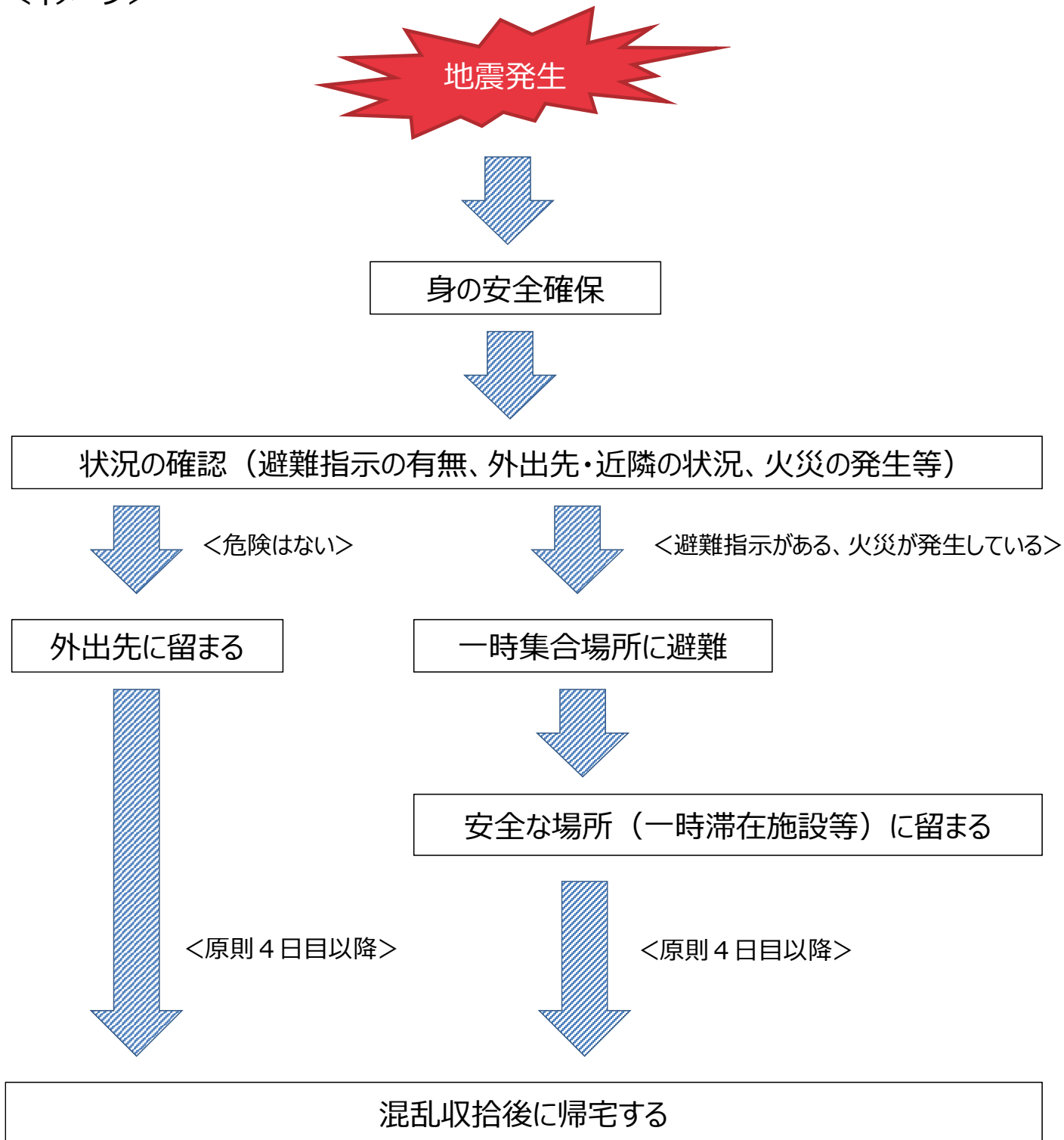


※避難方法は区市町村によって異なりますので、お住まいの区市町村にお問い合わせください。

～もしあなたが〇〇で災害にあったら～

(2)もしあなたが外出先で災害にあったら…

<イメージ>

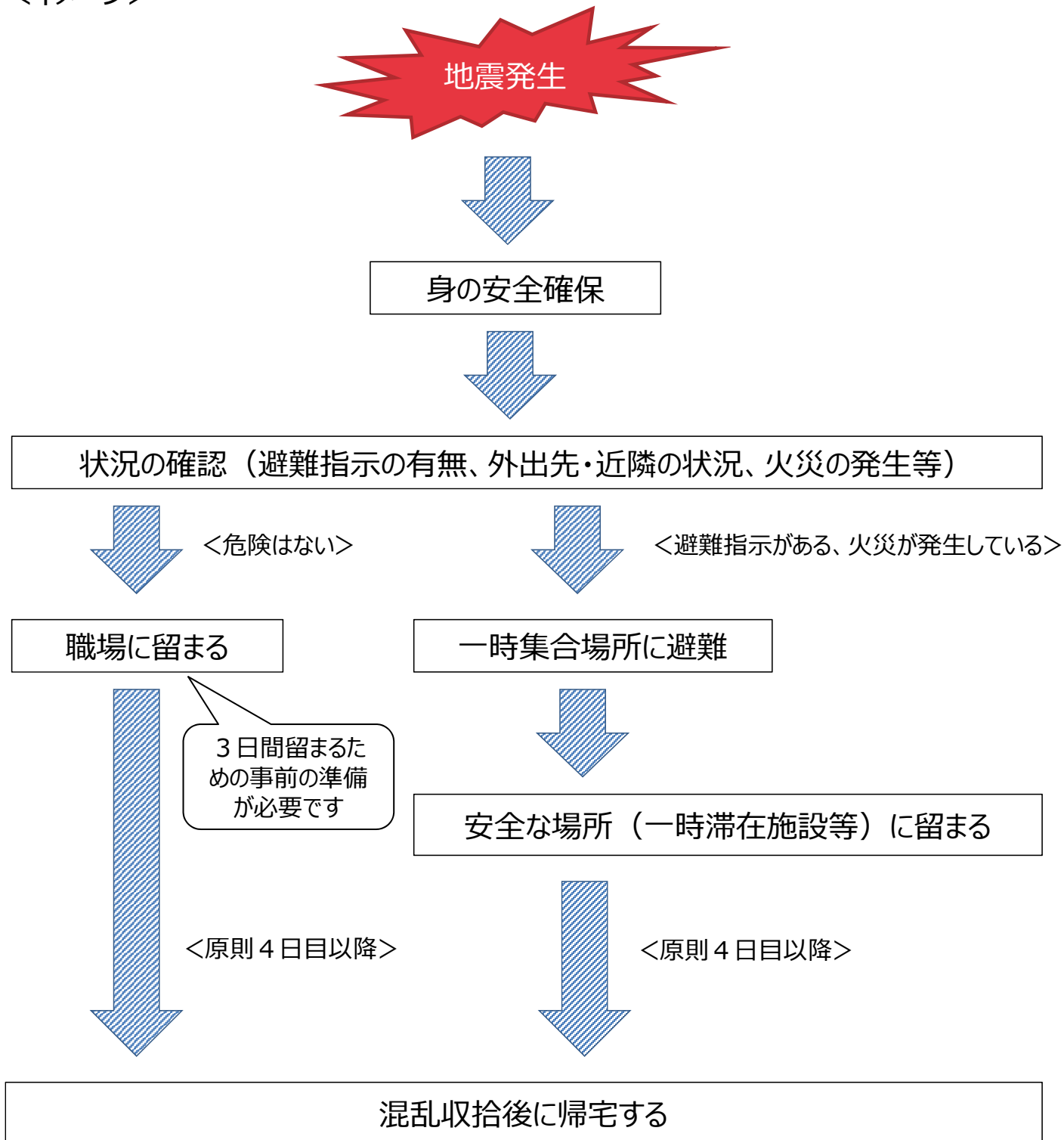


※避難方法は区市町村によって異なりますので、お住まいの区市町村にお問い合わせください。

～もしあなたが〇〇で災害にあったら～

(3)もしあなたが職場で災害にあったら…

<イメージ>



※避難方法は区市町村によって異なりますので、お住まいの区市町村にお問い合わせください。

～避難時の注意～

(1)情報の入手

☞ 確かな情報源を入手し、避難の判断をしましょう。

- 避難が必要かどうか判断するためには、確かな情報を手に入れることが重要です。ワンセグテレビや、ラジオ、区市町村のホームページや防災メールなどで情報を入手し、携帯電話やスマートフォンの緊急速報や、防災無線による放送などに注意しましょう。
- 災害時は不正確な情報や、個人の思い込みによる情報が、あたかも正しい情報のように飛び交うことがあります。
- 区市町村、消防・警察からの情報や、テレビ、ラジオの報道など、信頼できる発信元かどうか、自分の目と耳で確かめて判断しましょう。

コラム 災害時の情報入手にSNSは有効か？

災害時利用を考えた場合のSNSのメリット・デメリット

☞ 災害時でも、SNS(Twitter等)が使える場合は、情報入手や発信に利用できます。有効に使うためにメリット、デメリットを知っておきましょう。

【メリット】

- テレビやラジオと違い、リアルタイムでの情報のやりとりや、キーワードで自分に必要な情報だけを検索することができます。
- 自治体などの公的機関が災害時にTwitter等を使って情報発信を行うケースも増えています。情報発信元が、信頼度が高い認証済みアカウントかどうかで、信頼度の高い情報であるか判断できます。

【デメリット】

- 誰でも情報の書き込みができるので、正確な情報以外に、不確かな情報や、デマも流れています。（例えば、熊本地震時には、「動物園からライオンが逃げた」「川内原発で火事が発生した」等のデマが流れました。）

～避難時の注意～

(2) 安否情報の確認

☞ 自分の安否を知らせ、家族の安否を確認する方法を確保しましょう。

- ・ 災害時に家族が別々の場所にいた場合、お互いの安否が心配で迅速な避難ができないこともあります。家族や友人、同僚などと、安否確認の方法を共有しておきましょう。
- ・ 災害時には、直接相手と電話連絡がつかない場合があるので、以下のような伝言サービスや安否情報検索サービス等の活用もできるようにしておきましょう。

◎ NTTグループ	・災害用伝言ダイヤル ・災害用伝言板（web171）
◎ 携帯電話各社	・災害用伝言板 ・災害用音声お届けサービス
◎ 安否情報まとめて検索	・J-anpi
◎ Google	・Googleパーソンファインダー

- ・ また、SNSを使って安否確認を行うこともできます。

（例）LINEの既読通知機能の活用

☞ 家族で落ち合う場所を確認しておきましょう。

- ・ 家族が離ればなれになり、お互いの連絡も取れなくなった場合、家族が落ち合う場所をあらかじめ決めておきましょう。

安否情報まとめて検索「J-anpi」

☞ 「J-anpi」は、災害用伝言板や安否情報をまとめて検索・確認することができます。

- ・ 「電話番号」または「氏名」を入力することで、各通信事業者の災害用伝言板及び、報道機関、企業・団体が提供する安否情報を対象に一括で検索し、結果をまとめて確認することができます。

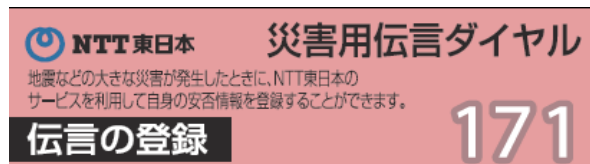
⇒ 詳しい内容は「J-anpi」のホームページで確認してください。（<https://anpi.jp/top>）

～避難時の注意～

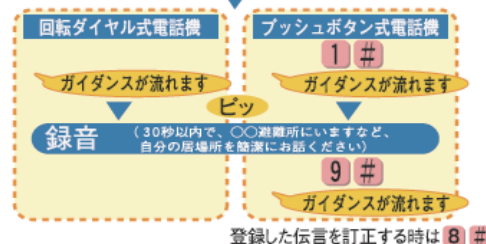
災害用伝言ダイヤルの使い方(例)

- NTTグループが提供する「災害用伝言ダイヤル」の操作方法是、以下の通りです。

1. 171をダイヤルします
2. 録音か再生かを選択します
 - ・録音の場合は、「1」を入力
 - ・再生の場合は、「2」を入力
 - ・暗証番号を利用した録音の場合は、「3」を入力し、4桁の暗証番号を入力
 - ・暗証番号を利用した再生の場合は、「4」を入力し、4桁の暗証番号を入力
3. 被災地の方の電話番号を市外局番から入力します
4. 伝言を録音/再生します（録音は30秒以内）
（伝言を録音する）
 - ・「1」を入力
（ダイヤル式の方はそのままお待ちください）
～伝言を録音～
 - ・「9」を入力して終了
（ダイヤル式の方はそのままお待ちください）
 - ・録音を訂正する場合は「8」を入力
（伝言を再生する）
 - ・「1」を入力
（ダイヤル式の方はそのままお待ちください）
～伝言を再生～
 - ・同じ伝言を繰り返し再生したい場合は「8」を入力
 - ・次の伝言に移る場合は「9」を入力
 - ・再生後に伝言を録音する場合は、「3」を入力



※プッシュボタン式電話機とは、数字ボタンを押すごとに「ピッ・ポッ・パッ」といった音が聞こえる電話機のことです。
被災地の方はご自宅の電話番号を
被災地以外の方は被災地の方の電話番号を
市外局番からダイヤルしてください



※伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。聞かれたくないメッセージを残す場合は、あらかじめ暗証番号を設定しておく必要があります。
※災害用伝言ダイヤル(171)の利用料は無料ですが、録音・再生時の通話料は有料となります。
※ひとつの電話番号からの登録件数には限りがあります。
休戦利用時においても災害運用時と同様に録音・再生時の通話料は有料となります。

「確認方法」は裏面▶

⇒ 詳しい内容はNTTグループのホームページで確認してください

- 災害用伝言ダイヤルの操作確認ができるように、「体験利用日」が設定されています。家族や同僚など、連絡を取りたい相手と、伝言のやり取りを体験してみましょう。

【体験利用日】

- ・毎月1日と15日
- ・正月三が日（1月1日～1月3日）
- ・防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）
- ・防災週間（8月30日～9月5日）

～避難時の注意～

Googleパーソンファインダー

☞「Googleパーソンファインダー」は、災害時において、友人や家族の安否を確認する手助けをするシステムです。

- ・ パーソンファインダーは、パソコンや携帯電話から誰でも利用できます。
- ・ Googleパーソンファインダーで「人を探している」機能によりGoogleに送信した情報は、同時に、「J-ampi」にも送信されます

⇒ 詳しい内容はGoogleパーソンファインダー」のホームページで確認してください。
(<https://personfinder.google.org/global/howto.html>)

Memo



～避難時の注意～

(3) 自宅にいた場合の避難の判断

- ◆ 自宅が安全か確認した結果と、入手した情報から、避難すべきかを判断します。地震直後の屋外は、頭上から落下物が落ちてくるなどの二次災害の恐れもあるため、自宅に危険がなく、周囲に火災などの差し迫った危険がなければ、自宅に留まります。

出火の原因はつくらないようにしましょう。

- ・ 避難にあたっては、火災発生予防の対策をしましょう。
- ・ 地震による火災の過半数は、電気が原因です。

東日本大震災における本震による火災が111件のうち、原因が特定されたものが108件。そのうち、過半数が電気関係の出火でした。

※通電火災とは

電気が復旧し、電気機器や破損したケーブル等に電気が流れることで出火する火災のことを、「通電火災」といいます。避難生活をしているうちに電気が復旧し、通電火災で自宅が燃えてしまうこともあります。

これらの火災を防止する手段のひとつに感震ブレーカーなどがあります。感震ブレーカーについては、P104を御確認ください。

- ・ 大きな地震の際にはガスメーターが揺れを検知してガスを遮断するようになっている場合がほとんどですが、避難する際には可能な範囲でガス栓とメーターの元栓も閉めておきましょう。



コラム そのドアの向こうは火事かもしれない

マンション等で密閉された部屋のドアをむやみに開けない

👉 ドアやドアノブが熱くなっていたら危険です。



ドアやドアノブが熱くなっているのに隙間から煙が吹き出していない場合、バックドラフトが発生しやすくなっています。この場合、ドアを開けないようにしましょう。

※バックドラフトとは

密閉された部屋に、新鮮な空気が一気に流れ込むことで、爆発的に燃え上がる現象のことをバックドラフトといいます。

Memo



～避難時の注意～

(4)避難行動時の留意点

☞服装や持ち物にも気をつけましょう

- 避難行動時には、大規模火災の発生や建物の倒壊など、災害を原因とする「二次災害」にあう危険があります。
- 肌の露出が少ない服装や歩きやすい靴を身につけるほか、両手がふさがらないようリュックサックやショルダーバックを活用しましょう。

☆ 特に、夜間の避難は、見通しが悪く、転倒や側溝への転落などの危険が伴うため、広い道を通行するなどの注意が必要です。

停電時の夜間に避難する場合は、懐中電灯を使い、目視確認を行いながら注意して避難しましょう。

☆ 冬場の避難は、寒さで体調を崩しがちになるため、防寒対策を十分にとることが重要です。



☞避難時に車を使うのはやめましょう。

- 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が実施されます。
- 規制対象外の地域でも、緊急通行車両等の通行の妨げになるので、車の使用は控えましょう。

～避難時の注意～

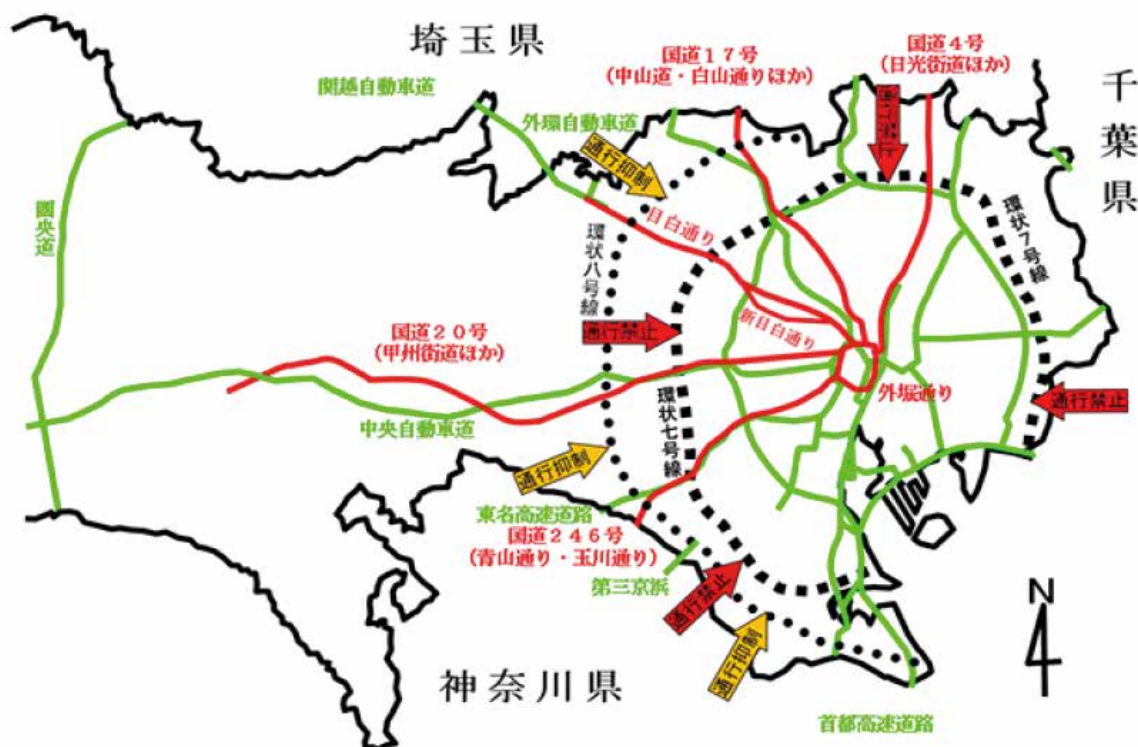
地震発生時の都内の交通規制

【震度 6 弱以上の地震が発生した場合の交通規制】

- 地震発生直後から、人命救助、消火活動等に従事する緊急自動車等を円滑に通すための交通規制（第一次交通規制）が行われます。
- 環状7号線から都心方向への車両は通行禁止となります。
(環状7号線は迂回路として通行することができます)
- 環状8号線から都心方向への車両の通行は抑制されます。
- 下記の7路線が「緊急自動車専用路」となり、緊急自動車等以外の一般車両の通行が禁止されます。

国道	①4号(日光街道ほか)、②17号(中山道・白山通りほか)、 ③20号(甲州街道ほか)、④246号(青山通り・玉川通り)
都道	⑤目白通り、⑥外堀通り
高速道路	⑦高速自動車国道・首都高速道路

※被災状況によって、上記路線以外の路線を指定することがあります。



※警視庁HPより引用

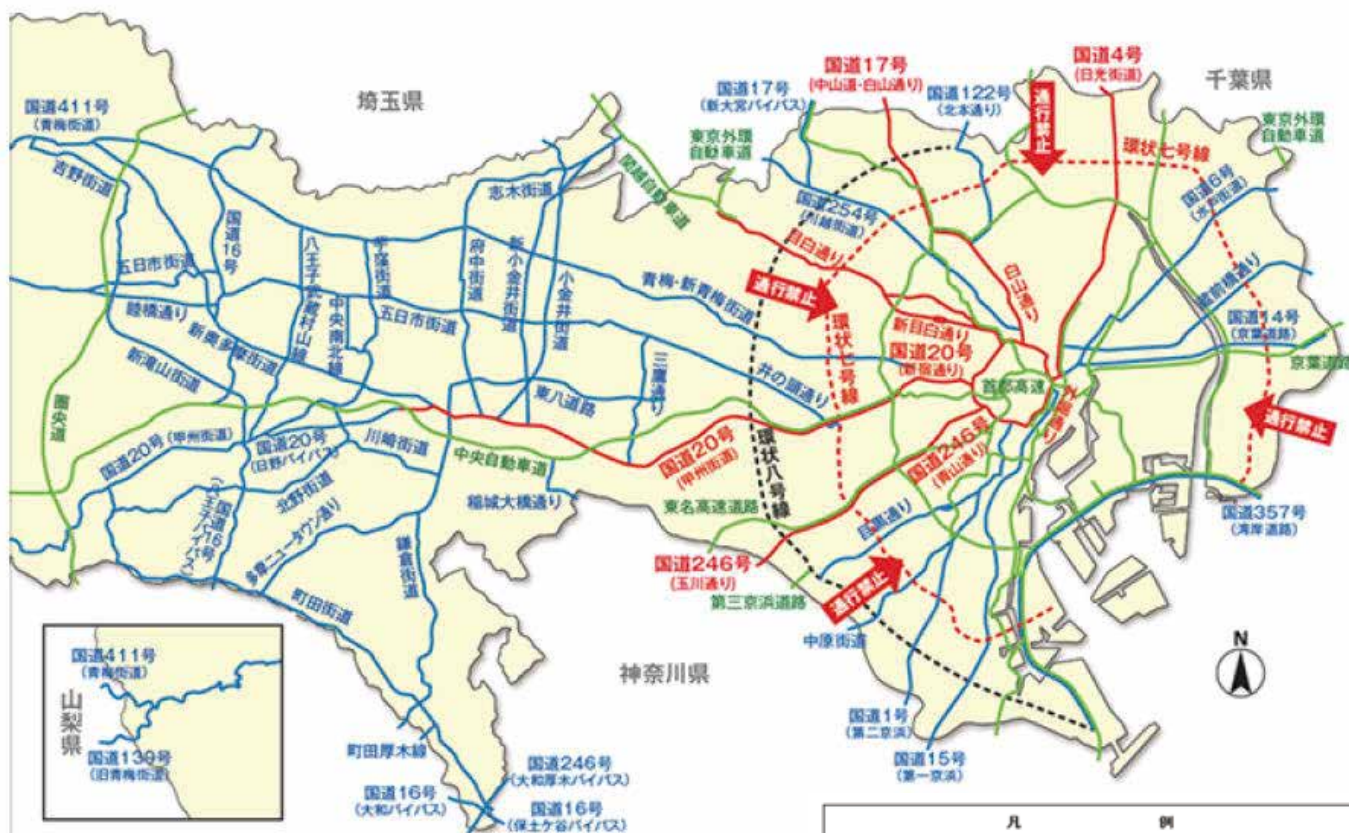
https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/saigai/shinsai_kisei/kisei/kisei_1.html

～避難時の注意～

地震発生時の都内の交通規制

【震度 6 弱以上の地震が発生した場合の交通規制（続き）】

- さらに、被害状況及び道路状況により段階的に、緊急通行車両等を円滑に通行させるための第二次交通規制が実施されます。
- 第二次交通規制では、第一次交通規制で指定した緊急自動車専用路の他に、予め指定した31路線から必要な路線を「緊急交通路」に指定します。



※警視庁HPより引用

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/saigai/shinsai_kisei/kisei/kisei_2.html

凡		例	
環状七号線	-----	環状八号線	-----
緊急交通路	-----	優先して指定する路線 (国道4号・国道17号(白山通/ほか)・国道20号・ 国道246号・目白通り・新目白通り・外環状)	
	-----	優先して指定する路線 (高速度自動車国道・首都高道路等)	
	-----	被害状況により指定する路線	

【震度5強の地震が発生した場合の交通規制】

- 都心部における帰宅困難者の滞留状況、交通渋滞の発生状況等を勘案し、必要に応じ、次の交通規制が実施されます。必要に応じて以下の交通規制が実施されます。
- 環状7号線から都心方向への車両は通行禁止。
- 環状8号線から都心方向への車両の通行は抑制。

～避難時の注意～

(5)避難する場所

👉 安全な避難場所を知っておきましょう。

- 避難指示が出たり、火災の危険が迫った時は、近くの小中学校や公園等の一時（いつとき）集合場所に避難します。
- 一時集合場所が危なくなったら、大きな公園や広場等の避難場所に移動します。
- 自宅が被害を受け、生活困難な場合は避難所でしばらく生活します。



避難時に行く可能性のある場所の、名称や目的の違いを理解しておきましょう。

避難場所や避難所の目的の違い

- 避難場所

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です。

（例）大規模な広場・公園



JIS Z8210から引用

- 一時（いつとき）集合場所

避難指示が出たり、火災の危険が迫った時に、一時的に避難する場所です。

- 避難所

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です。

（例）小中学校の体育館



JIS Z8210から引用

- 福祉避難所

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です。

⇒ 自治体によって対応は異なります。詳しくは、お住まいの区市町村にお問い合わせください。

コラム 身の回りにいる災害時に配慮が必要な人たち

災害時に気に留めて欲しいマーク(例)

- ◆ 避難行動時やその後の避難生活において、様々な観点から配慮が必要な方がいます。例えば、高齢者や障害者、乳幼児、妊産婦、外国人などです。
- ◆ 普段の生活の中では、援助や配慮を必要としていることが外見からはわかりづらい方もいますが、いざというときに配慮ができるよう、以下に示すようなマークを覚えておきましょう。

- 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。



- マタニティマーク

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。



- 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。



- 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。



コラム 水害が予想される場合の避難について

- ◆ 風水害は事前の備えが重要です。
- ◆ 最新の気象情報などを常にチェックするとともに、ハザードマップなども確認し、危険性が高い場所を事前にチェックしておきましょう。

平常時の心得

① 避難する所と避難行動、避難経路を確認しておきましょう

- ・ 洪水ハザードマップを確認して、自分が住んでいる地域の避難する所や避難行動を確認しておきましょう。
- ・ 自宅から避難する所までの避難経路は、あらかじめ決めておき、安全に通行できるか確認しましょう。

② 非常時の持ち出し品の準備をしましょう

- ・ 避難時の持ち出し品は日頃から準備して、必要最低限の持ち出し品は事前に準備しておきましょう。

③ 防災、減災に対する知識を持ちましょう

- ・ 日頃から洪水・強風の知識や危険な場所を知り、水害への危機意識を持ちましょう。

④ 日頃から地域で協力して、災害に備えましょう

- ・ 日頃から減災や防災に関心を持って、自治体や自治会などの防災訓練や説明会に参加し、いざという時に対応できるよう心掛けましょう。
- ・ 地域の方々と、災害や避難について話し合い、情報を共有しましょう。

⑤ 家の周りを点検・整備しておきましょう

- ・ 家の周りを点検、道路の側溝や雨水ますの周りを清掃しましょう。
- ・ 「道路側溝」や「雨水ます」の吸い込み口が落ち葉やごみで詰まると道路冠水や浸水の原因となる恐れがあるため、日頃から清掃をおこなうよう心掛けましょう。

コラム 水害が予想される場合の避難について

事前の情報入手

☞ 降雨に備えましょう。

- 「東京アメッシュ」は、都内とその周辺で降っている雨の降り具合を色分けし、リアルタイムに表示するシステムで、過去2時間分の降雨状況を再生する機能を持っています。
- 都内ほぼ全域で表示メッシュを150m、雨の強さを10段階に色分けし、降り始めのわずかな雨も表示します。

パソコン版 (<https://tokyo-amejwa.or.jp/>)

ご覧になりたい区市町村をプルダウンメニューよりお選び下さい。



- 平成29年4月から、GPS機能による現在地表示や、希望する2地点の登録が可能な、「東京アメッシュ」スマートフォン版の配信を開始しています。

スマートフォン版

● アイコン

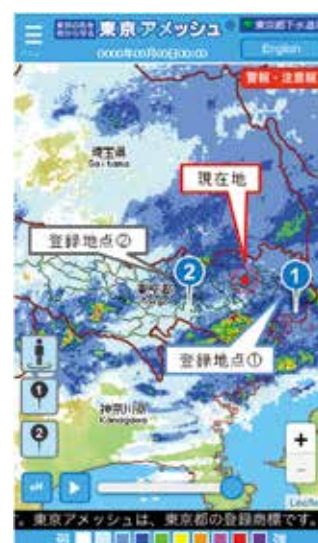


スマートフォン端末で『メニュー』→『ホーム画面に追加』の操作を行うと、アイコンが登録されます。

● QRコード



左記のマークを読み取るとURLが取得できます。



コラム 水害が予想される場合の避難について

簡単にできる浸水防止方法

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

簡易水のうと段ボール箱の併用



ごみ袋を利用した簡易水のう



土のう設置例



長い板を使った止水板



出典：東京都下水道局ホームページ

https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/living/a3/shinsui_zero/

コラム 水害が予想される場合の避難について

避難時の心得

① 避難の呼びかけに注意し、正確な情報収集をしましょう

- ・ 危険が迫ったときに、役所や消防署などから避難の呼びかけをすることがあります。
- ・ 呼びかけがあった場合は、速やかに避難しましょう。

② 動きやすい服装で2人以上での避難を

- ・ 避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での避難を心掛けましょう。
- ・ 浸水しているところでは、深さがわからないため杖か棒を持って歩きましょう。
- ・ 水中でも脱げにくく歩きやすい履物で逃げましょう。

③ 緊急活動の妨げになるので、車での避難は控えましょう

- ・ 交通渋滞の原因や緊急車両の妨げになるので、車での避難は控えましょう。
- ・ 水防活動の妨げになるので、堤防に車を放置してはいけません。

④ 二次災害を防止し、避難することを周知しましょう

- ・ 火災予防のため、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。
- ・ ご近所で助け合い、地域全体での避難に努めましょう。

⑤ 逃げ遅れた場合には高い建物に避難しましょう

- ・ 万が一逃げ遅れた場合は、3階以上の丈夫な建物に避難しましょう。



コラム 水害が予想される場合の避難について

避難情報について

- 区市町村では水害等の災害が発生する可能性が高い場合、または発生した場合には、以下の避難情報を発令します。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1
<警戒レベル4までに必ず避難！>			
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示（注）
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 （気象庁）
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 （気象庁）

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである
 （注）避難指示は、令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令する

※必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。

また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

※出典：内閣府防災情報のページ(https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/)

Memo

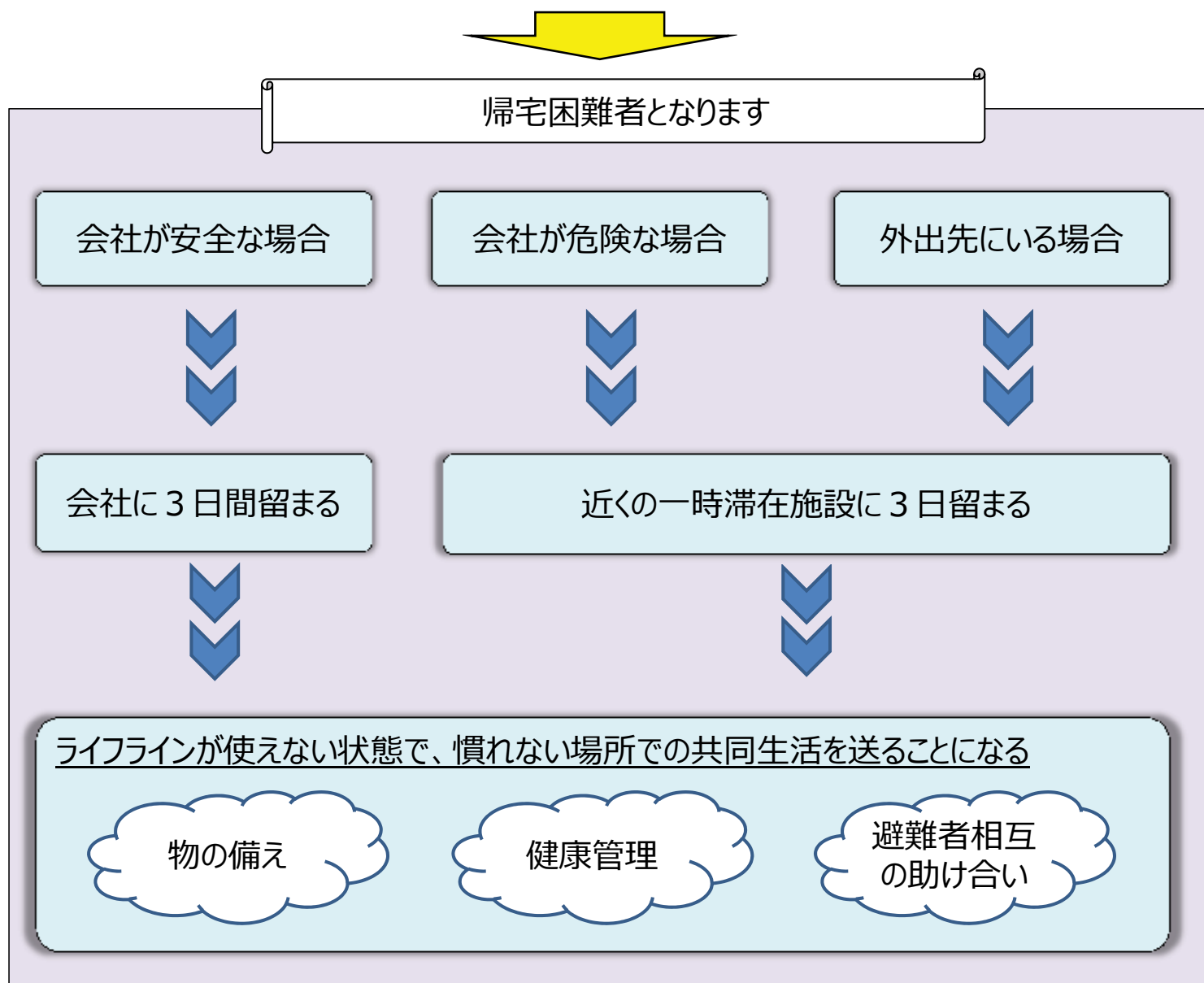


4. 会社や外出先で 災害にあった場合の知識

4. 会社や外出先で災害にあった場合の知識

本章で学ぶこと

- ① 交通機関が止まり、移動が困難な状況となる。
- ② 救命・救助の妨げや、二次被害に巻き込まれないためにも、3日間は徒歩での帰宅を控える。



救命・救助活動が一段落した4日目以降に、帰宅を開始する

- 交通機関が動いていない場合は、歩いて帰ることになる
⇒事前の準備をし、正しい情報の下で、徒歩帰宅が可能か判断する

I 会社や外出先で災害にあった際の行動を考えてみましょう

大きな地震が発生した場合、鉄道やバスなどの交通機関の運行が停止し、利用できなくなります。

もし会社にいるときや外出中など、自宅から離れた場所にいるときに災害にあった場合、どのように行動しますか？

Point

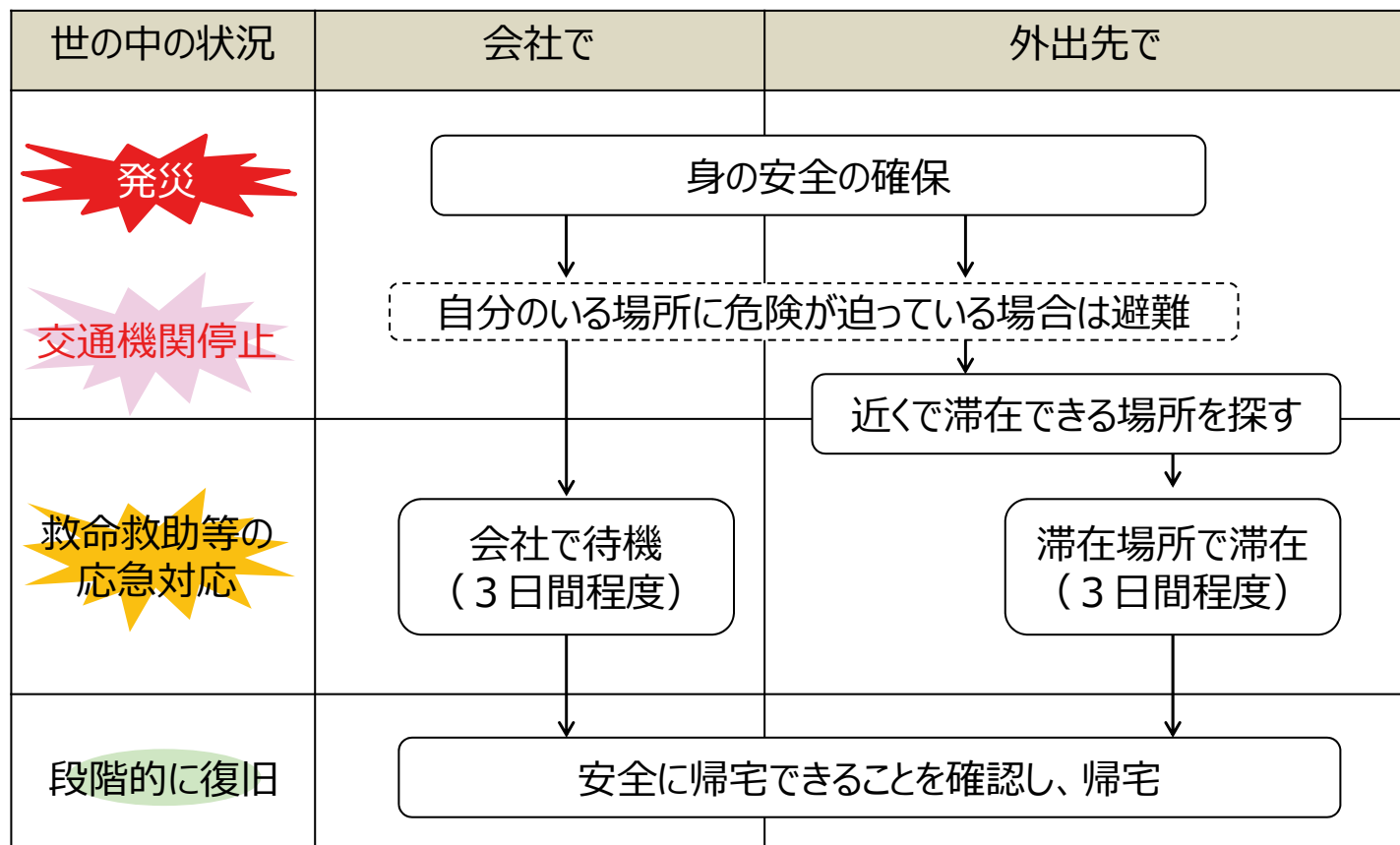
✓ 過去の災害の時には何が起きたか、思い出してみましょう。

Action

～交通機関が止まった場合には～

会社や外出先で災害にあった場合の行動

☞ 身の安全を確保した上で、3日間程度は「むやみに移動せず、その場に留まる」必要があります。



Memo

～交通機関が止まった場合には～

その場に留まる必要性 ～一斉帰宅の危険性～

☞ 多くの人が一斉帰宅すると、被害拡大や、二次被害発生のおそれがあります。

- ・ 災害発生時、大量の帰宅困難者が一斉に帰ろうとして、道路や歩道が多くの人で埋まると、警察・消防・自衛隊の車両が速やかに現場に到着できず、救助・救命活動に支障をきたします。
- ・ また、徒歩帰宅中に余震等で二次災害に遭う可能性もあり、災害発生後すぐに帰宅しようとすることは大変危険です。
- ・ 災害発生時にはむやみに移動せず、安全な場所に留まるようにしましょう。

東日本大震災時の状況



当日の品川駅付近の道路



当日の新宿駅前



改札に殺到する帰宅困難者(JR上野駅)
(写真:警視庁)

- ・ 東日本大震災では、首都圏の交通網が停止したため、約515万人の帰宅困難者が発生しました。道路では大渋滞が発生し、緊急車両が通行できなくなるなど、大混乱になりました。

～交通機関が止まった場合には～

留まる期間とその理由

☞ 自社や受け入れ場所に3日間留まることを想定しましょう。

【3日間留まる理由】

大災害発生時、人命救助のリミットが72時間（3日）と言われています。

警察・消防・自衛隊等の救出・救助活動を妨げないため、また二次災害から自らの身を守るためにも、会社のビル等が安全な場合には、原則として3日間程度は留まりましょう。

なお、道路の安全等が確保され二次災害のおそれがないような場合には、3日間を待たずして帰宅行動を取ることは可能です。

Memo



II 数日間帰宅できない状況を考えてみましょう

会社や受け入れ場所で滞在している間、自分の身に起こることをイメージしてみましょう。そのとき、何が必要になるかを考えてみましょう。

Point

- ✓ 交通機関は復旧せず、会社や受け入れ場所に滞在し続けることになります。
- ✓ 電気・ガス・水道は止まっており、使用できない状況を想像してください。

Action

～会社や受け入れ先で自分の身に起こること～

自分の身に起こりうること(例)

【ライフラインが使えない】

- ・トイレが使えない。
- ・空調が機能せず、寒すぎる（暑すぎる）。
- ・お風呂に入れない。

【物資の入手が困難になる】

- ・食べ物が手に入らない。
- ・着替えがない。
- ・いつも飲んでいる薬がなくなる。

【その他体調の変化など】

- ・急に生理になってしまい手持ちの生理用品がない。
- ・持病が悪化する。
- ・ストレスにより体調が悪化する。



3日間無事に会社や受け入れ先で過ごすためには、
「備え」が必要です。

Memo

～職場で3日間過ごす備え～

(1) 企業による従業員のための備蓄

- ◆ 東京都では、東京都帰宅困難者対策条例により、従業員3日分の水・食糧・その他必要物資を備蓄するよう、企業へ努力義務を設けています。
- ◆ 自分が3日間職場に留まることができるかは、会社が生活していくために必要な物資を備蓄しているかに影響されます。

☞ 自身の勤める会社で何を備蓄しているかを確認しておきましょう。

※水・食糧・毛布など一人ひとりに配布するもの以外にも、衛生用品、緊急医療薬品類、簡易トイレ等の物資が備蓄されているか確認しておきましょう。

従業員向けに備蓄している物資の例

想定 日数	備蓄品目の例		備蓄の量の目安 (1人当たり)
3日 分	水	・ペットボトル入り飲料水	・1日3ℓ、計9ℓ
	主食	・アルファ化米、クラッカー、乾パン、カップ麺	・1日3食、計9食
	その他の 物資	・毛布やそれに類する保温シート、簡易トイレ、衛生用品（トイレットペーパー等）、敷物（エアマット等）、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、救急医療薬品類	・毛布1枚 その他の品目については、物資ごとに必要量を算定



不足しているものや自分が生活する上で欠かせないものは、自分で準備しましょう。

～職場で3日間過ごす備え～

自分で用意したほうがよいもの(例)

☞ 会社で準備していない物資は、自分で準備する必要があります。

- 以下のリストを参考に、自分に必要なものを考え、ポーチに入れて持ち歩いたり、ロッカーに入れておきましょう。

品目	理由
・予備のメガネ・コンタクトレンズ	生活に不可欠で、人と共有できないものや自分にあったものは、自分で用意する必要がある
・常用薬	
・アレルギー対応食品	
・生理用品	体を清潔に保ったり、感染症予防のため
・ウェットティッシュ	
・汗ふきシート	
・マスク	
・着替え（下着、靴下等）	
・冷却シート	暑さや寒さへの対策 ※大判ストールやひざかけは、着替えの時の目隠しとしても使えます。
・カイロ	
・カーディガン	
・大判ストール	
・ひざかけ	
・携帯電話・スマートフォンの充電器、モバイルバッテリー	安否確認や情報収集を続けるため
・化粧品	可能な限り日常生活に近い状態で生活するため
・保湿クリーム	
・洗顔料	
・ヘアゴム	
・歩きやすい靴	3日目以降に徒歩帰宅する際の食料等
・カロリーの高い携帯食品（チョコレート、シリアルバー等）	

～職場で3日間過ごす備え～

(2)職場で滞在するにあたって気をつけること

- ◆ 人が寝泊りすることを想定していない職場で、他の従業員と共同で滞在することは、心身ともに大きなストレスをうけることが想定されます。
- ◆ 自分で自分の健康管理を行うことは当然重要ですが、職場全員で協力する必要があることや、周囲の人による配慮が必要な事情を抱えている人への配慮を忘れないようにしましょう。

【自己管理が必要なこと】

- ・ トイレを我慢し、水を飲まなくなることにより、エコノミークラス症候群を引き起こす可能性があるため、適切な水分補給と運動（ストレッチ等）を心がけましょう。
- ・ 感染症の予防のため、こまめに手洗い・うがいをするとともに、マスクを着用しましょう。
- ・ 体調に変化があった場合等は無理をせずに、周囲に相談しましょう。

【全員で協力しあうこと】

- ・ プライバシーに配慮するため、男女別の着替えスペースを設けたり、寝る場所を男女別に分ける工夫をしましょう。
- ・ 滞在場所を衛生的に保ち、食中毒や感染症の発生を防ぐため、ごみの分別ルールを定めて集積場所を決めましょう。

【配慮が必要な人への対応】

- ・ 体調が悪い人や妊婦が休息できるスペースを作りましょう。
- ・ 車いすの方は、床に直接横になったり、立ち上がることが困難なため、ソファのような高さのあるスペース等を優先的に割り当てましょう。

コラム 災害時の職場にも女性視点を

「女性の視点を帰宅困難者対策に活かそう」

以下の引用は、帰宅困難者を受け入れる施設の運営に関して、必要な視点を示したものです。職場においても、このような配慮が従業員同士でしあえる雰囲気を作りましょう。

男性と女性では気になるポイントも異なり、女性が必要とする配慮は男性からはなかなか気づきにくいものです。

自分が実際にその立場になってみないとわからないことも多いため、計画を策定する段階から検討メンバーに女性を加えるなど、できるだけ女性の視点を取り入れる工夫をしましょう。

たとえば、女性がスカートをはいたまま人前で横になって寝るのは、心情的になかなかできないものです。

こんなときはその場にある机や椅子を使って男性と女性の居場所を分けるだけで、女性は安心して休むことができます。

可能であれば、男女で滞在する部屋やフロアを分けるとなおよいでしょう。トイレが男女共同の場合は、フロアごとに男性用、女性用などと分けるのも一案です。

また、小さなお子さんを連れたお母さんがいる場合には、授乳やおむつ替えなどの際に人目を避けられるスペースを設定することも有用な配慮です。

受け入れる側のちょっとした配慮は、見知らぬ場所で不安な状況で過ごす滞在者のストレスをやわらげる効果があり、それだけでたいへん有難く感じられるものです。

他にも、女性への配慮については、多種多様なものが考えられます。

事前の計画検討に女性が参画できない場合でも、出来上がった計画を女性従業員にも見てもらうなど、帰宅困難者対策に女性目線を取り入れる工夫をされてはいいかがでしょうか。

～受け入れ場所で3日間過ごす備え～

滞在できる場所を探す

☞ 外出先で災害にあい、帰宅困難になった場合、むやみに移動せず、安全な場所に留まるようにしましょう。

- 周囲に帰宅困難者を受け入れてくれる施設（一時滞在施設）がないか、情報を集めましょう。受入れが可能な施設があれば、施設の担当者の指示に従い、滞在しましょう。
- 一時滞在施設の受入れ可能数が少なく、他に、妊婦や障害者などの要配慮者が受入れを求めている場合は、その人たちを優先しましょう。
- **近くに「避難所」があっても、そちらには避難しないようにしましょう。**大勢の帰宅困難者が避難所に押し寄せて避難所が人であふれると、本来避難所が受け入れるべき「自宅を被災した避難者」が行き場を失うことになります。

Memo

～受け入れ場所で3日間過ごす備え～

一時滞在施設とは

※一時滞在施設とは

- ・ 屋外にいる被災者や観光客のうち、会社・学校・宿泊場所など身を寄せる場のない帰宅困難者を原則 3 日間受け入れる施設をいいます。

【対象施設】

一時滞在施設の対象となる施設は、帰宅困難者等を一時的に受け入れることについて、都県や区市町村の指定を受けた施設や、協定を締結した民間の施設です。

(例) 集会場、庁舎やオフィスビルのエントランスホール、ホテルの宴会場、学校など

【開設基準】

- ① 施設の点検をし、安全が確認された後、開設します。
- ② 受け入れた帰宅困難者が安全に帰宅開始できるまで、原則として、発災後 3 日間、運営します。
- ③ 帰宅困難者等の受入れは、床面積あたり 3.3 m^2 につき 2 人の収容を目安とします。

【役割】

可能な範囲で以下の支援を行います。

- ① 施設の安全を確認した後、帰宅困難者等を速やかに受け入れます。
- ② 水や食料、ブランケットなどの支援物資を配布します。
- ③ トイレやごみの処理などの施設の衛生管理を行います。
- ④ 周辺地域や道路の被害状況、鉄道の運行状況などの情報収集及び施設滞在者に対する情報提供を行います。

- ☆ 東京都では、都立施設を指定するとともに、国や区市町村、民間施設の協力を得ながら、確保を進めています。

(参考) 都内にある都立一時滞在施設(東京都防災マップ) <https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>

- ☆ 発災時の一時滞在施設開設状況は、東京都防災ホームページ、東京都防災ツイッターで情報発信を行います。



～受け入れ場所で3日間過ごす備え～

一時滞在施設で過ごすポイント

- 一時滞在施設には、食糧や水など、最低限の備蓄はされていますが、自分が3日程度自宅に戻らずに滞在するために必要な物品については、自分で持ち歩くようにしましょう。
- 一時滞在施設は、一般の施設やオフィスビルなどを共助の観点から災害時にその一部を帰宅困難者に開放するものです。
運営にあたるスタッフも帰宅困難者同様、困難な状況の中で、受入れの対応を行います。
物資の運搬や食料の配布、要配慮者の支援など、施設運営に係る仕事は、ボランティアとして協力するようにしましょう。
- 水や食料を分け合うなど、帰宅困難者相互に助け合いましょう。

Memo

Ⅲ 3日間経過しても交通機関が運行していない場合を 考えてみましょう

発災から3日間が経過しても、交通機関が運行していません。どのようにして、自宅に帰りますか？

Point

- ✓ 会社や受け入れ場所から徒歩で帰宅する場合に、必要なことを考えてみましょう。

Action

～安全に帰宅するためには～

◆ 徒歩で帰宅するためには、事前の準備や情報収集、適切な判断が必要です。

安全に帰るための情報収集

☞ 事前に帰宅ルートを把握しておきましょう。

- ・ 地図やストリートビューなどでルートを確認し、可能であれば実際に歩いてみましょう。
- ・ ルート上に災害時の通行に危険となる恐れがある箇所がないか、帰宅に役立つ施設や情報があるか確認しましょう。
- ・ また、建物の倒壊や火災等の危険が発生し、想定していた道が通れない場合もあるので、複数のルートを想定しておきましょう。
- ・ 東京都では、コンビニエンスストアやガソリンスタンドなどを、情報、水、トイレを提供する災害時帰宅支援ステーションとする協定を事業者と締結しています。
- ・ 災害救援ベンダーの設置場所を把握しておきましょう。

役立つ施設・情報	通行に危険となる可能性のある箇所
・帰宅支援ステーション ・災害救援ベンダー ・公衆トイレ ・公衆電話 ・災害時給水ステーション ・ルート上目印となる施設 (交差点名、コンビニ、スーパー、病院、公園、寺、神社等)	・歩道がない道路 ・ガラス張りのビル ⇒割れたガラスに注意 ・電柱やブロック塀の多いところ ⇒倒壊によって通れない道もある ・古いビルや木造家屋が多い場所 ⇒倒壊や火災に注意 ・河川 ⇒橋が落ちて通れなくなっている可能性もある ・急傾斜地 ⇒土砂崩れが起きて通れなくなっている可能性もある

～安全に帰宅するためには～

※帰宅支援ステーションとは

- ・ 九都県市（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市）は、徒歩による帰宅途中に水道水、トイレ、情報提供などを受けることができる帰宅支援ステーションを定めています。
- ・ 帰宅支援ステーションは都立学校のほか、コンビニエンスストア、ファミリーレストランなどの店舗です。



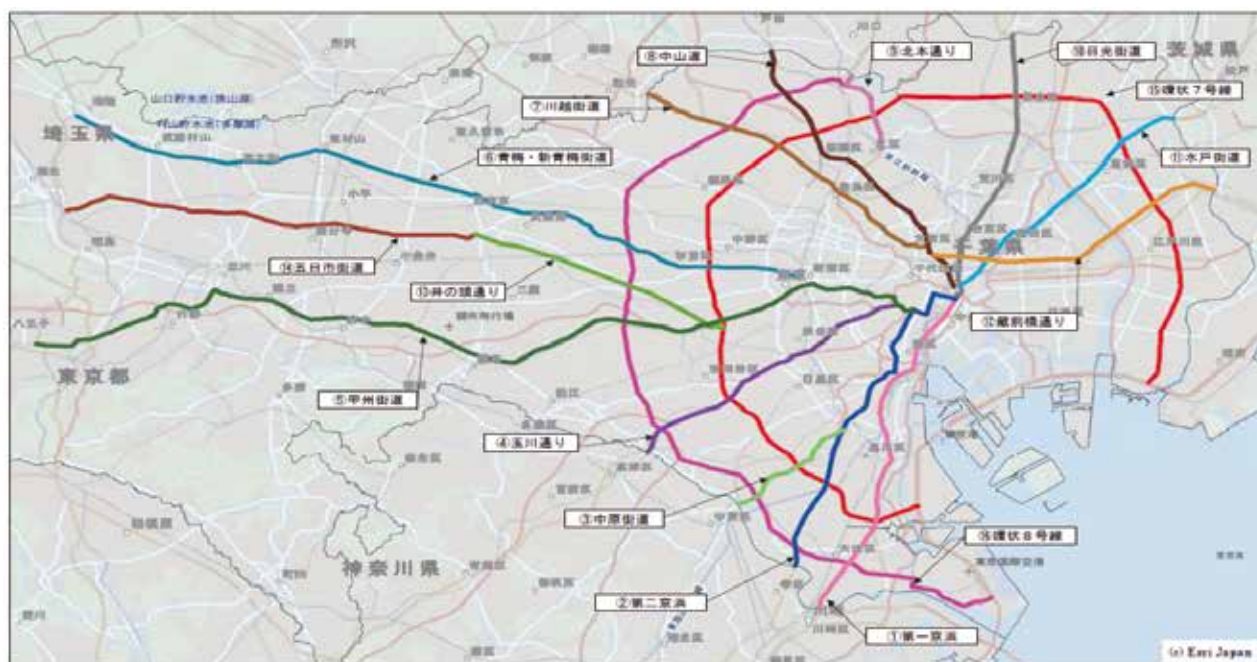
対象の店舗では、店舗の入り口等
にこのロゴマークを使用したステッカー
が掲示されています。

※災害救援ベンダーとは

- ・ 災害時に、飲料を無料で取り出せる自動販売機のことをいいます。

※帰宅支援対象道路とは

- ・ 徒歩帰宅者に対する支援を効率的に行うための、都県の境を越えた徒歩帰宅ルートのことをいいます。



出典：東京都地域防災計画（震災編）

～安全に帰宅するためには～

事前に準備すべきこと、徒歩帰宅が可能かの判断

- ・ 通勤用の靴では、災害で障害物やがれき等が飛散している可能性のある道を、長時間歩いて帰ることは困難です。
- ・ 靴以外にも、災害時に徒歩で、安全に帰るための用具等は会社に普段から置いておくなどの工夫をしましょう。

-  「7. 事前に行うべき対策（P.112）」を参考に、必要なものを事前に準備しましょう。
- ・ 外出時に、災害時に徒歩帰宅するのに必要なものを、いつも持ち歩くのは難しいです。可能な限りコンパクトで軽量なものを探してポーチ等にまとめて、持ち歩くようにしましょう。

【持ち歩くもの（例）】

- ◎ ライト・・・キーホルダー型のLEDライトなど、かさばらないものを探しましょう。
いざという時に電池切れになっていないように、時々点灯するか確認しましょう。
 - ◎ 地図・・・オフラインで使えるスマートフォンの地図アプリをインストールしたり、紙の地図をスマートフォンで撮影しておく等の方法もあります。
 - ◎ リュック・・・安全に歩くため、荷物は背負って両手を使えるようにしましょう。
折り畳みのナイロンリュックなど、普段もエコバックとして使えるようなものであれば、持ち歩きしても無駄になりません。
- ・ 徒歩帰宅を開始する前に、安全に帰宅できるかチェックをしましょう。

帰宅するための判断（例）

チェック欄	チェック項目
☐	・極端に暑かったり、寒かったりしない事。雨風が強くない事。
☐	・体調に不安がない事。
☐	・移動距離を確認したか。 （一般的に平時の状況で男性でも、20km以上は帰宅困難と言われている）
☐	・日没の1時間前を目途に自宅に到着できそうか。 （平時の歩く速度を基準にしないこと）
☐	・同一方向に帰宅する同僚はいるか。（単独行動は危険）
☐	・靴、飲料水、食料等の装備が整っているか。

5. 避難生活期に関する知識

5. 避難生活期に関する知識

本章で学ぶこと

- ① 自宅に留まるか、避難所等に避難するか、自分で判断することになるが、自宅が無事な場合は、在宅避難が原則となる。
- ② 在宅避難の場合には、ライフラインが停止した中でも、自宅で生活できる準備が必要となる。
- ③ 避難所で生活する場合には、自らの健康状態や避難所内の環境衛生の維持等に努める。

自宅に住み続けることができるか判断

自宅で避難生活（在宅避難）

避難所で避難生活

ライフラインが停止
している中で生活



- 水や食糧、簡易トイレ等の備蓄
- 下水管が損傷しているかわからないうちは、トイレを使わない
- 情報収集や支援物資の入手

- 避難所運営に協力する
- 自らの健康状態に気を配る
- 避難者同士で協力して、避難所内の環境衛生の維持に努める

Ⅰ 災害が起きた時、どこで生活をするか考えてみましょう

大きな地震がおきて、自分の住む地域にも被害が出ています。電気・ガス・水道も止まっています。

どのように避難生活を送りますか？

Point

- ✓ 自宅が無事だった場合と、自宅が被害を受けて住めない状態の場合、それぞれについて考えてください。

Action

～避難をする場所を判断する～

避難をする場所の判断

- ・ 発災時には、自宅に留まるか、避難所等に避難するか、自分で判断することになります。
- ・ ライフラインが停止しても、自宅に住み続けられる状態で、当面生活できるだけの備えができていれば、自宅に留まることを考えましょう。
- ・ 自宅に被害があり、住み続けることが難しい場合は、避難所や、親戚・知人宅などへの避難を考えます。
- ・ 自宅に住み続けられるかの判断の一つの目安として、応急危険度判定があります。

※応急危険度判定とは

- ・ 応急危険度判定は、区市町村からの要請で、応急危険度判定士が行うもので、被災した建物について、倒壊の危険性や、外壁や窓ガラスなどの落下の危険性などを調べて判定します。
- ・ 応急危険度判定士は、建築士の資格をもち、都道府県から資格を認定された人で、災害時の応急危険度判定をボランティアとして行います。
- ・ 応急危険度判定の方法は、建物の外観を目視で調査して行い、判定結果によって、「調査済」（緑色）、「要注意」（黄色）、「危険」（赤色）のいずれかの張り紙を、建物の見やすい場所に張り出します。

「危険」と判定された場合は、その建物には立入らないようにしてください。



応急危険度判定で「危険」と判定されても、必ずしも、住家被害認定調査（罹災証明書発行時の調査）で「全壊」と判定されるとは限りません。



～在宅避難を行うためには～

在宅避難に必要な準備

- ・ 在宅避難が行えるように、自宅が壊れないための耐震対策と生活が可能な居室の空間を確保するため、家具転倒防止対策が重要です。
- ・ ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面の間使えない中で生活することになります。
- ・ 「日常備蓄」で水や食糧など必要なものを備えておきましょう。簡易トイレ等の準備もあわせて行っておきましょう。
- ・ 断水時には東京都の場合、水道局（一部例外があります）が区市町村と協力し、応急給水を行うので、災害時給水ステーションの開設状況を把握しておきましょう。
- ・ 在宅避難をしている場合でも、情報収集のために近所の人と話すことや避難所へ情報や物資をとりにいくことも考えられるため、日頃から地域の人とコミュニケーションをとっておくことも重要です。

災害時給水ステーション

☞ 断水した場合は、災害時給水ステーションで水を配ります。

- ・ 災害時給水ステーション（給水拠点）は自宅から概ね2 km内に1ヶ所、都内に200ヶ所以上あります。
- ・ 水を取りに行く際には、空のペットボトルを入れたリュックを持参するなど、運び方を工夫しましょう。

☆ 無料スマホアプリ「ロケスマ※」で、災害時給水ステーション（給水拠点）の場所を検索できます。

詳細やアプリのダウンロードはこちら⇒

ロケスマ 給水拠点

検索

⇒ 詳細は、東京都水道局のホームページで確認してください

<https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html>



※ロケスマ



～集合住宅における在宅避難の場合～

集合住宅における在宅避難の留意事項

- 水道が使える場合でも、排水管が被害を受けていると、上層階で流した排水が下層階で噴出するトラブルになることがあります。
- 建物内の排水管に損傷のないことが確認できるまでは、キッチンで水を流したり、水道水や汲み置き水でトイレを流さないようにしましょう。

エレベーターが使えない場合を想定した準備をしましょう。

- 高層マンションでは、地震の揺れ等により、エレベーターがしばらく使用できなくなることが考えられます。
- このような状態で、もし高層階の住民が水や食料を備蓄していなかった場合、階段を上り下りして物資を運搬しなければなりません。
- 高齢者世帯では、厳しい作業になりますので、平常時から日常備蓄等で物資を蓄えておくことが重要です

Memo

～避難所で生活するためには～

- ◆ 避難所は、自宅に居住できなくなった被災者を一時的に受け入れ、保護するための場所です。
- ◆ 東京都内の区市町村では、学校や公民館など約3,200の避難所と、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約1,500の福祉避難所を確保しています。(令和2年4月1日時点)

避難所の機能と役割

- 避難所は、避難してきた人の生活の場だけではなく、地域の人も含めて、情報を収集したり、物資の配布を行ったり、保健医療サービスを受ける場としての機能を持つ場合もあります。(それぞれの区市町村のホームページや地域防災計画で確認してみましょう。)

避難所生活での心がけ

- 避難所の運営は、行政の職員、避難所運営委員、及び地元自治会などの地域住民が協力しあって行います。**避難所を利用する全ての人**が**主体的に避難所の運営に参加することが重要になります**。
- 大規模な災害発生時には、運営要員も被災者になり、避難所運営に携われない可能性もあります。

Memo

～避難所で生活するためには～

避難所の運営に関して知っておくべきこと

【避難所で長期間生活する際に直面する問題】

- ・ 避難所では、限られた空間の中で、多くの見知らぬ人と過ごすこととなるため、良好な環境を保つことや、プライバシーを守ることが難しくなります。
- ・ また、過去の災害では、震災による直接死を免れながら、その後の避難生活で、体調悪化や過労などの間接的な原因（震災関連死）で亡くられる人も多く発生しました。

【避難所運営にあたって考えなければならないこと】

- ・ 避難所の運営にあたっては、飲み水の確保など、直に命に直結するような問題、長期避難生活に備えて、避難者の健康維持や、ストレス軽減のために避難生活の質の向上を目指して行くことなど、考えていかなければならないことが多くあります。
- ・ これらのこと全てに、避難所開設時点から対応するのは難しいため、その時の状況を鑑み、重要性や緊急性の高いものから優先順位をつけて対応していく必要があります。避難所を運営するために必要となるものを以下に挙げます。
 - 避難所の運営体制の確立
 - 情報の取得・管理・共有
 - 食糧・物資の管理
 - トイレの確保・管理
 - 衛生的な環境の維持
 - 避難者の健康管理
 - 寝床の改善
 - 衣類
 - 入浴

※内閣府(防災担当)「避難所運営ガイドライン」より

～避難所で生活するためには～

避難所生活で想定される様々な困難

避難所では、様々な困難が発生します。どのような困難が発生するかを想像し、未然に予防できるようにしましょう。

被災者の健康や環境衛生における困難

- トイレが汚いので、なるべくトイレに行かなくてすむように、水を飲むことを我慢したため、膀胱炎やエコノミークラス症候群になった。
- 狭いスペースでずっと横になっていたら、生活不活発病になった。
- ごみの処理ルールを決めていなかったなので、避難者が居住スペースに溜め込んだゴミから害虫が発生した。
- いつも使っている薬を切らしてしまい、持病が悪化した。
- 避難所として使ったエリアがバリアフリーになっておらず、車いすの避難者が移動に苦労した。
- トイレが和式しかなく、高齢者や妊産婦がトイレに苦労した。
- アレルギーを持つ人が食べられる食糧がなかった。

防犯やプライバシーの保護における困難

- 間仕切りがなく、プライバシーがまるで無かった。
- 更衣室や物干し場がなく、着替えや下着を干す場所に困った。
- 体育館に雑魚寝で、妊婦が体を休めるような場所がなかった。
- 授乳をするスペースや子どもを遊ばせるスペースがなく、親子ともにストレスを感じた。
- 心身のバランスが崩れ、突然生理になってしまった。生理用品をもっていなかったが、支援物資を配布する人が男性であり、生理用品をもらいに行きづらかった。
- 被災により、仕事を失った配偶者のストレスが高まり、暴言をはかれたり、物を投げつけられる等のDVを受けた。
- 知らない人に、死角になっている場所で、体を触られそうになった。

～避難所で生活するためには～

病気を防ぐ、健康を守る

- ◆ 避難所生活は、限られたスペースでの共同生活となるため、感染症や食中毒のリスクが高まります。
- ◆ また、避難生活では、生活環境が整っていないことや、普段と異なる生活を送ることから、様々な健康問題が生じやすくなります。
- ◆ 災害時には、外的ストレスにさらされ、無意識に交感神経優位になるため、血圧が上がりやすくなる傾向にあり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすおそれがあります。

【自分でできること】

（食中毒や感染症の予防）

- ・ 食事の前、トイレの後、外出先から戻ったときなどは手洗い・うがいをしましょう。水がない場合は、ウェットティッシュ、手指消毒剤を活用しましょう。
- ・ 日持ちしない食品（弁当、おにぎり）等は、置き置きをせず、早めに食べましょう。

（体調管理）

- ・ 体調が悪くなったらすぐに運営スタッフへ伝えましょう。
- ・ 活動範囲が限られることによりエコノミークラス症候群や生活不活発発病のリスクが高まるため、適度な水分補給と、体を動かすようにしましょう。
- ・ 生命の危険を伴う熱中症や低体温症には特に気を付けましょう。
夏場： 水分や塩分を摂取し、風通しが良い日陰に退避します
冬場： 入手可能なもの（毛布等）により、保温を行います
- ・ 自分の血圧に関心を持ち、もし、血圧が上がっていた場合は医療従事者へ伝えましょう。
- ・ 慢性疾患の悪化を防ぐため、日頃から飲んでいる薬を持ち歩きましょう。

～避難所で生活するためには～

【周囲の人と協力して行うこと】

- ・ 生ごみや容器等を捨てる時には、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てましょう。
- ・ 避難所の掃除、清掃作業に協力しましょう。
- ・ トイレやゴミ捨て場などの共同施設は清潔に利用しましょう

エコノミークラス症候群とは

👉 エコノミークラス症候群とは

- ・ 食事や水分を十分に取らない状態で、窮屈な姿勢を長時間とっていると、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。
- ・ その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発するおそれがあります。

生活不活発病とは

👉 生活不活発病とは

- ・ 「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

Memo

コラム： 避難所におけるトイレの問題

避難所に指定されている小学校や中学校のトイレや簡易トイレや仮設トイレを大勢の避難者が使うと、数が足りなかったり、汚れたりといった深刻な問題が起こります。

このような問題をそのままにしておくと、衛生環境の悪化や避難者の健康被害へと発展してしまうため、避難者全員でトイレの使用ルールを決めて守ることが必要です。

【避難所で見られるトイレに関する問題】

- ・ 簡易トイレや仮設トイレの清掃を誰も行わず、周辺が汚れていたり、また断水で手を洗う環境がなかったりすると、トイレを媒介して、感染症や食中毒等が避難所に広まってしまうことが考えられます。
- ・ トイレの数が少なかったり、汚れていて使うことをためらう状況であったりという理由で、トイレを我慢し続けると、膀胱炎になってしまふことが考えられます。
- ・ また、トイレに行く回数を減らそうと、水分や食べ物をとることを控えることで、便秘や脱水症状になり体調を崩したり、エコノミークラス症候群になる事も考えられます。
- ・ 停電で暗かったり、屋外に設置された仮設トイレが人目につきにくいところに設置されていたりすると、そこが防犯上の死角になってしまうことがあります。

【トイレを衛生的・安全に使うためにできること】

- ・ トイレを清潔・衛生的に使うためのルールを書いてトイレに張り出したり、トイレ清掃は当番を決めて定期的に行うといったルールを作り、全員で守りましょう。
- ・ 水が使えない場合は、アルコール等による手指消毒を行いましょう。
- ・ トイレの数が少なくて待ち時間が長い、暗くて怖いといった問題がある場合は、施設の管理者に相談しましょう。

～避難所で生活するためには～

心理的ストレスを防ぐ

- ◆ 避難生活は心と体の健康に様々な影響を及ぼします。具体的には、慢性疾患の悪化やストレスの蓄積・不安・不眠などを引き起こします。

【周囲の人と協力してできること】

- 避難所での生活は、限られたスペースで様々な方との共同生活となるので、ルールやマナーを守ることが大切です。
- お互いのプライバシーを尊重しましょう。
- 女性、乳幼児や子どものいる家庭、要配慮者などへの思いやりと支援を心がけましょう。
- 心のストレス反応は、ひとりで抱えず、信頼できる人等に相談しましょう。

Memo

コラム： 避難所で発生している防犯上の問題

- 避難所での生活は、ストレスが高まりやすく、暴力や性的暴力が起きやすくなります。
(あまり報道がなされていませんが、東日本大震災や熊本地震等、過去の災害の際に実際に、避難所内で発生しています)
- 女性に対してだけでなく、男性、子供、高齢者への暴力、性的暴力も発生しています。
- 避難所の住人や避難所の運営にかかわる者やボランティアで来ている人が加害者となることもあります。

【被害を防ぐ方法】

- ①複数人で行動する、②夜間は外出を控える、③出かける際は周囲に声をかける、
④何かあったら行政などが開設している相談窓口へ相談する

【相談窓口】

相談窓口	相談内容	電話番号	受付時間
東京ウィメンズプラザ	DV被害者相談、 夫婦・親子の問題など	03-5467-2455	9時～21時 (年末年始を除く)
	男性のための 悩み相談	03-3400-5313	17時～20時 (月曜日、水曜日) (祝日、年末年始を除く)
東京都女性相談 センター	夫や恋人からの暴力 など女性からの さまざまな相談	03-5261-3110 03-5261-3911 (夜間休日の緊急 の場合)	9時～21時 (月曜日から金曜日) ※祝日、年末年始を除く
東京都女性相談 センター多摩支所		042-522-4232	9時～16時 (月曜日から金曜日) ※祝日、年末年始を除く
性暴力救援ダイヤル NaNa	性犯罪・性暴力 被害者相談	03-5607-0799	24時間365日受付
警視庁総合相談 センター	身の回りのトラブル、 ストーカー・DV等	03-3501-0110	8時30分～17時15分 (月曜日から金曜日) ※祝日・年末年始を除く

詳細: 東京都福祉保健局 https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kiban/madoguchi/josei_soudan.html

東京都総務局 <https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/soudan/index.html>

警視庁 <https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/madoguchi/sogo.html>

～避難所で生活するためには～

避難所へのペットの同行避難

- 自分の命を守るために避難が必要になった場合、ペットも同行して避難することを考えましょう。（避難所でのペットの同行避難については、お住まいの区市町村にお問い合わせください。）

【同行避難のための飼い主の心得】

- 「同行避難」は、必ずしも避難所でペットと同じ空間で居住できることを意味するものではありません。それぞれの避難所のルールに従う必要があります。
- 同行避難を可能にするためには、日頃からの備えが重要です。
- 具体的にはペット用品の備えや日頃のしつけ（キャリーバッグにならしておく、トイレは決められた場所するなど）が肝心です。

【災害に備えるペットの管理・しつけ】

- もしもペットが逃げ出してしまったり、離れ離れになってしまった場合に備えて、身元表示（迷子札、マイクロチップなど）をしましょう。
- 同行避難先では多くの動物と一緒に過ごすことになるかもしれません。
- 感染症の蔓延を防ぎ、ペットの健康を守るためにも日ごろからの健康管理が重要です。狂犬病予防注射（犬）や混合ワクチンのほか、ノミなどの外部寄生虫の駆除を行いましょう。
- 避難所において周囲に迷惑をかけないように、普段からしつけを行い飼い主がきちんとコントロールできるようにしましょう。いざという時に動物のストレスを少なくすることにもつながります。

【ペットの餌などの備蓄】

- ペットの餌や水は、最低でも3日分、できれば5日分を備蓄しましょう。
- その他避難時に必要なケージやキャリーバッグも用意しましょう。ペットとはぐれてしまったときや、飼い主であることを証明するためにも、ペットの特徴が映っている写真、飼い主と一緒にの写真も用意しておきましょう。

「東京都福祉保健局 ペットの防災」を参考に記載しています。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kankyo/aigo/bousai/index.html>

6. 生活再建に関する知識

6. 生活再建に関する知識

本章で学ぶこと

- ① 災害が起こると、自分を取り巻く環境が大きく変わってしまう可能性がある。
- ② 生活再建に向けて、様々な支援制度があることを知る。



Ⅰ くらしを立て直すために役立つ制度を知りましょう

避難生活が落ち着いたら、生活を再建することになります。
自分の生活がどのように変化しているか考えてみましょう。

Action

～生活再建の考え方～

生活再建のロードマップ

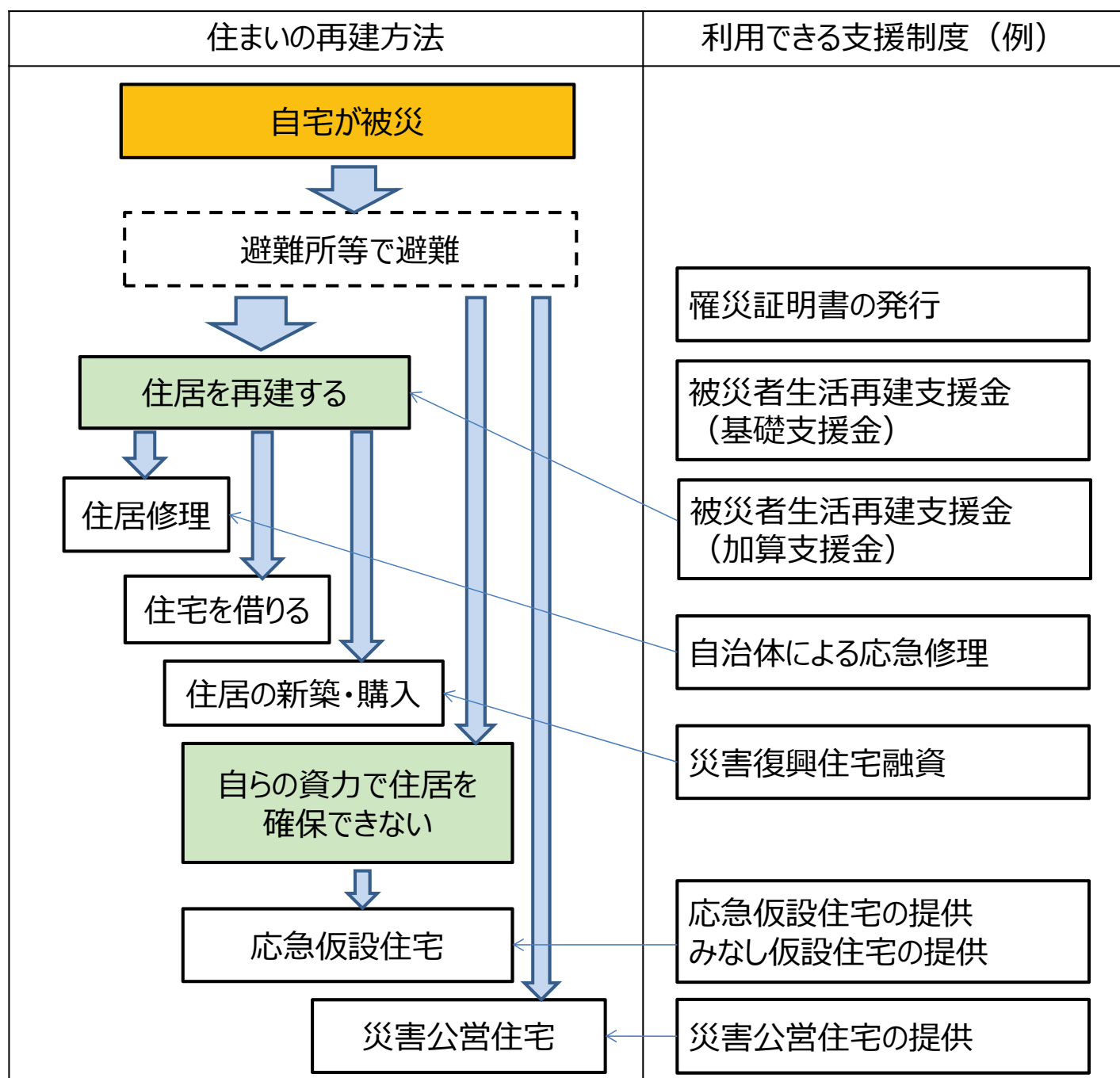
- ・ 災害からの復旧・復興は、短期間で達成は難しく、数年にわたることも想定しておく必要があります。また、大規模な災害であれば、自分を取り巻く様々な環境も被災前と変わってしまうことも考えられます。
- ・ 生活再建にあたって、単に被災前の生活の復元を目指すのではなく、仕事、住まい、家庭など、生活全体について災害によって受けた影響を、どのように乗り越えるか、いつまでにどのような状態に持っていくのかといったロードマップを、それぞれの世帯で考えていく必要があります。

<生活再建のロードマップの例>

	現状（被害状況）	当面	目標（１年後）
仕事	・夫の勤める会社は被災 ・妻の勤める病院は無事 （仕事を継続中）	・夫は自宅待機 ・妻は仕事を継続する	・夫の会社が再開しない場合再就職 ・妻の仕事はやめない（保育園を探す）
住まい	・地震で持家が全壊 現状は避難所生活	仮住まいを確保する （避難所を出る）	・現地で住まいの再建
家庭 （子供）	・保育園が被災、再開の めどなし	・夫や知人等による保育	・新たな保育園に通う
生活再建に 必要な支援	－	・生活再建支援金	・災害復興住宅融資 ・保育料の減免

住まいの再建と支援制度(例)

- 自宅が被災して、そのままでは住めなくなってしまったとき、住まいを再建するには、被害の程度や、自分の資金などの状況から、どのような再建方法にするのかを考え、必要な支援制度を利用します。
- 自宅が被災した場合、まずは罹災証明書を取得することが第一歩になりますが、大規模災害の場合、罹災証明書の発行には時間がかかってしまうこともあります。住まいの再建までの方向性を早い段階で見極めるためにも、区市町村の設ける生活再建支援相談窓口などを活用して、利用できる制度はないか確認しましょう。



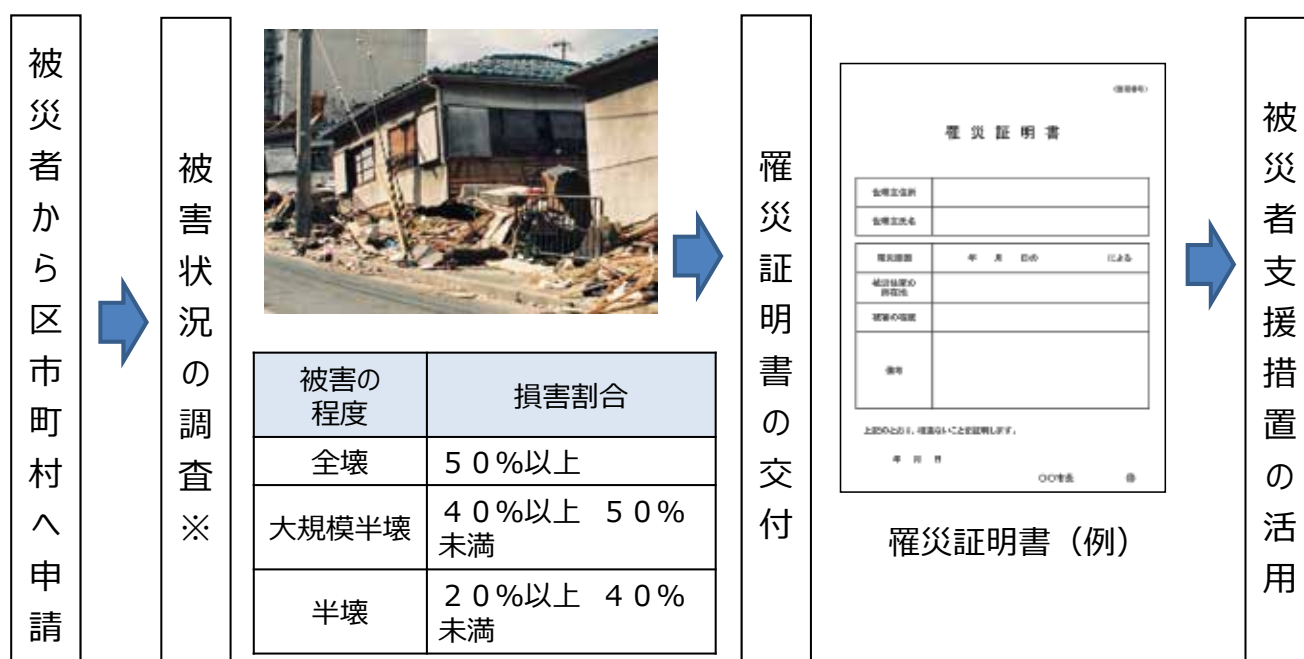
～罹災証明書と生活再建支援制度～

罹災証明書を入手する

- ・ 罹災証明書は、地震や風水害などの災害によって、被害を受けた被災者からの申請があった場合、被害の程度を区市町村が証明するものです。
- ・ 住家（住んでいる家：持家か借家かは関係ありません。）の被害の証明については、災害対策基本法によって区市町村が行うこととして義務付けられています。
- ・ 住家の被害の証明事項として被害の程度を、「全壊」「大規模半壊」「半壊」「一部損壊」として記載します。

被災から支援措置の活用までの流れ

- ・ 具体的な申請～証明書発行までの流れは、区市町村により異なります。



※この調査を、住家被害認定調査といいます。発災直後に行われる応急危険度判定の調査とは別のものです。

出典:内閣府防災情報のページ 罹災証明書の概要

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/pdf/r203shoumei.pdf>

～罹災証明書と生活再建支援制度～

罹災証明書に関する留意事項

- 住家被害認定調査は、区市町村の職員が行います。一次調査は、外観の調査です。一次調査の結果に疑義がある場合には、区市町村に再調査を依頼することができます。再調査は、建物内部の調査も行いますが、一次調査よりも判定結果が良くなることも悪くなることもあります。
- 罹災証明書の申請方法は、災害時に区市町村の広報やＨＰ等に、申請方法が掲載されますので、確認してください。住家被害認定調査を行う前に、建物の修理や解体を行うと、被害認定ができなくなってしまうこともあります。
やむを得ず修理を行う場合は、修理前の写真を撮ったり、修理費の請求書を保存しておくなどしておきましょう。
- 大規模災害の場合は、調査する件数が非常に多くなり、職員数も限られることから、交付が開始されるまで、日数がかかる場合があります。
- 罹災証明書には申請期限があります。

罹災証明書に基づく生活再建支援制度

- 災害時には、罹災証明書を基本とした様々な公的な支援制度が用意されます。
- 損害保険や共済の保険金支払いには、罹災証明書ではなく、保険会社や共済組合が独自に損害査定をする場合が多いです。

生活再建支援制度の例

支援のタイプ	支援制度の例
給付	被災者生活再建支援金、義援金など
融資	(独)住宅金融支援機構融資、災害援護資金など
減免・猶予	税、保険料、公共料金などの減免や猶予
現物支給	災害救助法に基づく応急仮設住宅、住宅の応急修理

出典:内閣府防災情報のページ 罹災証明書の概要

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/pdf/r203shoumei.pdf>

～罹災証明書と生活再建支援制度～

給付に関する支援制度

被災者生活再建支援金(自宅が被災した場合)

- ・ 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。また、住宅を再建する場合には、加算支援金が支給されます。
- ・ 支給額は、下記の2つの支援金の合計金額になります。
(世帯人数が1人の場合 ⇒ 金額が4分の3になります)

基礎支援金	・被害の程度が全壊等の場合	100万円
	・大規模半壊の場合	50万円
加算支援金	・住宅を建設・購入する場合	200万円
	・被災した住宅を補修する場合	100万円
	・賃借（災害公営住宅を除く）する場合	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

- ・ 資産としての家屋を失ったことを補償する制度ではないため、被災した住宅が持家か、借家かは関係ありません。

Memo

～罹災証明書と生活再建支援制度～

災害弔慰金(親や子どもが死亡した場合)

- 災害によって亡くなられた方の家族、行方不明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。

対象者	・災害で亡くなられた方の遺族 (配偶者、子ども、父母、孫、祖父母)
	・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ていた者、または生計を同じくしていた者)
弔慰金額	・生計維持者が死亡した場合 500万円
	・生計維持者以外の者が死亡した場合 250万円

災害障害見舞金(負傷や疾病による障害が出た場合)

- 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。

対象者	・両眼が失明した人 ・咀嚼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
見舞金額	・生計維持者の場合 250万円
	・生計維持者以外の者が受けた場合 125万円

～罹災証明書と生活再建支援制度～

融資、減免・猶予に関する支援制度

災害復興住宅融資（住宅を再建したい場合の融資）

- ・ 災害によって全壊、大規模半壊、半壊の被害が生じた住宅の所有者または居住者のうち、自分が居住するためまたは罹災した親等が住むための住宅を購入される方は、災害復興住宅融資を利用することができます。
- ・ 融資の対象は、原則として、一戸当たりの住宅部分の床面積が13㎡以上、175㎡以下の住宅ですが、独立行政法人住宅金融支援機構の定める基準を満たす必要があります。

生活援護資金

【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。
- ・ 貸付限度額は次の通りです。

世帯主に1ヶ月以上の負傷がある場合	・当該負傷のみ	150万円
	・家財の3分の1以上の損害	250万円
	・住居の半壊	270万円
	・住居の全壊	350万円
世帯主に1ヶ月以上の負傷がない場合	・家財の3分の1以上の損害	150万円
	・住居の半壊	170万円
	・住居の全壊	250万円
	・住居の全体の滅失または流失	350万円
貸付利率	・年3%（据置期間中は無利子） ・3年以内（特別の場合は、5年） ・10年以内（据置期間を含む）	

～罹災証明書と生活再建支援制度～

国税の減免

【①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、②災害減免法による所得税の減免措置があり、いずれかを選択できます。

【②所得税の災害減免】

- ・ 被災した年の所得金額が1000万円以下で、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。

【③その他】

- ・ 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。

Memo

～その他の支援～

日常生活の支援

- 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。
- 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、就学費用など、緊急・応急の奨学金の貸与を受けることができます。

仕事を再開したい場合

- 公共職業訓練

対象者	・雇用保険の受給者
内容	・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)

- 雇用保険の失業等給付

対象者	・災害救助法や激甚災害法の適用を受けた事業所に雇用され、一時的に離職や休業を余儀なくされた方
内容	・生活および雇用の安定並びに就職の促進のための給付や雇用保険の基本手当の支給

- 職業転換給付金（広域求職活動費、移転費、訓練手当）の支給

対象者	・激甚な災害を受けた地域において就業していて、災害により離職を余儀なくされた方など
内容	・ハローワークの紹介により広域に渡る求職活動を行う場合や、就職または公共職業訓練を受講するために住所を移転する場合の費用の一部 ・訓練を行っている期間の訓練手当

～その他の支援～

学校に復学したい場合

- 日本学生支援機構の緊急・応急の奨学金

貸与条件	・家計が急変してから12ヶ月以内、災害救助法適用地域に住んでいる世帯
問い合わせ先	現在通っている学校

- 国の教育ローン災害特例措置

対象者	・罹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。 ・所得制限の一部緩和や返済期間の延長等の特例措置もあります。
問い合わせ先	日本政策金融公庫

 Memo

～その他の支援～

地震保険の受け取り

- 地震や噴火、津波による火災に加え、損壊、埋没、流失による居住の用に供する建物や家財の損害への備えとして、「地震保険」があり、当面の生活費の補填のためのものと位置づけられています。
- 地震保険は、火災保険とセットで契約することが基本です。火災保険の保険期間（補償される期間）の途中からでも契約することができます。
- 地震保険の保険金額は、火災保険の保険金額の30%～50%の範囲内で決めることが可能です。（ただし、建物は5000万円、家財は1000万円が限度です）
- 地震保険の対象は、居住用の建物と家財です。
ただし、家財のうち1個、または1組の価額が30万円を超える貴金属や宝石、有価証券などは対象となりません。

⇒事前に地震保険に加入をしておきましょう。

応急仮設住宅について

- 応急仮設住宅は、災害により、住家が全壊、全焼または流出し、居住する住宅がなく、自らの資力で住宅を確保できない人が入居の対象となります。
- 応急仮設住宅には、建設し供与する「建設型仮設住宅」と、民間賃貸住宅を借り上げて供与する「借上げ型仮設住宅」等があります。
- 応急修理をすることで、居住が可能になる場合には、「住宅の応急修理制度」があります。ただし、応急修理を行った場合は応急仮設住宅の利用対象にはなりません。
- 東京都では、被災状況に応じて、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となっています。

7. 事前に行うべき対策

～発災直後に役立つ対策～

- ◆ 災害時に身を守るためには事前に備えられることがあるので、受講後、自宅や職場に戻ったら早速対策をしてみましょう。

住宅内での安全空間の確保

【気を付けるポイント】

- ・ 寝室や幼児・高齢者のいる部屋にはなるべく家具を置かないようにしましょう。
- ・ 置く場合には、なるべく背の低い家具にし、寝具の上に倒れたりして、出入り口をふさがないようにしましょう。
- ・ 部屋の出入り口付近や廊下、階段等に物を置かないようにしましょう。
- ・ 地震時の出火を防ぐため、火気の周辺に家具を置かないようにしましょう。
- ・ 家具の上にガラス製品等壊れやすい物を置かないようにしましょう。

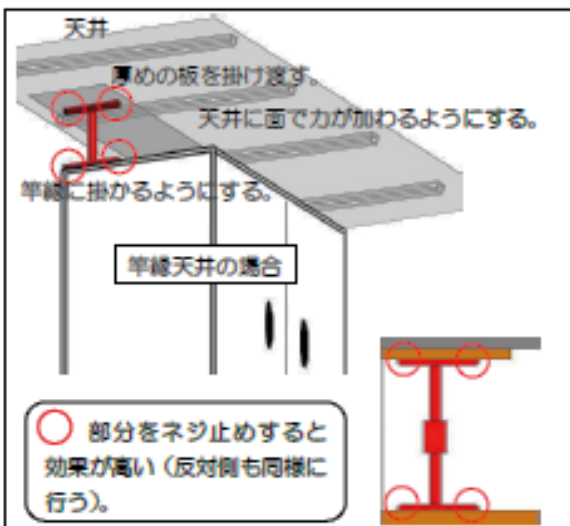
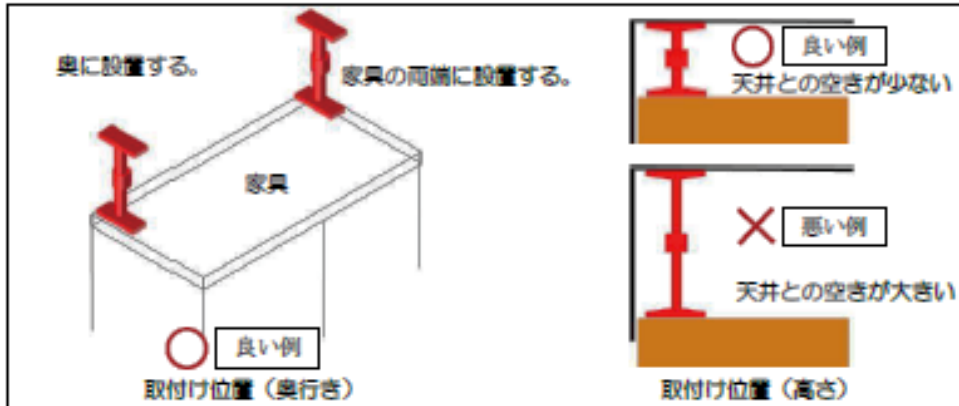
【転倒防止器具等で固定する】

- ・ 壁にL型金具等で固定しましょう。
- ・ 壁や床に直接固定できない場合、2種類以上の器具で上下から固定しましょう。
⇒ポール式とストッパー式またはマット式
- ・ 上下が分割している家具は必ず金具で連結しましょう。
⇒金具連結器具

ポール式器具・ストッパー式器具の固定方法(例)

● ポール式器具・ストッパー式器具の取付け方法

壁や柱にネジ止めできない場合、天井との間にポールを突っ張って、固定する方法などがあります。



Point

- ポール式器具は、家具の両側の側板部の壁側奥に設置します。
- ポール式器具はできるだけ奥に取付けます。
- ポール式器具を取付ける時は天井に十分な強度（マンションのコンクリート天井など）があることを確認します。
- 天井に強度がない場合には、天井側に家具の幅以上の板で補強し、更にポール式と当て板をネジで固定すると効果が高くなります。
- ポール式器具は奥行きのない家具、天井との間隔が大きい場合には不向きです。
- ストッパー式器具は家具の端から端まで敷きます。
- ※ ストッパー式やマット式の単独使用は、大きな家具の場合は一般的に適しません。

出典:東京消防庁ホームページ「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

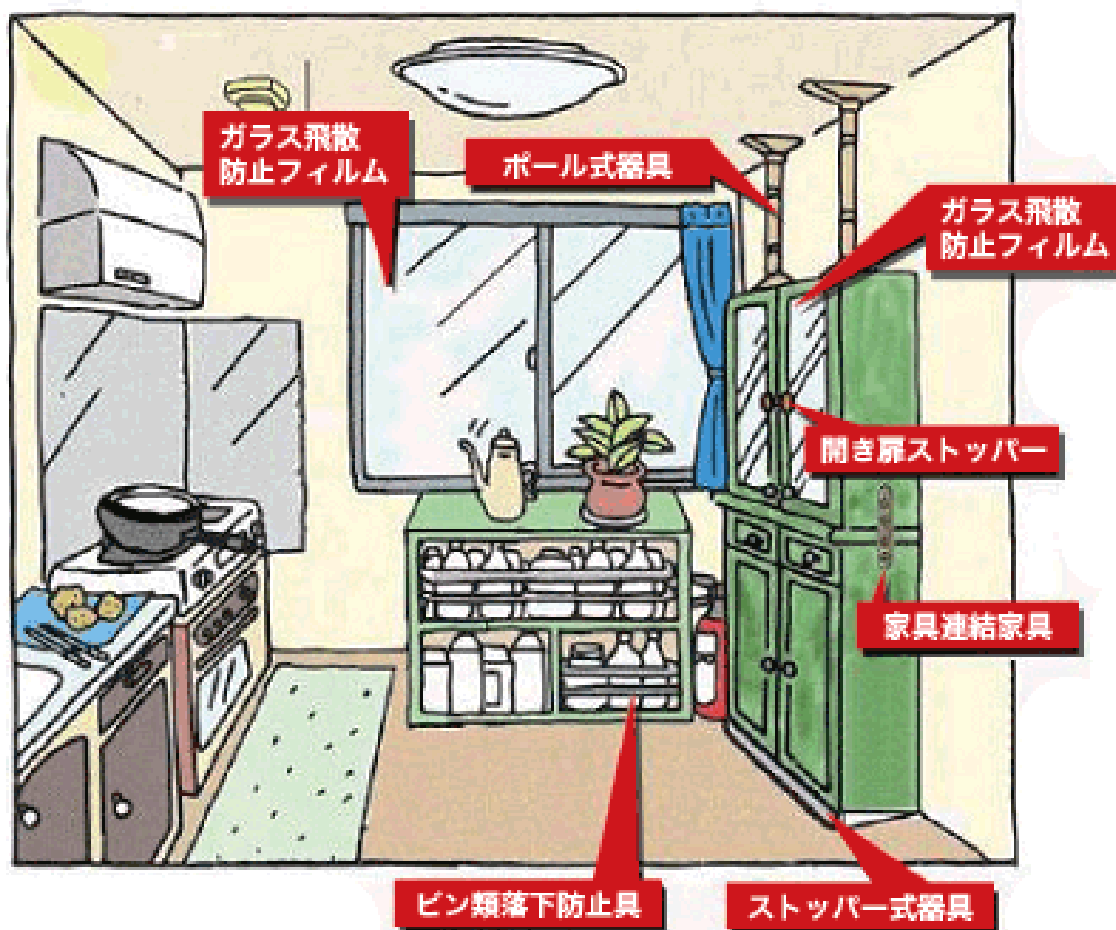
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/index.html>

【収納物の飛散を防止する】

- 開き戸タイプの家具には、扉開放防止器具や感震ラッチを取り付けましょう。
- 窓やガラス扉にはガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。
- 扉のない収納家具には、ビン類落下防止具を取り付けましょう。
- チェーンなどを使い、吊り下げ式照明器具が大きく揺れないように補強しましょう。
または、天井直付けタイプのものにしましょう。
- 防災カーテンを取り付けましょう。

キッチンまわりの転倒防止対策

- 火を扱うキッチン周りは、転倒が原因で火事が発生しないよう対策を行います。



出典：コミュニティビルダー協会

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/index.html>

リビング・寝室まわりの転倒防止対策

- 大型家具・家電の多いリビングや寝室は、家具・家電の転倒による被害が発生しないよう対策を行います。



出典：コミュニティビルダー協会

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/index.html>

Memo

職場内で安全空間の確保

【気を付けるポイント】

- パソコン、ディスプレイは、粘着マットやストラップ式固定器具で机に固定しましょう。
- コピー機は、動かさない時にはアジャスターで固定しましょう。
また、ベルト式器具で壁に固定しましょう。
- ファイル棚は、L 型金具で壁に固定またはアンカーで床に固定しましょう。
- ガラスが飛散しないように、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。
- パーテーションは、転倒しにくい「H 型」または「コの字型」のレイアウトにし、床に固定しましょう。
- 日頃から整理整頓をするなど、オフィス環境をよくしておきましょう。

Memo

オフィス家具等の転倒・落下・移動防止対策(例)

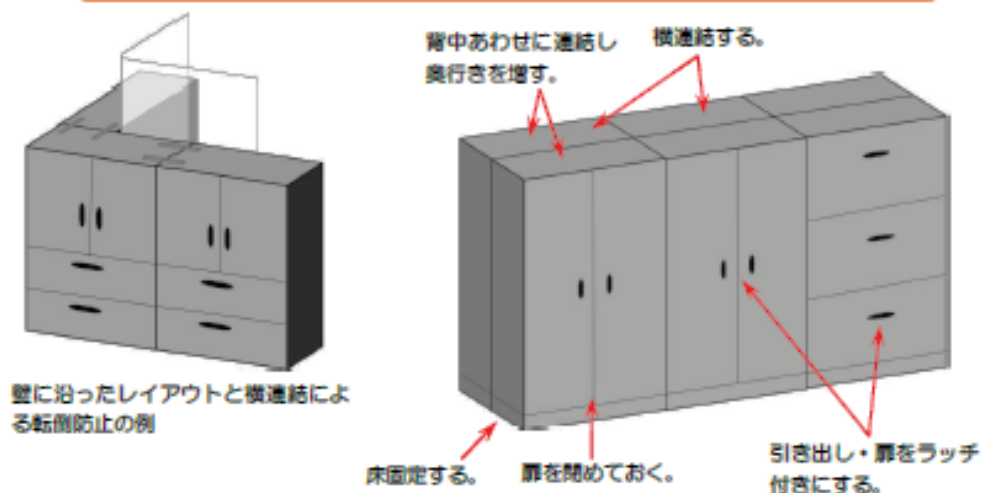
● キャビネットの転倒防止対策

Point

- 金具で床、壁下地の鉄骨、コンクリート等とボルトで固定すること、家具等の上部を壁と固定する方式が最も効果的です。
- 壁に沿って設置し、左右の家具等と相互に連結するなどして、レイアウトによる安定化を図りましょう。
- 二段に重ねる場合は必ず上下を連結した上で、床、壁と固定しましょう。
- 壁に付けられない場合は高さを120cm程度までのものを背合わせに連結し、倒れないようにしましょう。
- ボルトは直径6mm以上のボルトを使用します。



オフィス内で壁面以外に設置する場合は、家具同士を左右又は背面で連結します。



出典: 東京消防庁ホームページ「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/index.html>

デスク周辺の固定方法(例)

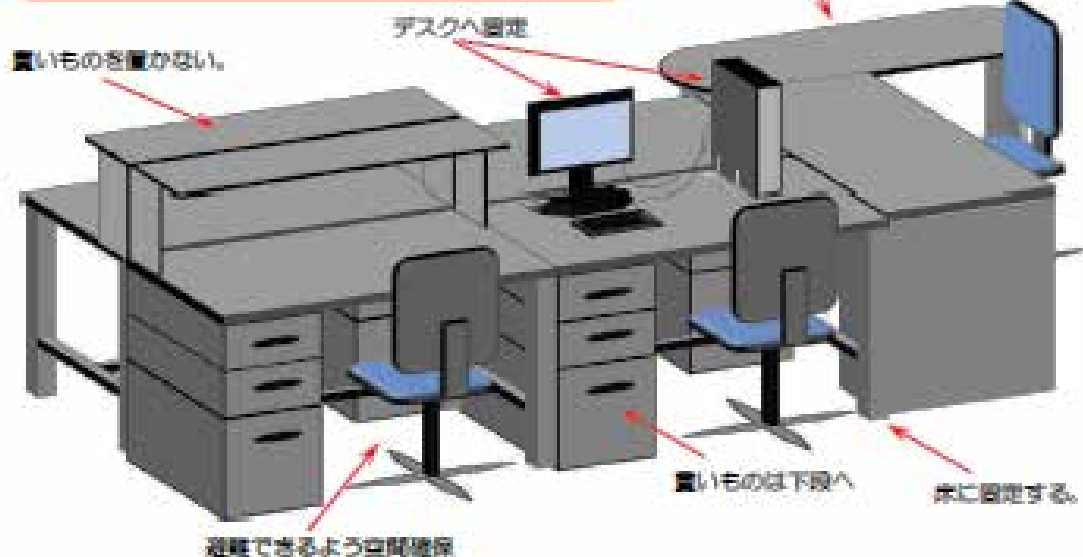
● デスク周辺での注意

Point

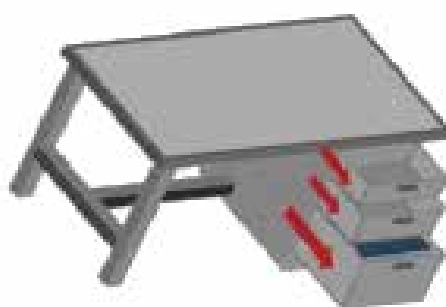
- デスク、テーブルは連結し、安定させましょう。
- O A機器はデスク等へ固定しましょう。
- デスクは床に固定しましょう。
- ボルトは直径6mm以上のボルトを使用しましょう。

デスク上の落下しやすいものをストラップ式器具で固定します。

連結テーブルはデスクにジョイント

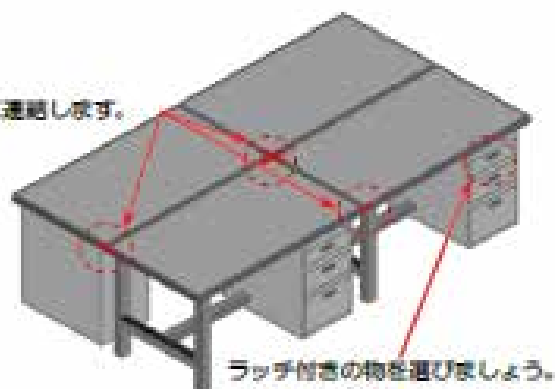


・デスクの転倒防止



引き出しが飛び出すことにより転倒する可能性があります。

相互に連結します。



ラッチ付きの物を選びましょう。

デスクは地震の揺れにより引き出しが飛び出すと重心が前に偏り、転倒する可能性があります。デスクは互いに連結するなどして、転倒防止対策をします。

出典：東京消防庁ホームページ「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

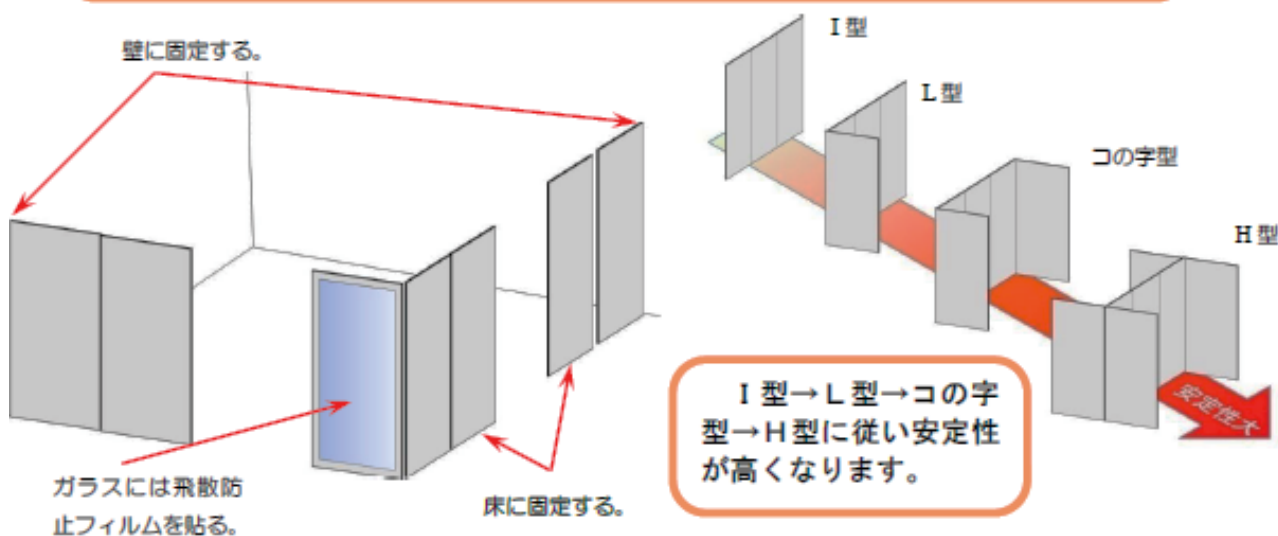
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/index.html>

パーティションの固定方法(例)

● ローパーティションの固定方法

Point

- レイアウトにより安定化を図りましょう。
- 長い直線を作る場合には、補強のパネルを入れましょう。
- 床・壁に固定しましょう。
- ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。



出典: 東京消防庁ホームページ「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/index.html>

Memo

～避難行動に役立つ対策～

非常用持ち出し袋の用意

- 避難した際に、必要となる最小限のものを納めた非常用持ち出し袋を準備し、玄関の近くや、寝室、車の中に置いておきましょう。
- 自分や家族に必要なもの考え、準備することが大切です。
- 非常用持ち出し袋は持って避難できることが重要なので、持ち運びのできる重さ、リュックなど両手を空けることができるカバンを用意しましょう。

普段の生活で使っているものの中で、生きていくうえで欠かすことができないものは何か書き出してみましょう。

Action

非常用持ち出し袋(例)

- ・ 非常用持ち出し袋の例を以下に示します。

品目	理由
・メガネ・コンタクトレンズ	生活を続けていくために必要であるため
・補聴器	
・薬	
・おくすり手帳	
・エピペン（R）、抗ヒスタミン剤	
・アトピーの塗り薬	
・ストーマパウチ	
・ヘッドライト（懐中電灯）	避難するために必要であるため
・防災ずきん	
・軍手	
・ヘルメット	
・携帯ラジオ	
・雨具	
・ホイッスル	
・水	当面の避難生活に必要なため
・携帯食品	
・着替え	
・エマージェンシーブランケット	
・現金	貴重品
・貯金通帳・印鑑	
・アレルギー用食品	自分や家族にあわせて用意する必要があるため
・生理用品	
・哺乳瓶	
・おむつ	
・入れ歯	

感震ブレーカーの取り付け

☞ 感震ブレーカーは通電火災を未然に防ぐための有効な手段です。

※感震ブレーカーとは

- 感震ブレーカーとは、一定の強さの地震を検知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める装置です。
- 分電盤タイプやコンセントタイプなどがあり、費用や設置方法（電気工事の有無）が異なるため、自宅にあわせたものを選ぶ必要があります。
- 電気火災の防止等には効果がありますが、機器によっては揺れと同時に電気が遮断され、避難に必要な照明等が確保できないものもあることから、設置に当たっては、製品の特徴を十分理解することが非常に重要です。



☆ 夜間に地震が発生した場合を想定し、停電時に自動点灯する照明器具や懐中電灯を併せて準備することが重要です。

感震ブレーカーの種類

分電盤タイプ(内蔵型)

分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを検知し、ブレーカーを切って電気を遮断します。



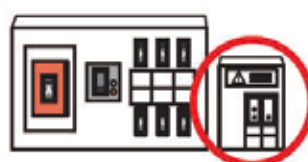
費用：約5～8万円(標準的なもの)
※電気工事が必要

分電盤タイプ(後付型)

分電盤に感震機能を外付けするタイプで、センサーが揺れを検知し、ブレーカーを切って電気を遮断します。

※漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能

費用：約2万円
※電気工事が必要



コンセントタイプ

費用：約5千円～2万円程度

コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを検知し、コンセントから電気を遮断します。

(埋込型)

壁面などに取付けて使うもの

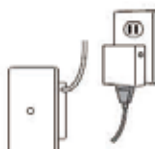
※電気工事が必要



(タップ型)

既存のコンセントに差し込んで使うもの

※電気工事が不要

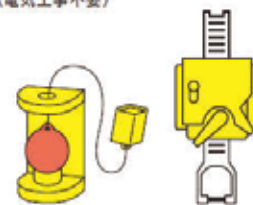


簡易タイプ

ばねの作動や重りの落下などによりブレーカーを切って電気を遮断します。

費用：約2～4千円程度

※ホームセンターや家電量販店で購入可能
(電気工事不要)



おもり玉式

バネ式

※出典：「感震ブレーカー普及啓発チラシ(2019年4月更新)(経済産業省)」

～帰宅困難者になってしまった場合に役立つ対策～

安全に帰宅するために

- 革靴やヒールの靴では長距離を歩けないため、歩きやすい靴やスニーカーなどを用意しておきましょう。
- ガレキやガラス等が散乱している可能性があるため、安全のために、両手が使えるよう、リュックサックや軍手を用意しておきましょう。
- 職場のロッカーに、帰宅のための非常用持ち出し袋を用意しておきましょう。
- 帰宅開始する前に、テレビ、ラジオ、インターネットなどにより、帰宅ルートの被災情報を把握しておきましょう。
- 帰宅方向が同じ人と行動を共にし、なるべく、単独行動を避けるようにしましょう。

徒歩帰宅するための備蓄(例)

- 徒歩帰宅するための備蓄の例を以下に示します。
- この表を参考に、自分に必要なものを準備しておくようにしましょう。

徒歩帰宅するための備蓄（例）	
☐	ペットボトル飲料水（水筒）
☐	携帯電話の予備バッテリー・充電器
☐	携帯食料（チョコ、キャラメルなど）
☐	地図（帰宅マップ）
☐	リュック
☐	歩きやすい靴（スニーカーなど）
☐	携帯トイレ
☐	軍手、ヘルメット、マスクなど
☐	その他（小型ライト、携帯ラジオ、ホイッスルなど）

～建物の耐震化～

- ◆ 阪神淡路大震災の人的被害の83.3%が建物倒壊等による圧死・損壊死によるものでした。大地震への対策を考える上で、建物の耐震化がいかに重要であるかがわかります。

耐震化が必要かの目安

- ・ 阪神淡路大震災で倒壊した建物の多くは、昭和56年6月以前に建てられたものでした。
- ・ 昭和56年6月に建築基準法の耐震基準が大幅に強化されており、それ以前に建てられた建物については、耐震診断や補強工事の検討が必要です。
- ・ 令和2年度末現在の都内の住宅は約690万戸。そのうち必要な耐震性を満たしていない住宅は約55万戸（8.04%）と見込まれています。
- ・ 自宅がいつ建てられたか確認する必要があります。

東京都耐震マークについて

- ・ 東京都は、平成24年4月に、都民が安心して建築物を利用することができるように地震に対する安全性を示す「東京都耐震マーク表示制度」を創設しました。

☆「東京都耐震マーク」には以下の3つの区分があります。



【区分】

- 「新耐震適合」―昭和56年6月以降に建てられた建築物
- 「耐震診断済」―耐震診断により耐震性が確認された建築物
- 「耐震改修済」―耐震改修により耐震性が確保された建築物

※ 通常の高さ15cm×15cmに加え、戸建住宅用に6cm×6cmのマークを作成します。

※ 戸建住宅用のマークには英文表記はありません。

⇒ 詳細は、東京都耐震ポータルサイトで確認してください

<https://www.taishin.metro.tokyo.lg.jp/tokyo/topic09.html>

～避難生活期に役立つ対策～

- ◆ 自宅が無事であった場合、在宅避難を続けることになります。ライフラインや物流が止まっている中では、自宅にあるもので生活をする必要があります。最低3日間、できれば1週間家の中にある物で生活する必要があります。

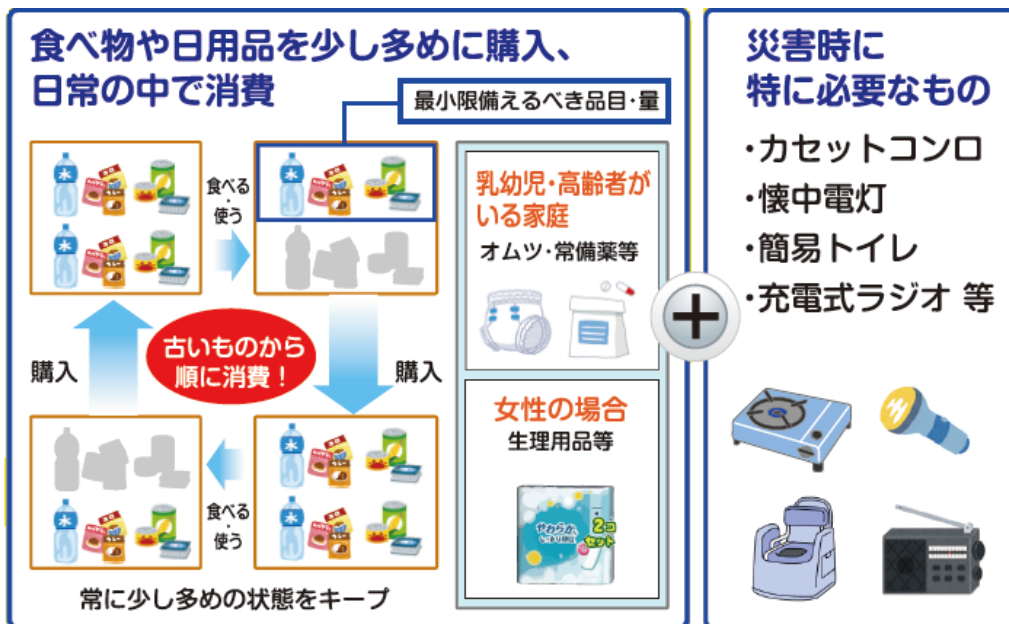
日常備蓄を考える

☞ 日常備蓄とは

- ・ 日常備蓄とは、発災時にも自宅で当面生活するために、必要な食料品や生活必需品を、日頃から少し多めに備えておく考え方です。
- ・ これまでの備蓄に比べ、普段使っているものを少し多めにキープすればよいと、管理・継続がより容易にできます。
- ・ 備蓄するものは、自分の家族構成にあわせて考えましょう。
(例えば、何人家族なのか、乳幼児や女性、高齢者がいるのか等)

- ☆  懐中電灯や充電式ラジオ、カセットコンロなど、災害に備えて準備するものは、実際に使えるか定期的に確認することも重要です。
- ☆ 家族で備蓄のことを考えてみましょう。

日常備蓄のイメージ



出典：東京都防災ホームページ

https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/common/bichiku/lief_r3_9.pdf

主な備蓄品目(例)

- 夫婦と乳幼児、高齢女性 1 人の 4 人家族の例を以下に示します。
(コンタクトレンズ使用、乳幼児はアレルギーあり、高齢者は耳が遠いケース)

分類	日常使い (常にキープしておく分)	分類	日常使い (常にキープしておく分)
食品等	・水（飲料水、調理用など）	女性	・生理用品
	・無洗米、レトルトご飯	乳幼児	・粉ミルク
	・乾麺、即席麺		・離乳食
	・缶詰（主菜）		・おしりふき
	・缶詰（果物など）		・おむつ
	・レトルト食品	高齢者	・おかゆなどの柔らかい食品
	・野菜ジュース		・高齢者用食品
	・飲料（５００ｍｌ）		・常備薬（処方箋）
	・チーズ、かまぼこなど		・補聴器用電池
	・菓子類		・入歯洗浄剤
	・栄養補助食品・健康飲料粉末		
	・調味料		
	・常備薬（市販薬）		
生活用品	・大型ビニール袋・ごみ袋		
	・ビニール袋		
	・救急箱	災害に備えて準備し、 定期的に変更確認などを行うもの	
	・ラップ		
	・ティッシュペーパー	・カセットコンロ	
	・トイレトペーパー	・カセットガスボンベ	
	・ウェットティッシュ	・携帯電話の予備バッテリー	
	・使い捨てコンタクトレンズ	・簡易トイレ（複数回使用）	
	・使い捨てカイロ	・懐中電灯	
	・点火棒	・乾電池	
	・充電式等のラジオ		
	・使い捨て手袋		

出典：東京都「日常備蓄」で災害に備えようパンフレット

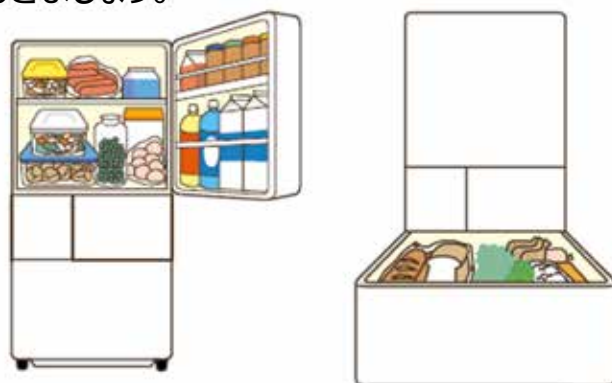


発災時の食材の活用方法(例)

◎ 1日～3日目：冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用しよう

- 普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫や冷凍庫の中のもの食べてしのげそうです。
- 冷凍庫に普段からご飯やパン、野菜、冷凍食品等が入っているご家庭も少なくないでしょう。
- パンや野菜は自然解凍で食べられます。
- まず冷蔵庫や冷凍庫の中で傷みやすいものから食べていきます。

⇒冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯やパン、野菜、冷凍食品等を買い揃えておきましょう。



◎ 4日～7日目：缶詰やレトルト食品等を活用しよう

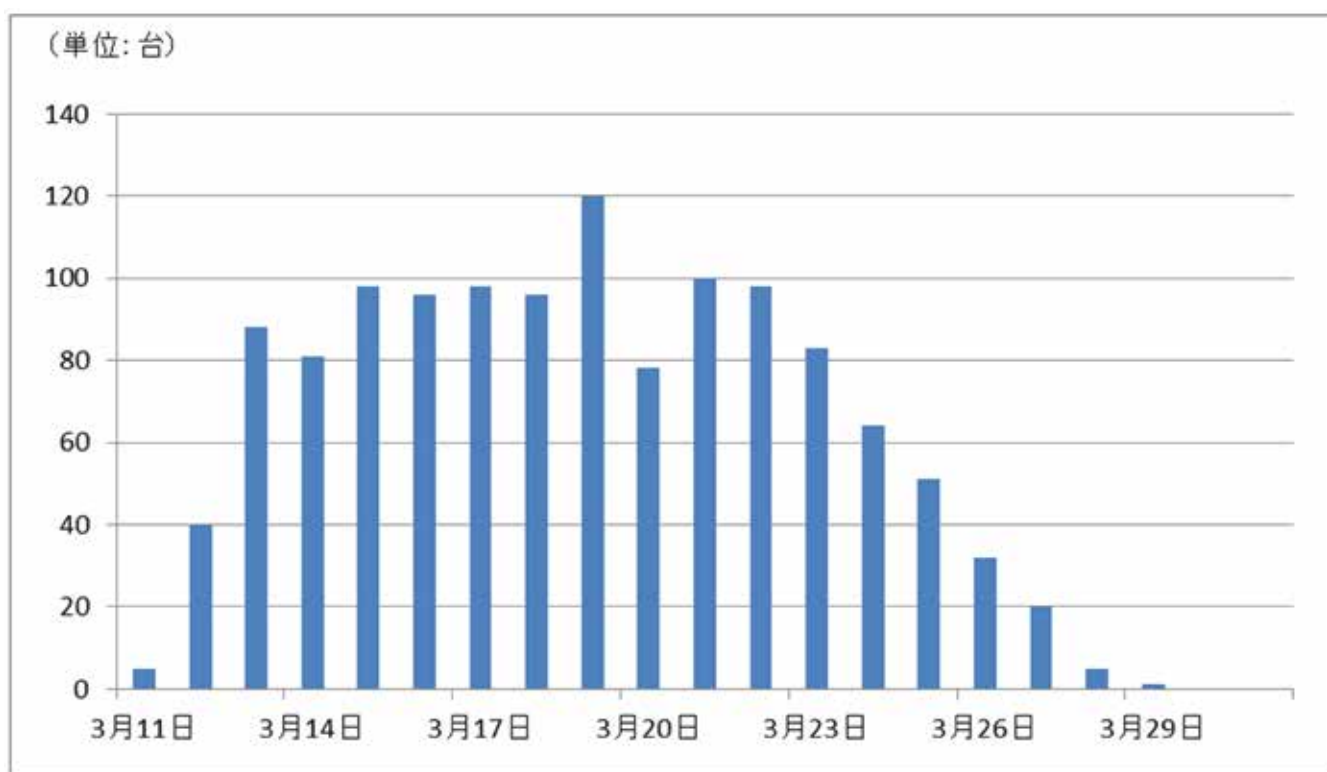
- 4日目頃になると、冷蔵庫の食材がなくなってくるので、乾麺やレトルト食品を日頃から備え、不足しがちなビタミンや食物繊維を摂取します。



満タン運動～燃料の日常備蓄を進めよう！

- 大規模な災害が発生した時には、必要な数量を、必要な時に給油できるとは限りません。災害の発生に備えるために、普段から自動車の燃料は満タンにしておきましょう。
- 「満タン運動」3つの心得
 - 災害が起きた時のことを常に意識する。
 - 災害時は必ず給油できるとは限らない。
 - 給油はメータが半分になる前に行く。

<参考：都内ガソリンスタンドでの最大給油待ち台数>



出典：平成23年度東日本大震災石油製品流通調査(経済産業省)

～地域防災活動に参加する～

- ◆ 災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。普段の人付き合いが困ったときの助けになるため、町内会主催の防火防災訓練や防災市民組織などに参加することで、ご近所との付き合いの輪を広げておきましょう。

共助の重要性

- ・ 発災時に多くの命を守るためには、「自らの生命は自らが守る」という自助の備えに加え、「自分たちのまちは自分たちで守る」という共助の取組が非常に重要となります。
- ・ 阪神・淡路大震災では、生き埋めや閉じ込められた際、自助・共助により救助された人は97.5%でした。

＜参考＞阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等

自力で脱出	家族	友人・隣人	通行人	救助隊	その他
34.9%	31.9%	28.1%	2.6%	1.7%	0.9%

※(社)日本火災学会「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」を基に作成

- ・ 東京においても、共助の取組を推進していくことは非常に重要となります。

Memo

～地域防災活動に参加する～

防災市民組織

- ・ 防災市民組織とは、近所の人たちが互いに協力し合い、自分たちの町は自分たちの力で守るという地域の防災対策を効果的に行うための組織です。
- ・ 町会や自治会を単位とした協働機関で、町会の防災担当などが中心になって呼びかけ、それぞれの地域の実情にあわせて、防災知識の普及や、防災点検、防災訓練等、様々な活動を行っています。
- ・ 地域のコミュニティ力と防災力の向上のためにも、防災市民組織に参加しましょう。

消防団

- ・ 消防団とは、消防署と連携しながら、災害発生時に消火や人命救助、応急救護などの活動を行う組織です。
- ・ 18歳以上の健康な方であれば、お住まいの地域・勤務先を管轄している消防団に入団できます。
- ・ 中には、女性防火クラブなどの組織もあり、防火防災に関する知識や技術を身につけ、家庭や地域の防災リーダーとして様々な活動を行っています。
- ・ 地域の防災力向上のためにも、消防団に入ってみましょう。

防火防災訓練

地域や職場の防災訓練に参加しましょう

- ・ 災害時の被害を最小限に抑えるためには、地域や職場で行っている防火防災訓練に参加することが大切です。
- ・ 防災市民組織や町会などが主催する地域の訓練や、区市町村や学校が主催する訓練、学校や職場で行われる訓練など、様々な防火防災訓練があるので、日頃から災害時を想定して、可能な限り訓練に参加しましょう。

～あなたはどこまでできてる？知ってる？防災チェックシート～

場面	問題	回答
発災直後	発災直後にとるべき3つの行動は何か	
避難行動時	避難をする際に注意すべき3つのことは何か	
	安否確認方法を複数知っているか	
	水害時の避難のポイントは何か	
職場や外出先	会社や外出先で災害にあった場合に気を付ける3つのポイントは何か	
	会社や外出先で災害にあった場合になぜ3日間留まる必要があるか知っているか	
	3日間会社に留まるために必要な3つの備えは何か	
	一時滞在施設で過ごすために重要な3つのポイントは何か	
	徒歩帰宅をする上で必要な3つの備えは何か	
避難生活期	避難生活を送る上で重要なポイントは何か	
	自宅で避難生活を送る上で必要な3つの備えは何か	
	自宅で避難生活を送る上で気を付ける点は何か	
	避難生活（共同生活）で重要なことは何か	
	避難所生活に必要な3つのものは何か	
生活再建期	震災後にあなたやあなたの家族の生活はどのように変わると思うか	
	生活再建をする上で、重要な証明書は何か	
事前対策	次の備えのうち、今できている備えをチェックしてみる	☐ 家具類の転倒・移動・落下防止対策 ☐ 非常用持ち出し袋の準備 ☐ 感震ブレーカーの取り付け ☐ 自宅の耐震診断 ☐ 水や食料、生活用品等の「日常備蓄」 ☐ 地震保険への加入

場面	問題	回答	ページ
発災直後	発災直後にとるべき3つの行動は何か	☐ 身を守る行動をとる	
		☐ 地震の揺れが収まってから行動する	
		☐ 初期消火をする	
避難行動時	避難をする際に注意すべき3つのことは何か	☐ 周囲の被害状況を把握する	
		☐ 確かな情報をもとに避難の判断をする	
		☐ 避難時に配慮が必要な人に気を配る	
	安否確認方法を複数知っているか	☐ 災害用伝言板	
		☐ 災害用伝言ダイヤル	
		☐ J-anpi	
	水害時の避難のポイントは何か	☐ 事前に情報を入手し、早めの避難行動をとる	
職場や外出先	会社や外出先で災害にあった場合に気を付ける3つのポイントは何か	☐ まずは自分の身を守る	
		☐ むやみに移動せず、3日間は安全な場所に留まる	
		☐ 一時滞在施設への退避にあたっては、要配慮者を優先する	
	会社や外出先で災害にあった場合になぜ3日間留まる必要があるか知っているか	☐ 緊急車両が通行できず、救命救助活動に支障をきたす恐れがある	
	3日間会社に留まるために必要な3つの備えは何か	☐ 自分に必要なものを考え、会社内に備蓄する	
		☐ 自分自身の健康管理をする	
		☐ 妊婦や障害者等の配慮が必要な人に気を配る	
	一時滞在施設で過ごすために重要な3つのポイントは何か	☐ 自分に必要なものは普段から持ち歩く	
		☐ 避難者自身も運営にボランティアとして協力する	
		☐ 水や食料を分けあうなど、避難者相互に助け合う	
	徒歩帰宅をする上で必要な3つの備えは何か	☐ 帰宅ルート上の危険個所など、事前に情報を把握する	
		☐ 歩きやすい靴や、水・食糧、地図などの備蓄を事前しておく	
		☐ 安全に帰宅できるか、現在の状況を確認する	

場面	問題	回答	ページ
避難生活期	避難生活を送る上で重要なポイントは何か	☐ 自宅が無事なら、在宅避難という手段がある	
	自宅で避難生活を送る上で必要な備えは何か	☐ 事前に家具類の転倒・落下・移動防止対策をする	
		☐ 事前に自宅の耐震診断をしておく	
		☐ 日頃から日常備蓄をしておく	
	自宅で避難生活を送る上で気を付ける点は何か	☐ 電気やガス、水道等が使えない状況で生活することになる	
		☐ 排水管の損傷がないことを確認できるまでトイレを使わない ☐ 支援物資や必要な情報が届かない可能性があるため、近所の人とコミュニケーションをとる	
生活再建期	避難生活（共同生活）で重要なことは何か	☐ 避難者自身も運営に協力し、周囲の人と助け合う	
	避難所生活に必要なものは何か	☐ 自分自身の健康管理をする	
		☐ 衛生環境を維持する	
		☐ プライバシーを確保する	
	震災後にあなたやあなたの家族の生活はどのように変わると思うか	☐ 自分自身や家族が大きなけがをする	
		☐ 自宅が大きな被害を受け、住むことができなくなる ☐ 職場や学校が大きな被害を受け、働くことや学ぶことができなくなる	
事前対策	生活再建をする上で、重要な証明書は何か	☐ 罹災証明書	
	次の備えのうち、今できている備えをチェックしてみる	☐ 家具類の転倒・移動・落下防止対策	
		☐ 非常用持ち出し袋の準備	
		☐ 感震ブレーカーの取り付け	
		☐ 自宅の耐震診断	
		☐ 水や食料、生活用品などの「日常備蓄」 ☐ 地震保険への加入	



わからなかったところは、本テキストの該当ページを見て、復習してみましょう！

令和4年 9 月 発 行

印刷物規格表第2類

印刷番号(4)42

東京都女性防災人材育成テキスト

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) 2549
F A X 03 (5388) 1270

印 刷 株式会社シンソークリエイト
〒161-0032 東京都新宿区中落合一丁目6番8号
電 話 03 (3950) 7235
F A X 03 (3950) 7239



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。