

「東京防災」構成案

凡例：赤字＝新規 青字＝改変・変更 黒字＝流用

事項	構成案
表紙	「東京防災」の読み方・使い方
首都直下地震・南海トラフ巨大地震で何が起こる	<p>メッセージ（首都直下地震・南海トラフ巨大地震に向けてのメッセージ。今やろう）</p> <p>【扉】 首都直下地震・南海トラフ巨大地震で何が起こる？</p> <p>コラム 関東大震災から100年 ～東京で昔起こった震災の経験を活かす～</p> <p>①：当時の経験</p> <p>②：共助の重要性</p> <p>③：新しい技術の活用</p> <p>首都直下地震・南海トラフ巨大地震の新しい被害想定（被害想定）</p> <p>※被害想定HPをQRコードで案内 （https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000902/1021571.html）</p> <p>※「東京被害想定デジタルマップ」・「東京マイ・被害想定」HPをQRコードで案内 （https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000902/1023294/index.html）</p> <p>首都直下地震・南海トラフ巨大地震の発生ではこんなことが起こる（被害想定に基づいたシナリオ）</p> <p>関東大震災当時と現在の違い</p>
今やろう、防災アクション・目次	<p>デジタル化された情報の紹介</p> <p>※簡単に組み立てるイメージをつくることを目的として、アプリやHPをQRコードで案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「東京都防災アプリ」 （https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005744/index.html） ・「東京備蓄ナビ」 （https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/） ・「アプリ版東京マイ・タイムライン」 （https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000217/1021256.html） ・「オンライン防災セミナー」 （https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1004520/index.html） <p>今やろうマーク（マークとマーキング箇所の説明）</p> <p>今やろう、防災アクション</p> <p>目次</p>
災害種とリスクを知る	<p>【扉】 あらゆる災害リスクを知っておこう（災害種のインデックス）</p> <p>地震</p> <p>風水害（大雨・暴風、集中豪雨、土砂災害、落雷、竜巻、大雪）</p> <p>火山噴火</p> <p>テロ・武力攻撃</p> <p>感染症</p>

首都直下地震・南海トラフ巨大地震に備える

【扉】 首都直下地震・南海トラフ巨大地震に備える

巨大地震に備えるポイント

いろいろなケースを想定しよう（在宅避難を基本とした、さまざまな避難の形態）

家での備え ①戸建て 耐震性が命にかかわる

家での備え ②マンション 高層マンション特有のリスクを知っておく

マンション居住者ための備えのポイント

避難の判断ポイント ①高層の場合

避難の判断ポイント ②低層の場合

最小限備えたいアイテム（日常備蓄等の在宅避難を目指した備え方）

※「東京備蓄ナビ」HPをQRコードで案内（<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>）

※ハラルについても言及

※コラムで保存食のレシピを紹介

備蓄ユニットリスト ※夫婦、乳幼児1人、高齢女性1人の例

トイレの備え（携帯トイレ、簡易トイレ、災害対応型トイレ等）

※コラムで学校におけるトイレの備えの好事例を紹介

マンションの防災対策（マニュアル・防災備蓄倉庫・防災活動参加）

エレベーターは使えない/避難梯子の使い方と普段の留意点

コミュニケーションの備え 防災ブック・防災アプリ・SNSを活用しよう

※「東京都防災アプリ」やHPをQRコードで案内

（<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005744/index.html>）

※発災時以降にも活用できることに言及

コミュニケーションの備え ③家族会議を開こう

※通信途絶により、スマートフォンが使えず、家族や知人と連絡が取れなくなるリスクなども盛り込む

コミュニケーションの備え ④家族や知人、職場との連絡方法を確認しよう（複数の連絡手段を確保することの重要性）

安否確認と情報収集（災害用伝言ダイヤル、伝言板、東京都防災HP、防災マップ、Twitter、J-anpi、スマホアプリ、公衆電話）

※各HPをQRコードで案内

・東京都防災HP（<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>）

・東京都防災マップHP（<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/?l=35-0%2C38-0%2C51-0%2C53-0%2C59-0%2C60-0%2C61-0%2C1015-0&ll=35.69187929999999%2C139.389038&z=10>）

※東京都防災TwitterをQRコードで案内

（https://twitter.com/tokyo_bousai?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eautho
r）

※デマ情報への注意喚起も記載

※街中の公衆電話は減少しており必ずしも使えるとは限らないこと、避難所に特設公衆電話が設置される場合があり安否確認の一手段として活用し得ることを盛り込む

コラム イメージしよう「緊急地震速報が鳴ったら」

室内の備え ①部屋の安全を確認しよう

室内の備え ②家具の配置対策
室内の備え ③家具の転倒防止・中身の飛び出し防止対策 ※「自宅での家具類の転倒・落下・移動防止対策」HPをQRコードで案内 (https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000027/1005737.html)
防止対策のポイント（キャスターのロック、テーブル・イスのすべり止め、長周期地震動）
転倒・落下・移動防止器具（L型金具、ポール式器具、粘着シート、移動防止ベルト、チェーン、ストッパー、キャスター下皿、飛散防止フィルム）
室内の備え ④対策いろいろ（部屋に物を置かない、避難経路の確保、火災の2次被害防止）
転倒防止対策チェック（寝室）
耐震化 ①耐震化の重要性
耐震化 ②耐震化による効果 ※東京都被害想定資料を活用
耐震化 ③耐震化チェックシート
耐震化 ④耐震化の相談窓口
防火対策 ①出火・延焼を防ぐ防火対策の重要性
防火対策 ②感震ブレーカー等の防火対策用品
防火対策 ③防火チェックシート
電気・ガス・水道の点検（止め方と復旧方法の確認） ※電力対策について、大容量バッテリーや発電機の準備にも言及（停電が生命の維持に直結する方向けにリスクが伝わるように記載） ※ガス供給停止対策について、調理の代替品にも言及 ※断水対策について、お風呂・歯磨き・洗顔の代替品にも言及 ※車両の燃料を満タンにする「満タン運動」についても言及
マンションの災害対策 ①高層マンションでの備え方
マンションの災害対策 ②屋内に避難場所の確保／救助用資材
コラム 一人暮らしの対策のポイント
ペットの備え ペットを連れての避難 ※「ペットの防災」HPをQRコードで案内 (https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kankyo/aigo/bousai/index.html)
ペット用品の備え・しつけておきたいこと
災害知識の備え ①地域の災害リスクを知っておく（安全な避難先を複数確認する）
災害知識の備え ②地域の危険度を知る（総合危険度ランク／建物倒壊危険度とは／火災危険度とは）
災害知識の備え ③地域の危険度を知る（ハザードマップを確認する／災害史を学ぶ） ※「東京被害想定デジタルマップ」・「東京マイ・被害想定」HPをQRコードで案内 (https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000902/1023294/index.html) ※「地震に関する地域危険度測定調査」HPをQRコードで案内 (https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/bosai/chousa_6/home.htm) ※併せて風水害のハザードマップHPもQRコードで案内 (https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/1006345/1006337/1006298.html)
災害知識の備え ④火災から身を守る場所（地区内残留地区／避難場所）
コラム 「防火地域・準防火地域」
職場の備え ①自分用の防災用品をそろえる

<p>職場の備え ②BCPの策定・マニュアル・ルールをつくる</p> <p>※「BCP策定支援」HPをQRコードで案内 (https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/chushou/shoko/keiei/bcp/)</p> <p>※重要なデータのバックアップについても言及</p>
<p>職場の備え ③事業所防災リーダー等を中心に会社に必要な備えを考える・防災会議を開く</p> <p>※「一時滞在施設としての協力」についても言及</p>
<p>転倒防止対策チェック（オフィス）</p>
<p>地域防災の備え 近所と助け会える関係づくり（日頃からあいさつ）</p>
<p>防火防災訓練 ①都、区市町村、町内会の防災訓練、学校宿泊防災訓練</p> <p>※「防災訓練」HPをQRコードで案内</p> <p>(https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000067/1002505/)</p>
<p>防火防災訓練 ②マンション・企業・福祉施設訓練</p>
<p>防火防災訓練 ③家庭でできる防災訓練</p>
<p>防災学習施設（都内の防災センター・防災図書館などの紹介）</p>
<p>防災に触れる（コンベンションセンター、自治体で実施する防災イベント紹介）</p>
<p>防災研修（毎年様々な防災講演会・研修会・ワークショップが開催されている）</p> <p>※防災セミナーHPをQRコードで案内</p> <p>(https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1004520/index.html)</p>
<p>災害碑を探す（東京慰霊堂、災害碑《新地図記号》）</p>
<p>災害時に活躍する地域の人々（赤十字奉仕団、消防団、民生委員など）</p>
<p>消防団（消防団とは/消防団に入るには）</p> <p>※「消防団」HPをQRコードで案内</p> <p>(https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000027/1001569/index.html)</p> <p>※消防団員募集に関する記載については、現在のPRの方向性に合わせ、女性・学生も活動していることに触れる</p> <p>※消防団入団方法として、オンラインで手続き可能な東京都防災HPにて解説しているエントリーシートに触れる</p>
<p>防災活動をしたときは 地域市民活動、防災士、NPOの紹介など</p>
<p>災害ボランティアを知る（災害ボランティアとは/活動の基本/災害VC）</p> <p>※「防災ボランティア」HPをQRコードで案内</p> <p>(https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000027/1000304.html)</p>
<p>災害ボランティアの受け入れ</p>
<p>支援を受けるまでの流れ</p>
<p>東京消防庁災害時支援ボランティアについて</p>
<p>コラム「東京のここまで海だった？」土地の成り立ちを知ろう</p>

首都直下地震・南海トラフ巨大地震後の防災行動シミュレーション

【扉】 首都直下地震後・南海トラフ巨大地震の防災行動シミュレーション

地震発生その瞬間（地震発生時は適切な判断が困難）

地震発生その瞬間（最優先で自分の身を守る）

発災直後の行動（揺れが収まってから行動・火元確認）

発災直後の行動（出口の確保・避難の判断）

自宅に潜む危機（リビング・キッチン）

自宅に潜む危機（寝室）

自宅に潜む危機（2階・トイレ・浴室）

自宅に潜む危機（子ども部屋）

外出先に潜む危機（オフィス・繁華街）

外出先に潜む危機（住宅地・学校）

外出先に潜む危機（駅・空港）

外出先に潜む危機（地下鉄・地下街）

外出先に潜む危機（電車・バス内）

外出先に潜む危機（高速道路、橋梁・高架、トンネル、交通規制）

※「東京都の緊急輸送道路」HPをQRコードで案内

https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/road/kanri/kinkyu_yusou/kinkyu_home.html

外出先に潜む危機（百貨店・スーパー・コンビニ・ショッピングモール）

外出先に潜む危機（劇場・映画館・ホール・スタジアム・動物園・水族館）

外出先に潜む危機（ネットカフェ・カラオケ・飲食店）

外出先に潜む危機（高層ビル・エレベーター）

外出先に潜む危機（山間地・島しょ地域・沿岸部）

発災時のNG行動（火元優先・ブレーカー通電、スイッチ、エレベーター）

発災時のNG行動（電話使用、裸足で歩く、一人で行動、避難で車の使用）

避難の流れ（フロー図）／避難のタイミング

避難の判断（正しい情報の取得）※デマ情報への注意喚起も記載

避難の判断（SNSを活用する・家族の状況確認・家の内外目視）

避難の判断（むやみに動かない・近所の安否確認・自宅以外での行動）

避難するときの注意点（出火原因をつくらない）

※初期消火の重要性についても言及

避難するときの注意点（ブレーカー・ガスの閉栓・安否メモ・伝言板、SNS連絡）

安全避難のチェックポイント（人混み・地下での移動・群衆雪崩）

安全避難のチェックポイント（火災時の煙・川に津波・海辺の津波避難場所）

安全避難のチェックポイント（落下物・切れた電線・ひび割れたビル）

安全避難のチェックポイント（夜間の避難、冬場の避難）

助け合う（共助について）

助け合う（迷わず協力依頼・助け合う知恵・応急救護の必要性）

避難の選択肢と判断基準（家にとどまるか、避難先へ移動するか）

※災害種別により避難できる場所が変わり得ることについて言及

※在宅避難等の多様な避難行動の重要性について言及

在宅避難は2段階で判断する
※在宅避難時の支援の受け方なども記載
分散避難（親族・知人、会社、宿泊施設）
一斉帰宅抑制・帰宅支援
※外出していた場合はすぐに避難所ではなく、職場・学校・一時滞在施設に留まることが原則であることがわかる内容とする
避難所（避難所とは）
※指定緊急避難場所と指定避難所の違いについても解説し、お住いの自治体の避難場所等を確認するよう促す
※一時滞在施設の定義も記載
避難所（開設の仕方）
避難所生活の心得（避難所のルールとマナー）
避難所生活の心得（避難所到着後の流れ）
避難所生活の留意点（プライバシーを守る、トイレの使い方）
避難所生活の留意点（水の確保、防犯対策）
避難所生活の留意点（環境の変化による体調不良・衛生を保つ）
避難所生活の留意点（喫煙ルール・ペットの世話）
避難所生活の留意点（物資の配給・炊き出しは衛生的に・食中毒の予防）
避難所生活の留意点（女性・要配慮者等への思いやり）
※多様な性への配慮（LGBT等向けのトイレや着替えスペースの設置等）についても言及
避難所生活の留意点（感染症予防・睡眠と消灯・熱中症予防）
※災害関連死についても言及
※災害関連死対策に繋がる避難所における定期的な運動（みんなでラジオ体操をする等、体を動かすことによるエコノミー症候群の防止）についても言及
避難所生活の留意点（感染症による新しい生活様式に合わせた避難所運営①）
避難所生活の留意点（感染症による新しい生活様式に合わせた避難所運営②）
避難所生活の留意点（感染症による新しい生活様式に合わせた避難所運営③）
車中泊・テント泊の留意点
※東京都は非推奨であり、それでもやむを得ず行う場合はという前提
※災害関連死に繋がる車中泊（※車両避難ではなく）の危険性と留意点について言及
日常生活に向けて（死と向き合う）
日常生活に向けて（被災者の心のケア、要配慮者へのケア）
※災害関連死対策に繋がる心のケア体制の重要性（孤立やストレス、抑うつによる自死の防止）について、避難所における相談体制の充実、避難者同士の声かけ、仮設住居入居後の入居者同士のコミュニケーション等の対策も交えながら言及
日常生活に向けて（応急仮設住宅に入る、親戚・知人宅に移る）
生活再建に踏み出す（事業の再開、仕事の再開、学校に復学）
地震そのとき 避難の10のポイント（まとめ）

台風・豪雨災害の備え

【扉】 台風・豪雨災害の備えとアクション

※シナリオ化も検討

※地震と異なる備えや避難を重点的に記載

気候変動による気象災害の激甚化

特に注意が必要な気象現象（ゲリラ雷雨・スーパー台風・線状降水帯）

風水害は事前の備えが重要

※「東京マイ・タイムライン」HPをQRコードで案内

(<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/index.html>)

最新の気象情報・交通情報に注意する（公共交通機関の計画運休）

風水害から身を守るために① 早めの避難を心がける

風水害から身を守るために② 自治体からの避難情報の意味を知る

※洪水の場合は、避難情報とリンクする設定水位の解説や、自治体のハザードマップの見方解説を記載

※東部低地帯の水害対策も言及

風水害から身を守るために③ 自宅での対策

風水害から身を守るために④ 避難の備え

風水害から身を守るために⑤ 避難方法、避難の際の注意点（垂直・広域避難）

車で近寄ってはいけない場所（河川沿い・アンダーパス・水はけの悪い場所など）

車が水没した時の脱出方法

コラム 「積乱雲の予兆を知ろう」

その他の災害の備えとアクション

【扉】 その他の災害の備えとアクション

土砂災害（土砂災害の種類と発生の前兆）

※危険区域の解説や、自治体のハザードマップの見方解説を記載

土砂災害（土砂災害から身を守るために）

落雷（近年の傾向）

落雷（注意が必要な場所と発生の前兆）

竜巻（竜巻・突風の被害が多発している）

竜巻（竜巻から身を守るために）

大雪（大雪は生活機能を混乱させる・雪害が予想されるときは）

大雪（大雪から身を守るために）

火山噴火（東京には21の活火山がある）※休火山の概念なくなった

※シナリオ化（島しょ火山噴火、富士山噴火）も検討

火山噴火（火山噴火から身を守るために）

火山噴火（噴火情報、遭遇したら、噴火警戒レベル）※警戒レベル改訂

火山噴火（火山灰に注意する）

火山噴火（富士山噴火の危険と被害）

※降灰対策も記載

テロ・武力攻撃（テロ・武力攻撃の危険） ※シナリオ化を検討

テロ・武力攻撃（ゲリラと特殊部隊、弾道ミサイル、着上陸侵攻、航空攻撃、化学剤、不審者・不審物）

テロ・武力攻撃（テロ・武力攻撃から身を守るために） ※緊急一時避難施設についても今年度の指定を踏まえて記載
テロ・武力攻撃（Jアラートによる警戒情報） ※「弾道ミサイルが落下する可能性がある場合にとるべき行動について」HPをQRコードで案内 (https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000063/1022489.html)
感染症・パンデミック 感染症が大流行したら
主な感染症の種別（1類～5類） ※新型コロナウイルス感染症を追加
基本の感染対策
災害時の感染対策
感染症に必要な備え
複合災害（大規模自然災害＋大規模自然災害）
複合災害（感染対策＋大規模自然災害）
多様な人びとの防災対策を理解しよう（知識）
【扉】 多様な人びとの防災対策を理解しよう ※令和3年の災対法改正を踏まえ、個別避難計画の役割や策定の意義について言及 ※「災害時要配慮者への支援」HPをQRコードで案内 (https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000027/1000303.html)
配慮のポイント① 女性・子供
配慮のポイント② 高齢者／傷病者／自宅療養者
配慮のポイント③ 障害者 ※障害種別ごとに記載
配慮のポイント④ LGBT等 ※性的指向・性自認などの多様な性に配慮して記載
配慮のポイント⑤ 外国人 「東京くらし防災」の紹介
もしもの防災TIPS
【扉】 もしもの防災Tips
心肺蘇生法
止血
骨折・捻挫の応急手当
切り傷の応急手当・やけどの応急手当
AEDの使い方（最新情報）
傷病者の体位管理
傷病者の搬送法
包帯の代用（代用法と包帯代わりにするその他のアイテム）
脱水症状・熱中症対応
エコノミークラス症候群・クラッシュ症候群
災害時の医療救護（どこにけが人を運ぶべき？）
救助資機材の使い方を知っておく バールやジャッキを使った救助方法
コラム 体調管理の基本は「暑さ・寒さ対策」

水道水の保存方法・水の運び方
断水時のトイレ対策
①災害時のトイレの種類（仮設トイレ・プールの水で流す・マンホールトイレ等）
②簡易トイレの作り方
③災害時のトイレ使用時の留意点（消臭・処理・防犯）
消火器の使い方・屋内消火栓の使い方
スタンドパイプの使い方
可搬式消防ポンプの使い方
「バケツリレー」のテクニック
コラム「火災旋風」
ガス漏れのときの対処
閉じ込められた時の救助要請方法（鏡で光を反射・メモを落とす・音を鳴らす）
災害時の防犯対策
①空き巣・窃盗対策
②詐欺対策（振り込み詐欺・悪質リフォームなど）
③性被害・連れ去り防止対策
車は素晴らしい防災ツール
心が不安定なときに頼るところ
PTSD

知っておきたい災害知識

【扉】 知っておきたい災害知識
地震の知識
津波の知識
気候変動と台風・大雨の知識
都市型水害（内水氾濫）
気象情報の豆知識
過去の大規模災害
生活再建支援制度と手続き（生活再建への取り組み）
（り災証明書、り災証明書の判断基準、災害弔慰金）
（災害障害見舞金、被災者生活再建支援金）
（災害援護資金）
（所得税の雑損控除、所得税の災害減免、その他減免される税金）
（災害復興住宅融資）
（応急仮設住宅、地震保険、地震保険の受け取り）
日常生活の支援制度（仕事の再開、学校への復学）
（災害復旧貸付、中小企業・農林漁業者への融資制度）
地震保険・自然災害共済への加入方法
防災に関するお問い合わせ窓口
ピクトグラム凡例（避難所・避難場所・一時集合場所・一時滞在施設）
（災害時帰宅支援ステーション、津波避難場所、津波避難ビル、災害時給水ステーション）
障害に関するシンボルマーク（ヘルプマーク、ヘルプカード、障害者マーク、盲人マーク）

	(耳マーク、マタニティマーク、ほじょ犬マーク、オストメイトマーク、ハートプラスマーク)
	災害時活動困難度を考慮した総合危険度
	大震災発生時の交通規制
	東京の1日
防災ノート・用語解説	
	家族で今やろう ※防災ノート
	自分の情報 ※防災ノート
	家族の情報 ※防災ノート
	インデックス (用語解説・世帯別・場所別)
	※災害対策基本法で規定された用語と、都あるいは各自治体特有で使っている言葉は明確に分けて使う
裏表紙	
	奥付
	裏表紙