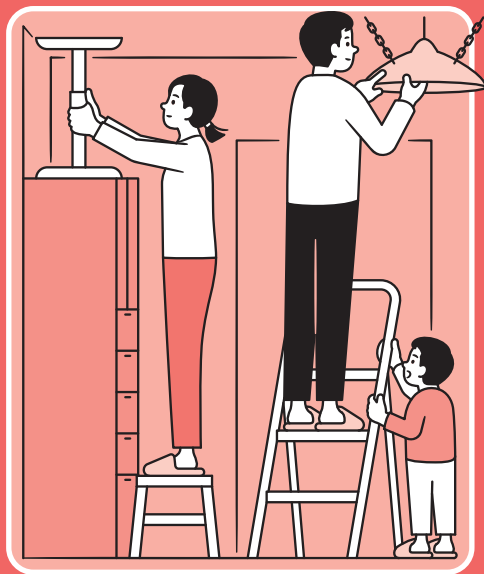


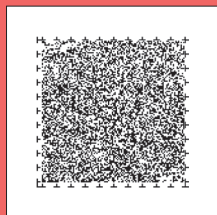
# 東京くらし防災

改訂版  
2023



**STEP 1**

行動から  
始めよう。



# わたしの「いつも」が、 いのちを救う。

これは、  
あなたと  
あなたの大切な人の  
いのちを守るための本です。

この冊子は音声コードが使えます。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各右ページ右下に印刷されています。スマートフォン専用アプリ等で読み取ると、音声で内容が確認できます。また、ページによって複数の音声コードがございます。

音声コードアプリ「Uni-Voice Blind」の  
ダウンロード方法

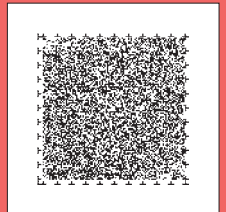
右記のストアよりダウンロードが可能です。  
※Android版・iOS版以外では対応しておりません。



Android版



iOS版



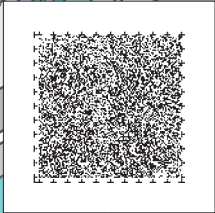
いつもの平穏な東京の街。  
発災前の「いま」だから、  
備えることができる。

この本で伝えたいのは、  
「いつも」のくらしの中でできる防災です。

日常生活の中でのちょっとした取組から  
防災行動が始まります。

この本は全ての家庭で取り組む防災行動に加え、  
個人や地域の特性にも着目し、  
多様な視点に立った防災行動を紹介しています。

まず、できる「行動」から始めてみましょう。





## 「いま」災害が発生しても、 あなたは大丈夫ですか？

東京が巨大地震に襲われたとき、起こりうること

### 自宅やオフィスで物が倒れ ケガ人が続出

大きな揺れにより、固定されていない本棚の転倒や  
キャスター付きの家具、コピー機などの移動で  
ケガ人が発生する。

### エレベーターが停止、 多くのマンション住民が 高層階に取り残される

マンションのエレベーターが停止して、高層階では  
地上との往復が困難になる。十分な備蓄がない世帯では、  
室内が無事でも在宅避難が困難な状況に。

### 逃げまどう人や、帰宅困難者が 街や道路にあふれる

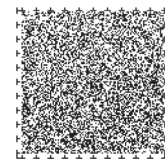
帰宅困難者が駅に殺到し、大混雑に。  
徒歩帰宅者が路上にあふれかえる。

### 多くの建物が倒壊し、 閉じ込められる人が続出

耐震性の低い木造建物やビル・マンションの倒壊などが発生し、  
多数の人が家屋の中に閉じ込められる。  
また、道路がふさがれ通行困難となる。

### 火災が広がり、 炎に巻かれる

住宅や事業所の火気・電気器具などから出火し、  
火災が同時多発。鎮火までに24時間以上かかり、  
木造住宅密集地域では、大規模な延焼火災が発生する。





## 「地震、その瞬間」

### ① 身を守る

落下物などから身を守りましょう



### ② つかまる

固定されたものにつかまりましょう



### ③ 危険から離れる

揺れにより発生する危険から離れましょう



## 「揺れが収まったら」

### ① ケガに注意

ケガに注意して行動しましょう



### ② 火の始末

落ち着いて火の始末をしましょう



### ③ 出口を確保

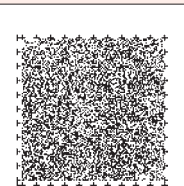
ドアを開けて出口を確保しましょう



台風・豪雨が  
発生しそうなときは



- ① 最新の気象情報に注意する
- ② 区市町村の避難情報に注意する
- ③ 早めに避難行動を開始する

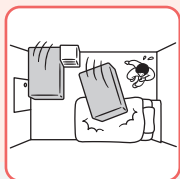


# 考えてみよう。災害時、「あなたとあなた

# の大切な人」が困ること、不安なこと。

## 発災直後

## 発災直後～避難時



大きな家具が倒れ、  
下敷きになる

➔ 32、96ページ



エレベーターに  
閉じ込められる

➔ 100ページ



大切な人の  
安否確認の  
方法は

➔ 120ページ



家のトイレが  
使えない

➔ 38ページ



消火のしかたは

➔ 114ページ



ケガ人の手当の  
しかたは

➔ 133ページ



電気・ガス・水道などの  
ライフラインが止まる

➔ 65ページ



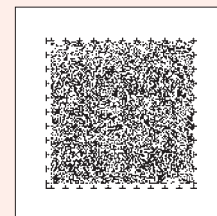
安全な場所はどこか

➔ 111ページ



外出先からの帰宅が  
困難になってしまう

➔ 122ページ



# 考えてみよう。災害時、「あなたとあなた

# の大切な人」が困ること、不安なこと。

## 多様な人々の避難

## 避難生活



体力や体調に不安がある

➔ 76、136 ページ



避難に誰かの助けが必要だ

➔ 78、137 ページ



在宅避難をどのように行えばよいか

➔ 156 ページ



災害後、不安を感じる時にどうすればよいか

➔ 163 ページ



言語やコミュニケーションに不安がある

➔ 80、138 ページ



妊産婦  
乳幼児がいる

➔ 82、139 ページ



ペットがいる

➔ 89、141 ページ



多くの人がいる避難所で衛生やプライバシーが確保できるか不安だ

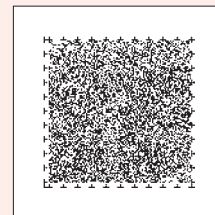
➔ 160、167 ページ



避難生活では防犯面が心配だ

➔ 170 ページ

「いま」備えるために、必要なことは？



## 質問に答えるだけ！あなたが今行うべき防災行動がわかる あなたの防災レベル診断

Q1 室内の家具や家電の転倒・落下・移動防止対策をしていますか？

- A 十分している      B 一部はしている  
C ほとんどしていない

Q2 消火器の使い方を知っていますか？

- A 知っていて、使ったことがある（訓練等も含む）  
B 知っているが、使ったことがない      C 知らない

Q3 災害に備えて、家族や同居する人全員分の水や食べ物の備蓄品を用意していますか？

- A 十分用意している      B 一部用意している  
C まったく用意していない

Q4 携帯トイレや簡易トイレなどの備えを、どの程度行っていますか？

- A 携帯トイレ等を備蓄していて、使ったことがある  
B 携帯トイレ等を備蓄しているが、使ったことがない  
C 携帯トイレ等を備蓄していない

Q5 家族等と安否確認の方法を共有していますか？

- A 共有しており、シミュレーションもできている  
B 共有しているが、いざというときにできるかわからない  
C 共有していない

Q6 あなたや家族が通う学校や職場の防災対策の内容を知っていますか？

- A 知っている      B 詳しくは知らない  
C まったく知らない

Q7 外出先で帰宅困難になった場合の行動に関するルールや必要な備えについて知っていますか？

- A 知っており備えている      B 知っているが、備えていない  
C 知らないし備えていない

Q8 地域の防災活動に参加したことがありますか？

- A 参加したことがある  
B 活動は知っているが、参加したことがない  
C 活動を知らない

Q9 緊急時の「避難場所」と、避難生活をする「避難所」を知っていますか？

- A 両方知っている  
B 片方だけ知っている  
C 知らない

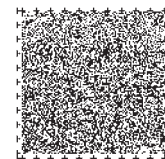
Q10 東京都防災アプリを使っていますか？

- A 使っている  
B ダウンロードをしているが、あまり使っていない  
C ダウンロードをしていない

防災レベルはこちら



回答した内容に基づいて、  
次のページでは、あなたの防災レベルを  
発表します。



## 各設問の回答に○を付けて、 ポイントを記入しよう！

	A	B	C	ポイント	詳しくは
Q1 家具や家電の転倒・落下・移動防止対策	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒35~37ページ
Q2 消火器の使い方	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒東京防災227ページ
Q3 水や食べ物の備蓄	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒47ページ
Q4 携帯トイレや簡易トイレなどの備蓄	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒38ページ
Q5 家族等の安否確認の方法	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒120ページ
Q6 学校や職場の防災対策の把握	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒100、103ページ
Q7 帰宅困難時の行動ルールや必要な備え	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒122ページ
Q8 地域の防災活動への参加	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒東京防災96ページ
Q9 「避難場所」や「避難所」の確認	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒111ページ
Q10 東京都防災アプリの利用	10	5	0	<input type="checkbox"/>	⇒18、19ページ

あなたの防災対策ポイントは？

合計

ポイント

## あなたの防災レベルは？

～20ポイント

気になっていてもまだ行動に移せていない人

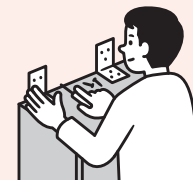
まずは、本書を読んだり、地域の防災イベントを調べてみるなど一歩踏み出しましょう！



25～45ポイント

防災への関心はあるが、対策があまりできていない人

防災への関心を広げましょう。防災備蓄や家具の固定、大切な人との連絡方法など、防災対策を充実させましょう！



50～75ポイント

防災への関心が高く、対策もしている人

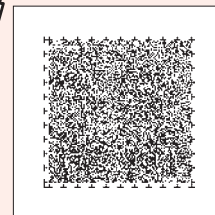
防災への関心が高く、備えも着々と進めているあなたは、暮らしの中で防災を習慣にして、続けていきましょう！



80～100ポイント

災害時に周囲の人を助けることができる人

防災の深い知識を持っているあなたは、周囲の人に知識を広めていくことで、災害に強いネットワークを築いていきましょう！



# 防災ブック 「東京くらし防災」と「東京防災」の使い方

## STEP 1 「東京くらし防災」を読んで 防災対策を実践しよう



行動から始めよう。

基本的な災害への  
備えや災害時の  
行動ルール

### 本書の特色

- 今から始められる防災や備えの基本を一から解説
- 日々の生活シーンの中で取り入れやすい防災対策、備え方を中心に紹介

## STEP 2 「東京防災」で防災を より深く理解しよう



知識を深めよう。

最新情報を基に  
アップデートされた  
防災知識

### 本書の特色

- 地震、風水害のほか、様々な災害の備えやアクションを詳しく紹介
- 地域で備える共助での取組も幅広く紹介

## 東京都防災アプリも一緒に活用しよう

あそべる、まなべる、つかえる東京都の防災アプリ。「東京くらし防災」「東京防災」の各防災ブックと、その中で紹介する様々なコンテンツを活用すれば、もしもの備えと行動に役立ちます。



いますぐ、アプリをダウンロードすれば、立派な防災対策に。



Android



ios



# 目次

序章	003
プロローグ	004
災害からいのちを守るため、まず必要なこと	008
考えてみよう。災害時、「あなたとあなたの大切な人」が困ること、不安なこと。	010
あなたの防災レベル診断	014
防災ブック「東京くらし防災」と「東京防災」の使い方	018

目次	020
----	-----

## 第1章 「いま」できる備えから始めよう！

日常の習慣でできる防災	026
普段から心がけておくこと	028
自宅の安全確認が最優先事項	032
「買い物」でできる防災	046
外出時の新習慣	052
外出「ついで」にできる防災	056
出かけたついでに	058
役所に行ったついでに	062
遊びついでに	064
マンション防災	066
支援等を必要とする人が安心できる備え	072

## 第2章 「いま」災害が起きたら？

地震発生、その瞬間	092
自宅に潜む危機	096
外出先での身の守り方	100
地震発生直後に注意が必要な行動	108
発災直後の避難と移動	110
安全に避難するために知っておきたいこと	112
正しい情報を取得する	118
安否確認や家族との連絡方法	120
帰宅困難になったら？	122
マンションで被災したときは	126

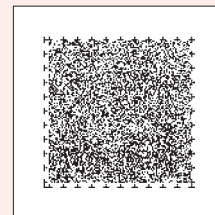
災害時は助け合う	130
危険な場所から助け出す方法	132
支援等を必要とする人が適切に避難できるために	134
そのほかの災害からの身の守り方	142
台風・豪雨時の行動	143
落雷・大雪時の行動	146
火山噴火時の行動	147
武力攻撃(弾道ミサイル落下)時の行動	148
感染流行時の場合	150

## 第3章 「いま」考えてみよう！被災後のくらしを

被災後はどこで過ごすか	154
在宅避難での過ごし方	156
避難所での過ごし方	160
避難所での様々な配慮	166
生活再建に向けて	172

## 巻末資料

踏み出そう、いのちを守るための第一歩を	174
1日のくらしの中での防災習慣をチェックしよう	176
もしものときの相談先一覧	178
奥付	179



# 1

## 「いま」できる備えから始めよう！

「いつか起こるかも…」

「誰かがなんとかしてくれるだろう」

災害への備えを先延ばしにしたり、  
人任せにするのはもうやめましょう。

自分と、家族や大切な人のいのちを守るために、  
今、できることはなんだろう？

防災は、まずあなたの  
意識を変えることが大切です。

### 体験 VOICE

持病薬や常備薬を持ち出せずに  
避難し、とても困りました。薬は  
肌身離さず持っていなければと…。

(60代／能登半島地震)

### 体験 VOICE

「枕元には、落ちてくる、倒れてく  
るような物や家具は置かない」と  
いう備えで、いのち拾いをしま  
した。

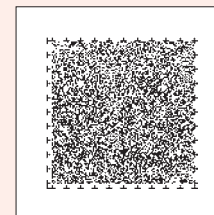
(40代／阪神・淡路大震災)



### 体験 VOICE

一人暮らしで冷蔵庫はいつも空っぽ。  
震災直後は食料が手に入らず苦労し  
ました。あのとき、缶詰など備蓄食  
料があれば…。

(30代／東日本大震災)



## いまの暮らしに どれだけ防災入っている？

普段、何気なくやっていることで、防災につながることは意外とあるものです。アウトドア好きでキャンプ道具を揃えていたり、家庭菜園をしていたり。週末に食料品をまとめ買いするのも、家族の今日の行動を毎朝確認するのも防災です。まずは今の暮らしの中で、「あ、これも防災！」を見つけることから始めませんか？



## 気になる防災トピックから 読んでみよう！

家族が今日、どこにいるか把握している？

普段から心がけておくこと

➡ 28 ページ

危険な場所はないですか？

自宅の安全確認が最優先事項

➡ 32 ページ

普段の「買い物」を少し変えてみる？

「買い物」のできる防災

➡ 46 ページ

どこで被災してもあわてないための備えはしている？

外出時の新習慣

➡ 52 ページ

その行動は防災につながる？

外出「ついで」にできる防災

➡ 56 ページ

その防災グッズ、正しく使える？

防災グッズを実際に使ってみよう

➡ 65 ページ

マンションならではの困り事をイメージしている？

マンション防災

➡ 66 ページ

いまの自分にどんな助けが必要？

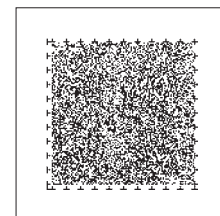
支援等を必要とする人が安心できる備え

➡ 72 ページ

ペットとともに  
災害を乗り越えるためには？

ペットがいる人の備え

➡ 89 ページ



「今ここで、大地震が起こったら」をイメージして

## 日常の習慣でできる防災

防災グッズは、日頃から使っている物をどう応用するかという視点も大切。「これ、いざというときに役立つかも!」と考えるのが、楽しく備える秘けつです。出かけた先で、危険な場所や、公衆電話があるところを確認しておくだけでも気持ちに余裕が生まれます。

体験 VOICE

豪雨で自宅が浸水。通りがかりの方のボートに救助されました。それ以降、家族会議を普段からするようになりました。

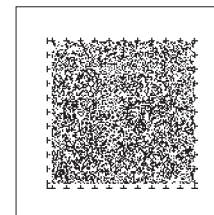
(40代/平成30年7月豪雨)

体験 VOICE

「備えておいて困ることはない」と実感。自宅だけではなく、職場にも備えが必要だと改めて思いました。(30代/東日本大震災)

体験 VOICE

節約のためのお風呂の水溜めのおかげで、トイレが流せました。食料の買い置きも十分あり、困りませんでした。(20代/阪神・淡路大震災)





## 「今ここで、大地震が起こったら」をイメージして 普段から心がけておくこと

### 「いま」、大地震が起きたら、あなたはどうしますか？

#### 自宅で

まずは自宅の危険ポイントをなくすことから。

➔ 32、96 ページ

#### オフィスで

危険ポイントをチェック。

地震のあと、会社にとどまることも想定した備えがあれば安心です。

➔ 100 ページ

#### 街中で

古いビルが倒壊したら？火災が起こったら？<sup>なだれ</sup> 群集雪崩が起きそうな場所かどうかも気にかけて。

➔ 102 ページ

#### 地下街で

非常口は常にチェック。階段や出口に人が殺到することも想定し、安全な場所を見つけておきましょう。

➔ 104 ページ

#### 駅や空港で

落下物や割れたガラスから身を守る場所を探しておきましょう。

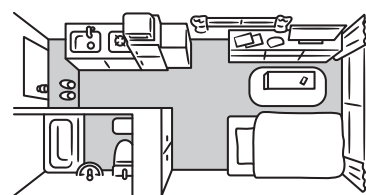
➔ 104、105 ページ



## 部屋は整理整頓、 収納も工夫すれば安全に

### 不要な物は捨てておく

大地震では、固定されていない家具や小物など全てが動きます。背の高い棚は凶器になり、落ちて割れたガラスや陶器は、ケガのもと。物を持たないシンプルな暮らしは防災への近道です。

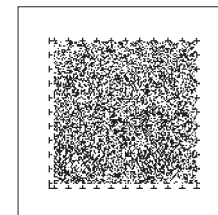


### 逃げ道をふさがない

ドアの近くや玄関周りに、仮置きのもりの物がそのままになっていませんか？それらは避難の妨げになるので、出入口につながる通路は普段からすっきりと！

### 収納は、重い物は「下」、軽い物は「上」

「使ったらすぐ片付ける」を習慣に。その際、重い物や割れやすい物は下、落ちて当たっても痛くない軽い物は上、が基本です。



## 同居する家族や大切な人と コミュニケーションを取っておこう

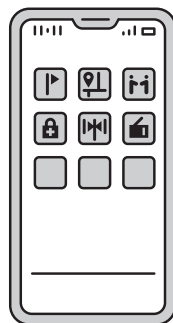
災害時は、思うように連絡が取れなくなることも。だから毎日、朝食時にも、「今日はどんな予定?」と1日の動きを互いに伝えておきましょう。何気ない会話でも、いざ、災害が起こったときに家族がどこにいるのか見当が付けば、そのあとの行動が変わってきます。また、近隣の人とも、日頃から顔の見える付き合いをするなど協力体制を築いておきましょう。



勤め先は、会社名だけでなく  
どの部署にいるかも確認を!

## あなたのスマートフォンに防災アプリは入っている?

東京都防災アプリのほか、自治体が提供しているアプリで地域の危険や災害への備えが学べます。スマートフォンのホーム画面等に「防災」フォルダを作ると便利です。



### 「防災」フォルダに入れておきたいアプリ

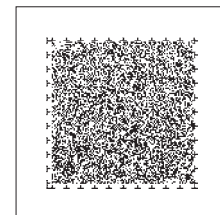
- 東京都防災アプリ
- 位置情報を発信するアプリ
- 自治体の防災アプリ
- SNSアプリ
- ラジオアプリ
- 応急手当アプリ
- 災害情報アプリ
- 天気アプリ など

## 家にあるもので、災害時にも使える アイテムはけっこうある!

エプロンやレインコートは、洗濯ができない状況下では着ている服の汚れ防止に。また、ソーラーライトを窓辺に普段から置いておけば、停電時の明かりになります。

### 多様に使えるくらしの防災アイテム

- ポリ袋  
簡易トイレ、給水袋、ゴミ袋、袋を切って作れば、レインコートに。
- ラップ  
ひもにもできる、食器に巻いて汚れ防止、粉じんなどから目を保護するゴーグルに。
- ジッパー付き袋  
食品保存、貴重品の仕分け袋、臭い閉じ込め袋に。
- ガムテープ  
破損か所の補修、添え木等の固定、伝言メモに。



## 危険な場所はないですか？ 自宅の安全確認が最優先事項

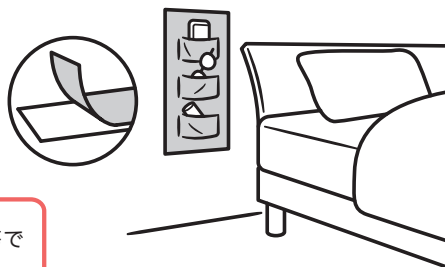
### いつも寝ている場所に 危険はないですか？

しっかり固定できていない家具や小物は、地震の揺れで倒れたり、落ちてきたりします。いつも寝ている場所に寝転んでみて、倒れてくる家具がないか、頭に落ちてくる物がないかを確認しましょう。



### メガネや杖、スマートフォン、抱っこひもなどは枕元に

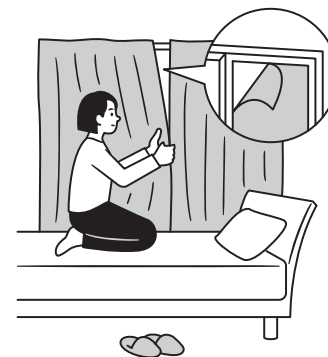
行動を助ける必需品は、いつも枕元に備えておくように。ただ置いてあるだけでは揺れでどこかへ飛んでいってしまうので、すべり止めシートの上に置いたり、固定した壁掛け収納に入れるなど、置き方を工夫しましょう。



壁掛け収納は面ファスナー等で  
しっかり固定を

### 寝室は特に ガラスの飛散に注意！

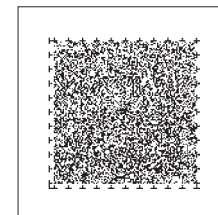
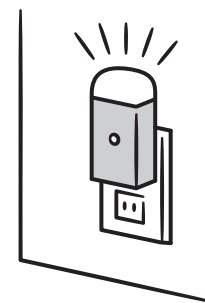
寝ている間に大地震が起きると、窓から離れる間もなく窓ガラスが割れ、照明器具が落ちてくることも。飛散したガラスで足を切れば歩けなくなってしまいます。窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る、カーテンを閉めて寝る、小物は割れない素材を選ぶなど、寝室は特にガラス対策を万全に。



近くに厚底のスリッパを  
準備しておくで安心！

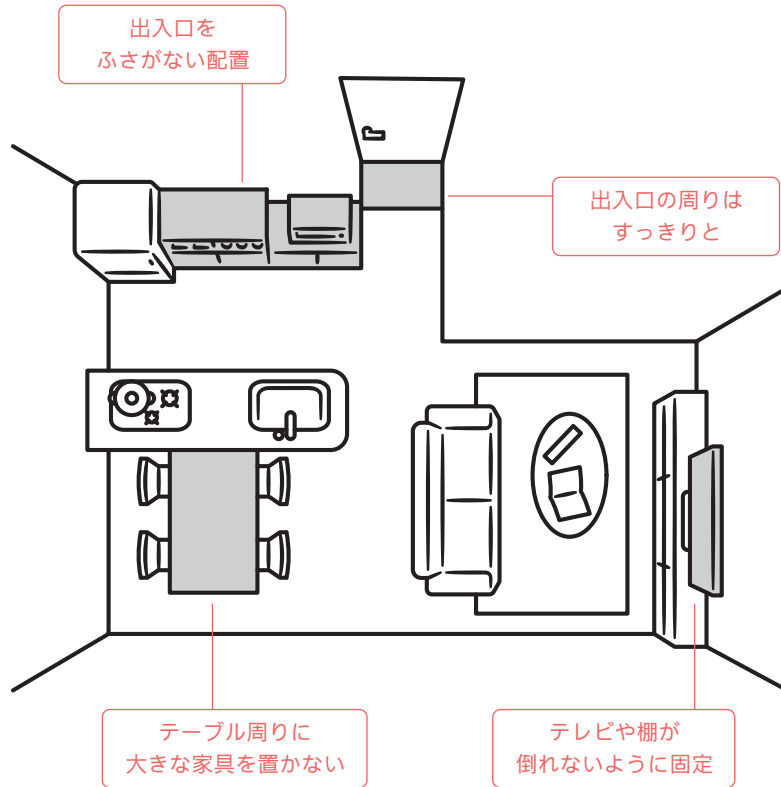
### 停電で真っ暗な中を安全に避難できますか？

夜間の地震に備えて、明かりを確保しておきましょう。停電を感知して自動で点灯する足元灯や、日中に太陽光で蓄電できるソーラーライトが重宝します。ヘッドライトを枕元の壁掛け収納に入れておくのもおすすめです。



## 出入口までの動線を確認して とにかくシンプルが一番！

リビング  
ダイニング  
ワークスペースなど

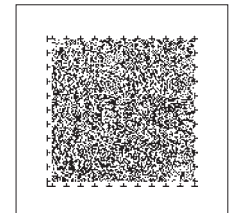
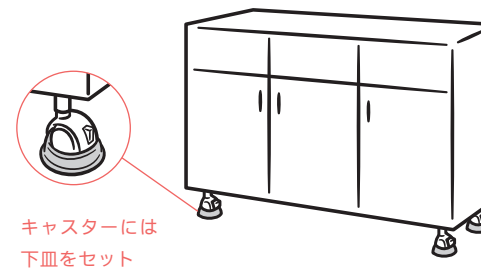
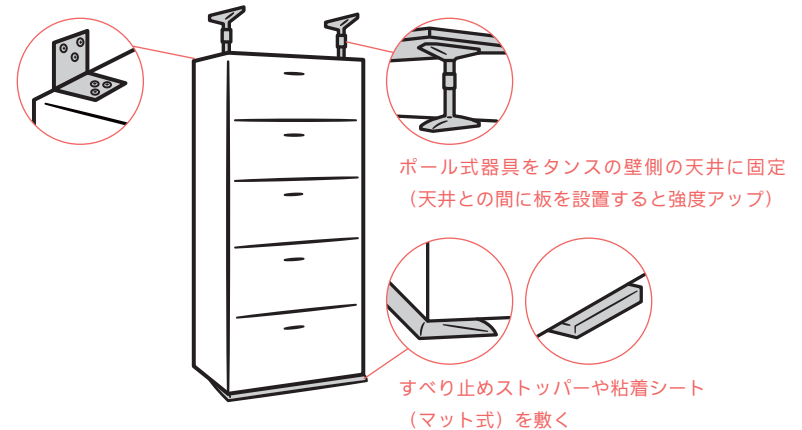


廊下までスムーズに動けるよう、出入口の周りには大きな物を置かないように。ダイニングテーブルの上は何も置かない状態をキープしましょう。家具のレイアウト次第で危険を回避することもできます。大きな家具はできるだけ1か所にまとめて、くつろぐスペースは家具が倒れても影響のない安全地帯にしておきましょう。

## 大型家具、家電、照明は 転倒等防止対策を

家具や家電の転倒防止には様々な方法があります。L型金具で壁に固定したり、ポール式器具で天井に突っ張ったり、床との間にストッパーを置くなどです。照明器具はチェーンで天井に固定しておくのが安心です。

➡「東京防災」46～53 ページ

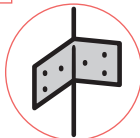


## 冷蔵庫や電子レンジは しっかり固定すること！

冷蔵庫は大型家具と同様、転倒防止対策を万全に。棚を壁等に固定したうえで、棚上の電子レンジはストラップ式の器具や粘着マットで台にしっかり固定を。炊飯器、ミキサーなどの調理家電も、揺れても落ちない工夫が必要です。

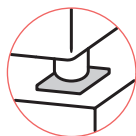
キッチン

ストラップ式の器具の場合



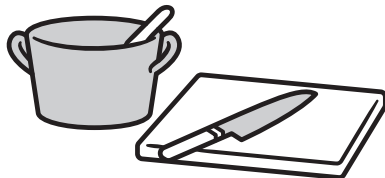
L字型金具の場合

粘着マットの場合



## 包丁等調理器具の 出っぱなしはNG

包丁や重い鍋などの調理器具は、揺れて落ちたり飛んできたりしたら大ケガのもと。使い終わったらすぐにしまいましょう。



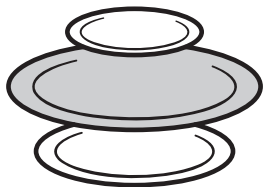
## 食器の重ね方・ 落下防止テクニック

食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねればより安定します。器と器の間にキッチンペーパーを挟むだけでもすべり防止に。

小

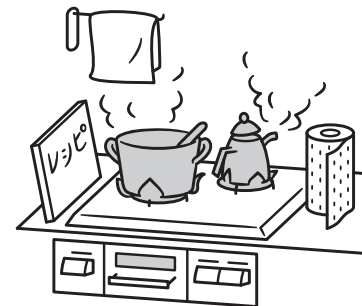
大

中



## 火災の原因をうっかり作っていませんか？

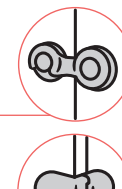
ガスコンロの近くに雑然と置いてある、ふきんやキッチンペーパー、レシピ本、ポリ袋に要注意。大地震の際、家の中で火事が発生しやすいのはキッチンです。燃えやすい物はコンロから離れた場所に置きましょう。



## キャビネット類は扉が勝手に開かない工夫を



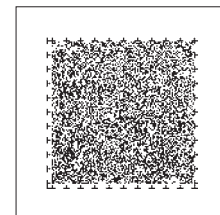
ガラス部分には  
飛散防止フィルムを



キャビネットストッパーで  
扉が開かないように

食器棚や引き出しの中にすべり止めシートを敷けば、さらに安心

食器棚等は、中の食器類が飛び出さないよう、扉が勝手に開かないためのキャビネットストッパーを取り付けたり、ガラス飛散防止フィルムを貼ったりしておきましょう。ケガの予防になるだけでなく、被災後の片付けも激減します。



## 「水洗トイレが使えない」を想定して準備をしておこう

トイレ

大地震による停電や断水で水洗トイレが使えなくなるばかりか、排水管が損傷すると、汚水が逆流したり、損傷したところから漏水することもあります。そのための備えとして携帯トイレの準備はマストです。

### 市販の携帯トイレを備えておく

便器やバケツにセットして使うタイプや、レジャーや車での渋滞時に用を足せるタイプなど、様々なタイプが市販されています。買って置いておくだけでなく、実際に使ってみましょう。



### 携帯トイレがないときの 応急対応

ゴミ袋、おむつ、尿取りパッド、おがくずといった身近な物で、応急的に対応することができます。震災が起こることを想定して一度は作り、実際に使ってみましょう。

📍「東京防災」42 ページ



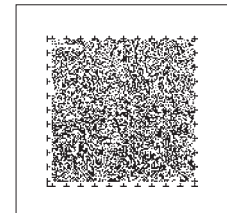
## 臭い対策に 消臭袋や消臭スプレーを用意

発災後は水洗トイレが流せなくなるなど、臭いに悩まされることが多くなります。トイレ周りの臭いを抑えるために、消臭袋や消臭スプレーの用意を。ちょっとしたことですが、臭いからくるストレスはできるだけ軽減したいものです。



### 女性特有の悩みにも備えておこう

被災時は、ストレスで生理不順になることもあります。生理用品は、少なくとももう1周期分のストックがあると安心です。また、おりものシートやデリケートゾーン専用のウェットシート、清浄綿、精製水などを備えておけば、不快感を抑えるのに役立ちます。





## 玄関に危険物が散乱したら 避難の大きな妨げに！

玄関にゴルフバッグや届いた荷物が置きっぱなしになっていませんか？ガラス製の金魚鉢や花瓶は、割れて散乱したら避難の大きな妨げになります。すぐに履かない靴は靴箱にしまって、常に整頓しておきましょう。



## 消火器は使用期限をチェック！

消火器は、消火薬剤が強化液のものと粉末のもの2種類あり、さらに手軽に使える便利なエアゾール式簡易消火具もあります。それぞれ使用期限が異なるので、毎年確認を忘れずに。玄関やキッチンの近くなど、すぐ手に取れる場所に置きましょう。

➡「東京防災」81 ページ



## 早い消火は、早い発見から！ 住宅用火災警報器は10年で交換を

火を早く消せるのは、早く火災を発見できるところ。火災の早期発見に有効な住宅用火災警報器を設置し、普段から作動確認をするとともに、機器の劣化に備えて、10年経過したら本体を交換しましょう。

➡「東京防災」84 ページ



## いますぐに避難を！ そんなとき、非常用持ち出し袋は すぐ手にできますか？

非常用持ち出し袋は、被災後の数日間を避難先で過ごすことを想定して作ります。実際に持ち歩ける重さで、バッグに収まる量に調整しましょう。

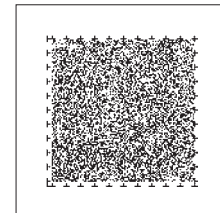
➡非常用持ち出し袋の内容は50 ページ

➡「東京防災」40 ページ



### 非常用持ち出し袋づくりのポイント

- ① 避難所に行くことも考えて、リュックサックや旅行かばんなど、背負いやすく持ち運びやすいバッグを用意します。
- ② まずはいつもの旅行に持っていく物を入れてみます。
- ③ 携帯トイレ等、非常時に必要だと思う物をプラス。
- ④ 基本ができたなら、「妊産婦なら」「高齢者なら」「基礎疾患があるなら」など自分に合わせてアレンジしましょう。



## 電気機器からの出火を防ぐ 感震ブレーカーを設置しよう

玄関 そのほか

地震が発生したときや、停電が復旧したとき、電気機器から出火し火災が発生することがあります。これらの火災を防ぐ手段のひとつが感震ブレーカー。地震の強い揺れを感知して、自動的に電気を遮断します。様々な種類があるので、暮らしに合わせて備えましょう。

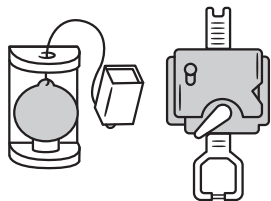
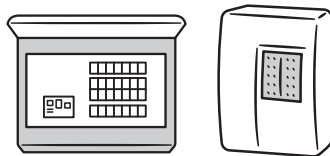
地震による火災の約6割は  
電気が原因！

➡「東京防災」82ページ

## 感震ブレーカーの主な種類

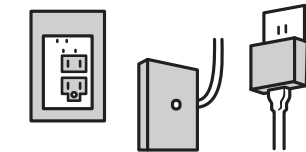
### 分電盤タイプ

センサーが揺れを感知したら、一定時間経過後、ブレーカーを切って電気を遮断します。分電盤内蔵タイプと、分電盤に感震機能を外付けするタイプがあります。



### 簡易タイプ

パネの動作や重りの落下によりブレーカーを切ることで、通電を遮断します。



### コンセントタイプ

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

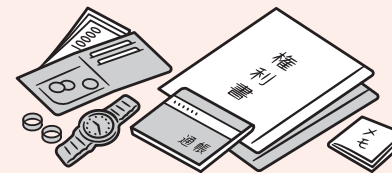
※住宅の中の全ての電気を遮断するタイプの場合、夜間に地震が発生した際にも、暗闇の中で避難経路を見失わないよう、停電時に自動点灯する照明や懐中電灯を併せて準備することが重要です。また、医療機器を設置している場合は、停電用のバッテリー等を備えましょう。

## 重要書類や大事なデータはどう管理する？

家が損壊したり火災が起こったら、貴重品も重要書類も、パソコン内のデータも失います。そのための備えもしっかりと。

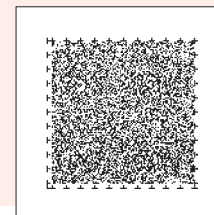
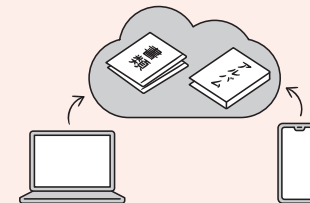
### 貴重品や重要書類はリストを作る

預金通帳、各種保険、権利証書など重要書類の番号や連絡先を紙にまとめて携帯しましょう。その際、消失後に再発行できるもの（預金通帳、免許証等）と、できないもの（権利関係等）を調べ、後者は、より安全な場所（金融機関の貸金庫等）に移すのも選択肢のひとつです。



### 重要なデータは クラウドで管理を

大事なデータは、普段から信頼のおけるクラウドサービスを使うのがおすすめです。仕事のデータ、家族のアルバムや大切な手紙なども、データ化してクラウドに上げておけば安心です。



## 楽しみながら備蓄しよう 「買い物」でできる防災

### 普段使っている物を多めに備える 「日常備蓄」を始めよう

「日常備蓄」\*とは、食料品や生活必需品など、普段使っている物を少し多めに購入し、ストックしておくこと。買い物のしかたを少し変えるだけで防災につながる、日常の暮らしの延長上にある防災行動です。「買ってー貯めてー使う」の繰り返しなので、「ローリングストック」ともいいます。



\*普段使っているモノやサービスを非常時(災害時)にも役立てるという考え方を「フェーズフリー」と言います。

## 食料品・飲料

食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分を補充します。最低3日間分、さらに先も見越して備えましょう。

水・食料の備蓄は、  
最低3日間分を目安に



### □ 持ち歩いてそのまま食べられる物

飴・チョコレート(リラックス効果大) / ナッツ(カロリーや栄養価が高い) / チーズ(栄養価・満足度が高い) / ドライフルーツ(ビタミン・ミネラル豊富)

### □ 火や水を使わなくても食べられる物

肉・魚加工品(おかずに最適・パワーを付ける) / 缶詰(保存食の王様・家族の好みに合わせて)

### □ お湯を注ぐか、温めるだけで食べられる物

レトルト・フリーズドライ食品(日持ちし、バラエティに富む) / 細い麺(ゆで時間が短い素麺や極細のパスタなど・麺つゆやパスタソースも忘れずに)

### □ 食欲を促す菓子等

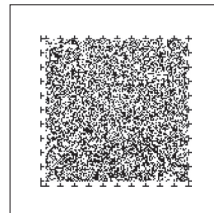
せんべい(香ばしさで食欲増進・個包装) / ようかん(小腹がすいたときに、ひとくちタイプを) / 野菜・果物チップス(ビタミン補給)

### □ 栄養バランスを整える物

シリアル・バランス栄養食(手軽に栄養補給) / 栄養機能食品(食事で取れない栄養をカバー)

### □ 災害時にもおすすめの飲み物

野菜ジュース(野菜不足を解消) / 粉末スープ(味噌汁等・身体が温まる) / 機能性飲料(健康保持に)



## 生活用品

ラップ、ポリ袋（高密度ポリエチレンの物も用意）、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



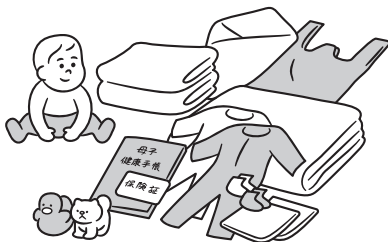
## 衛生用品

トイレットペーパーやティッシュペーパーは、ひとつ多めに買うよう心がけましょう。ウェットティッシュ、石けん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



## ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用している物だと心理的にも安心です。介護用品も同様。自分に合った「これしかダメ」な製品は、多めにストックしておきましょう。



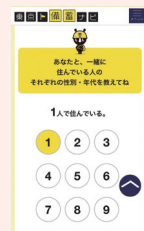
## 「東京備蓄ナビ」

我が家に必要な備蓄品目・数量の目安がわかるウェブサイト



家族構成等の簡単な質問に答えるだけで、必要な備蓄品目・数量を提示してくれる便利なウェブサイト。備えに役立つ情報も満載です。

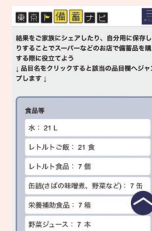
東京備蓄ナビ



① 家族構成や性別、年代を入力。



② お住まいの種類（戸建てか、共同住宅か）、ペットの有無を選択。

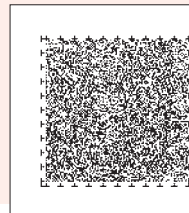


③ あなたの家庭に必要な備蓄品目・数量が提示されます。



「東京都防災アプリ」からもアクセスできます。あなたに必要な備蓄を調べてみよう！

➡ アプリのダウンロードのしかたは19ページ



## 地震が発生した瞬間に持ち出す物と、 避難生活に必要な物を分けていますか？

### すぐに避難しなければならないとき

地震のあとの緊急避難時に、大きくて重いバッグはかえて重荷に。本当に必要なものだけを入れた緊急避難リュックを玄関に準備しておきましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ                | <input type="checkbox"/> マスク                             |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト               | <input type="checkbox"/> ゼリー飲料等                          |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット<br>(折りたたみ式が便利) | <input type="checkbox"/> 応急手当用品                          |
| <input type="checkbox"/> レインコート               | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー<br>(乾電池式・<br>ソーラー充電式) |
| <input type="checkbox"/> 防災用ホイッスル             | <input type="checkbox"/> 給水袋                             |
| <input type="checkbox"/> タオル                  | <input type="checkbox"/> 乾電池                             |
| <input type="checkbox"/> 水 (500mlを1~2本)       |  |



☎「東京防災」40 ページ

### 避難生活であると便利な物

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅するときに備えて、家に以下の物を備えておきましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ          | <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ        |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ            | <input type="checkbox"/> 給水袋                |
| <input type="checkbox"/> 液体歯磨き                | <input type="checkbox"/> 掃除用具               |
| <input type="checkbox"/> マスク                  | <input type="checkbox"/> 水を運ぶ道具<br>(ポリタンク等) |
| <input type="checkbox"/> 飲料 (1週間分)            | <input type="checkbox"/> ランタン               |
| <input type="checkbox"/> 長期保存できる食べ物<br>(1週間分) | <input type="checkbox"/> アイマスク・耳栓           |



☎「東京防災」37、38、39 ページ

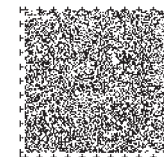
## 家族の好きな物で備える 「しあわせ備蓄」のすすめ

家族4人分の水を備蓄する。それも大切なことですが、もう少し柔軟にとらえて、それぞれが好きな飲み物を箱買いしてみるとどうでしょう？

好きな飲み物が箱買いされていたら、みんながしあわせな気分になります。次は何を箱買いしようと考えることがしあわせ。備蓄することが楽しみにになります。



お父さんはトマトジュース、  
お母さんは豆乳、娘はカフェオレなど  
家族が好きな物を箱買いしてみても？





どこで被災してもあわてないために

## 外出時の新習慣

### 被災後に、ハイヒールで長時間歩けますか？

災害時に高層階から階段で降りたり、長時間歩くことを想定して、靴は「歩きやすい」を優先的に選びたいもの。毎日は難しくても、サンダルやハイヒールを履く日はコンパクトなフラットシューズをバッグに入れておいたり、職場にスニーカーを置いておくなどの工夫をしましょう。



### バッグは両手があくタイプを

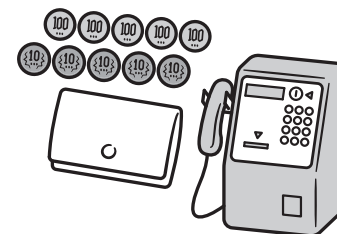
いざというとき、両手があいているバッグなら、身の安全を確保しやすくなります。小さな子供や高齢者を連れていたらなおさら。また、バッグに、折りたためるエコバッグを入れておくと何かと便利です。



### 公衆電話で必要な小銭を財布に一定量、残しておこう

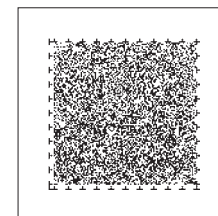
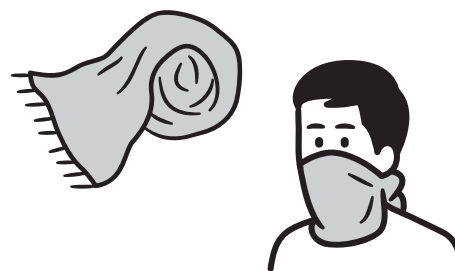
携帯電話やSNSが繋がらないときは、公衆電話が頼みの綱。災害時は無料で使えるようになっていますが、電話の種類によっては硬貨やテレホンカードを一旦投入することが必要となります。日頃から、財布には一定の小銭を残しておくようにしましょう。

財布の中には常に  
10円玉、100円玉を  
各5枚以上残しておこう



### ショールやストールを持つ習慣を

災害時にいろいろと役立つ便利アイテムです。避難時に粉じんによる汚れを防いだり、マスク、包帯、日除け、ブランケット代わりに。大判なら避難所で間仕切りとしても使えます。



## 行けるときに トイレは済ませておくこと！

発災直後は、公衆トイレは長蛇の列になるなど、トイレに行きづらくなるおそれがあります。普段からこまめにトイレを済ませておくといでしょう。



## バッグの中に 防災ポーチを入れておこう

自宅に備える防災バッグとは別に、必要最小限のアイテムをポーチにまとめて常に携帯しておくことで安心です。ポーチの中身は右ページを参考に。「もしもいま、エレベーターに閉じ込められたら？」を想像し、ないと困る物を自分なりに加えてください。



## 防災ポーチに入れておきたい基本アイテム



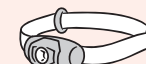
### モバイルバッテリー

スマートフォンは被災時の生命線です。できれば2つ、乾電池式とソーラー充電式を備えておきましょう。



### マスク

避難時の粉じんよけに。感染症が流行する季節はマストです。



### ヘッドライト

夜間、暗闇の中での避難や作業に、両手をあけられるヘッドライトが重宝します。



### 携帯トイレ

数時間、身動きがとれないときのマストアイテム。さらに防災ポンチョがあると、人目を気にせずに行えます。



### 応急手当用品

頭の上からガラスが落ちてくるなど、思わぬケガをするのが災害というもの。備えておけば、気持ちにも余裕が出ます。



### ゼリー飲料等 ちょっとした食べ物

空腹ではイライラや不安もつります。パニックになったときに心を落ち着かせる甘い物もおすすめです。



### ポリ袋

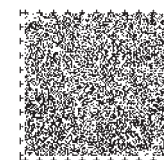
給水袋、敷物、レインコートや防寒服代わりなど、いろいろな使い道がある優れ物。



### 皮・ゴム手袋

感染防止とともに手すりを握っても滑らず体を支えやすくなります。

➔ 31ページ



災害にあったときのことを  
シミュレーションしてみよう

## 外出「ついで」にできる防災

出かけるときは、架空の防災メガネをかけてみてください。崩れそうなブロック塀、倒壊しそうな空家など、いつもの道でも危険な場所が見えてきませんか？被災時の助けとなる避難場所のマークは光って見えるでしょう。そのイメージが頭にあれば、とっさのときに落ち着いて行動できます。

### 体験 VOICE

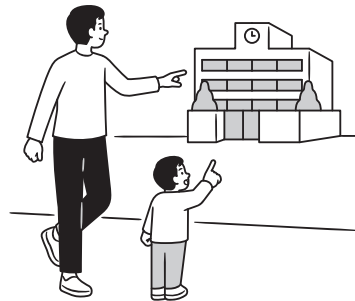
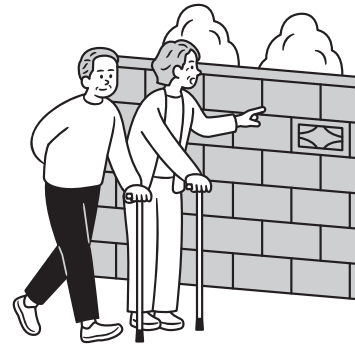
毎日、目にしてきた避難場所を示す看板のおかげで、どこに逃げればよいかわかり、津波を回避できました。

(60代/東日本大震災)

### 体験 VOICE

今自分がどんなところに住んでいて、どういう危険性があり、そのために何を備えるか。大切なのは具体的に考えることと、自分の身は自分で守るという姿勢だと思います。

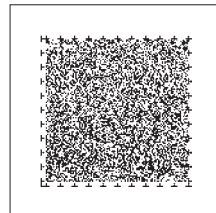
(40代/平成21年7月中国・九州北部豪雨)



### 体験 VOICE

会社員は、住む地域では自宅と駅の往復だけになりがち。避難場所や防災倉庫の場所を知らない人も多いはず。避難所の場所を示す看板等、日頃から意識して見たほうがよいと思います。

(40代/平成17年台風第14号)



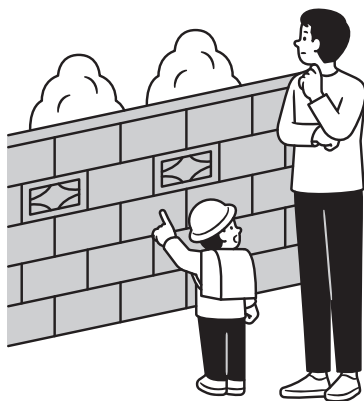


あなたの周りの危険な場所を知っていますか？

## 出かけたついでに

### 家の周りに危険がないか 歩いて確認してみよう

いつもの道を、防災目線でゆっくり歩いてみましょう。子供と学校までの「防災散歩」をぜひ。「ここ、危なそうだね」と一緒に確認することで、通学途中で被災したときの危険を減らせます。



### 公衆電話がある場所を チェックしておこう

災害時、警察や消防の回線を優先させるため、自宅の固定電話や携帯電話の回線は通信規制を受けることがあります。しかし、公衆電話は災害時の優先電話。大規模な停電時に無料で使える場合もあるので、公衆電話の設置場所を把握しておきましょう。▶53、87 ページ



## お住まいの地域に 二次災害の危険性があるかも！？

お住まいの地域に、地震の揺れによる直接の被害に加え、どんな心配事があるか、過去の災害を学ぶことは重要。自然災害伝承碑等がある場合は、それもヒントに地域の状況を把握しておきましょう。

▶「東京防災」101 ページ

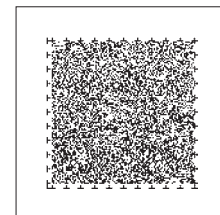


ハザードマップの確認を！  
自然災害伝承碑があれば、  
その土地の災害の歴史がわか  
ります



### 地域特性により想定される 大きな被害とは？

- 沿岸地域・河川の近く→津波・いっすい溢水
- 山間部→土砂崩れ
- がけ地→がけ崩れ
- 木造住宅密集地→火災・延焼
- 街中→ビル倒壊
- 埋立地等→液状化現象



公衆電話設置場所検索  
東日本電信電話株式会社



## いまここで地震が起きたら、 どこに避難すればよいか知っていますか？

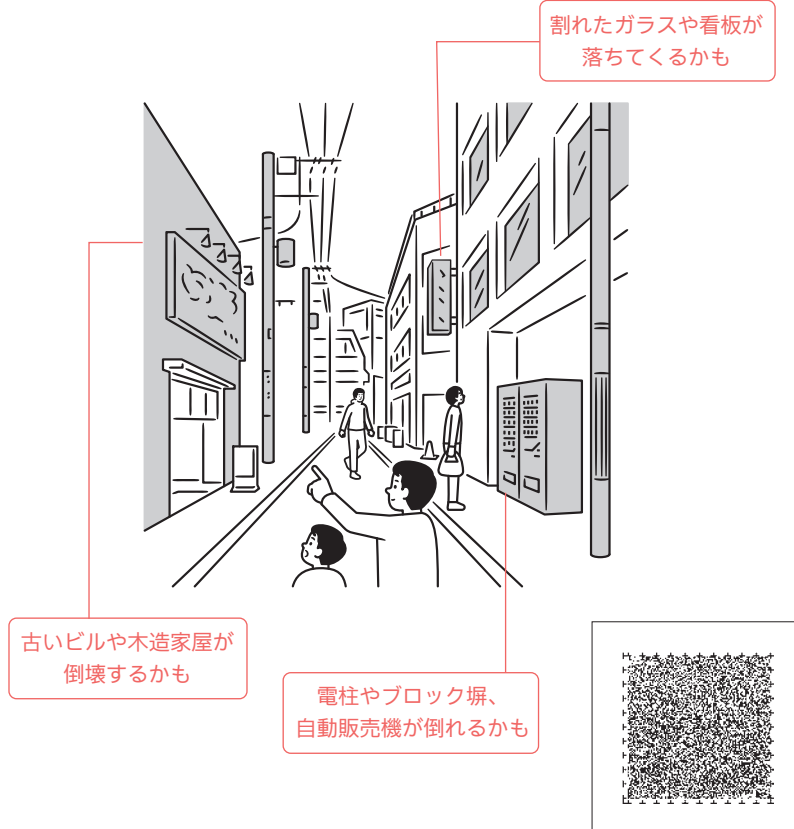
もしも帰宅途中に地震が起きたら、どこに避難しますか？そこまでの経路で危険な場所はありませんか？いざというときの避難先は、普段から家族や大切な人と確認しておくこと。別々の場所で被災したときの集合場所にもなります。



※避難先については111ページで確認しよう。

## 出かけた先々でも 危険な場所を察知する習慣を！

外出先でのチェックポイントは「転倒・落下物」「身を守る場所」「避難ルート」の3つです。倒れたり、落ちてくる物がないかを確認し、もしものときに身を守れそうな場所を探します。さらに、非常口や階段など避難ルートの確認を。また、トイレ等ひとりになる場所のドアが開かなくなることも想定し、一緒にいる家族や友人などに、ひと声かけてから行動を。



## 地域の危険と安全を知る 役所に行ったついでに

### 最新のハザードマップを 入手しよう

ハザードマップ（防災マップ）は、大地震や水害などで被害が大きかったり、危険性が高い場所、避難場所、給水ポイントなどが記された地図です。お住まいの地域にどんな危険が潜んでいるか、もしものとき、どこに行けばよいかをひと目でわかるので、役所に行く際は必ず最新版を入手するようにしましょう。

国土地理院のサイトにある  
「重ねるハザードマップ」も便利



### 近くの避難所や水害リスクも一目瞭然！ 東京都防災アプリの「防災マップ」

東京都全域の避難所、避難場所、病院、給水ステーション、災害時帰宅支援ステーションなどを網羅。勤務先や出かける先のチェックに役立ちます。



「東京都防災アプリ」をダウンロードして  
あなたの周りの防災情報を入手しよう！

➔ ダウンロードのしかたは 19 ページ

## 災害時給水ステーションを 把握しておこう

災害時給水ステーションは、東京都ではおおむね半径 2 km の中に 1 か所開設されるので、自宅の近くにあるかを確認しましょう。車が使えない中、大量の水を運ぶのは意外と大変。水を運ぶための道具（背負えるタイプの給水袋や空のペットボトルとリュックサックなど）は各自用意します。



災害時給水  
ステーション

## 自宅の耐震が不安な人は窓口で相談を



東京都では耐震化に関する相談窓口を設けています。各区市町村で、耐震診断や耐震改修に要する費用の一部を助成してくれる場合もあるので、不安な場合はまず相談を。

➔ 「東京防災」79 ページ

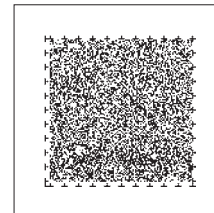
## 災害時にケガをしたらどこに行けばよいの？

傷病者は、最寄りの病院や学校などに設けられる「医療救護所」で、病院搬送等の必要性が判断されます。「災害拠点病院」は重傷者を優先して処置に当たります。軽傷の場合は「医療救護所」で手当してもらえることを頭に入れておきましょう。

➔ 「東京防災」219 ページ



災害時の医療救護体制



出典：東京都水道局「くらしと水道」  
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html>

workshop 防災を楽しく体験しよう  
遊びついでに

## 被災生活を擬似体験できる 「おうちでキャンプ」をやってみよう！

普段からアウトドアキャンプを楽しんでいる人も「おうちでキャンプ」、ぜひ試してみてください。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅はどう過ごすか。実践してみると、「あれも用意しておけばよかった！」と気が付くことが多いものです。



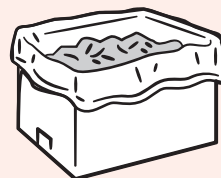
## 防災グッズを実際に使ってみよう

防災グッズは、準備して終わりではありません。実際に使ってみてこそ、非常時にとまどうことなく使えます。「おうちでキャンプ」の際は、家で備蓄している物や防災グッズを実際に使って、1日過ごしてみましょう。年に1度の行事にすれば、それらを見直すよい機会にもなります。



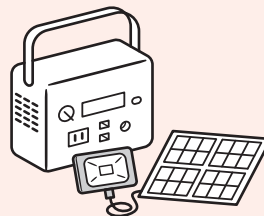
### カセットコンロ、備蓄品で 食事タイムを楽しむ

ガスと水の使用を最小限に、日常的に備蓄している食料品をおいしく食べる工夫を。食器にラップをかぶせれば、食器を汚すことはありません。



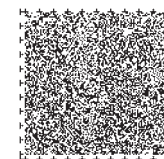
### 簡易トイレを使ってみる

トイレが壊れたことを想定し、段ボールとポリ袋などで実際に作って、試してみましょう。



### 電源や明かりを確保する

スマートフォン等を充電するための最低限の電源、夜間の明かりを確保しましょう。



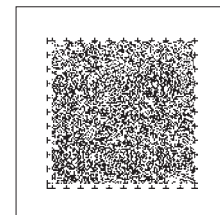
マンション、アパート等の  
共同住宅で暮らしている人へ

## マンション防災

東京都では、約900万人がマンション、アパート等の共同住宅（以下「マンション」という）に居住していると推計され、20階以上のタワーマンションも増加の一途をたどっています。そこで重要になってくるのが、マンションならではの防災です。

マンション等の共同住宅では、水道が供給されていても、排水管等の修理が終了していない場合、トイレ利用が不可

マンションの中高層階では、エレベーターの停止により地上との往復が困難となり、十分な備えがない場合、在宅避難が困難化





なぜ東京都ではマンション防災が重要な？

## マンション防災を知ろう

### 被害が軽微であれば 在宅避難が可能に

タワーマンションは、この10年で約4割も増加しました。被災後、マンションに倒壊の危険がなく、被害が軽微であれば、在宅避難が可能となります。一方、建築後、相当の年数を経た高経年マンションも増加を続けています。これらは耐震性に問題がないかをしっかり確認する必要があります。



### 居住者が協力し合って 防災に取り組もう

マンションでは、いざ発災したら、各住戸での対応に加えて、管理組合等をはじめとしたマンション全体での防災が力を発揮します。そのため、自主防災組織等を設立して、備えておくことも有効です。マンションの強みと弱みを理解し、日頃から協力体制を築いておきましょう。



## マンションの 「強み」と「弱み」を知っておこう！

### 【マンションの強み】

#### 耐震性の高い構造

耐震基準を満たしたマンションは、建物に亀裂や破損が生じることはあっても、倒壊することはめったにありません。

#### 共用スペースの活用

災害対策本部を設けたり、備蓄品を仮置きしたり。子供が集まる場所としても安心です。

#### お互いに助け合える

いざというときに相談し合い、まとめて行動すると大きな力になります。



### 【マンションの弱み】

#### エレベーターが使いなくなる

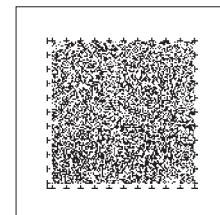
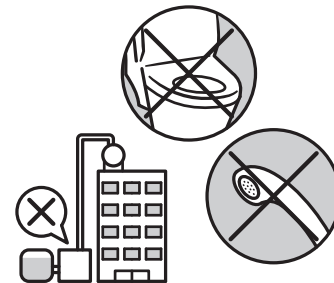
停電すると、エレベーターが動きません。場合によっては閉じ込められてしまうことも。高層階の居住者や障害がある人は移動が困難に。

#### トイレが使いなくなる

排水管が損傷を受けていたら、トイレは使用できません。その状態で上の階でトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出てしまいます。

#### 共用設備が使いなくなる

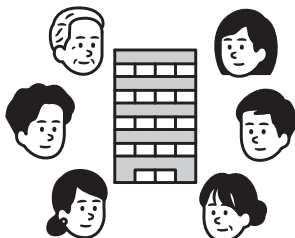
停電すると照明、機械式駐車場、入口のオートロックなど共用設備が使いなくなり、生活に影響が出ます。



## マンション全体で備えておきたいこと

### いざというときのルールを決めておこう

災害発生時に備えて、建物の設備確認をはじめ、エレベーターの応急復旧や排水管の確認手順、居住者への情報発信方法などについてルールを決めておくことが有効です。また、日頃から居住者間でのあいさつや声かけを通じて顔の見えるお付き合いをすることが、災害時にも共助の力を発揮することになります。



### 防災倉庫の 備蓄品・資器材は十分ですか？

飲料水や携帯トイレなどの重要な物は、管理組合等にも備蓄があるか確認を。備蓄品の置き場（防災倉庫）は1か所だけではなく、エレベーターが停止した場合に備えて複数階に設置しましょう。被災後の復旧のために必要な資器材も準備しておきましょう。

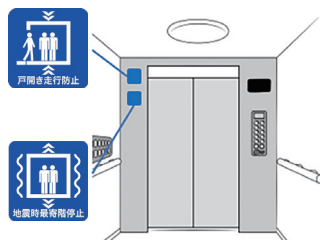
➡「東京防災」65 ページ



### エレベーターの安全対策を確認しよう

エレベーターには、長時間閉じ込められた場合を想定して、防災キャビネットを設置し、水や食料品、携帯トイレなどを備蓄しましょう。なお、エレベーター内に、安全装置設置済みのブルーのマークが貼ってある場合もあります。

➡「東京防災」70 ページ



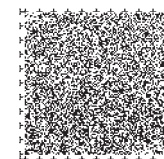
出典：一般社団法人建築性能基準推進協会  
https://www.seinokyo.jp/evs/sm/

## どこまでできている？ マンション防災チェックリスト

- ポスターなどで防災の呼びかけが十分に行われている
  - 隣近所の人と、日頃から顔の見える付き合いができている
  - いざというときの災害対応のスペースを決めている
  - 管理組合等においても備蓄が十分にある
  - 消火器・発電機・リヤカーなどの資器材が揃っている
  - エレベーター停止に備え、防災倉庫は数階ごとに設置してある
  - エレベーターに安全装置が設置してある
  - 防災マニュアルを作成し、居住者が共有している
  - 防災訓練を定期的実施している
  - 自主防災組織を結成している
  - 居住者名簿、要配慮者名簿を整備している
- ※できていないことがあれば、管理組合等に確認しましょう。



東京都防災アプリの「マンション防災」に詳細があります。  
必ず確認しておきましょう。  
➡ダウンロードのしかたは19ページ



それぞれの不安を  
少なくするための対処法

## 支援等を必要とする人が 安心できる備え

災害が起こったときにひとりで避難することが難しい人は、事前の備えを念入りに行う必要があります。それは災害時に支援等を必要とする家族がいる人も同様。決してひとりで悩まず、周囲の助けを借りて、綿密な避難計画を立てましょう。

### 体験 VOICE

ホワイトボードに日本語と英語、  
中国語などで情報を書き出しました。

(40代/北海道胆振東部地震)

### 体験 VOICE

幼い子供のためには「水」ではなく、  
ミルクを作るための「湯」が必要だと実感。  
そして寝かしつけられるベッドも必要と…。

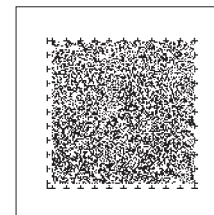
(30代/東日本大震災)

### 体験 VOICE

特別支援学級の児童には、言葉を交わし、安心感を与える  
ことが必要だと思いました。 (40代/北海道胆振東部地震)



支援が必要な人も含めて「誰ひとり取り残さない」みんなで支える防災を「インクルーシブ防災」といいます。これは2015年の国連防災世界会議で示された理念で、国際社会が取り組む課題として広がりました。



支援等を必要とする人の

## 共通の備え、6つのこと

### ① 個々に必要な物を、量とともに確保する

高齢者なら飲み慣れている薬、妊産婦なら赤ちゃんに必要な物、医療機器を使っている人ならポータブル電源といった、その人に必要な特有の備えを十分にしておきましょう。



### ② 支援者や支援施設と、災害時の対応について話し合う

どこにどうやって避難するかといった救急時の対応について、同居している家族や親戚とはもちろんのこと、支援者（ヘルパー、介護職員など）や支援施設とも、話し合っておきましょう。



### ③ 災害時に転院が必要か、かかりつけ医と話し合う

病気やケガの療養中の人は、薬や治療食、手当用品などの備えや、災害時の対応について、かかりつけ医と相談を。災害時に転院が必要になるかどうか確認しておきましょう。



### ④ どんな助けが必要か、ヘルプカード等に記しておく

支援を受ける際に配慮してほしいことを記したヘルプカード（東京防災266ページ）。緊急連絡先等の基本情報のほかに、自分は何が苦手で、どんな支援が必要かを書いて、バッグ等に入れて常に携帯しましょう。



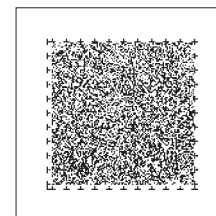
### ⑤ 避難先が自分の特性と合っているかを確認する

障害者用トイレがあるか、車椅子で移動できるか、自分の特性を理解している人がいるかなどを確認しましょう。困難な場合は、要配慮者に対して特別の配慮がなされた「福祉避難所」へ入れるか自治体に確認を。最寄りの避難場所も教えてもらいましょう。



### ⑥ 日頃から地域の人との付き合いを大切にする

隣近所との付き合いがあれば、いざというときに助け合えます。家に支援を必要としている人がいる場合は、それを周りに知ってもらうことも大切。地域の防災訓練はできる限り参加しましょう。



出典：内閣府「福祉避難所の確保・運営ガイドライン」  
[https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1604hinanjo\\_hukushi\\_guideline.pdf](https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1604hinanjo_hukushi_guideline.pdf)

かかりつけ医に相談を

## 体力・体調に不安がある人の備え

必要な薬等を  
いつでも持ち出せるように

薬を服用している場合は、発災時にすぐに持ち出せるように。7～10日分の薬とお薬手帳はマストです。また、感染予防のためのマスク、アルコール消毒液、体調を管理するための体温計なども非常用持ち出し袋に入れておきましょう。



通院中の人  
基礎疾患のある人等

緊急時の治療について  
かかりつけ医に相談を

通院中の方は、もしものときにどんな対応を取ればよいかを必ず相談しておきましょう。また、災害時に重要なのは、自分が受けている治療に関する情報です。初めて担当する医師にも自分の既往歴や服用している薬などを適切に伝えられるようにしておきましょう。



身の周りの安全な環境を整えよう

家族等の助けを借りながら、建物や家具などの安全を確認し、大きな家具には転倒防止対策を。高齢者等は、河川増水や土砂災害の危険がなければ、出入口に近いところで休むようにしましょう。そうすることで、いざというときは、すぐに避難を開始できます。



高齢者等

被災生活で困らない物を備えておこう



非常用持ち出し袋と備蓄品は、基本の防災グッズに、自分が必要とする物を加えます。食事等で服を汚すことが多い人は着替えを余分にしておくことと安心です。食事を飲み込みにくい人はとろみ剤を。体力に自信がない場合は、介助ベルトを加えておきます。

➔ 50 ページ

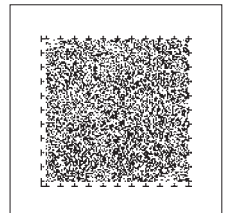
通常の防災グッズにプラスするアイテム

常に携帯する物

- 常備薬・お薬手帳
- 老眼鏡・入れ歯・補聴器
- 口腔ケア用品
- 健康保険証のコピー・  
介護保険証のコピー

必要であれば用意しておきたい物

- 車椅子・杖
- 紙おむつ・  
パッド類
- 非常用介護食
- とろみ剤
- 介助ベルト



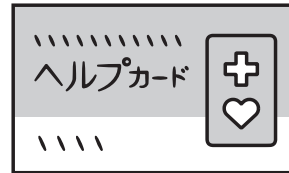
もしものときを想定して

## 身体に不自由がある人の備え

### 見え方紹介カードやヘルプカードへの記載は具体的に

目が不自由な人  
耳が不自由な人等

弱視の場合は、「視野が狭くひとり歩きが困難」等、見え方を具体的に記入した「見え方紹介カード」を携帯しましょう。ヘルプカードには、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載しておきます。



### 周囲の環境が大きく変わることを見越して準備しよう

被災後は、普段は自立している人でもひとりでの移動が困難になります。避難場所や避難所までは、支援者と一緒にいくつかの避難経路を事前に歩いてみて、予測される危機を伝えてもらいましょう。非常用持ち出し袋と備蓄品は個々に必要な物を加えましょう。

#### 通常の防災グッズにプラスするアイテム

- |  |  |
|--|--|
| 目の不自由な人                                | 耳の不自由な人                                  |
| <input type="checkbox"/> 特殊レンズ等（予備）    | <input type="checkbox"/> 防災用ホイッスル・ブザー    |
| <input type="checkbox"/> 軍手（手を保護するため）  | <input type="checkbox"/> 筆談用具            |
| <input type="checkbox"/> 白杖（折りたたみ式）    | <input type="checkbox"/> 補聴器・人工内耳（予備と電池） |
| <input type="checkbox"/> 点字板           | <input type="checkbox"/> 聴導犬のフード・身の回り品   |
| <input type="checkbox"/> 盲導犬のフードや身の回り品 |  |

### 支援者と一緒に避難所と避難経路を確認しよう

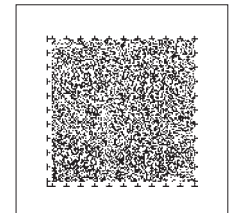
肢体が不自由な人  
介護が必要な高齢者、  
重病の人等

避難場所や避難所まで、支援者と一緒に車椅子で実際に行ってみましょう。途中の段差、放置自転車など避難時の妨げになる物があれば、地域の町会・自治会や隣近所の人に相談を。避難所となる場所では、階段の有無やトイレなどの環境をチェックしておきましょう。



### 医療機器を使っている家庭ではもしものときの対処法を具体的に

ペースメーカー等の医療機器を使っている人は、異常が発生したときの対応や連絡方法の確認をしておきましょう。酸素吸入器や人工呼吸器を装着している人は、必要な備蓄をするとともに、停電の際、外部バッテリーが作動できるようにフル充電の状態にしておきます。緊急時の支援者や体調悪化時の相談先などについても具体的に決めておきましょう。



周囲との協力を大切に

## 意思疎通に不安がある人の備え

ヘルプカードには  
必要な支援内容等を記載しておこう

発達障害がある人  
精神障害がある人  
認知症の人等

急激に状況が変われば冷静な行動が取りにくくなります。そこで、あなたに必要な助けを支援者がすぐに把握できるよう、ヘルプカードや障害者手帳は常に携帯を。「安全な場所に連れて行ってください」等、必要になると考えられることを記入しましょう。



ひとりで外出中に災害にあったときの  
取るべき行動を決めておこう

外出中に災害が起こったら？避難の際に家族や支援者と離ればなれになってしまったら？外出先での約束事をいくつか決めておきましょう。

### もしものときの約束事の例

- 家族や知人が迎えに来るまで、その場所を離れないでじっとしている
- 誘導者の指示に従い、安全な場所に着いたら家族に連絡を取ってもらう
- 困ったことがあれば、周りの人にヘルプカードを見せて助けを求める

出典：内閣府 防災情報のページ「Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster (Multilingual)」  
[https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index\\_en.html](https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index_en.html)

日本の自然災害を知っていますか？

外国人等

日本は地震や台風などの自然災害が多く、日常生活が継続できなくなるような被害が発生することも。そういった地域性を理解し、被害を最小限にするためにできる備えを普段から心がけましょう。



普段から地域とのつながりを大切に

お住まいの地域の防災訓練やボランティアなどには積極的に参加を。また、地域の行事等を通して、お互いの理解を深めておきましょう。



災害時に役立つアプリを  
いますぐダウンロード！

災害の情報を得るための外国語に対応したアプリや、外国語への音声翻訳アプリがあります。事前にスマートフォン等にダウンロードしておきましょう。

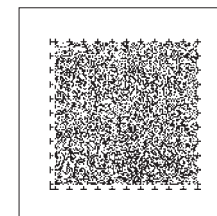


発災時に便利な多言語アプリとウェブサイト一覧

翻訳アプリ「VoiceTra (ボイストラ)」  
31言語の外国語に  
翻訳してくれる音声翻訳アプリ  
※提供元：国立研究開発法人 情報通信研究機構 (NICT)



内閣府「防災情報のページ」  
英語、中国語、韓国語、スペイン語など  
14の言語に対応しています



出典：内閣府「外国人のための減災のポイント」  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index.html>

## 目まぐるしい変化にあわせて 妊産婦・乳幼児等の備え

### 妊娠初期と後期では 心身の悩みが違います！

妊娠初期は、妊娠したことによる身体の変化があり、つわり症状やめまい、立ちくらみがあるほか、流産の危険性もあります。妊娠中期は比較的安定している時期ですが、貧血や妊娠高血圧症候群や切迫早産などにかかりやすい時期でもあります。出産が近づく妊娠後期は、体重が増加しお腹が大きくなるので、バランスがとりづらく動きがとりにくくなります。また出産に備えた準備も必要になります。妊娠期ごとの身体の特徴を知り、その時期に合わせた備えをしておきましょう。かかりつけの産婦人科医と非常時の連絡先、家族の連絡方法、もしものときの対処方法なども話し合っておきましょう。

妊産婦

外出時は  
歩きやすい靴と  
両手があくバッグで！



### 産後のことも考えた もしもの備えを万全に

出産後は、<sup>おろ</sup>悪露が続いたり、乳腺炎等乳房のトラブル、尿漏れ・痔などに悩まされることがあります。生理用品や尿漏れパッド、保湿クリームなどの準備をしておきましょう。また、無理な姿勢での授乳は腰痛の原因に。身体に合う授乳クッションがあると便利です。



## 抱っこひもは必携。 いつものママバッグ+αの備えを

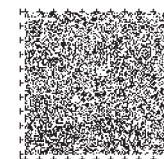
赤ちゃんのお出かけに必要な物が詰まったママバッグは、もしものときにも大活躍。加えて、被災生活に必要なアイテムは、日常的に使っている物を多めに備えるよう心がけましょう。

車やバギーで外出するときでも、抱っこひもは常に携帯を



### いつも使っている物を多めに備える日常備蓄を

- ミルク（粉末・液体）  
スティックタイプや液体ミルクが便利です。普段、母乳の人も備えておきましょう。アレルギー対応の物が必要な場合はその準備を。
- 離乳食・ベビーフード  
赤ちゃんの口に合うか確かめておくとう安心です。
- ベビー用のおやつ  
赤ちゃんがストレスを抱えたときに、食べ慣れたおやつが気持ちをほぐします。
- ガーゼ類  
歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり、何かと便利です。
- 紙おむつ・お尻拭き  
普段は布おむつの人も必須。お尻拭きは身体を拭くのにも役立ちます。
- アレルギー対応の薬・葉酸サプリ  
アレルギーを持っている場合は、症状が出たときに使用する薬を用意しましょう。



出典：内閣府「赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート」  
[https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)

## 乳児用液体ミルクを知っておこう

乳幼児

お湯が必要なく、常温で長期保存できるとして災害時や備蓄の有用性が注目を集めている乳児用液体ミルク。調乳済みのため菌混入リスクが低く、乳首付きのタイプだと哺乳瓶の必要もありません。乳児期の栄養源としては母乳が最適ですが、災害時だけでなく、外出するときにも重宝するので、ぜひ知っておきましょう。



### 乳児用液体ミルクの特色

#### 育児の負担軽減

夜間や共働き世帯、母親不在時などでも授乳可能です。

#### 外出先でも便利

ミルクを作る手間が省略され、外出時の所持品も少なくなります。

#### 災害時の備えとしても活用が可能

ミルクを作るためのお湯が不要です。

また、乳首付きのタイプだと哺乳瓶も必要ありません。

調乳済みのため、菌混入リスクが低くなります。



乳児用液体ミルク

## 感染症に備えて 予防接種を受けておこう

乳幼児

乳児期の赤ちゃんは、免疫が低く抵抗力が弱いので、不衛生な状況下では感染症への注意が必要です。予防接種は、適切な月齢になったら早めに済ませておくとう安心です。

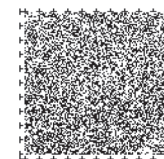


## 保育園・幼稚園と「もしもの約束」は必須！

災害時は、外出先や勤務先からすぐに迎えに行けないことも考えられます。あらかじめ保育園や幼稚園と、避難先や災害時の連絡方法など、もしもの場合を想定した約束事を共有しておきましょう。



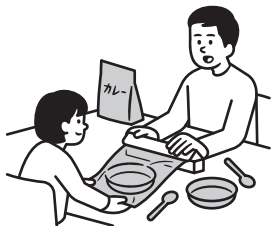
出典：内閣府「赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート」  
[https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzyokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzyokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)



## 被災時に役立つことを 遊びの中でやってみよう！

幼児・児童

もしもに備えた練習は、遊びのときがチャンス。ママ友やパパ友にも声をかけてみて楽しみながら一緒に経験することで、どんな協力をし合えるかを話し合うきっかけにもなります。



備蓄食品を、ラップで覆った皿で食べてみましょう。



発災時に周囲に助けを求めることを想定し、笛が吹けるか試してみましょう。



和式トイレを使ってみましょう。

## 子供の外出時には 行き先の確認を

災害時は、携帯電話やSNSが使えなくなるおそれがあります。子供が外出するときは、行き先や誰と会うかなどを、必ず確認するようにしましょう。万一、家に帰れないときはどこに避難するか、家族とどこで待ち合わせるかも決めておきます。



## 公衆電話の使い方を 子供に教えておこう

児童

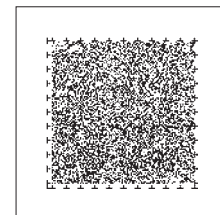
公衆電話も災害時の連絡手段のひとつです。公衆電話の使い方を知らない子供には、使い方を教えておきましょう。小銭と、電話番号を書いたメモを持たせておくにより安心です。

子供には保護者の電話番号を暗記させておこう！



## 避難先や緊急時の連絡方法など 学校での対応を確認しよう

子供が通う学校では、児童をどこに避難させるか、災害の種類ごとに把握していますか？また、もし子供が登下校中に被災したら、学校に避難するのか、家に帰るのかといった判断基準を子供と一緒に確認しましょう。学校とは緊急時の連絡方法を共有しておきましょう。



避難先での過ごし方を考慮して

## プライバシーの確保に不安がある人の備え

性的マイノリティ等

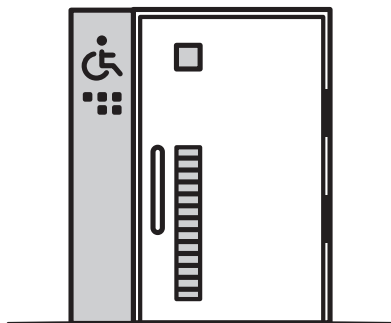
### 避難生活に困らないよう マイアイテムを備えておく

避難所で性的マイノリティの人たちは、下着、生理用品、ひげそりなど男女別の物資を受け取りにくいといった声が聞かれます。災害時に必要となる物は一人ひとり異なります。普段から自分に必要な物を備えておきましょう。



### 避難先はあなたの特性に合っていますか？

最寄りの避難所等に、多目的トイレはあるか、更衣室はひとりずつ使えるか、などを事前に確認しておきましょう。要望等も事前に伝えておきましょう。



一緒に避難するために

## ペットがいる人の備え

ペット

☉「東京防災」92ページ

### 日頃のしつけが肝心

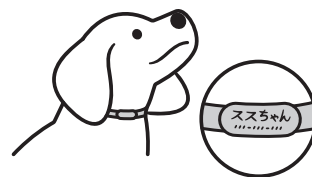
「不必要に吠えない」「人や動物を怖がったり、攻撃的にならない」「トイレは決められた場所でする」など、基本的なしつけは、避難所生活では不可欠です。



### ペットの身元がわかるように

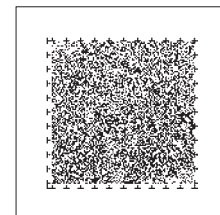
飼い主と離れてしまったときに備えて、迷子札やマイクロチップなどで身元表示をしたり、ペットの写真を撮影・保存しておきましょう。

犬は、迷子札と  
予防接種済票も  
忘れずに



### ペット用品やフードの備えを万全に

フードや水、常備薬、トイレ用品などはしっかり備蓄を。お気に入りのおもちゃもストレスケアに役立ちます。同行避難する場合に備え、ケージやキャリーケースに慣れさせておくことも大切です。



# 2

## 「いま」災害が起きたら？

もしも今、首都直下地震が起きたら。  
この後に紹介するシチュエーションごとの光景は、  
決して大げさなものではありません。  
経験したことのない大きな揺れに襲われると、  
身体はこわばり、頭が真っ白になって、  
適切な判断が難しくなります。  
そのとき、自分や大切な人のいのちを守る行動とは？  
防災訓練等に参加し、頭と身体で覚えてください。

### 体験 VOICE

地震が直下型だったので、いきなりドーンと揺れました。緊急地震速報が流れても、心の準備が必要だと思いました。

(70代/宮城県北部を震源とする地震)

### 体験 VOICE

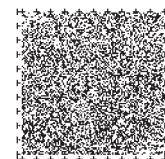
地震で倒れた冷蔵庫等で自力でドアを開けられず、知り合いに助けられました。物が倒れないようにしておかなければと思います。(50代/岩手・宮城内陸地震)



### 体験 VOICE

液状化現象で砂が道路にいっぱい出てきて、普通の靴では歩けませんでした。娘を抱え、100m歩くだけでも大変でした。

(40代/新潟県中越沖地震)



とっさにとるべき行動は？

## 地震発生、その瞬間

## 地震発生時の初期行動

揺れを感じたら、すぐに身を守る体勢に！

「身を守る」「つかまる」「危険から離れる」の3つを意識



## 揺れが収まってからの行動

- 1 ケガに注意して行動しよう
- 2 落ち着いて、火の始末をしよう
- 3 ドアを開けて出口を確保しよう



## 状況を把握して必要なら避難を

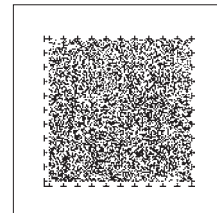
揺れを感じたら、すぐに身を守る体勢に！



揺れを感じたら、周りの様子を見て、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所にすぐに移動します。まずは自分のいのちを守ることを最優先に考えて行動しましょう。

## 緊急地震速報を受信したら、安全確保のためのアクションを

「緊急地震速報」が流れてから、強い揺れを感じるまでの時間は数秒から数十秒で、震源地が近くの地震ほど短時間になります。直下地震等では間に合わないこともありますが、このわずかな時間でも身を守るためにできることがあります。5秒に1つの行動ができるというイメージで、1アクション、2アクション、無理せずできることを行いましょう。 ➡「東京防災」108 ページ



## 揺れが収まってからの行動



## ①ケガに注意して行動する

あわてて行動すると、散乱したガラスや陶器の破片などでケガをするおそれがあります。歩けなくなったら避難もままなりません。落ち着いて周りをよく見ながら、スリッパや靴を履いてから次の行動に移りましょう。

地震を感知してガスの供給を遮断する  
ガスメーターや自動消火するコンロも



## ②落ち着いて、火の始末をする

調理中、とっさに火を消すのは困難です。揺れている最中のキッチンには危険がいっぱい。すぐに離れて身を守ることを優先し、揺れが収まってから火の始末をします。万一、出火したら、落ち着いて初期消火に当たります。

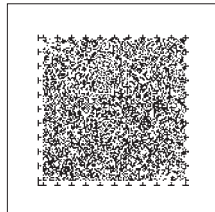


## ③ドアを開けて出口を確保する

大きな揺れが収まった後も、余震は続きます。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ておくことが安心です。

## 状況を把握して、必要なら避難を

落ち着いて周りを見渡し、家に倒壊の危険があったり、がけ崩れや津波などの心配がある場合は、直ちに近くの避難場所に避難しましょう。



出典：気象庁 緊急地震速報ホームページ  
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eww/data/nc/shikumi/shousai.html>

## ひと目でわかる 自宅に潜む危機



調理中のキッチンは家の中で最も危険な場所  
揺れを感じたら直ちに離れよう

### 【リビング・ダイニング・キッチン】

リビングやダイニングでは食器棚やテレビが倒れ、割れた窓ガラスの破片が散乱します。キッチンでは、出しっぱなしの刃物や火にかかっている鍋、熱い油などが凶器となり、食器やガラス、調理台に並ぶ調味料などが音を立ててなだれ落ちます。冷蔵庫が倒れたり、電子レンジ等の家電が飛んでくることも。揺れを感じたら、たとえ調理中でも、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所に身を移すことが大切です。火の始末は揺れが収まってからあわてずに行いましょう。

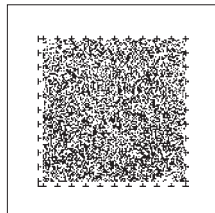
➡ 34 ページ



### 【寝室】

窓ガラスの破片や照明器具の直撃を避けるため、枕や布団で頭を保護し、スタンドライトや鏡台が倒れてこない位置に移動しましょう。メガネは日頃からケースに入れてから寝ることを習慣にしておく、発災時も破損を防げ、あわてずに済みます。停電する可能性を考慮して、ヘッドライトや足元灯を用意しておけば、暗闇での避難の危険が少なくなります。

➡ 32 ページ





## 【2階】

古い建物の1階は、倒壊して押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に降りないこと。耐震基準を満たしていない建物にいる場合は、外に出るべきかどうか、状況を見て判断しましょう。



## 【浴室】

裸でいるので無防備です。揺れを感じたら、洗面器等を頭にかぶってガラス破片から身を守ります。ドアが歪んで閉じ込められないように、すぐに浴室から出て安全な場所で身を守りましょう。

➡ 40 ページ

## 【子供部屋】

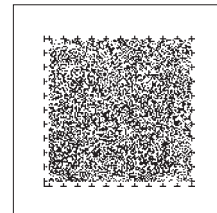
物が密集しやすく、倒れた本棚でドアが開かなくなったりと、実は多くの危険が潜んでいます。勉強机の下には物を置かず、逃げ込めるスペースを確保しておくようにしましょう。なお、発災時に子供がひとりで部屋にいる場合、むやみに名前を呼ぶと、子供が動いてかえって危険です。揺れが収まってから子供のもとへ移動するようにしましょう。



## 【トイレ】

揺れを感じたら、トイレの中に閉じ込められないようドアを開けましょう。できればすぐ逃げられるよう、廊下や玄関など、より安全な場所に移動しましょう。

➡ 38 ページ



## その場、そのとき 外出先での身の守り方



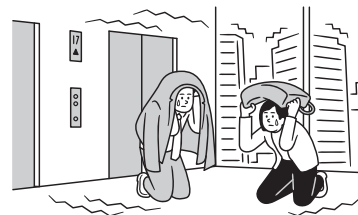
### 【オフィス】

キャスターを固定していないコピー機は、あらぬ方向に移動することがあります。また、窓ガラスの破片等が頭を直撃すると、いのちを落とす危険もあります。それらに注意しながら、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所に身を移しましょう。揺れが収まって避難する際は、余震や停電でエレベーターが停止するおそれがあるので、階段を使いましょう。



### 【エレベーター内】

エレベーター内で揺れを感じたら、全ての階の行き先ボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたらインターホンで連絡を。



### 【高層ビル】

高層ビルは長く揺れ、高層階ほど大きく揺れます。ビル内にいる場合は、エレベーターホール等の共用部で姿勢を低くし、揺れが収まるのを待ちます。



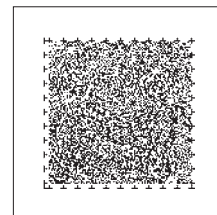
### 【百貨店・スーパーマーケットなど】

商品の散乱やショーケースの破損などに注意して、階段の踊り場や柱の近くへ。スーパーマーケットでは買い物かご等をかぶり、身を守りましょう。



### 【劇場・スタジアムなど】

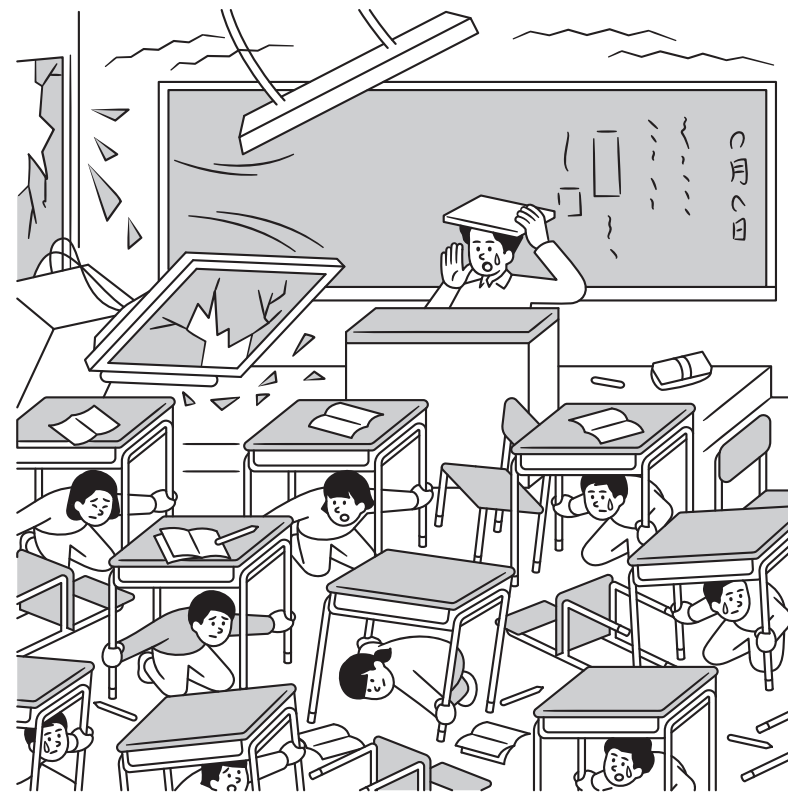
大勢の人が集まる劇場やホール、スタジアムなどの施設では、あわてて非常口や階段に駆け寄るとかえって危険です。落下物に気を付けながら、落ち着いて館内放送や係員の指示に従いましょう。





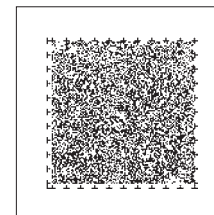
### 【街中】

落下物から身を守り、ビルの倒壊に注意しながら、公園等できるだけ広くて安全な場所へ。広いところに逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビルに逃げ込みます。  
なだれ  
 人混みで最も怖いのがパニックで、むやみに移動すると群衆雪崩に巻き込まれるおそれもあります。人の多い場所こそ、冷静な行動が求められます。



### 【学校】

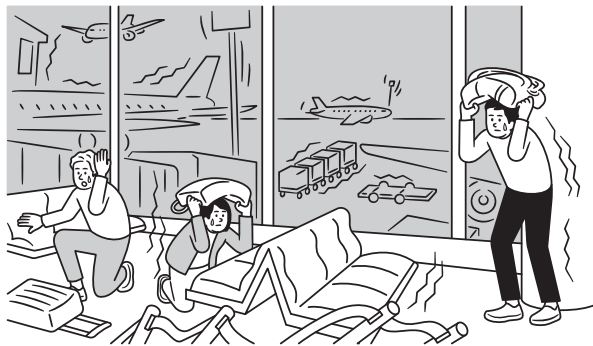
教室で身を守るには、飛散する窓ガラスの破片や照明器具の落下を避けるため、窓から離れ、机の下に隠れ、机の脚を持って揺れが収まるまで待機します。廊下ではすぐに窓から離れ、階段では転げ落ちないように手すりにつかまり、しゃがみましょう。揺れが収まったら、先生の指示に従って行動しましょう。





### 【地下街】

停電で多くの人々がパニックになり、非常口に人が殺到するおそれがあります。むやみに移動すると群衆雪崩<sup>なだれ</sup>を引き起こすおそれもあるので、落ち着いて落下物から身を守り、柱や壁のそばで揺れが収まるのを待ちましょう。



### 【空港】

首都直下地震が発生しても建物の倒壊等の被害はないと予想されていますが、ガラスや天井部材の落下に備えて注意しましょう。



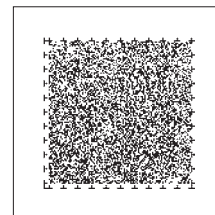
### 【駅・地下鉄】

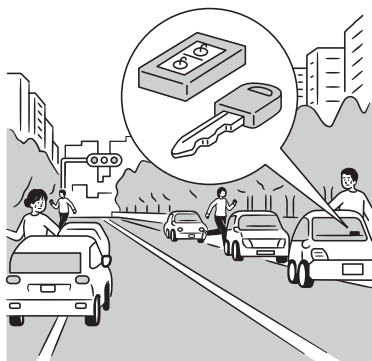
落下物等から身を守り、ホームから転落しないよう近くの柱のそばに移動しましょう。混雑して身動きがとれないときは、その場で押し合わず揺れが収まるのを待ちます。地下鉄の場合、多くの人々が早く地上に出ようとしてパニックになると群衆雪崩<sup>なだれ</sup>の危険もあります。線路には絶対に降りず、揺れが収まってから駅員の指示に従いましょう。



### 【電車・バス】

強い揺れを感知すると電車やバスは緊急停車します。立っている人は、人に衝突したり倒れたりする危険があります。そのまま姿勢を低くして身を守り、座っている場合は、かばん等で頭を保護しましょう。満員時は手すりやつり革にしっかりつかまり、足を踏ん張って倒れないように。揺れが収まったら、乗務員の指示に従いましょう。

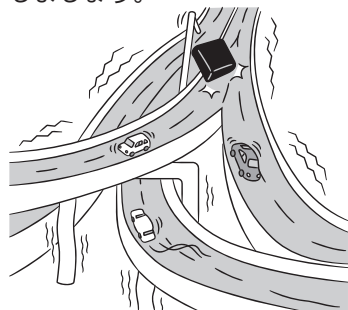




地震直後、緊急輸送を円滑に行うために一般車両の交通規制がかかる道路がある

📍 東京防災 252 ページ

高速道路を通行中の場合は、徐々にスピードを落として道路の左側に停車してください。すぐに通行止めになる可能性もあります。ラジオ等で状況を確認しましょう。



### 【車】

ハザードランプを点灯させて徐々に減速し、道路左側に止めてエンジンを切り、揺れが収まるまで待機しましょう。可能であれば駐車場または広場へ。車を置いて避難する際は、ドアロックをしないようにしましょう。緊急車両や救援車両の通行の妨げとなった場合に、すみやかに移動させる必要があるためです。その際、エンジンキーは付けたままにするか、車内のわかりやすい場所に置き、車検証を持って避難しましょう。

橋や高架の場合、道路と揺れ方が異なります。減速して左側に停車しましょう。古い橋は損壊のおそれがあるので、渡り終えられそうな場合は減速して渡りましょう。



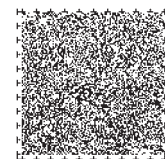
### 【山間地】

土砂崩れが起こり、生き埋めになるおそれもあるので、速やかに斜面やがけから離れます。また地震で土砂災害の危険性が高まっているので、余震や降雨などに注意し続けましょう。



### 【島しょ地域・沿岸部】

海岸には早ければ数分で高い津波が到達する危険があるため、すぐに高台へ向かいます。周囲に高台がなければ、急いで高層ビルや津波避難タワーなどに避難しましょう。



## 地震発生直後に注意が必要な行動

大きな揺れの直後は、動揺して正しい判断をすることが難しくなります。ケガや火災、パニックを避けるためには落ち着いて、注意深く行動しましょう。



裸足で歩かない

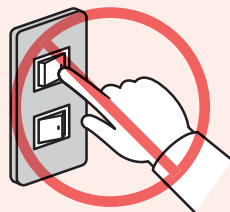
→ 散乱したガラス破片等で  
負傷する

床にガラスの破片等が散乱しています。  
部屋の中でも裸足で歩かず、履きなれた  
スニーカー等を履きましょう。

電気をつけようと  
スイッチを押すのは危険！

→ 火災や爆発の危険あり

通電火災に要注意。地震が起こったら  
電気器具のスイッチを切り、プラグを  
コンセントから抜きましょう。



不要不急の電話はしない

→ 電話回線がパンクする

安否確認の電話が殺到すると、被災地  
の電話回線はパンク状態に。災害用伝  
言ダイヤル（171）などの活用を。



📍 120 ページ



救出活動は  
ひとりではなく複数人で

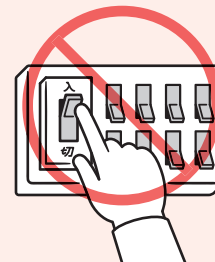
→ 思わぬところで  
ケガをする危険がある

余震などで、さらに周りの建物が倒壊す  
る危険もあります。やむを得ない場合を  
除き、救出活動は声をかけ合って複数人  
で行いましょう。

すぐにブレーカーを上げない

→ 通電火災が起こるかも

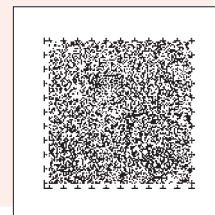
最近では、地震を感知すると自動的に落ちる  
ブレーカーもあります。通電再開による出  
火を防ぐため、安全が確認できるまでは、  
ブレーカーを落としたままにしておきます。



むやみに火をつけない

→ ガスに引火して  
爆発する可能性あり

損傷した配管からガス  
漏れの可能性も。うっ  
かり火をつけて引火し  
たら、いのちを落とす  
大惨事になります。



目と耳で危険を確かめながら  
落ち着いて行動しよう

## 発災直後の避難と移動

揺れが収まったら、まず深呼吸をして、周りを見渡してください。危険が迫っていたら直ちに安全な場所に移動します。ここでは、いのちを守るための避難における注意点をまとめました。

安全に避難するには？別の場所で被災した家族や大切な人と連絡を取り合うには？必見です。

### 体験 VOICE

「避難に車を使わない」の意味を、地震当日の渋滞で実感しました。運転中に津波の被害にあったらと思うとゾッとします。

(50代/東日本大震災)

### 体験 VOICE

被災地では携帯電話はつながらず…。緊急時の連絡先、連絡方法を家族で話し合っておけばよかったです。

(30代/東日本大震災)

## 「避難」とはどんなこと？

「避難」とは、災害からいのちや生活を守るために、安全な場所に移動することです。

避難先として、発災直後に地震火災や津波など迫る危険からいのちを守るために緊急的に避難する「避難場所」と、発災後に自宅に居住できなくなった場合に一定期間滞在して避難生活を送る「避難所」があります。ただし、避難先は「避難場所」「避難所」だけではありません。安全であれば自宅や、親戚・知人宅なども避難先となります。多様な避難先を知り、どういう行動をするか想定しておきましょう。

### 避難場所と避難所の違い



「JIS Z8210, 2022」  
より引用

#### 避難場所

危険から逃れるために避難する場所。大きな公園や広場、大学のキャンパスや学校のグラウンドなど。



「JIS Z8210, 2022」  
より引用

#### 避難所

自宅が被害を受け、生活困難な場合に一定期間生活する場所。学校や公民館など。

※「避難場所」「避難所」は自治体が指定します。

### 上記以外の避難先



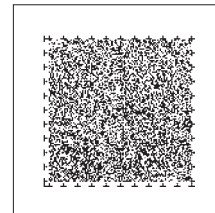
#### 在宅避難

家屋の倒壊や浸水、土砂災害などの危険がないことが確認できれば、自宅にとどまります。



#### 親戚・知人の家

自然災害のリスクが高い場所に暮らしている場合、日頃から災害時に避難することを相談しておきましょう。





自分のいのちを守るために

## 安全に避難するために 知っておきたいこと



### 地下街では落ち着いて 壁伝いに移動しよう

停電した地下街は、パニックが起こる危険性が高い場所のひとつ。地下街には60mごとに非常口が設置されているので、ひとつの非常口に殺到せず、壁伝いに歩いて避難します。



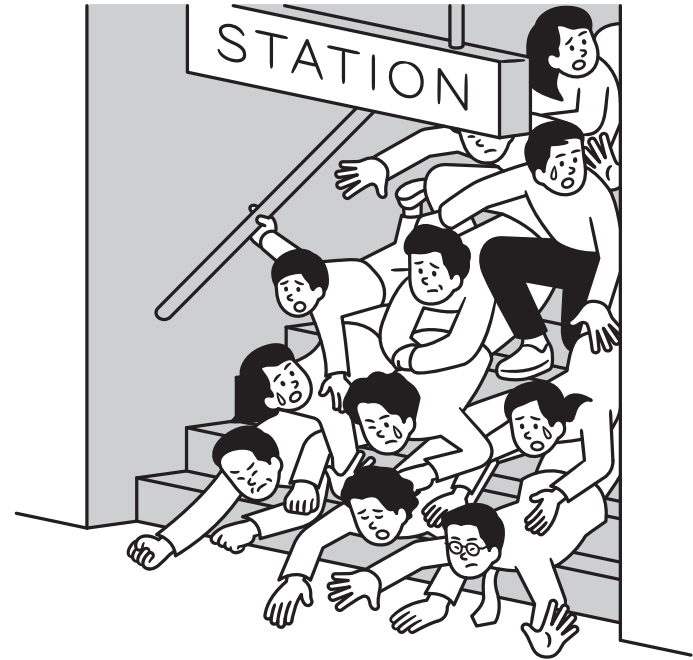
### たとえ動いていても エレベーターには乗らない

余震や停電で閉じ込められる危険があります。エレベーターは使わずに、避難口（非常口）から階段を使って避難します。



### 人混みはパニックに注意

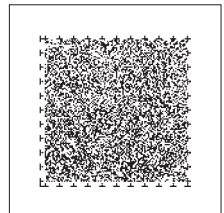
人混みの中で奇声をあげたり、突然走り出すなどの行動がパニックを引き起こし、事故につながる危険があります。不正確な情報やうわさはむやみに流さず、周りに配慮した行動を心がけましょう。



### なだれ 群衆雪崩に 巻き込まれないためには？

人が集中して動けなくなり、折り重なって次々と倒れる…。近年も、国内外で群衆雪崩の事故が起こっています。地下街や地下鉄から地上に向かう階段、出口に向かう狭い通路、ターミナル駅の周辺などは、群衆雪崩が起きる可能性があります。そのような場所では、特に冷静な判断を。周りが見えなくなって「我先に」という行動が、いのちの危険に直結します。

自分だけは大丈夫、  
と思わないで！





## 火災を発見したら 初期消火を！

火が小さいうちに消火器や水バケツなどで消火します。ただし、自分の身の安全が第一。炎が天井に届くほど大きくなるなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難しましょう。



## 火災警報器が鳴ったら 大急ぎで逃げる

火災では、多くの人が煙を吸い込んでいのちを落とします。もし、火災警報器が鳴ったら、煙が充満して手遅れになる前に、急いで外に出ましょう。



## 切れた電線には 近づかない、触らない

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があります。感電の危険があるので絶対に触らないこと。電線が樹木や看板などに接触している場合も同様です。



## 落下物から身を守ろう

住宅地では、ブロック塀の倒壊や屋根瓦、植物プランターなどの落下で負傷したり、いのちを落とす危険があります。街中やオフィス街では、看板やネオンサイン、ガラスの破片の落下に注意しましょう。

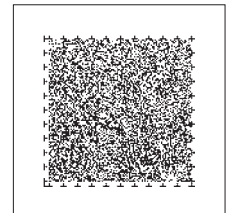


## 外壁にひび割れが入った ビルは危険

ひび割れたビルから落下する外壁やタイルなどによって、ケガをしたりいのちを落とす危険もあります。ビルの基本構造である柱や壁などがひび割れると倒壊のおそれがあるので、絶対に近寄らないこと。

## 避難に 車を使用しない

一般車両の使用は、緊急車両の通行の妨げになります。また、道路の損傷や信号機の故障により、交通事故等の二次災害の危険もあります。発災直後の避難に車を使うことは避けましょう。





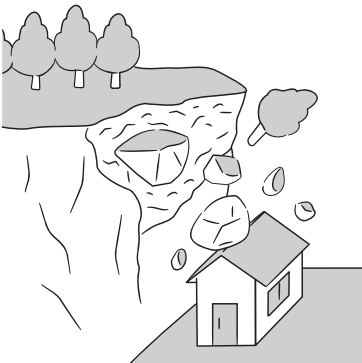
## 川に津波が押し寄せる前に 川から離れよう

津波の心配は海のそばだけではありません。津波は川下から川上に向かって押し寄せます。川の近くにいる場合は、流れに対して直角方向に素早く避難しましょう。



## 海辺では直ちに 津波避難場所へ

発災後はすぐに近くの高台や津波避難タワーに移動を。それがない場合には、より高い建物へ。監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難します。



## 地すべりやがけ崩れなど 土砂災害は一瞬で起こる

比較的緩い傾きの斜面が広い範囲ですべり落ちる「地すべり」、急な斜面が突然崩れ落ちる「がけ崩れ」は、大雨や地震により、突然起こります。そのような危険のある場所にいたら、一刻も早く安全な場所に移動しましょう。



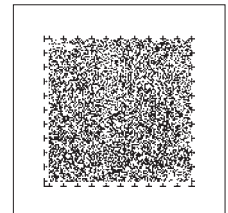
## 夜間に避難する際の 注意点

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います。広い道を通行するなど、特に注意が必要です。停電している場合は懐中電灯等を使い、目視確認を行いながら注意して避難しましょう。



## 冬場の避難の注意点

冬場の避難は、寒さで体調を崩しがちです。体調を崩さないように防寒対策を十分に取ることが重要。気温や活動によって服装を調整できるように、重ね着をするのがおすすめです。また、冬はストーブ等の使用により、火災発生の危険があるので、火災にも注意しながら避難しましょう。





公共の情報と SNS を活用

## 正しい情報を取得する



### 何が起きているのか、公共の発信する情報から得よう

身の周りの安全を確かめたら、今起きていることの把握が必要です。震源地や最大震度は？津波の可能性は？情報はテレビ、ラジオ、防災行政無線、政府や自治体のウェブサイトなど公共のもので確認するようにしましょう。

### いつか 避難指示に応じて、一時集合場所や避難場所へ移動する

津波や火災が発生せず自宅が安全だと判断できれば、避難場所に向かう必要はありません。発災直後あわてて外に出ると、身の危険にさらされることもあるからです。ただし、火災が発生して避難指示が出た場合は、指定された一時集合場所や避難場所に避難します。

➡「東京防災」113 ページ



### SNS 情報は、それ本当？と確認する習慣を

SNSは便利な一方、発災直後は混乱をおおるような、不確かな情報が広まる場合があります。災害に関する情報の確認はいつも以上に慎重に。受け取った内容をうのみにせず、発信元（引用元）が信頼性のある情報であるかを確認しましょう。



### 不確かな情報はむやみに広げないこと

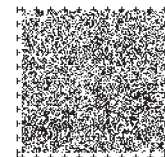
友人から得た善意に見える情報も、必ずしも真実とは限りません。また、災害時は1日前の情報でも古いことがあるので、常に最新情報かどうか、正しい情報かどうかの確認が大切です。不確かな情報をむやみに広げないようにしましょう。

## デマ？



#### 災害時はこんな情報に注意を！

- 「拡散希望」「友達に知らせて」は要注意。親切心を装ったデマかもしれません。
- 必要以上に不安をおおる情報に惑わされないこと。複数の情報源に接して真実か否か確認しましょう。
- 具体性に欠けた犯罪報告には慎重に。他人に対して過度な不信感を抱かせるおそれがあります。



## 災害用伝言ダイヤルや伝言板で 安否確認や家族との連絡方法

### 発災直後の連絡は 災害用伝言ダイヤル・伝言板で


電話回線がパンクするのを避ける意味でも、安否の確認は災害用伝言ダイヤル（171）や災害用伝言板（web171）の活用を。事前に体験利用をしておきましょう。



災害用伝言ダイヤル（171）はNTT東日本が無料で提供しているサービス  
毎月1日と15日は体験利用が可能

#### 利用のしかた


- ①「171」に電話をかける
- ② 録音するには「1」、メッセージを聞くには「2」をダイヤル
- ③ 電話番号を市外局番からダイヤル ※携帯電話の電話番号でも可能
- ④ 伝言を録音（または再生）

 家の電話番号で自分の安否の伝言を録音

(例) 171-1-0-0000-0000

母の携帯電話の番号で  
母の伝言を確認

(例) 171-2-090-0000-0000

 家の電話番号で子供の安否の伝言を確認

(例) 171-2-0000-0000-0000

母の携帯電話の番号で  
母の伝言を録音

(例) 171-1-090-0000-0000

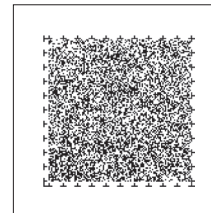


### スマートフォンの災害用伝言板も！

携帯電話各社の災害用伝言板サービスもあります。使い方は共通で、被災地域の人が「安否情報を登録（電話番号と名前がひも付けられて保存される）」、安否を確認したい人が「相手の電話番号を入力すると伝言が表示される」というもの。伝言板サービスによる連絡方法を、大切な人との間で共有しておきましょう。

### SNSでの安否確認は 各サービスの特性を活かして

携帯電話や固定電話に比べ、インターネット回線を使用するSNSは比較的連絡を取りやすいツールです。X（旧Twitter）、Facebook、Instagram、LINE などそれぞれの強みを活かし、デマに注意しながら活用しましょう。



出典：All About「専門家がすすめる、災害時の正しいSNS活用（ITリテラシーガイド 高橋暁子）」  
<https://allabout.co.jp/gm/gc/463515/>



むやみに移動せずその場にとどまろう

## 帰宅困難になったら？

とどまる目安は、  
救助・救命活動が優先される  
発災後3日間程度

### 発災後はむやみに移動せず その場にとどまろう

発災後、移動しようとする多くの人で道路が埋まると、救急車や消防車が通れず、救助・救命活動の妨げになります。また、歩いて移動しているうちに余震にあう可能性や、混雑に巻き込まれて群衆雪崩<sup>なだれ</sup>にあうおそれもあります。発災後すぐに自宅に帰ろうとするのは危険です。発災後はむやみに移動せず、会社や学校など、安全な場所にとどまりましょう。すぐに帰れないことを想定して、事前に家族の安否確認の手段も準備しておくことが重要です。

### 移動中・外出先で被災したら 一時滞在施設にとどまろう

出先で被災したとしても、あわてず帰宅を急がずに。駅や集客施設にいる場合は、まず施設内で安全確保できる場所に移動し、混雑が落ち着くのを待ちます。大規模地震の発生時は、買い物客等の行き場のない帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設が開設されるので、近くの施設へ向かいましょう。



発災後、確実に家族に連絡できるよう  
災害用伝言サービスやSNSなど  
複数の連絡手段を用意しておこう

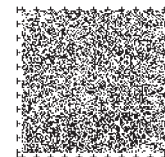


### とどまることに備えて、 連絡を取り合えるようにしよう

自宅にいる子供や祖父母が心配で、危険を承知で急いで徒歩帰宅する、その行動はNGです。自分がしばらく帰宅できない場合は、近所でどう助け合えるか、学校や保育園、介護施設などと発災時にどのように連携していくか、日頃から確認しておくことが大切です。家で待つ家族には「安全に帰宅できる状況になったら帰る」と連絡を。

### 一時滞在施設では助け合いが大切

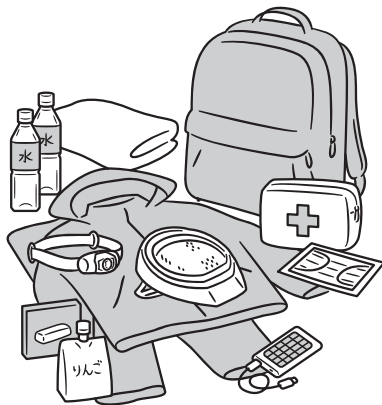
帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設は、施設自体も被災している中、街全体の安全を守るため、地域の「共助」の取組として運営されます。施設を利用する人も、備蓄品の配布や共用部分の清掃など施設の運営を積極的にサポートしましょう。また高齢者や障害がある人などに対する配慮を心がけましょう。



出典：内閣府「震災時の帰宅行動」  
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>

## 職場の備蓄を知っておこう

職場で被災しても、そのままとどまれるように、東京都では事業者に対して従業員用に3日分の備蓄をしておくよう求めています。自分の職場にはどのような備蓄があるのか、日頃から確認しておきましょう。そのうえで、自分に必要な物（モバイルバッテリー、薬、コンタクトレンズ、防寒グッズ、好みの食料など）を職場のロッカー等に備えておくと安心です。



会社や一時滞在施設では、事前に帰宅開始のルール（要配慮者から、家が近い人からなど）の周知を

## 帰るときにも 落ち着いて順番に

震災から3日程度経過し、混乱が収まってから、帰宅を開始しましょう。復旧状況により公共交通機関の運行が再開しているかもしれませんが、ただし、帰れるからといって帰宅困難者が一斉に駅や道路に出ていくと、結局危険な混雑を発生させてしまいます。帰宅する際は、周囲をよく見て、人が集中しないタイミングを計りましょう。



## 災害時帰宅支援 ステーションを活用する

混乱が収まった場合は、歩いて帰ることもひとつの手です。原則として、発災4日目以降に、帰宅困難者に水道水やトイレ、休憩場所などを提供する災害時帰宅支援ステーション（コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど）が開設されます。歩いて帰る人は活用を。



帰宅困難者に対する支援  
災害時帰宅支援  
ステーション

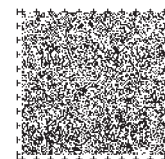


## 外出の際、バッグに入れておく物

### 徒歩帰宅グッズの例

- 飲料水
- モバイルバッテリー・充電ケーブル
- チョコレート・キャラメルなど
- 携帯トイレ
- マスク
- 帽子
- 携帯カイロ（冬）
- 冷却シート（夏）
- 懐中電灯  
など

外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっとした食べ物や、水、モバイルバッテリーや充電ケーブルなどを持ち歩きましょう。特に情報収集や安否確認のため、携帯電話やスマートフォンが使えるようにしておくことは大切です。



出典：内閣府「震災時の帰宅行動」  
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>



マンションの特性を知り、冷静な対応を

## マンションで被災したときは

### 何が起こるのか？

大地震の際、人や家具・家電が転倒し、収容物も散乱します。また、エレベーターが止まり、中に閉じ込められたり、高層階からの移動が困難となります。発災のそのとき、そしてその後の対応を頭に入れておきましょう。

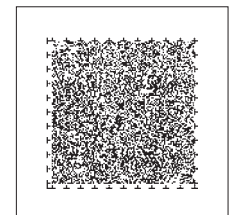


### まずは自分と家族の身を守る

高層階では揺れが大きくなるので、家具の転倒や窓ガラスの破片などの落下物から身を守る行動をとりましょう。万一エレベーターの中に閉じ込められたら、インターホンで連絡をとり、救助を待ちます。

### 自分の無事を知らせ、隣近所の安否確認を

状況が落ち着いたら、安否確認カード等を玄関先に出して自分の無事を知らせます。同じフロアに高齢者や乳幼児など、支援を必要とする人がいる住戸には、ノックや声かけをして無事を確認しましょう。



## 部屋にとどまる？ それとも避難する？

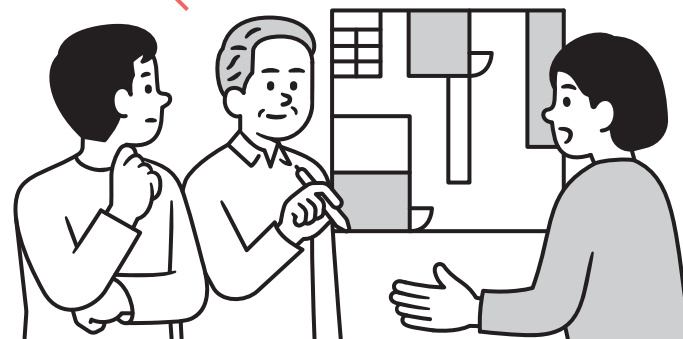
被害が軽微であれば、マンション内にとどまる在宅避難が可能となります。その後の暮らしが不安な場合は避難所等へ。また、マンション内の集会室等共用スペースに避難場所が作られる場合もあります。



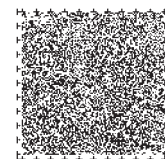
## 在宅避難をする人は作業を分担して助け合おう

多くの方が暮らすマンションでは、みんなで協力すれば大きな力が生まれます。高層階への連絡や物資運搬、防犯見回りなど、居住者同士でできることを分担して助け合しましょう。必要な情報を伝え合い、最寄りの避難所とも連携し、マンションごとに配布される支援物資を取りに行くときは、マンション単位で行動します。

ゴミの集積場所、支援物資の仕分け場所など災害対応用スペースを作るとスムーズ



東京都防災アプリの「マンション防災」に詳細があります。  
必ず確認しておきましょう。  
➡ ダウンロードのしかたは 19 ページ



発災現場で、避難所で、  
支援等を必要とする人に…

## 災害時は助け合う

日常が音を立てて崩れ落ちていくそのとき、日頃から何かしらの不安を抱えている人たちは想像もできない心境に置かれ、正しい判断を下せなくなるかもしれません。災害が起きたときに、家族や近所に要配慮者がいたら。あるいは、街で困っている人を見かけたら。あなたはどんな手助けができるでしょうか。

体験 VOICE

普段から顔見知りになっておくと、「してほしい」という言葉が  
いいやすい関係が作れます。

(50代／福岡県西方沖を震源とする地震)

体験 VOICE

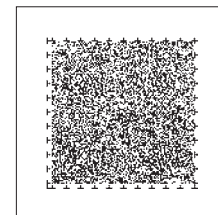
避難所では、犬をケージに入れていても周りから嫌な顔をされ、犬と一緒に廊下で過ごしました。みなし仮設住宅でも制約が多く、犬はずっと車中で過ごすことになり、ストレスで栄養失調に。災害時、ペットにも優しい視線と、落ち着ける場所があればよいのに。

(40代／平成30年7月豪雨)

体験 VOICE

出産を控えた妻と一緒に、産婦人科医院で地震に遭遇。帰宅時には、母体に悪影響を及ぼさないようにと、看護師さんが病院の毛布を持たせてくれました。その後は雪になり冷えたので、とても助けられました。

(30代／東日本大震災)



## 迷わず周囲に協力依頼を 危険な場所から助け出す方法

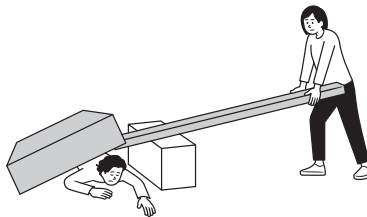
### もしものときこそ 「共助」がいのちを救う

大災害時は負傷者が多くなります。倒壊した建物に閉じ込められた人の救助活動は同時多発的に必要になり、道路が通行困難になって救急車の到着が遅れることも。そこで、周りの人と協力し、ひとりでも多くの人を助けること（共助）が重要になってきます。もし身動きが取れない人を見つけたら、複数人で助け出しましょう。



### 倒壊した建物や家具に 挟まれた人がいたら…

倒壊した建物や家具に挟まれて動けない人がいたら、自分の安全を確保したうえで応援を呼び、救助に当たしましょう。車載ジャッキや堅い角材で、てこの原理を利用して家具を持ち上げることができます。なお、身体が長時間圧迫されていたことによる「クラッシュ症候群」が起こることもあるので、むやみに助け出すのは危険です。 ➡「東京防災」222、223ページ

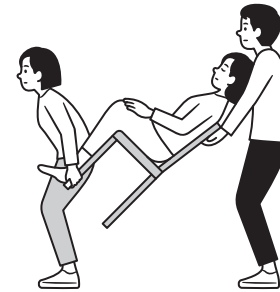


挟まれている人に安心感を  
与えるような声かけも忘れずに

### ケガ人がいたらみんなで安全な場所へ

ケガ人が動けずにいたら、周りの人と協力して安全な場所まで運びましょう。担架がない場合は背負ったり、背もたれ付きの椅子等、身近にある物を利用します。

➡「東京防災」218ページ



搬送者が椅子の前後に付く場合、ケガ人の足側を前にして運びます。

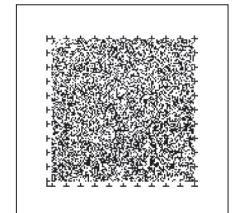


搬送者が椅子の左右に付く場合、片手をクロスさせると安定感が出ます。

### 意識のない人がいたら 迷わず周りに協力を！

倒れている人に声をかけて反応がなかった場合は、大声で「誰か来ててください。人が倒れています！」と近くの人に助けを求めましょう。付近にAED（自動体外式除細動器）があれば持ってきてもらうようお願いし、AEDが届くまで必要な応急手当を実施しましょう。

➡「東京防災」210、212ページ



出典：内閣府「被災地における共助について」  
[https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline\\_separate.pdf](https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline_separate.pdf)

当事者と支援者が手を取り合おう！

## 歩 支援等を必要とする人が適切に避難できるために

### 災害が起きたとき 支援等を必要とする人が直面する困難とは？

#### ① 体力・体調に不安がある人

高齢者は避難行動が素早くはできません。耳が不自由だと情報を得ることも困難です。また、病気を抱えている人でも、外見からは病気であることがわからない人、症状が安定しない人など様々。いずれも避難行動に強い不安を覚えることが多いと考えられます。

- ➡ 必要な備えについては 76 ページ
- ➡ 「東京防災」 197 ページ



#### ② 身体に不自由がある人

目や耳に障害がある人は、今起きていること、避難時に危険が予測される場所といった情報を得ることが困難です。普段はひとりで行動できる人でも、日常と異なる環境になります。杖や車椅子を使用している人は、発災時にとっさに身を守る姿勢を取ることや、移動したりすることが困難です。

- ➡ 必要な備えについては 78、79 ページ
- ➡ 「東京防災」 199～201 ページ



➡ 166 ページ

#### ③ 意思疎通に不安がある人

発達や精神に障害がある人は、普段と違う状況に混乱して大声を出したり、動けなくなることも。日本語が苦手な人は正確な情報を得るのが困難です。

- ➡ 必要な備えについては 80、81 ページ
- ➡ 「東京防災」 202、203、206 ページ



#### ④ 妊産婦・乳幼児等

出産前後の女性は、重い物を持ったり、思うように身体を動かすことができません。また、乳幼児等を連れての避難は想像以上に大変です。子供を守ることで自分の安全確保が難しくなる場合があります。

- ➡ 必要な備えについては 82～85 ページ
- ➡ 「東京防災」 204、205 ページ



#### ⑤ プライバシーの確保に配慮を要する人

性的マイノリティの人たちは、避難所での周囲の反応や、更衣室やトイレの使用についての不安がある場合があります。

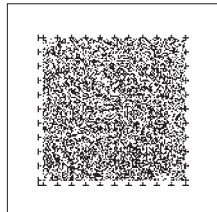
- ➡ 必要な備えについては 88 ページ
- ➡ 「東京防災」 207 ページ



#### ⑥ ペットがいる人

ペットがストレスを感じて普段と違う行動を取ることも。在宅避難が困難でも、ペットがいることで避難所に行くのをためらうケースがあります。

- ➡ 必要な備えについては 89 ページ
- ➡ 「東京防災」 92 ページ



出典：八王子市福祉部障害者福祉課・八王子市障害者地域自立支援協議会・地域移行継続支援部会・災害時障害者サポートマニュアル作成プロジェクト「災害時障害者サポートマニュアル」  
[https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165\\_d/file/sapo-tomanyuaru.pdf](https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/file/sapo-tomanyuaru.pdf)

## ① 体力・体調に不安がある人



## 【自宅で】

- 揺れている間は、座る、はうなど重心を低くして、安全な姿勢を取ります。
- 自力で避難できる人は安全な出入口へ。車椅子の人は、少しでも安全な場所で助けを待ちましょう。あわてて無理な行動を取ると、病状の悪化や急性心不全などを引き起こすおそれもあるため、まずは落ち着くことが大切です。

## 【外出先で】

- 自分から進んで周りの人に支援を求めましょう。
- 病気を抱えている人はその旨を告げ、近くの避難場所や医療機関に誘導してもらいましょう。体力の消耗を防ぐために、ゆっくりと呼吸して、気持ちを落ち着かせましょう。

## ② 身体に不自由がある人



## 【自宅で】

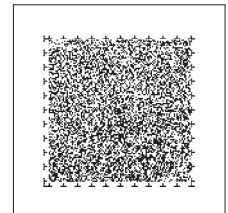
- 揺れている間は身の安全を第一に。車椅子の人は前かがみになり、重心を下げる姿勢を取ります。揺れが収まったら、目が不自由な人は大声を出したり、防災用ホイッスル等の道具を使って助けを呼びましょう。
- 避難の際は一方の手で頭と顔を保護し、もう一方の手で壁を伝いながら出入口へ向かいます。耳が不自由な人は、身の安全を確保したうえで確かな情報を得ることが大切です。車椅子を使用している人で、自分で避難することが難しい場合は、安全な場所で支援を待ちましょう。

## 【外出先で】

- まずは大声を出したり身振り手振り等で自分から進んで周りの人に支援を求めましょう。
- 病気を抱えている人はその旨を告げ、近くの避難場所や医療機関に誘導してもらうように。体力の消耗を防ぐために、ゆっくりと呼吸して、気持ちを落ち着かせましょう。

目や耳が不自由な人や  
車椅子を使用している人を見かけたら

発災直後、目に障害がある人には、本人のそばで、目の前の状況を言葉で説明しましょう。耳に障害がある人には、身振りや筆談で適切な情報を伝え、どのような支援が必要かを確認しましょう。車椅子を使用している人で、自分で避難することが難しい場合は、何をしてほしいかを直接聞くとよいでしょう。



## 高齢者や病気療養中の人と同居する家族ができること

揺れが収まったら安否の確認を行い、とりあえず安全な場所に移動します。ほかに助けが必要な場合は、周囲の人へ応援を依頼しましょう。「個別避難計画」（東京防災194ページ）を作成している場合は、計画に従って避難を開始しましょう。

## ③言葉の理解等、他者との意思疎通に不安がある人



## 【自宅で】

- 発達や精神に障害がある人は、いつもと異なる状況に戸惑い、パニックを起こすのが最も危険です。揺れが収まったら大きく深呼吸をして、安全な場所で家族や支援者を待ちましょう。
- 日本語がわからない外国人は、スマートフォン等で今何が起きているのか正確な情報を入手しましょう。

## 【外出先で】

- 発達や精神に障害がある人は周囲に助けを求めましょう。ヘルプカードや障害者手帳を見せて、どんな手助けが必要かを伝えましょう。
- 言葉による意思疎通が困難な場合には、身振りや手振りで周囲の人に避難の支援を求めていることを強く伝えましょう。

## 発達障害や精神障害がある人がいる家族ができること

災害時は、本人の障害特性を理解している家族でも予測できない行動に出ることがあります。また、支援する側が不安な気持ちでいると、本人はより不安定な状態になってしまいます。どんな状況でも落ち着いて、周りの安全を確認しながら対応しましょう。

## 日本語がわからない外国人が戸惑っていたら

「大丈夫ですか？」と声をかけてみて。言葉が通じない場合は、ホテル等普段から外国人と接することの多い施設が近くにあれば、案内するのもよいでしょう。

## ④妊産婦・乳幼児等



## 【自宅で】

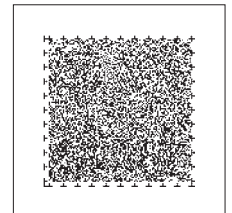
- 妊婦はお腹を守る姿勢を取りましょう。その際は頭上に落下物がないが注意を。力を入れることが難しいので、柱等につかまります。乳幼児と一緒にいるときは子供の頭を抱えるように丸くなり、自分の身も守ります。
- 避難は周囲の状況に応じて。外に出たほうがよいか判断してから行動しましょう。

## 【外出先で】

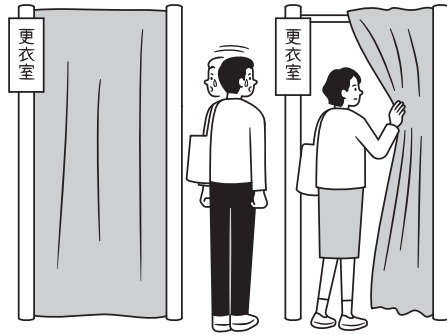
- 自宅にいるときと同様、妊婦はお腹を守る姿勢を取り、子供と一緒に抱えて子供を守ります。
- 揺れが収まったら落ち着いて、そのときにできる行動を取りましょう。

## 妊産婦・乳幼児等を抱える家族などができる手助け

産前産後の女性はデリケートです。家族は常に気遣い、不調のサインがあればすぐに医療機関に相談を。また、乳幼児等との避難はとて大変です。できる手助けを進んで行いましょう。



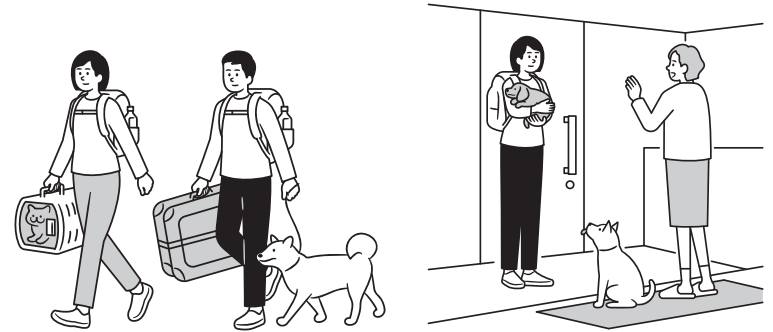
## ⑤ プライバシーの確保に配慮を要する人



### 性的マイノリティの人たちの困り事の例

- 避難所で記入を求められた名簿に性別を選択する欄があり、戸籍の性別を書くべきか、性自認を書いてよいか考えてしまう。選択欄は精神的に苦痛。
- 男女別に設置されたトイレ、更衣室、入浴施設は使えない。性自認や性別表現（見た目）に沿って利用しようとしたら、不審がられた。
- 相談したいけれど、自分が性的マイノリティであることを理解したうえで相談に乗ってもらえるか不安。トランスジェンダー女性だが、女性相談を利用してよいかわからない。

## ⑥ ペットがいる人



### 【自宅】

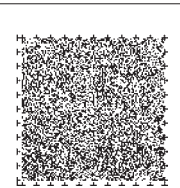
ペットを守るためにも、自分自身の安全を確保することが何よりも重要です。揺れが収まってからペットの様子を確認しましょう。人間と同様かそれ以上に、ペットも非常事態に戸惑い、大きなストレスを感じています。それ以上不安にさせないように、まずは飼い主が落ち着くこと。そのうえで、そばにいてスキンシップを図る、笑顔でくり返しやさしい言葉をかけるなどを心がけましょう。

### 【外出先】

犬の散歩中に被災したときも、まずは自分の安全確保を。揺れが収まってから落ち着いて行動をとるようにしましょう。

### 避難所に連れていくには

ペットを連れて行ける避難所かどうかは事前に確認を。連れて行けたとしても、ペットと同居生活ができるとは限りません。自宅が安全で、定期的にペットの世話に戻れるなら、自宅に残すことも選択肢のひとつです。なお、普段から助け合えるペット仲間がいれば、一時的に預かってもらうのも一案です。



### 性的マイノリティの方々が望むことは人それぞれ

性的マイノリティの人が望むことは、一人ひとり異なります。そもそも、自分が性的マイノリティ当事者であることを他者に知らせるかどうかは個人の選択です。支援等に関わる人たちの間で理解を広げることも大切です。

台風、集中豪雨、パンデミック…

## そのほかの災害からの 身の守り方

災害は地震だけではありません。台風や集中豪雨、大雪など、災害によって取るべき行動は変わります。さらに、もし何らかの感染症が流行している時期だったら…。災害に関する知識と対策を知り、そのうえで、状況によって臨機応変に対応することが、いのちを守ることに繋がります。

### 体験 VOICE

体を冷やしてはいけないとポリ袋のポンチョで体を温め、土砂と濁流から身を守りました。 (50代/平成22年10月前線による大雨)

### 体験 VOICE

朝方の小雨が午前10時頃から急に猛烈な雨になると、たちまち道路は冠水し、家は床上浸水。ほとんどの住民が、急いで公民館に避難しました。昼間なので停電にも気づかず、非常事態を知らないまま救助された人もいたぐらい、短時間での出来事でした。 (70代/平成22年10月前線による大雨)

出典：内閣府「一日前プロジェクト」  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>を基に編集し作成



気象情報をこまめにチェック！

## 台風・豪雨時の行動



### 最新の気象情報を 気にかけておく

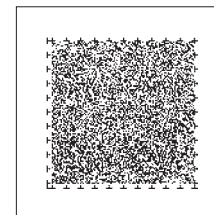
台風や集中豪雨から身を守るには、正しい情報を収集することが大切です。気象情報と最新のハザードマップを照らし合わせ、早めに危険をキャッチしましょう。

「まさか、うちは大丈夫」などと楽観視はしないこと！

### 気象庁が発表する 注意報と特別警報はどう違うの？

気象庁が発表する気象情報には、「注意報」「警報」「特別警報」などの段階があります。近年は、数十年に一度の大雨や、浸水・土砂災害などの重大な災害が予想される「特別警報」が出されることも珍しくありません。避難情報(144ページ)と合わせて、そのときどきで適切な行動を取りましょう。

➡「東京防災」156、157ページ



## 区市町村からの 避難情報にも注意

風水害や土砂災害の危険が迫っている場合、区市町村は避難に関する以下のような情報を発令します（必ずしもこの順番で発令されるとは限りません）。発令される前でも、身の危険を感じた場合は避難を開始してください。



わずかな時間で危険に  
さらされることも  
避難行動は早めに開始を



## 地下・半地下から 避難する

地下室や半地下家屋は浸水しやすく、逃げ遅れる危険があります。気象情報に注意し、危険を感じたら、すぐに避難所や3階以上の頑丈な建物などへ避難しましょう。

### 避難情報の種類

#### 緊急安全確保 → 警戒レベル5 いのちを守る行動を

すでに災害が発生している、または切迫しているため、安全に指定緊急避難場所等への避難ができない状況です。自宅や近くの高く丈夫な建物の高層階に移動するなど、身の安全を可能な限り確保しましょう。

#### 避難指示 → 警戒レベル4 全員避難

災害発生のおそれが高い状況です。避難が必要な人は避難を開始します。この段階で、危険な場所からの避難は全員完了するようにしましょう。

#### 高齢者等避難 → 警戒レベル3

災害発生のおそれがある状況です。危険な場所からの避難に時間を要する高齢者等は避難を開始します。高齢者以外の人も外出を控えたり、自主的に避難することを検討しましょう。

➡「東京防災」156 ページ

## 低地帯に住んでいる場合は あらかじめ安全な地域に避難する

東京の東部低地帯や多摩川流域など、大規模水害によって浸水する可能性がある区域に住んでいる人は、浸水しない地域に事前に避難することも頭に入れておきましょう。

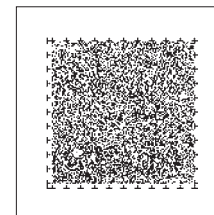
## 建物の2階以上に 垂直避難する

すでに道路が冠水している場合は、自宅の2階等に垂直避難するほうが安全な場合があります。ただし、大きな土砂災害や洪水では自宅とともに押し流されることがあるので、状況に応じた判断が必要です。



### 知っておきたい水害時の避難

- 広域避難** 浸水のおそれのない他の地域への避難  
※要支援者等は、早めの避難が重要です
- 水平避難** 高台にある公民館、学校など、自治体が指定した緊急避難場所等への避難  
(立退き避難)
- 垂直避難** 浸水が始まり、水平避難が危険なときに2階以上等へ垂直に移動する避難



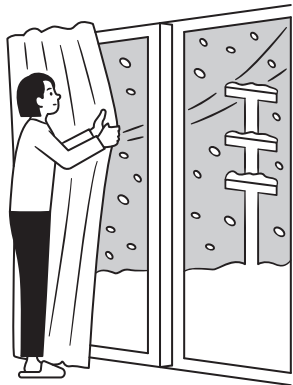


気象情報をごまめにチェック！

## 落雷・大雪時の行動

### 落雷の危険を感じたら 安全な場所に避難しよう

雷は高い木や鉄塔を伝わってくる可能性があります。グラウンドやゴルフ場など開けた場所は特に注意。鉄筋コンクリートの建物や自動車の中など、安全な場所に避難しましょう。



### 大雪予想なら早めの帰宅 ・外出を控えよう

公共交通機関が止まり、道路も通れなくなる可能性があります。大雪が予想されたら、早めに帰宅し、外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、滑りにくい靴を履いて、転倒に注意しましょう。



もしも、火山が噴火したら…

## 火山噴火時の行動

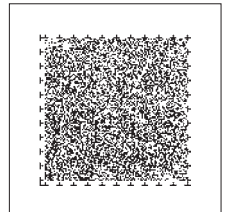


### 火山噴火の可能性が高まったら事前の避難が鉄則

島しょで火山が噴火すると、その島等で甚大な被害が出る場合があります。火山噴火による大きな噴石、火砕流などは、避難までの時間的猶予がほとんどありません。噴火のおそれがあるときは、気象庁の噴火警報・予報や区市町村が発表する避難情報などに注意して情報収集を行い、早めの避難を心がけましょう。万一、噴火に遭遇したら、頭を守り、タオルを口に当てるなどして、火山灰や火山ガスなどから身を守りましょう。

富士山噴火に伴う降灰による被害は、少量でも社会的影響が大きいことを想定して！

➡「東京防災」172 ページ





自分と家族のいのちを守るために

## 武力攻撃(弾道ミサイル落下)時の行動

### Jアラートなどで 緊急情報が流れたら

弾道ミサイルは、発射から10分たらずで到達することも。東京地域に落下する可能性がある場合は、「Jアラート」を活用して、防災行政無線や緊急速報メールでメッセージが流れます。その際は落ち着いて、直ちに以下の行動を取りましょう。

👉「東京防災」180ページ



### もしも、弾道ミサイルが 落下したら…

弾道ミサイルが落下したら、激しい爆風や破片などにより、身体に大きな影響を受ける可能性があります。また、ミサイルには有毒物質等が含まれている可能性があります。万一に備え、屋外にいる場合は口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難します。屋内にいる場合は換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉しましょう。



い  
ま  
で  
き  
る  
備  
え

災  
害  
が  
起  
き  
た  
ら

被  
災  
後  
の  
く  
ら  
し

#### 逃げる



#### 屋外にいる場合

近くの建物か地下(できれば頑丈な建物)に避難しましょう。

#### 離れる



#### 室内にいる場合

爆風で割れた窓ガラスが飛散し、ケガをすることを防ぐため、窓から離れるか、窓のない部屋に移動しましょう。

#### 隠れる



#### 建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守りましょう。

### 武力攻撃やテロなどから 身を守るための情報はここでチェック!



#### 国民保護ポータルサイト

武力攻撃やテロなどから身を守るために



事前に確認しておきましょう。

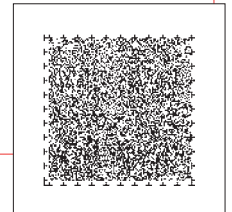
ミサイル落下時には、こちらで政府の対応状況をご覧ください

首相官邸  
ホームページ



X(旧Twitter)

首相官邸(災害・危機管理情報)  
@Kantei\_Saigai

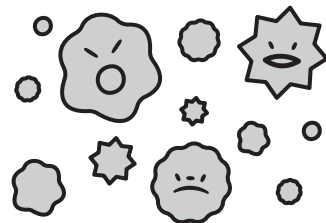


出典：内閣官房国民保護ポータルサイト「弾道ミサイル落下時の行動」  
<https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html>

## パンデミック下で災害が起きたら… 感染流行時の場合

### 危険が迫っていたら ためらわずに避難を

新型コロナウイルス感染症の感染拡大のように、今後何らかの感染症が流行している状況下で、もし、災害が起きて避難を余儀なくされたら…。必要なら、安全な場所や避難場所に迷わず避難しましょう。



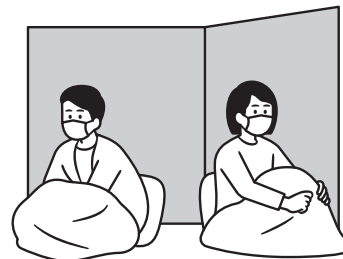
マスク着用、手洗い消毒徹底など、  
基本の感染対策を万全に



### 避難所で拡大しやすい 感染症に注意

避難所での集団生活が長引くことで、衛生状態が悪化したり、免疫力が低下してくると、インフルエンザ等そのときに流行している感染症だけでなく、肺炎、誤嚥性肺炎、ごえんせいはいえん感染性胃腸炎（ノロウイルス等）といった様々な感染症が発生・拡大するおそれがあります。特に高齢者や基礎疾患のある人、乳幼児は、普段よりも気を付けて生活しましょう。

➡「東京防災」182 ページ

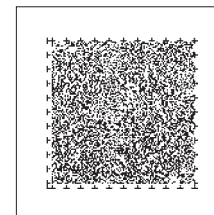
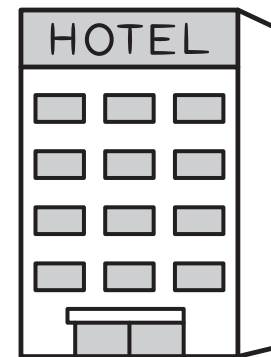


### 避難所生活で 気を付けること

避難所に行く際、感染症を防ぐために必ず持っていきたいのは「マスク」「アルコール消毒液」「体温計」です。感染症の発生・拡大を防ぐために、避難所に入る前にしっかり体調チェックをしましょう。避難所では、「密閉・密集・密接」の3つの密を避けましょう。

### 避難所以外での避難 「分散避難」を心がけて

パンデミック下での災害で、避難所での感染拡大を最小限にするために、東京都ではホテルや旅館などの施設を新たに避難所として開設できるよう準備を進めています。また、可能な場合は、在宅避難や、親戚や知人宅への避難を推奨しています。感染症が流行しているときにこそ「もしも」を想定しておきましょう。



# 3

## 「いま」考えてみよう！ 被災後の暮らしを

当たり前の暮らしが突然奪われ、  
ぼう然としてしまうことがあるかもしれません。  
でも、被災後に少しでも安心して暮らすために、  
また日常の生活を早く取り戻すために、  
やるべきことはたくさんあります。  
避難生活をどう送るかを決めるのはその第一歩。  
いつかくる「もしも」を、今、想像して、  
選択の幅を広げておきましょう。

### 体験 VOICE

両手は自由に使いたいので、背中に背負うリュックが大事。大きな手提げ袋も避難所生活で大活躍しました。

(60代/東日本大震災)

### 体験 VOICE

仮設トイレにも細かな気配りが。女性用トイレには、生理用品や芳香剤が全室に1個ずつ備えられていました。

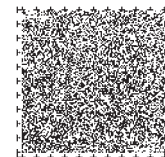
(40代/新潟県中越沖地震)



### 体験 VOICE

人の目の多い避難所生活はとても大変でした。でも普段から顔見知りの地域住民との生活なので、気は楽でした。

(60代/岩手・宮城内陸地震)



出典：内閣府「一日前プロジェクト」  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>を基に編集し作成

判断基準・避難するときに  
確認すること

## 被災後はどこで過ごすか

### 避難の判断、まずは 「自宅にいて危険はない？」

自宅で被災したとき、まず確認すべきは自分や家族にケガ等がないかどうか。医療や支援を受ける必要があれば、外部に助けを求めてください。次に自宅や近隣家屋に倒壊や火災のおそれはないか、自宅とその周辺に危険な状況がないかを確かめてください。家屋の倒壊、火災、土砂災害など危険が迫っている場合は、すぐに避難するなどいのちを守る行動を起しましょう。

➡「東京防災」109 ページ



## 避難の判断、次は 「自宅にとどまって生活ができる？」

危険がないと判断したら、次は「自宅にとどまって、生活が続けられるか」を判断します。他人のサポートがなければ、自宅で生活できない状況かどうかを考え、不安がある場合は、避難所の利用を検討しましょう。災害発生後には、被害状況に応じて自治体が「応急危険度判定」を行い、建物の安全性を判断しますが、判定は発災後から数日以上経ってからになることもあります。また、避難する際には自宅のチェックも行いましょう。

➡「東京防災」109、112 ページ

### 避難前には ここをチェック！

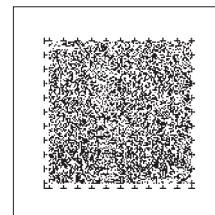
- 水道の元栓を閉める
- ブレーカーを落とす
- ガスの元栓を閉める
- 安否メモを室内等に残す
- 伝言板・SNS で連絡する

➡「東京防災」117 ページ

## 避難所は希望者全員が利用できるとは限らない

災害が起きたら、避難所で過ごすしかないと思いませんか？ 避難所は自宅が全半壊するなど、在宅避難が不可能な人を優先して受け入れます。マンション居住者は、建物が無事であれば、エレベーターなど設備の故障があっても、避難所には受け入れられないケースもあります。避難所ではプライバシー確保が難しいため、自宅が無事ならそのまま自宅で生活を送る「在宅避難」が基本となります。また、状況が落ち着いたら被災していない遠方に避難するのもひとつの選択肢です。

➡111 ページ





## 安心して過ごせるひと部屋を確保することから 在宅避難での過ごし方

片付け編

地震保険、家財保険の手続きを考えて  
片付ける前に写真を撮っておこう



### 部屋の片付けと ゴミ処理の注意点

スニーカーを履く、軍手をするなど、ケガをしない服装で。道具は、電気を使わないほうき、粘着クリーナー、ガムテープなどが役立ちます。片付けで出たゴミは、可燃物、危険物など自治体のルールに従って分別し、仮置場ができるまでは自宅で保管します。

#### 片付けに必要なアイテム

- 軍手
- 割れ物を捨てるための新聞紙・ゴミ袋
- ほうき・ちりとり
- 充電式掃除機
- 粘着クリーナー
- 防水シート・養生テープ
- ガムテープ
- 段ボール

### まずは、安心して過ごせる スペースを作ろう

大地震の後には、倒れた家具や飛び散ったガラス、生活雑貨などで足の踏み場もない状態になります。自宅の片付けは、まずは安心して寝起きできるスペースを確保することから始めましょう。また、倒れた家具は、余震もあるので起こさないで倒したままにしておきましょう。



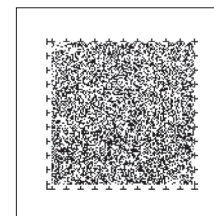
### 割れた窓の 応急処置をする

割れてしまった窓は、窓枠から落ちそうな破片を取り除いたうえで、粘着力の強いテープを使い、ブルーシートやレジャーシート、段ボールなどを貼って、窓をふさぎます。



### トイレの使用は慎重に

在宅避難で注意したいことのひとつがトイレの使用です。排水管が壊れていないかや、東京都下水道局などで下水道が復旧しているかを確認ができるまで、トイレは流さず、携帯トイレや簡易トイレを使いましょう。特にマンション等の共同住宅では使用ルールの徹底を。



## 在宅避難での災害関連死を防ぐために

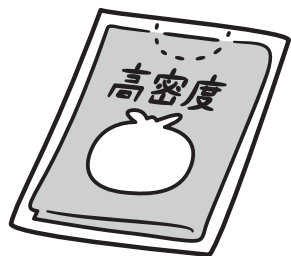
生活編

過去の災害では、在宅避難時に多くの方が亡くなっているケースがあります。避難生活が長引くと生活リズムが崩れがちになります。隣近所で助け合い、避難所とも連携して自治体からのサービスを受けられるようにしましょう。また、心理的なストレスで食欲が減退することもあります。水を有効に使う節水料理を活用するなどして、体調を崩さないように注意しましょう。



### 耐熱性のポリ袋を使った節水料理

ポリ袋は食品用の高密度ポリエチレン素材の物を用意しておきましょう。鍋のお湯をくり返し使え、複数個の袋に入れてごはんとおかずの加熱が一度にできます。食器も鍋も洗わなくてよいので節水効果大です。



## 外出時は、戸締まりと警戒をいつも以上に

防犯編

被災地では、混乱に乗じた空き巣や詐欺に注意。自宅を空けるときは、割れた窓ガラスが外から見えないように目隠しするなど、できる限りの対策をします。空き巣対策には在宅をアピール。玄関先に電池タイプの防犯灯を設置するのもよいでしょう。

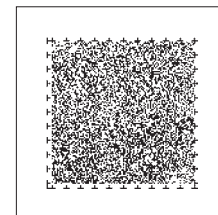


### 突然の訪問者には要注意

過去に、震災に便乗した詐欺や悪徳商法などが報告されています。ガスや電気の点検、家屋の修繕を装って高額な費用を請求されたなどの被害がありました。突然の訪問者が来ても、すぐに家には上げず、身分証明書の確認をするなど注意が必要です。



➡「東京防災」140 ページ





避難所生活のルールと健康管理

## 避難所での過ごし方

気持ちよく過ごすためのルール

### プライバシーを配慮し、避難所のルールを守ろう

集団生活を強いられる避難所では、ストレスの多くが住環境の悪さと人間関係のトラブルからくるもの。互いのプライバシーに配慮し、ゴミ捨て、消灯時間、物資の配給など、避難所ごとの生活ルールやマナーを守りましょう。



### 着替えや洗濯干しは専用のスペースで

避難所に着替えのための更衣室や洗濯干し場が設置されている場合は、集団生活のマナーとして、決められた場所を使いましょう。

※設置がない場合もあります。

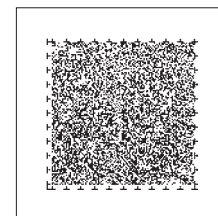
### 役割分担をして助け合おう

避難所は、みんなが助け合いながら生活する場所です。みんなで役割分担をして、可能な範囲で、できることや得意なことを進んでやりましょう。避難所をよりよい環境にするために、可能なら積極的に運営に参加しましょう。



### 救援物資の受け取りは秩序ある行動を

自治体から避難所に配られる救援物資や、炊き出しの食事などは、誰もが我先にと求めたくなるものです。しかし、支給状況によっては、少ない分量を複数人で分け合う必要があることも。そんなときは、高齢者、障害がある人、妊産婦、子供などを優先しましょう。



## トイレを気にして 水分補給を我慢しないで！

避難所での  
健康管理

1日に何度も仮設トイレに行くのが嫌で、水分摂取を控えがちになると、脱水症が進行することがあります。水分不足は、脱水症だけでなく、様々なトラブルの原因になるので、こまめに水分を補給しましょう。



### 水分不足によって起こる不調

- 脱水症
- 低体温症
- 心筋梗塞
- 便秘
- 脳梗塞
- ぼうこう炎
- エコノミークラス症候群

歯ブラシがないときは  
少量の水でぶくぶくうがい

## 病気は口から 口腔内ケアを念入りに

避難生活では、食生活の偏りや水分不足、ストレスなども重なり、虫歯や歯周病になりやすくなります。また、口腔内の細菌が増えれば、食べ物や唾液などと一緒に細菌が肺に流れ込んで起こる誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんの心配も。避難生活ではいつも以上に口腔内ケアをしっかりと行いましょう。歯ブラシがなければ、ハンカチやティッシュペーパーで歯の汚れを取ることも効果的です。



## 心のストレス反応は ひとりで抱えず、相談を

不安や悲しみ、喪失感、自責の念。また周囲の人への怒りなど、被災時は精神的動揺が誰にでも起こりえます。信頼できる人や、避難所に派遣される医師、カウンセラーなどの専門家に、早めに相談を。

不安や心配を  
やわらげる呼吸法



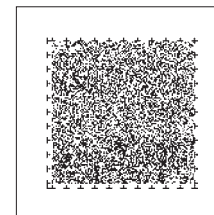
6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う。  
朝、夕5分ずつ。

## 被災時の不眠は、 自然な反応だと受け止めて

震災等の直後に眠れなくなるのは、危機的状況に対処するための自然な反応です。時間が経つにつれ、不眠は徐々に改善していきます。

### 眠れないときにはこんな工夫を！

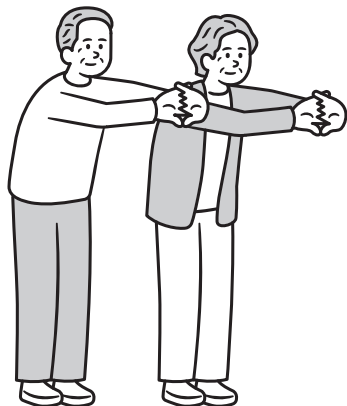
- アイマスクや耳栓をする
- パーテーションを作り、周囲の視線を遮る
- 「消灯時間に眠らなくては」と身構えずに、「眠れるときに眠る」と気持ちを切り替える
- 日中は太陽の光を浴びたり、活動をするなど、昼夜の行動にメリハリを付ける
- ウトウトしたら屋間でも眠る



## できるだけ動いて 生活機能の低下を防ぐ

避難所では、身体を動かす機会が減るため、筋力が低下したり、関節が硬くなって、徐々に動けなくなることがあります。また、動かないでいると、だんだん心が沈んでくることも。身の周りのことはなるべく自分でい、できることには参加を。声をかけ合って、積極的に身体を動かしましょう。

➡「東京防災」232 ページ



## 避難所での 災害関連死を防ぐために

避難生活が長引くと、体調を崩したり、心理的なストレスで食欲が減退することがあります。水分摂取を控えると脱水症の心配も。長時間同じ姿勢でいることからくるエコノミークラス症候群や、食物アレルギーによるアナフィラキシーも心配です。特に子供や高齢者、障害・基礎疾患がある人は注意して、予防を心がけましょう。

➡「東京防災」135、221 ページ

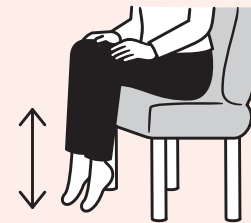


## いのちに関わる3つの症状に要注意！

### エコノミークラス症候群

避難中、窮屈な体勢でじっとしていると、足に血栓ができます。それが肺の血管に詰まると呼吸困難となり、最悪の場合、いのちを落とすことがあります。

➡「東京防災」221 ページ



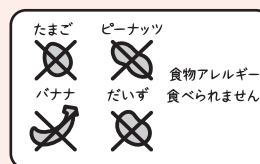
予防に、かかとの上下運動（20～30回程度）を1時間に一度行いましょう。

### アナフィラキシー

食物アレルギーのある人は、避難所での食事やお菓子に要注意。ときに重篤な全身性の過敏反応を起こすことがあります。

➡「東京防災」221 ページ

子供にお菓子をあげるときはアレルギーがないか確認を！  
避難所に、エピペン（アドレナリン注射器）を備えておきましょう

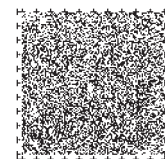


### 脱水症

十分な食事や水分を摂取できないと、体力や免疫力が低下し、下痢や嘔吐をくり返し、脱水症を引き起こすことがあります。

➡「東京防災」217 ページ

出典：総務省「災害時における食物アレルギー疾患を有する避難者への対応に関する調査」  
[https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000809194.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000809194.pdf)



## 災害時こそ思いやりと支援を 避難所での様々な配慮

様々な人  
への配慮

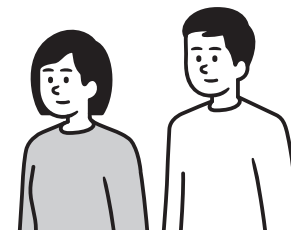
### 周囲からの 積極的な声かけを

高齢者や障害がある人は、環境の変化で心身の不調を起こすことも。子供は大人と違う形で不調が現れる傾向があります。外見からは配慮や援助を必要としていることがわからない人もいます。ヘルプマーク等を持っていないか確認するとともに、何か困っていることはないか声をかけましょう。



### 誰もが気持ちよく 過ごせるよう気配りを

性的マイノリティの人たちは、生活上の様々な困難に直面しています。まずは多様な性があることへの理解を。避難所の運営においては、「更衣室や入浴施設は、ひとりずつ使える時間帯を作る」「生理用品、ひげそりなど、男女別の物資は個別に届ける」など、配慮を心がけることが大切です。



### 助けを必要とする人たちに 関するマーク



障害者が利用しやすい施設等であることを示す世界共通のマーク



身体内部に障害がある人を示す「ハート・プラスマーク」



援助や配慮を必要としていることを示す「ヘルプマーク」



人工肛門・人工膀胱を造設している人用の設備があることを示す「オストメイト用設備／オストメイト」



聴覚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等に使用されているマーク



身体障害者補助犬法の啓発のためのマーク



視覚障害がある人が利用しやすい施設であることを示す世界共通のマーク



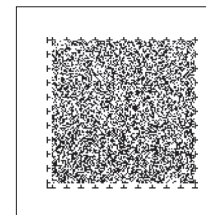
妊産婦であることを示す「マタニティマーク」

### 翻訳アプリ等を使って 外国人の不安を和らげる

外国から来た人は、未経験の大地震に強い不安を覚えていることでしょう。「Are you all right?」など簡単な言葉で声をかけるだけでも、不安な気持ちを表に出すきっかけになるかもしれません。多言語に翻訳できるアプリがあれば、よりスムーズ。海外旅行時にも役立つので、スマートフォンにダウンロードしておくとういでしょう。

➔ 81 ページ

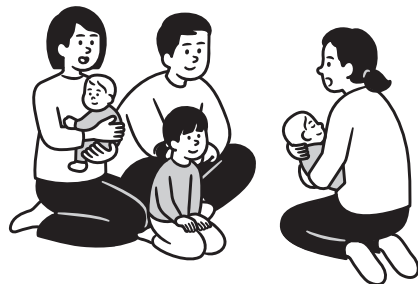
翻訳アプリがあれば外国人との意思疎通もスムーズです



## 乳幼児を持つ 親同士で支え合おう

妊産婦・  
乳幼児のケア

月齢の近い赤ちゃんがいるなど、境遇が似た人との交流は、避難生活を送るうえで力になります。共感し合える相手があると、心の支えにもなります。



子供に安心感を与えるには  
ママやパパがおだやかで  
笑顔でいることが一番！

## 妊産婦や赤ちゃんはデリケート 不調のサインを見逃さない

十分な栄養と水分の補給、衛生的な環境の確保が難しい避難生活では、心身の健康状態を特に注意深くチェックすることが重要です。お腹が張る、悪露や出血の急な増加、乳児の哺乳力の低下など、気になる症状があった場合は医師や看護師に相談しましょう。



## 子供の変化を 受け止めて見守ろう

災害で子供が受けた恐怖やストレスは、行動の変化になって現れます。注意しても聞かずに騒ぎ続けるなど、いつもと違う様子はそのサインかもしれません。しっかりと受け止め、周りの大人はあたたかく見守りましょう。

➡「東京防災」235 ページ

## 子供のびのびと 遊べる時間と場所を作ろう

避難所の限られた場所でも、子供たちが集まって遊べる場所を作ることが大切です。また、できる限り子供をひとりにしないこと。遊び相手にボランティアの手を借りるのもよいでしょう。



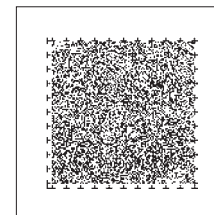
## もしかして虐待？ をそのままにしない

子供は、信頼できる養育者との間で「自分は守られている」という思いを持つことが基本的な安心感につながります。避難所で、もし、育児放棄や虐待などの現場に直面した場合、周囲の人や専門の相談機関などに相談しましょう。



## 災害時の子供の心のケア

- 「安心感」を与える
- 「日常」を取り戻すことを助ける
- 被災地の映像をくり返し見せない
- 子供は自ら回復する力があることを理解し見守る



出典：ユニセフ「災害時の子どもの心のケア」  
<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>

## ちょっとした移動でも貴重品は肌身離さず

防犯

避難所では、窃盗、女性や子供などを狙った性犯罪など、様々な犯罪が発生するおそれがあります。自分のスペースを離れるときは、貴重品を常に持ち歩くか、家族等信頼できる人に留守番をお願いすること。夜、寝るときも油断しないようにしましょう。



## 人けのないところには近づかない

避難所になっている体育館の校舎裏等、周囲の目が届かない場所にはなるべく近づかないようにしましょう。外出時は、防犯ブザーを持ち歩くと安心です。

## 避難所ではお金の話はしない

不特定多数の人が共同で生活する避難所では、どこで誰が話を聞いているかわかりません。トラブルを避けるため、お金の話や、聞かれたくない個人情報の話などは周囲に人がいない場所でするようにしましょう。

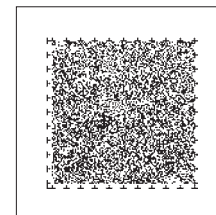


夜道も安心して歩けるよう  
みんなで防犯意識を  
高め合おう



## 複数人で行動して性犯罪から身を守ろう

犯罪の危険を少しでも減らすため、可能な限り、単独での行動は避けます。自宅に戻るなど避難所から離れる際も、家族や友人などと複数人で行動するように心がけましょう。また、トイレや着替えをするときは、使用前に不審な点がないかを確認し、見張りを立てるなどの対策をしましょう。

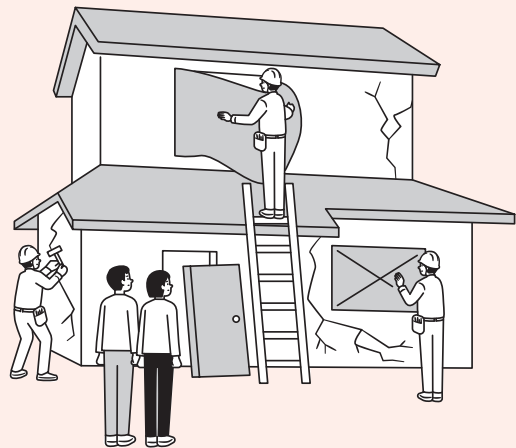


## 暮らしを立て直す様々な支援制度

# 生活再建に向けて

### 暮らしを立て直す準備を始めよう！

避難生活が落ち着いてきたら、暮らしの再建に向けて動き出しましょう。家が倒壊するなどの被災をした場合は、「罹災証明書」を取得したり、住居を失った場合は当面暮らす場所を確保するなど、やることはたくさん。経済支援等の様々な制度は積極的に利用しましょう。



## まずは「罹災証明書」を取得することから

罹災証明書は区市町村に申請を

「罹災証明書」は、被災した家屋の被害程度を区市町村が調査し、公的に証明するもの。被災者支援制度を利用する際や給付金を受ける際、その他応急仮設住宅へ入居する際に必要です。住まいの被害の程度によって、受けられる支援が変わってきます。

※155 ページに記載の「応急危険度判定」とは、[「東京防災」255 ページ](#) 異なる制度です。

## 経済支援制度にはどんなものがある？

罹災証明書の提示によって経済支援制度を利用できます。その種類は、災害で家族が死亡した場合の弔慰金、生活再建のための支援金、融資、税金や保険料の減免・猶予など様々。自分はどんな制度が受けられるか、区市町村や税務署などに確認してみましょう。

[「東京防災」254 ページ](#)

## 応急仮設住宅等の住宅支援は？

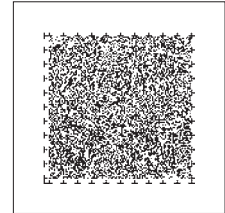
住居を失った人への仮住まい先として、東京都は災害後に生活再建の足がかりとなる応急仮設住宅等の供給を行います。そのほか、応急修理や建替えなどのための融資制度もあります。

[「東京防災」259 ページ](#)

## 復学に向けた 教育支援・子育て支援制度の活用を！

通学費等の援助、保育料・授業料の減免措置、教育資金の融資など、被災した子供の復学をサポートする制度があります。まずは通っている園や学校、区市町村に問い合わせを。

[「東京防災」261 ページ](#)



# 踏み出そう、 いのちを守るための第一歩を

地震や風水害などの災害から、あなたとあなたの大切な人のいのちを守るために、事前に連絡方法や避難方法を決めておくことはとても大切。連絡先や避難の情報を書き込みましょう。

## ①あなたとあなたの大切な人の情報を書き込もう

➡災害時に連絡が取れるよう、複数の連絡手段を準備しておきましょう。  
詳細は 120 ページ

名前：  
  
連絡先：

名前：  
  
連絡先：

名前：  
  
連絡先：

名前：  
  
連絡先：

名前：  
  
連絡先：

名前：  
  
連絡先：

## ②避難先の確認リストを作成しよう

### 地震発生時の避難場所と避難先 ➡ 詳細は 111 ページ

一時集合場所	避難先 ・自宅 ・避難所 ( ) ・その他 ( )
避難場所	はぐれたときの集合場所


### 水害発生時の避難方法と避難先 ➡ 「東京防災」 153 ページ

ハザードマップに載っている  
自宅の浸水深 ( ) m

避難場所 ( )  
避難場所までの所要時間 ( ) 分

東京 マイ・タイムライン  
登録したらチェック✓

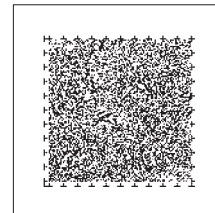
- 自宅位置の登録
- 家族構成の登録
- 避難場所の入力
- 災害時の行動の入力



### 同行避難するペットの情報

名前：  
種類：  
年齢・性別： 歳 オス・メス

その他  迷子札を付けている  
 狂犬病等ワクチンの予防接種を受けている



突然災害が発生した場面を想像して

# 1日のくらしの中での 防災習慣をチェックしよう

## 朝・夕

### 出かける前、帰宅後の防災習慣

- いざという時のために、  
家族や同居する人の1日の予定を聞いておこう！
  - 天気予報はまめにチェック！  
「大気の状態が不安定」という言葉を聞いたら注意しよう！
  - 外出前に携帯用の防災グッズや応急手当キットを  
持っているかチェック！
  - 帰宅後に玄関、室内が整理整頓されているかの確認を習慣に！
  - 食事を作る前に、水、食料、トイレなどの備蓄品が  
必要分以上あるか確認しよう！
- 
- 大掃除をするときは、家具がしっかり固定されているかを  
ついでにチェックする習慣を！

## 寝る前

### 就寝時の防災習慣

- 寝る場所に倒れてきそうな物、落下する物がないか  
確認してから目を閉じよう！
- 万一窓ガラスが割れても飛び散りを防ぐために、ガラス飛散防止  
フィルムを貼っておくと安心！カーテンを閉めてから寝る場所へ！
- 地震後に部屋を安全に歩けるよう、懐中電灯、スリッパ、メガネ、  
杖など、必要なものが手に届く場所にあることをチェックして  
から寝よう！

## 移動時

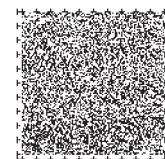
### 車や交通機関などを利用時の防災習慣

- 突然の揺れでの急停車に備えて、  
電車やバスでは吊り革や手すりにつかまる習慣を！
- 災害後の燃料不足を想定して、車の燃料はいつも満タンに！
- 車が水没したときのために、窓ガラスを割るための  
脱出用ハンマーをドアポケットに備えておこう！

## 外出先

### 職場・学校・買い物など外出時の防災習慣

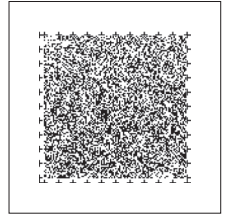
- 屋外では、倒れやすい物、落下物などの危険がないか、  
見回すようにしよう！
- 施設等の建物内で非常口の案内を見たら、出口が  
どこか確認する習慣を！
- 避難場所／避難所の表示を見かけたら、  
気をつけよう！
- 外出先では帰宅困難になったときに利用できる  
一時滞在施設があるか確認しておく◎！
- お店では、割れ物や落下のおそれがある物などを確認する習慣を！
- ビルや共同住宅のエレベーター内では  
閉じ込めにあったときを意識するようにしよう！



# もしものときの相談先一覧

種類	窓口名	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 S000040@section.metro.tokyo.jp
保健医療相談	東京都保健医療情報センター（ひまわり）	03-5272-0303
医療機関案内 Medical Information Service	Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center Information “Himawari” (SERVICES in foreign languages)	03-5285-8181
河川に関わる水害	東京都建設局河川部防災課	03-5320-5164 S0000386@section.metro.tokyo.jp
警察	警視庁 警備部 災害対策課	03-3581-4321
水道	水道局お客さまセンター	ナビダイヤル：0570-091-100 固定電話番号：03-5326-1101 または042-548-5110
下水道	下水道局 総務部 広報サービス課 ※多摩地区は各市町村まで	03-5320-6511
消防	東京消防庁	03-3212-2111 tfdinfo@tfd.metro.tokyo.jp ※119番通報などの緊急時の通報には利用できません。 ※メールはテキスト形式に限らせていただきます。 (添付ファイルをつけないでください)
	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
こころの電話相談	東京都立精神保健福祉センター	03-3844-2212
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7711
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560
性暴力被害相談	性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センター	#8891 (全国共通フリーダイヤル)

※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。

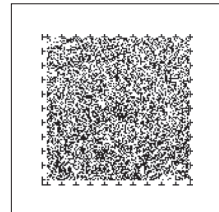


## 東京くらし防災

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)2452

協力「東京防災」・「東京くらし防災」編集・検討委員会（敬称略）  
池上 三喜子 公益財団法人市民防災研究所 理事  
鍵屋 一 跡見学園女子大学 観光コミュニケーション学部 教授  
鈴木 秀洋 日本大学大学院 危機管理学研究科 教授  
富川 万美 特定非営利活動法人ママプラグ理事・  
アクティブ防災事業代表  
中島 千恵 株式会社マガジンハウス Hanako 編集部  
中林 一樹 東京都立大学 名誉教授

※掲載の情報は2023年7月現在のものです。  
※実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。  
※本冊子掲載のイラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは、  
著作権法上の例外を除き禁じます。



Be Ready Every day.

わたしの「いつも」が、いのちを救う。

