

RPGについて



# 防災 サバイバル SURVIVAL



いつ、どこで、誰と、何が起きても  
その場の状況判断で生き残れ!

帰宅サバイバル

完了目安  
約5分

避難サバイバル

完了目安  
約7分

主催：東京都総務局総合防災部  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1



## Q1

気象情報について正しいものはどれでしょうか。

正解は1です

**特別警報が発表された場合は、数十年に一度の重大な危険が差し迫った異常な状況である**

警戒レベル	雨の情報	川の情報
5	大雨特別警報	氾濫発生情報
4	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報
3	大雨・洪水警報	氾濫警戒情報
2	大雨・洪水注意報	氾濫注意情報
1	早期注意情報	—

特別警報は、警報の基準をはるかに超える大雨や大津波等が予想され、重大な災害が起こるおそれが著しく高まっている場合に発表されます。最大級の警戒を呼びかけるものであり、気象庁では平成25年8月30日から運用しています。

注意報は、これ以上の災害になる可能性も想定して、避難行動の確認を行う目安になる情報です。警報は自治体において高齢者等避難を発令する目安になる情報です。警戒レベルは5段階で示されており、より危険度が高い順に、黒、紫、赤、黄、白で表現されています。警戒レベルが黒になっている場合は、緊急安全確保が必要な状況にあるといえます。

\*\*\*\*\*

正解を理解したあなたは  
防災アイテムをゲット！



『笛』

命を守るために絶対持っておきたいのが笛です。室内やエレベーターの中に閉じ込められてしまったときなどは、笛を吹いて助けを呼びましょう。『助けて』と叫ぶ声よりも笛の音のほうが、災害時の喧騒の中でもキャッチされやすいです。



## Q2

台風や大雨が想定されている場合の「避難」について、正しいものはどれでしょうか。

正解は2です

**自分でお金を払うことになるが、最寄りのホテルなどに宿泊しても構わない**

台風や水害などによる事前避難は、安全な場所にあるホテルに自分で宿泊したり、親戚や知人の家に身を寄せても構いません。

どこにも行き場がなく、自宅が危険にさらされる恐れがある場合は、最寄りの避難場所へ移動します。自治体のハザードマップを見て移動すべき場所を確認しておきましょう。



## Q3

災害時でも温かいご飯を食べられるとよいのですが、避難所における食事の状況や、持参すべきものとして正しいものはどれでしょうか。

正解は1です

炊き出しや温かい食事には期待せず、常温ですぐに食べられるものを持って行くのがよい



必ずしも炊き出しが行われるわけではありません。また避難所は火気厳禁です。最低限は常温で食べられる物で構成、余裕が出てきたら温める道具などを使うと良いでしょう。

\*\*\*\*\*

正解を理解したあなたは  
防災アイテムをゲット！



『防刃手袋』

災害時は危険物が散乱しているので、手を守るために手袋を。ガラスや刃物を握っても大丈夫なので、軍手よりもおすすめです。



## Q4

台風や大雨により想定されるマンションの防災対策として誤っているものはどれでしょうか。

正解は1です

**タワーマンションは台風で倒壊の恐れがあるため、避難が必要となる**

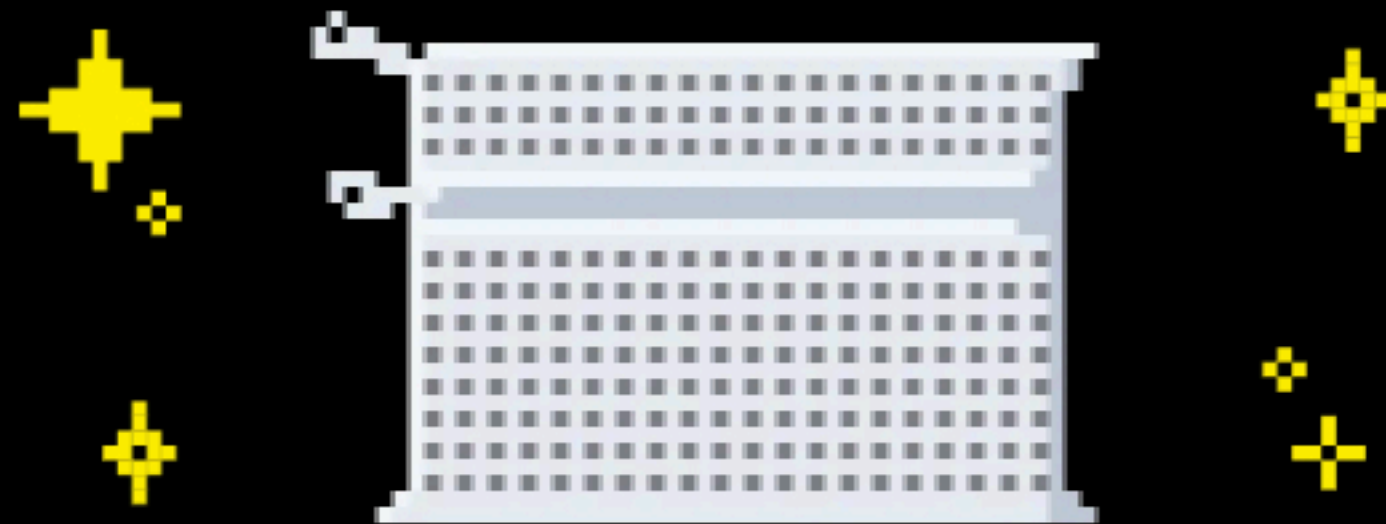
マンションはポンプを使って水道を供給しているため、停電が生じると水道が無事でも断水が発生します。日頃から飲料水の備蓄を心がけておきましょう。

なお浸水そのものにより停電が生じることもあります。新築マンションでは上階に電気室を設置している場合もありますが、マンションによっては、地下に電気室がある場合もあるため、浸水が想定される場合は、事前に止水版等による浸水対策をすることが重要になります。またタワーマンションなどは最大級の台風でも被害を受けないように設計されていますので、暴風を理由とした避難は不要です。



\*\*\*\*\*

正解を理解したあなたは  
防災アイテムをゲット！



『ポーチ』

細々した物を入れられるポーチ。カバンやリュックに入れる前提なので、A6サイズぐらいが適切かもしれません。そのまま持ち運べるミニバッグでもOKです。



## Q5

避難所生活では健康管理に関する様々な問題が生じます。命にもかかわる恐れがある症状として、注意が必要なものを全て選択してください。

正解は全てです

**エコノミークラス症候群、  
アナフィラキシー、  
脱水症、  
熱中症・低体温症**



避難所にはホテルのような設備はなく、また停電や断水が生じていると生活も不便になるため、健康管理が重要です。

水分不足の状態です長時間同じ姿勢を続けると、足に血栓が生じるエコノミークラス症候群を発症して、命を落とすこともあります。水分補給と適度なストレッチなどが重要です。

食物アレルギーを持つ人が、避難所で配布された食事やお菓子を食することで、アナフィラキシーによる重篤な過敏反応をもたらすことがあります。非常食の持参が必要です。

十分な食事や水分を摂取できないことで、体力が免疫力が低下し、下痢や嘔吐による脱水症を招くことがあります。エコノミークラス症候群などを防止するためにも、十分な食事・水分を取ることが重要です。

夏場・冬場の災害で停電が生じた場合、避難施設の空調も動かせなくなるため、熱中症や低体温症を招くことがあります。夏は水やスポーツドリンクの粉、冬は十分な防寒着の持参が必要です。

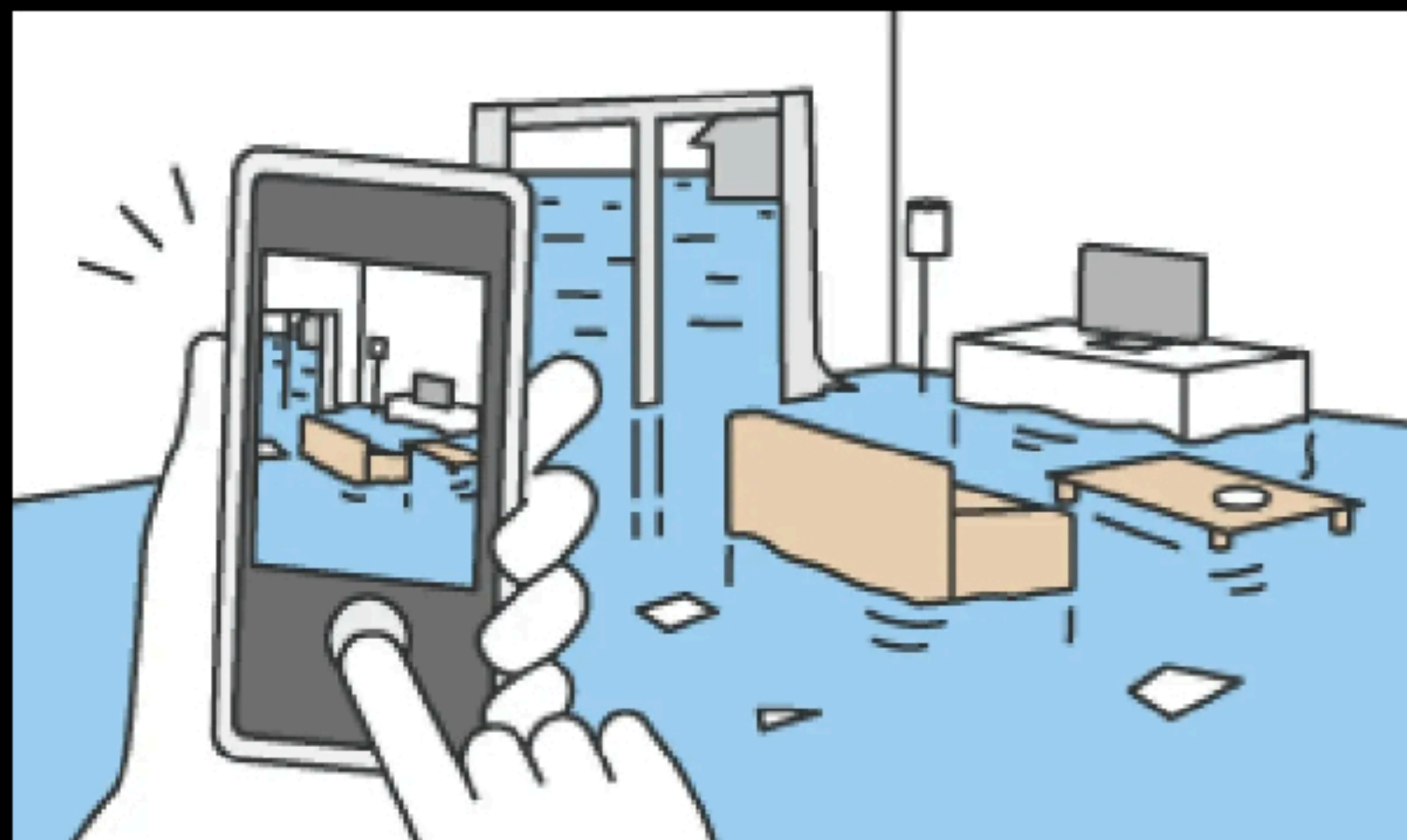


## Q6

避難所から浸水した自宅へ帰宅した際に、最初に行った方がよいことは次のうちどれでしょうか。

正解は2です

**まずは撮影、自宅の被害の様子をスマートフォン等で写真を撮っておく**



避難所から帰宅をし、初めて被害を受けた自宅をみると愕然とするかもしれませんが、まずは写真を撮影しておきましょう。保険請求やり災証明の取得などに必要となります。

写真を撮影する際には、建物の外観を4方向から撮影するほか、屋内、屋外とも被害を受けた箇所の全景写真と拡大写真、浸水した場合は浸水した深さが分かる写真など、たくさん撮影しておくと役立ちます。



Q

台風情報で発表される「予報円」の意味と見方について、正しいものはどれでしょうか。

正解は2です

予報円は台風の進路を表す。次第に予報円が大きくなる台風は進路が未確定なので注意が必要



予報円は台風が中心が70%の確率で入る場所を示しています。予測が難しい台風は円が大きく、進路が定まってきた台風は円が小さくなります。

台風の大きさは予報円の大きさとは何の関係もありません、「中心気圧」や「最大風速」が重要です。

主催：東京都総務局総合防災部

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1





Q

災害に備えて水・食料・日用品を備蓄することは重要ですが、備蓄品の準備は誰が主体になるべきでしょうか。正しいものはどれでしょうか。

正解は1です

備蓄品は個人が準備、「自助」が主体

個人が使用する備蓄品の準備は、個人で行うべき対策です。ご近所で助け合いをする共助や、行政による支援となる公助も重要ですが、まずは個人で行う自助により、最低限の備えを行うことが前提となります。

