同僚（なかま）を守り、
職場を守ろう。

東京都

東京事業所防災

2025年版　実践マニュアル

東京都

東京事業所防災

2025年版

実践マニュアル

職場を守ろう。

この冊子は事業所防災リーダー(以下、防災リーダー)向けのマニュアルです。

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

事業所防災リーダーとは

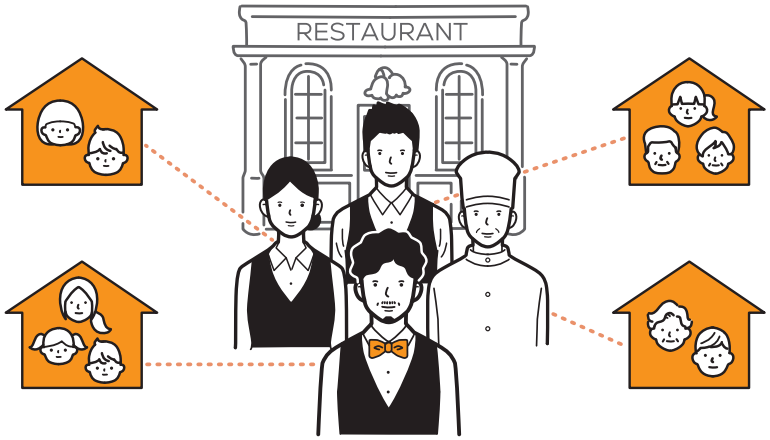
都内昼間人口(平日)は約1,590万人であり、その半数以上の約900万人が事業所に勤める従業員です。
つまり、大地震等の災害発生時の被害を極力小さく留めるためには、各事業所における従業員の安全確保や、一斉帰宅の抑制等による混乱防止が大変重要になってくるのです。
事業所防災リーダーは、事業所の防災対策の旗振り役となる方々です。防災リーダーとして登録いただいた方に対して、平時は防災に関するコンテンツ、発災時には災害対応に関する情報を、東京都が直接配信します。これらを活用して、事業所内での防災対策を進めましょう。

プロローグ

事業所には、自分と同僚、利用するお客様がいる。
それぞれに、守るべき生活があり、帰る家がある。

このマニュアルは、
平常時は、発災時の対応や備えのポイントを説く
指南書になります。
発災時には、あなたを支え導きます。

防災リーダーとしての意識を高め、
このマニュアルとともに備えていくべし!



事業所防災の3つの目標

- 自らの事業所は自らで守るべし!
- 従業員・利用客の安全を確保すべし!
- 事業の継続再開に力を尽くすべし!

防災リーダーの5つの心得

- 日頃から職場の安全に気を配るべし!
- 非常用設備、防災備蓄を備えるべし!
- 防災計画をつくり、見直すべし!
- 防災訓練を実施すべし!
- 災害時には率先・協力して対応すべし!

都とつながって事業所防災の旗振り役となるのが
事業所防災リーダーの使命。

このマニュアルは、指南書です。

マニュアルを活用して
防災リーダーの業務を一歩ずつ進めましょう。

このマニュアルは、発災時にあなたを支え導きます。

発災時、このマニュアルを持っていれば災害現場での
防災リーダーの仕事を手助けしてくれることでしょう。

“事業所の備え”ってどうしたらいいんだろう
そんなあなたはまず、このマニュアルに触れてみてください。

このマニュアルのねらい

あなたは職場の「事業所防災リーダー」です。
事業所防災リーダーには以下のことが期待されています。

- 発災時に事業所の従業員や利用客を守る
- 事業所内で一斉帰宅抑制を呼びかけ、徹底する
- そのために平時から防災対策の旗振り役となる

本書では事業所防災リーダーがその期待に応え、ほかの従業員やお客様などとも協力して、災害発生直後からしばらくの間の混乱を乗り切れるようにするため、必要な対応や備えのポイントをまとめました。

このマニュアルの使い方

災害発生時・発生前の対応

発災したら、しそうになったら、チェックリストに従って動くことで、自分や周囲の人の安全を確保しましょう。忙しくてほかの備えができない、という場合も、まずはここに書かれている内容をチェックすることから始めましょう。

万が一の時は、数字に従って行動しましょう!

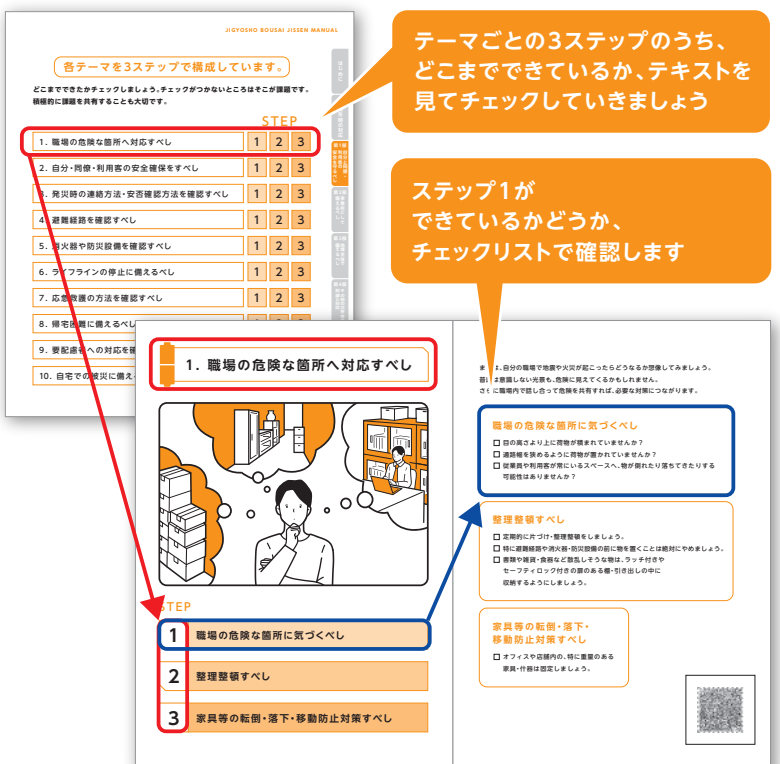
事前に避難場所等を確認し、書き込んでおきましょう!

※これらのページを目に付くところに貼り出しておくとよいでしょう

平時からの備え

第1部から第3部までは、テーマごとに防災リーダーが実践すべき行動を提示しています。各テーマの３ステップを自分の事業所に置き換えて考えてみましょう。
このステップは、なるべく達成できることが望ましいですが、一方で、すべて達成できなくてもよいのです。まずは考えてみて、課題を見つけることが重要です。さらにその課題を事業所内で共有し、「見える」ようにすることで、事業所の防災意識の向上を図り、改善につなげていきましょう。
第4部はさらに多様な災害の知識と対応です。事業所防災の視野を広げるために必要な知識を確認しましょう。

➔詳細は次ページへ



平時からの備え

第1部 自分と同僚・利用客の安全を守るべし

防災リーダーだけではなく、従業員一人一人が知って、実践すべきことをまとめました。
手始めに一通り読んでみましょう。さらに可能なら、事業所内の複数の従業員で読み合わせたり、実際に確認行動をしてみたり、できるところから実践してみましょう。

第2部 事業所として備えるべし

自分や同僚一人一人が助かったら、組織としてどのように動けばよいのかについても考え、備えるためのテーマをまとめました。
事業所や部署といった組織の防災担当としての目線で確認してみましょう。

第3部 地域全体で備えるべし

自分の事業所は無事だったとしても、地域全体の被害が大きければ、結局事業所の復旧にも影響が出ます。地域ぐるみの共助の取組を進めるヒントをまとめました。

第4部 その他の災害等の知識と対応

災害は地震や風水雪害だけではありません。遭遇する可能性が低い災害もありますが、万が一起こった場合は大変です。ここまで備えておけば上級者です。

様々な災害に活用すべし

本書では、地震・火災・風水雪害のほか、津波・火山噴火・感染症・武力攻撃事態といった災害（リスク）への対応方法を記載しています。なるべく防災リーダー初心者でも対応できるよう、こうした幅広い災害に共通する事前の備え・対策や、そのための考え方を中心にまとめました。
また、本書では主に、「発災時に従業員や利用客を守る」「一斉帰宅抑制を呼びかける」という防災リーダーの目的に照らして、発災直後から1週間程度までの初動対応の時期を対象にしています。
防災業務が初めての方、不慣れな方でも、まずはここから始めてみましょう。

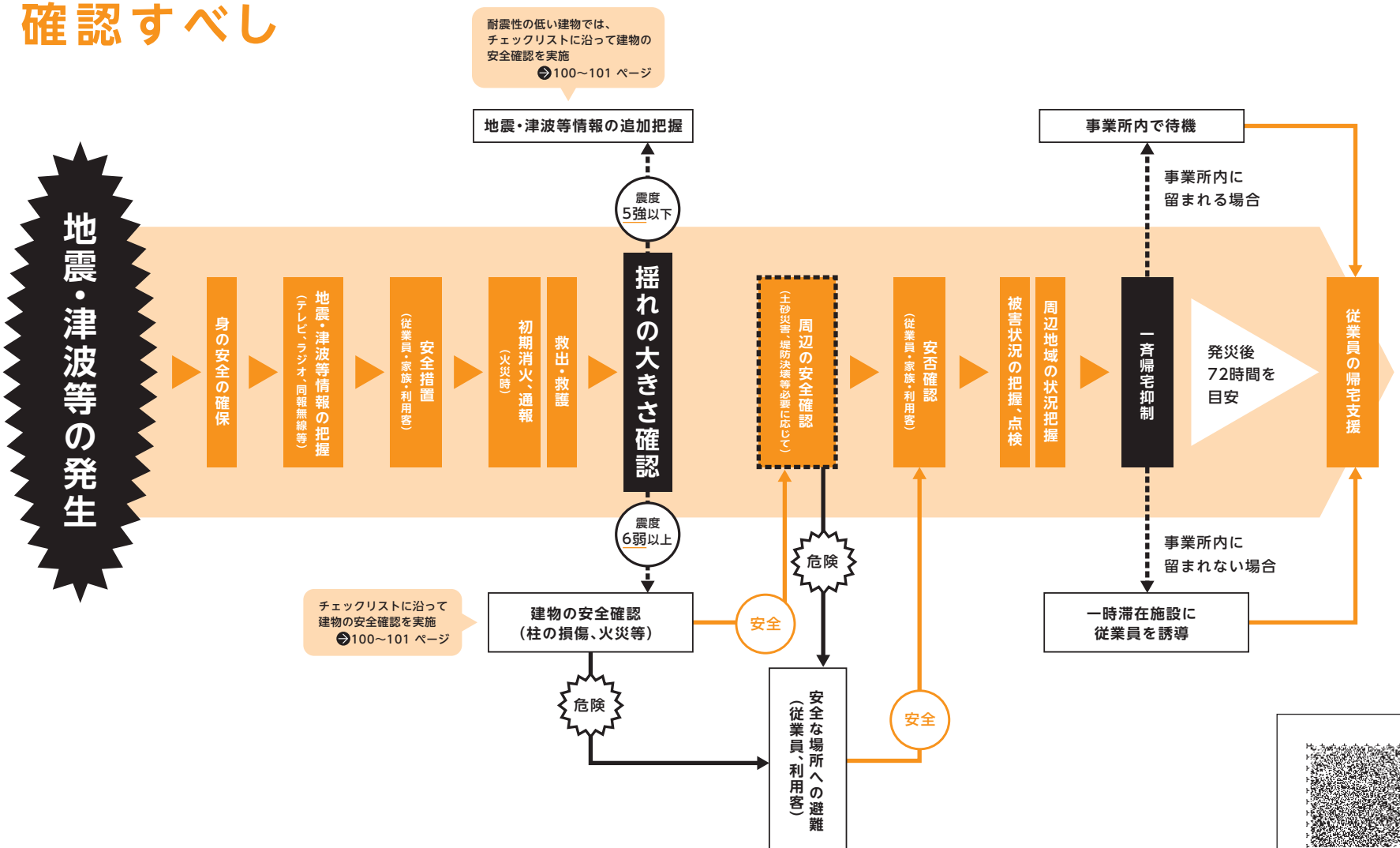
本書を参考にして様々な事業所防災に役立てるべし

本書では、大企業から中小企業、個人経営の店舗などまで、可能な限り多くの防災リーダーの参考としてもらえるよう、なるべく基本的で簡単に実践できる対策を中心にまとめています。しかし、災害の状況は一様ではなく、様々な業種の事業所の状況すべての対策を網羅したものではありません。各防災リーダーは、本書を参考に、事業所ごとの状況に合わせてより実効性の高い方法を考えていくことが重要です。
さらに平時からの備えについて、「東京都一斉帰宅抑制推進企業」の中から、実際の具体的な取組事例を紹介しています。実際の取組も参考に、自分の事業所でできることを考えてみましょう。

東京都一斉帰宅抑制推進企業とは
一斉帰宅抑制のための防災対策に積極的に取り組んでいると東京都が認定した企業です。様々な防災対策を事例集として公表しています。

「東京くらし防災」「東京防災」
本書では、さらに詳しく知りたい方向けに、都民に災害への備えを促す防災ブック「東京くらし防災」「東京防災」の該当ページへの案内も掲載しています。デジタルブックなどでも公開していますので、防災への更なる取組のため、ぜひ本書と合わせてご活用ください。

地震等発生時の対応を確認すべし



「中小企業BCP策定運用指針第２版」（中小企業庁）
（https://www.chusho.meti.go.jp/bcp/download/bcppdf/bcpguide.pdf）を加工して作成

目 次

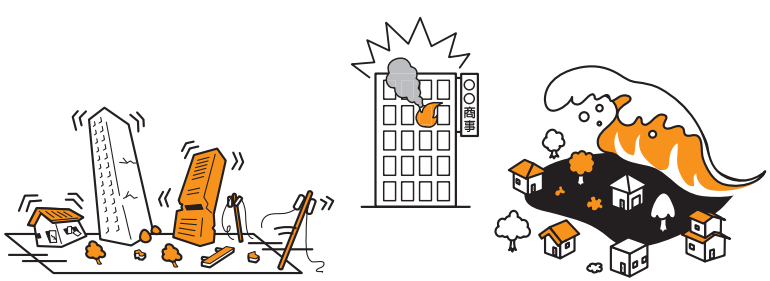
事業所防災リーダーとは …… 003
プロローグ …… 004

はじめに …… 006
　はじめに …… 006
　このマニュアルのねらい …… 008
　地震等発生時の対応を確認すべし …… 014

目次 …… 016
要確認事項インデックス …… 019

災害発生時の対応

発災したら …… 020
　地震が発生した場合 …… 021
　火災が発生した場合 …… 022
　津波発生の危険がある場合 …… 024
　土砂災害発生の危険がある場合 …… 025
　水害発生の危険がある場合 …… 026
　武力攻撃（弾道ミサイル落下等）発生の危険がある場合 …… 027
発災前に …… 028
　事業所の危険度チェックリスト …… 029
　風水雪害 …… 030



平時からの備え

第1部 自分と同僚・利用客の安全を守るべし …… 032
1. 職場の危険な箇所を是正すべし …… 034
2. 自分・同僚・利用客の安全確保をすべし …… 038
3. 発災時の連絡方法・安否確認方法を確認すべし …… 042
4. 避難経路を確認すべし …… 046
5. 消火器や防災設備を確認すべし …… 052
6. ライフラインの停止に備えるべし …… 056
7. 応急救護の方法を確認すべし …… 062
8. 帰宅困難に備えるべし …… 066
9. 要配慮者への対応を確認すべし …… 070
10. 自宅での被災に備えるべし …… 074

第2部 事業所として備えるべし …… 080
1. 発災時の態勢を整えるべし …… 082
2. 発災時の情報収集を行うべし …… 086
3. 備蓄や非常用設備を備えるべし …… 090
4. 事業所内で待機するためには …… 096
　施設の安全点検のためのチェックリスト（例） …… 100
5. 利用者（利用客）を保護すべし …… 102
6. 帰宅する際の基本ルールとは …… 106
7. 災害対応マニュアルを作成すべし …… 110
8. 防災訓練を企画・実施すべし …… 114
9. 事業所内で防災の普及啓発をすべし …… 118
10. 業務停止による影響を確認すべし …… 122

目 次

第3部 地域全体で備えるべし …… 126
1．地域の災害リスクを考えるべし …… 128
2．地域とつながるべし …… 134
3．地域に必要な支援を考えるべし …… 140
4．一時滞在施設の役割について理解すべし …… 144

第4部 その他の災害等の知識と対応 …… 150
火山噴火 …… 152
感染症 …… 154
テロ・武力攻撃事態 …… 156
複合災害 …… 158
様々な災害対応の共通項目を考えるべし
～オールハザード対応のすすめ～ …… 160

巻末 …… 162
専用WEBサイト …… 162
奥付 …… 165

要確認事項インデックス

発災したら

地震が発生した場合 …… 021
火災が発生した場合 …… 022
津波発生の危険がある場合 …… 024
土砂災害発生の危険がある場合 …… 025
水害発生の危険がある場合 …… 026
武力攻撃（弾道ミサイル落下等）発生の危険がある場合 … 027

発災前に

事業所の危険度チェックリスト …… 029
風水雪害 …… 030
施設の安全点検のためのチェックリスト（例） …… 100

発災したら

突然襲ってくる災害
いざというときこれだけは実施すべし

災害時の優先事項　生命 ＞ 身体 ＞ 財産

基本の考え方

- まずは、自分の命を守り、事業所を守る（自助）
- そして、可能なら地域を助ける（共助）

地震が発生した場合

1 まずは自分の身を守るべし

物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所へすぐ移動

2 周りの人の安否確認をすべし

職場の同僚や利用客の安全確認、確保

3 職場の安全を確認すべし

被害状況を確認し、留まる準備

4 帰宅抑制を呼びかけるべし

火災が発生した場合

1 「火事です！」と叫んで周囲に知らせるべし

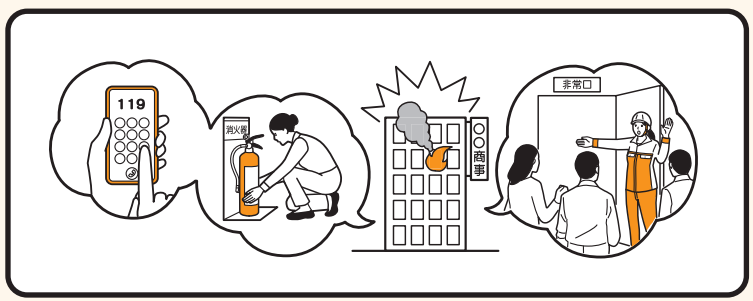
（危険な場合は、その後すぐ避難）

2 応援を呼び役割分担すべし

- ☐ 119番通報
- ☐ 火元近くにいる人の避難
- ☐ 消火器を集める
- ☐ 初期消火

（炎が天井の高さに達したら避難）

3 消防へ引継ぐべし



119番通報に必要な情報を確認すべし

- ☐ 火事か救急か
- ☐ 消防車が向かう住所
- ☐ 何が燃えているか
- ☐ 逃げ遅れた人はいるか
- ☐ 通報者の氏名・電話番号

例

東京消防庁の問いかけ	通報者の通報内容
火事ですか？ 救急ですか？	火事です。
消防車が向かう住所を おしえてください。	千代田区大手町１丁目３番５号 ○○ビルです。
何が燃えていますか？	３階の事務室が燃えています。
わかりました。向かいます。	

津波発生の危険がある場合

1 津波発生の危険をキャッチ！

2 ただちに以下へ避難！

（事前に避難場所を調べて記入しましょう）

（最後の手段は事業所内の高層階へ垂直避難）

土砂災害発生の危険がある場合

1 土砂災害発生の危険をキャッチ！

2 ただちに以下へ避難！

（事前に避難場所を調べて記入しましょう）

（最後の手段は事業所内の高層階で崖側から離れた場所へ避難）

水害発生の危険がある場合

1 水害発生の危険をキャッチ！

2 ただちに以下へ避難！

（事前に避難場所を調べて記入しましょう）

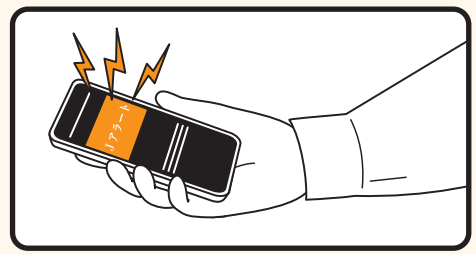
（最後の手段は事業所内の高層階へ垂直避難）

武力攻撃(弾道ミサイル落下等)発生の危険がある場合

1 Jアラートによる放送！

2 ただちに避難！

- 逃げる（頑丈な建物や地下に避難）
- 離れる（窓から離れるか、窓のない部屋へ移動）
- 隠れる（物陰に身を隠すか、地面に伏せて、頭部を保護）



（なるべく姿勢を低くし、頭部を保護）

発災前に

**災害がいつ起こるかわからなくても、
被害を減らすために、事前に実施すべし**

事業所の危険度チェックリスト

私の事業所は…

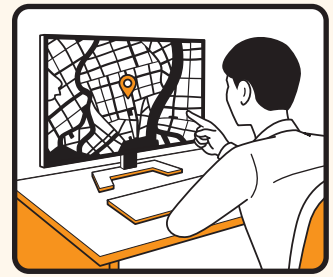
※確認するには
➔128～132 ページ

地区内残留地区に

- ☐ ある⇒震災時の大規模な延焼火災の恐れがない
- ☐ ない⇒事前に避難場所を確認

浸水想定区域内に

- ☐ ある⇒避難場所・浸水深を確認
- ☐ ない⇒地区内に留まる



土砂災害警戒区域内に

- ☐ ある⇒避難場所を確認
- ☐ ない⇒地区内に留まる

液状化の可能性が

- ☐ ある⇒業務継続への支障を検討
- ☐ 低い⇒業務継続と地域復旧への協力を検討

周辺は

- ☐ 繁華街・オフィス街
  ⇒帰宅困難者への手助けが必要になるかも
- ☐ 住宅街
  ⇒地域の災害初動対応（救出救助活動・避難誘導など）の担い手になるかも

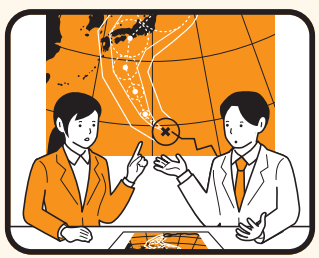
風水雪害

大雨・大雪が予想される時／計画運休実施予定の時

タイムライン例

3日前まで

- **発災時の事業所の態勢を決定**
  - ☐ 営業の有無
  - ☐ 勤務体制（出勤／テレワーク）
  - ☐ 避難の実施
- **事業所内外へ態勢を周知・広報**
  - ☐ 従業員
  - ☐ 利用客
  - ☐ 出入りする外部事業者



1日前まで

- ☐ 緊急対応する幹部・従業員などの緊急連絡先の確認
- ☐ 屋外で飛散する恐れのある設置物を撤去・補強
- ☐ （必要に応じて）土のうや止水板を設置、
  凍結防止剤を散布、タイヤチェーンを装着
- ☐ （必要に応じて）利用客や重要器機を安全な場所へ避難

当日・翌日

- ☐ 事業所の安全点検
- ☐ （被災した場合）被災状況の記録、後片付け、消毒
- ☐ （必要に応じて）融雪剤を散布
- ☐ 交通機関の復旧状況に応じて、
  なるべく柔軟に通常営業・勤務を再開

平時からの備え

第1部

自分と同僚・利用客の安全を守るべし

自分の身の回りで取り組めることは？

事業所防災リーダーだけではなく、従業員一人一人が知って、実践すべきことをまとめました。
防災リーダーとして一通り確認するだけでなく、事業所内の複数の従業員で読み合わせたり、実際に確認行動をしてみたり、できるところから実践してみましょう。

各テーマを3ステップで構成しています。

どこまでできたかチェックしましょう。チェックがつかないところはそこが課題です。積極的に課題を共有することも大切です。

	STEP		
1．職場の危険な箇所を是正すべし	1	2	3
2．自分・同僚・利用客の安全確保をすべし	1	2	3
3．発災時の連絡方法・安否確認方法を確認すべし	1	2	3
4．避難経路を確認すべし	1	2	3
5．消火器や防災設備を確認すべし	1	2	3
6．ライフラインの停止に備えるべし	1	2	3
7．応急救護の方法を確認すべし	1	2	3
8．帰宅困難に備えるべし	1	2	3
9．要配慮者への対応を確認すべし	1	2	3
10．自宅での被災に備えるべし	1	2	3

1. 職場の危険な箇所を是正すべし

まずは、自分の職場で地震や火災が起こったらどうなるか想像してみましょう。
普段は意識しない光景も、危険に見えてくるかもしれません。
さらに職場内で話し合って危険を共有すれば、必要な対策につながります。

職場の危険な箇所に気づくべし

- □ 目の高さより上に荷物が積まれていませんか？
- □ 通路幅を狭めるように荷物が置かれていませんか？
- □ 従業員や利用客が常にいるスペースへ、物が倒れたり落ちてきたりする可能性はありませんか？

整理整頓すべし

- □ 定期的に片づけ・整理整頓をしましょう。
- □ 特に避難経路や消火器・防災設備の前に物を置くことは絶対にやめましょう。
- □ 書類や雑貨・食器など散乱しそうな物は、ラッチ付きやセーフティロック付きの扉のある棚・引き出しの中に収納するようにしましょう。

家具等の転倒・落下・移動防止対策すべし

- □ オフィスや店舗内の、特に重量のある家具・什器は固定しましょう。

STEP

1. 職場の危険な箇所に気づくべし
2. 整理整頓すべし
3. 家具等の転倒・落下・移動防止対策すべし

1. 職場の危険な箇所を是正すべし

近年の地震による負傷者の30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。日頃から職場内を「これは危ないかもしれない」という視点で確認すると、必要な対策が見えてきます。人が下敷きにならない、避難路をふさがない家具・什器・物品等の配置を考え、転倒・落下・移動防止対策を進めましょう。
また、職場の整理整頓を心掛けることで、普段の業務がしやすくなるとともに、危険な箇所をチェックし、減らしていくことにもつながります。

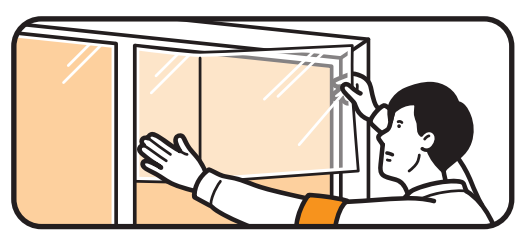
※転倒等防止対策
➡「東京防災」47～50 ページ

オフィス（対策例）

①出入口・避難経路	出入口や避難経路をふさぐように物を置かない
②デスク周り	パソコンは粘着マットやストラップでデスクに固定 デスク同士も連結金具で固定
③壁面収納	L型金具で壁に固定、引き出し・扉をラッチ式にする 上下で分かれている物は連結金具でつなぐ 落下しやすい物を上に載せない
④コピー機・複合機	アジャスターを使用する ベルトで壁面に固定
⑤パーテーション	転倒しにくい「H型」「コの字型」に配置し床・壁に固定
⑥掲示板	落下しないようにL型金具で固定
⑦窓ガラス	ガラス飛散防止フィルムを貼る ガラスの前に倒れやすい物を置かない

店舗（対策例）

①出入口・避難経路	出入口や避難経路をふさぐように物を置かない
②商品棚、ショーケースなど背の高い什器	L型金具などで壁や床に確実に固定 特に従業員や利用客が近づく物は念入りに実施
③キャスター付きワゴンや什器	ロック付きキャスターの活用、 あまり動かさない場合はキャスターごと固定
④商品・食器・その他店舗小物	小売の場合は陳列している商品、飲食店の場合は食器など、ばらばらになりやすい物はなるべく棚の中に入れ、滑り止めシートなどを活用 重いものはなるべく低い場所に置く、人が動く動線の上に割れ物などを置かないなど、置き方にも工夫を
⑤窓ガラス、ガラスショーケース	ガラス飛散防止フィルムを貼る ガラスの前に倒れやすい物を置かない
⑥照明	つり下げ式の照明がある場合は、ワイヤー固定で揺れを防止 天井板ごと落下する場合もあるので、 なるべく客席や避難経路から離す配置を検討
⑦屋外看板	高所に設置してある物は、補強を確認 路上に設置してある物は、可能な限り金具やおもりで固定



2. 自分・同僚・利用客の安全確保をすべし

STEP

1. 災害発生時、事業所内で安全確保が必要な人が誰なのか考えてみるべし
2. いざというとき、どのように安全を確保するか考えてみるべし
3. 安全に活動するための資器材を備えるべし

災害は突然やってきます。とはいえ、一人一人が安全確保行動ができれば、
結果として被害は少なく、事業所の復旧も早まります。
特に接客・直接サービス系の業務では、施設・店舗の利用客の安全確保は
非常に重要ですが、発災時にその「お客様」を助けに行くのは誰でしょうか？

災害発生時、事業所内で安全確保が必要な人が誰なのか考えてみるべし

- □ まずは「自分自身」の安全確保が必要です。
  自分が助かることで、ほかの人を助け、
  業務継続の担い手になることができます。
- □ 利用客の救助・保護が必要な場合は、無事だった従業員が
  安全確保しながら実施しましょう。

いざというとき、どのように安全を確保するか考えてみるべし

- □ 地震が起こったら瞬時に身を守る必要があります。事業所の中で自分が
  普段いる場所だけではなく、外出先などでも対応できるよう、
  日頃から考えておきましょう。
- □ 地震以外の災害でも、速やかに安全を確保しなければならない場合があります。
  どんな場合か考えてみましょう。

安全に活動するための資器材を備えるべし

- □ 災害発生後に活動するために、個人用の防護具（ヘルメット、
  軍手、厚底の靴など）を準備しておきましょう。
- □ 停電した場合でも避難できるよう、非常用照明を設置
  しましょう。もしくはすぐに手に取れるところに
  懐中電灯を置いておきましょう。

2. 自分・同僚・利用客の安全確保をすべし

災害が起こった時の身の守り方については、日頃から確認しておきましょう。

地震発生時の安全確保行動

□ 緊急地震速報を受信したり、揺れを感じたりしたら、すぐに身を守る体勢に！
物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所へ移動しましょう。
特に頭部を保護することが重要です。

□ 地震以外の災害でも、速やかに安全を確保しなければならない場合があります。
どんな場合か考えてみましょう。
様々な状況をシミュレーションしてみると良いでしょう。

たとえばこんなところで地震が起こったら？

● エレベーター内 ● 街中 ● 地下街 ● 空港 ● 駅・地下鉄 ● 電車・バス

➔「東京くらし防災」100〜105 ページ

様々な災害の安全確保行動

⇒「東京くらし防災」(　)内は参照ページ

台風・豪雨 (143〜145ページ)	最新の気象情報に注意しましょう。 区市町村からの避難情報に注意しましょう。 職場が低地帯にある場合はあらかじめ出勤を控えましょう。
落雷 (146ページ)	落雷の危険を感じたら鉄筋コンクリート製の建物や 自動車の中など安全な場所に避難しましょう。
大雪 (146ページ)	大雪の予報があったら、交通機関が止まる前に 早めに帰宅したり、外出を控えたりしましょう。
火山噴火 (147ページ)	噴火の可能性が高まったら早めに避難しましょう。

シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練とは、
2008年にアメリカ合衆国で始まった地震防災訓練です。
決められた時刻に、一斉に参加者が地震の際の安全確保行動である
「命を守る3動作」を行います。
この訓練は、簡単な動作を行うだけなので準備の手間や
費用がほとんどかからず、多くの人に手軽に参加してもらうことができます。

命を守る3動作

STEP 1 まず低く
STEP2 頭を守り
STEP3 動かない

さらに発災直後に身を守るため、備えておくべき資器材はこちらも参考にすべし

職場にあるかどうか確認しておきましょう。

□ ヘルメット　□ マスク
□ 軍手　□ 懐中電灯
□ 厚底の靴か運動靴

3. 発災時の連絡方法・安否確認方法を確認すべし

STEP

1. 事業所内にいるときの安否確認方法を確かめるべし
2. 外出しているときの安否確認方法を確かめるべし
3. 家族に対しての安否確認方法を確かめるべし

災害に遭ったら、事業所としては業務継続や災害対応に携われる人、
ケガをしてすぐ手当てが必要な人などを、速やかに把握する必要があります。
従業員は、「自分が無事かどうか」を勤務する事業所に知らせましょう。
さて、誰に、どうやって知らせますか？そのための決まりはありますか？

事業所内にいるときの安否確認方法を確かめるべし

□ 「誰に」伝えればいいのか確認しましょう。
決まっていない場合はまず決めましょう。
□ 無事を伝える「方法」を考えてみましょう。
電話や口頭で伝える以外に、報告する様式
（紙・ホワイトボード・社内システムなど）がありますか？
□ 自分が無事でない場合は安否を報告できないかもしれません。
報告できない場合、どうやったら助けてもらえるか考えてみましょう。

外出しているときの安否確認方法を確かめるべし

□ 電話（固定電話・携帯電話）やメールアドレスなどの非常時用の連絡網を
用意しておきましょう。
□ 平時の通信網が使えない恐れもあるので、複数の連絡方法を
考えておきましょう。

家族に対しての安否確認方法を確かめるべし

□ 既存の安否確認サービスなどを活用し、
普段から家族間の安否確認方法を決めておきましょう。

3. 発災時の連絡方法・安否確認方法を確認すべし

安否確認のポイント

発災時には救出・救助の要否を見極めるため、事業所内での速やかな安否確認が必要です。ポイントは「連絡がない人（とれない人）」を把握することです。連絡がない人は、災害に巻き込まれて本当に「連絡できない」状況になっている可能性があります。
そのためにも、

- 日頃から従業員間での安否確認の方法を決めておき、無事な場合は確実に連絡するよう訓練などで徹底しましょう。
- 安否情報を集約する人（責任者）を決めておきましょう。そこで、出勤している従業員と安否確認のとれた従業員との突合ができるようにしておきます。
- 特に連絡がとれない人が多い場所から事業所内を点検し、負傷者がいないか確認しましょう。
- 広い事業所内を点検する際は、フロアごとなどで区切って部署ごとに点検の担当範囲を決めておきましょう。
- 既存の情報連絡ツールやSNSなどを活用し、発災時の連絡網を確認しておきましょう。発災時に連絡網が機能するよう、なるべく複数の連絡手段を用意しておきましょう。

家族等との安否確認

従業員の家族間の連絡・安否確認ツールとして、
以下のようなものがあります。
日頃から連絡手段も含めて話し合うようにしましょう。

- 災害用伝言ダイヤル（171）
- 災害用伝言板サービス（web171）

※従業員同士の安否確認にも利用可能ですが、一つの電話番号ごとに登録できるメッセージの数が限られるので注意が必要です。

➔「東京防災」54～55 ページ

事例

株式会社ナウイエンタープライズ

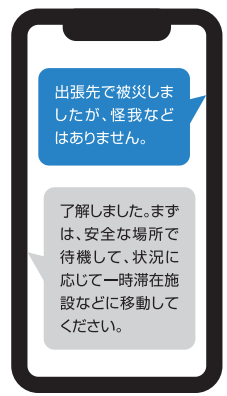
業　　種／学術研究・専門・技術サービス業
主な事業内容／加盟店を中心とした各種ダイビング事業・ダイビングCカードの発行
従業員規模／50名未満

帰宅しないことを社員に周知

災害時は帰宅しないよう日頃から社員に呼びかけている。最近では、社員が安心して待機できるよう、自身の家族の安否確認方法などが記載されている、東京商工会議所作成の安否確認ガイドを社員に配布した。

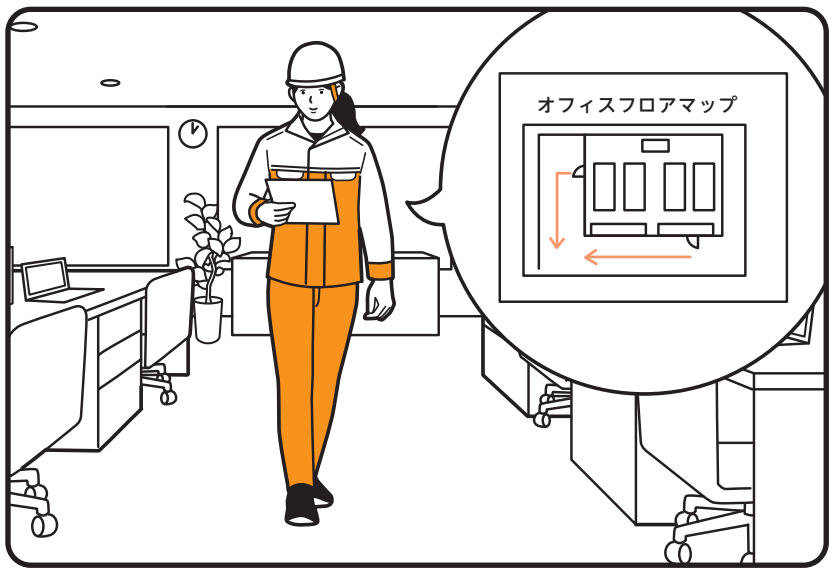
使いなれたツールを災害時の連絡手段として活用

安否確認はFacebookメッセンジャーを利用する。Facebookメッセンジャーは社員間の情報共有手段として普段から活用しており、いざという時に使いやすいツールであるため選定した。



安否確認のイメージ

4. 避難経路を確認すべし



避難が必要な場面を想像してみましょう。
自分が普段勤務する場所からどこに、どうやって逃げればいいか、
さらに施設・店舗の利用客がいる場合はどこに、どのように誘導すればいいかなど、
事前に考え、職場で共有しましょう。

事業所から避難する経路を確かめるべし

- □ 事業所内の誘導灯を確認しましょう。
- □ 事業所内の避難経路図がある場合は確認しましょう。
- □ 事業所内から出た後の避難先を確認しましょう。
  事業所の近くの避難場所を探してみましょう。

避難経路を歩いてみるべし

- □ 職場のある場所のフロアマップ、平面図などを用意しましょう。
  手描きの簡易な図面でも大丈夫です。
- □ 図面をもとに避難経路を書き込み、歩いてみましょう。
- □ 実際に歩いて気づいたことも、図面に書き込んでみましょう。
- □ 事業所から出て、避難場所までの経路も同様に歩いてみると良いでしょう。

危ない場所をチェックして改善すべし

- □ 避難経路が物で塞がれていたり、
  落下物の危険があったりしませんか？
- □ 子どもや高齢者、車いすの人など
  要配慮者も通れる経路になっていますか？
- □ 複数の避難経路を用意しておきましょう。

STEP

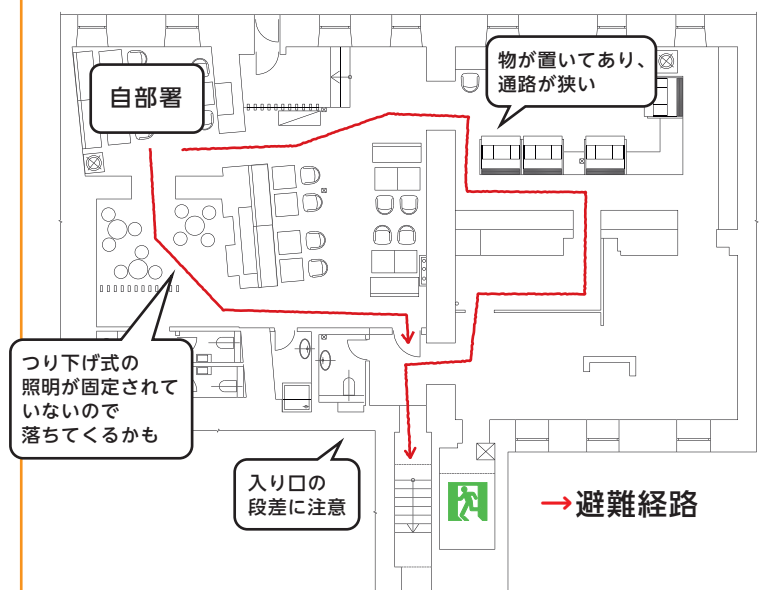
1. 事業所から避難する経路を確かめるべし
2. 避難経路を歩いてみるべし
3. 危ない場所をチェックして改善すべし

4. 避難経路を確認すべし

少人数でも避難訓練すべし

火災や地震による建物倒壊、土砂崩れや津波など、一刻も早く逃げる必要がある災害の場合、その場で安全な経路を探していては間に合わないおそれがあります。いざ避難しようとした時に、従業員全員が慌てず避難できるように、また施設の利用客を安全に誘導できるように、避難経路の事前確認が大切です。フロアマップに避難経路を書き込む訓練は、一人から少人数でも手軽に実施できるので、小規模な事業所ではここから始めてみましょう。

フロアマップに書き込むイメージ



4. 避難経路を確認すべし

避難先の名称の違いや役割を知るべし

「避難場所」と「避難所」は似た言葉ですが、実際には違いがあります。
被災した際に正しい避難行動ができるように知っておきましょう。

(指定緊急)避難場所とは

津波や洪水、土砂崩れや大規模な火事などによる危険な状況を回避するために一時的に避難し、身を守るための場所です。
指定緊急避難場所は、災害種別ごとに設定されており、学校のグラウンド、公園、駐車場、緑地等、非常時に逃げ込みやすいオープンスペースであることが多いです。
火災の場合には利用できるものの土砂災害では利用できない、といった避難場所もあるので、事前によく理解しておくことが大切です。
事業所内に留まっていては危険な場合などは、速やかに避難場所へ避難しましょう。

JIS Z8210-6.1.4

出典:JIS Z 9098

特に震災時に発生する火災から身を守るために!

東京都震災対策条例に基づく避難場所

東京都震災対策条例に基づき震災時に拡大する火災から身を守るために設定された避難場所です。
避難者の生命を保護するために必要な面積を有する、公園・緑地、住宅団地、学校等のオープンスペースを使用します。
23区内では東京都が、多摩地域では各市町村が指定しています。

一時集合場所

避難場所に避難する前に、近隣の避難者が一時的に集合して様子を見る場所または避難者が避難のために一時的に集団を形成する場所です。
火災の避難のフローは区市町村によって異なるため、確認しておきましょう。

※地震発生時とその後の避難の流れ ➔「東京防災」108〜111 ページ

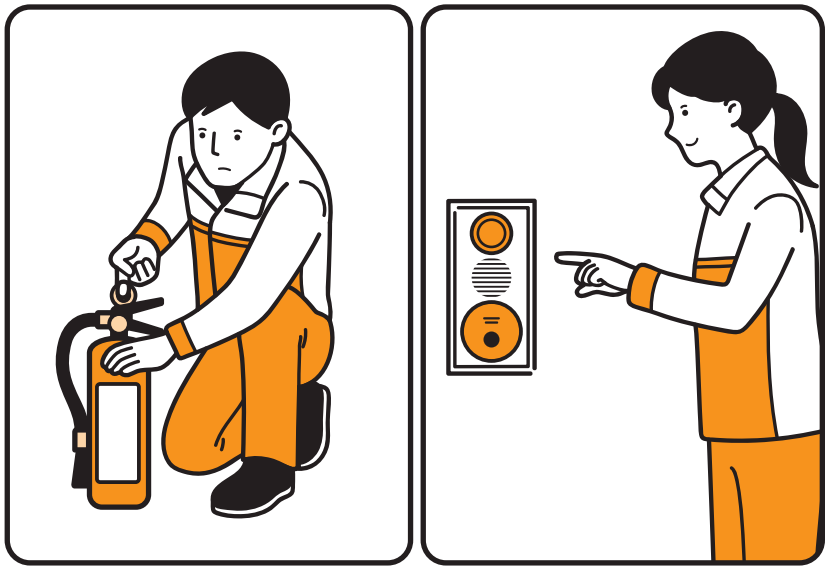
避難所とは

自宅等から立ち退き避難をした住民などが必要期間滞在したり、被災により居住場所が見つからない住民が一定の期間、避難生活をしたりするための場所です。
区市町村ごとに指定されているため、日頃から自宅の近くの避難所を確認しておきましょう。
一方で避難所には事業所の従業員を収容するための備蓄などがないことが多いため、勤務中に被災した場合は、原則として事業所内に留まる必要があります。

JIS Z8210-6.1.5

※避難所についての情報はこちら
➔「東京防災」124 ページ

5. 消火器や防災設備を確認すべし



STEP

1 事業所の内外にある消火器を探すべし

2 事業所の内外にある防災設備を探すべし

3 消火器や防災設備の使用方法を確認すべし

火災は最も身近な災害の一つです。早期に対応できれば被害は少なくて済みますが、
拡大すると事業所への影響も甚大になります。
初期消火は時間との勝負です。
出火直後に素早く適切に対応することが重要になります。
自分や同僚、利用客を守るためにも消火器や防災設備を確認してみましょう。

事業所の内外にある消火器を探すべし

□ 職場のあるフロア・建物の周辺などで、消火器がどこに、
いくつあるか数えてみましょう。
□ 消火器の場所まで走って往復し、
1分以内に職場に持ってこられますか？

事業所の内外にある防災設備を探すべし

□ 職場のある場所のフロア図、平面図などを用意しましょう。
手描きの簡易な図面でも大丈夫です。
□ 図面をもとに歩いてみて、次の防災設備を見つけたら書き込みましょう。

消火器 / 屋内消火栓設備 / 排煙設備 / 防火戸・防火シャッター / 自動火災報知設備 / 避難はしご、救助袋

消火器や防災設備の使用方法を確認すべし

□ 事業所の消防訓練などで、
積極的に消火器を使ってみましょう。
□ 探して見つけた防災設備の特徴や
使用方法を調べてみましょう。

➔「東京防災」227～230 ページ

5. 消火器や防災設備を確認すべし

一定規模以上の建物には、防火・防災に関する設備がたくさんあります。
普段は見逃しがちですが、確認してみるだけで防災意識の向上につながります。

※実際には設置されていないものがあったり、メーカーや年代によって操作方法が異なることがあります。
事業所内の設備の取扱方法をよく確認してください。また、設置期限があるものは、期限管理に注意しましょう。

消火器

事業所によく置いてある粉末消火器は、放射時間が
11～18秒程度と比較的短いため、早めに複数の
消火器を集めて使用すると効果的です。

屋内消火栓設備

主に初期消火のために必要な水を供給する設備。
消火器よりも放水量・放水圧力が強力で、
うまく使えれば初期消火に非常に有効です。

※電気火災や油火災には使用できません。

排煙設備

火災に伴う煙を強制的に排出する設備。
避難経路上の排煙設備には、手動でボタンを押して起動
させるものがあります。設備の前に物を置いて
ボタンを隠すことがないようにしましょう。

防火戸・防火シャッター

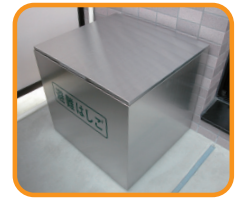
火災発生時に閉鎖して、火炎や煙を一定時間遮り、
延焼を防ぐための扉・シャッター。確実に閉鎖できるよう、
普段から周辺に物を置かないよう気を付けましょう。

自動火災報知設備

火災の発生を自動で感知し、周囲に知らせる設備。
手動で発信機のボタンを押すことによって
知らせることもできます。

避難はしご、救助袋

火災発生後、高所から避難するための器具。
逃げ遅れた場合に使用します。



これらは防災設備の一部です。
そのほかの装置や、詳細な使い方などはこちらで確認しましょう。

消火器による消火限界の目安は、「火が天井に達するまで！」
危険を感じたら無理せず速やかに避難することが大切です。

消防用設備などの取扱い要領
東京消防庁「東京消防電子学習室」

6. ライフラインの停止に備えるべし

事業所にいるときに発災し、電力・水道・下水道などのライフラインに
被害が出たらどうなるでしょうか。
ライフラインが使えないことを想像して、自分にできる備えは何か考えてみましょう。

STEP

1. 事業所が停電した場合の対応を確かめるべし
2. 事業所が断水した場合の対応を確かめるべし
3. 簡易トイレなどを準備するべし

事業所が停電した場合の対応を確かめるべし

- □ 自分が避難する、利用客を避難させる場合に困ることは何でしょうか？
- □ 自分が職場に留まる場合に困ることは何でしょうか？
- □ 事業所の停電対策として何がなされているのか確認しましょう。
  不足する場合は個人でも備えましょう。

事業所が断水した場合の対応を確かめるべし

- □ 自分が職場に留まる場合に困ることは何でしょうか？
- □ 事業所の断水対策として何がなされているのか確認しましょう。
  不足する場合は個人でも備えましょう。

簡易トイレなどを準備するべし

- □ 上下水道が使えなくなった場合に、
  自分や同僚、利用客が使うトイレを
  清潔に保つ方法を考えましょう。
- □ 携帯トイレ・簡易トイレを用意しましょう。
- □ 設置手順をまとめて、いつでも使えるように
  貼り紙として用意しておきましょう。

6. ライフラインの停止に備えるべし

停電したら…

- 非常用発電設備がある場合は、なるべく長持ちするよう節電を心掛けましょう。

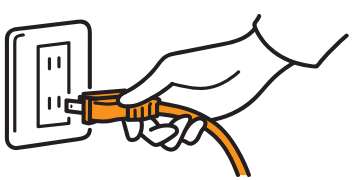
（例）日中はなるべく消灯する
従業員や利用客の待機スペースを集約する
すぐに必要ではない機器のコンセントプラグは抜く

- 非常用発電設備がない場合は、停電に備えて懐中電灯や
ソーラーライトなどを用意しておきましょう。
可搬式の非常用発電機や蓄電池などの導入も考えてみましょう。

- 社用車に電気自動車があると、発災時の非常用電源として利用できます。

- 非常用発電設備の燃料の管理や、起動方法の確認などを平時から
行っておきましょう。

- 飲食店などでは、停電すると冷蔵庫も使えなくなる可能性があります。
発災直後には店内にある生鮮食品や冷凍食品などから消費し、
保存のきく食品は後から食べるなどの工夫をしましょう。



断水したら…

- 事業所に備蓄してある飲料水はとても貴重です。
なるべく生活用水に使わずに済むよう、節水しましょう。

（例）備蓄食料は食器を使わず食べられるものにする
手洗いにはアルコール消毒液やアルコールシートを活用する

- 体調管理のためにも、飲料水はこまめに摂取するようにしましょう。
1人1日あたり3ℓ程度が目安です。

- 東京都ではおおむね半径2kmの距離内に1か所、
災害時給水ステーションがあります。
事業所の近くの場所を確認しておきましょう。
また、運搬用の容器を備えておきましょう。

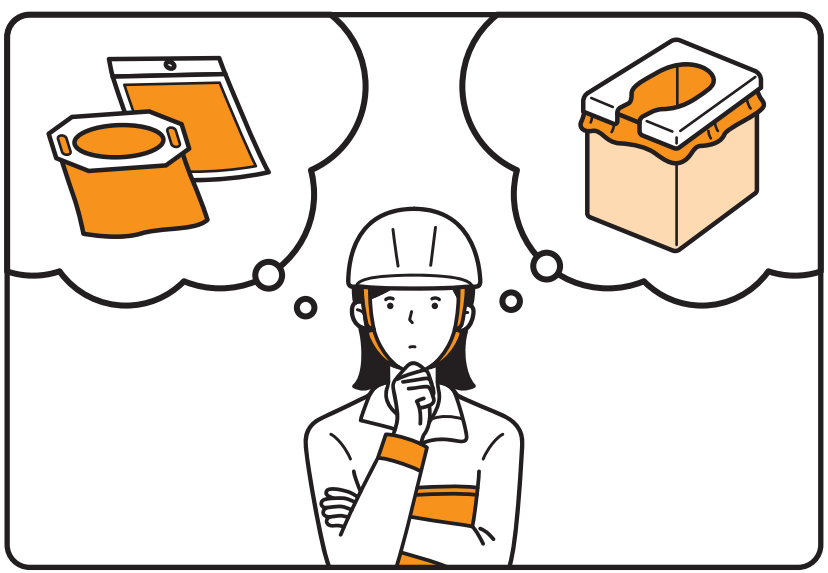
6. ライフラインの停止に備えるべし

発災直後からトイレ対策すべし

発災直後から、下水道が使用できない可能性があるため、
速やかに備蓄してある携帯トイレや簡易トイレに切り替えましょう。
そのためには、備蓄場所を把握し、使用方法を掲示できるよう準備しておきます。

携帯トイレ

断水や排水管などの損傷により水洗トイレが使えない場合に
便器に取り付けたり、車の中でも使えたりするのが携帯トイレです。
携帯トイレには消臭効果があるタイプもあります。



簡易トイレ

水洗トイレが使えない場合、段ボールなどを組み立てて使用します。
簡易型で持ち運びができるため、車の中やテント、あるいはパーテーションで
仕切ればどこでも使えます。

衛生を保つための備蓄やルールづくり

排泄ごみはすぐに捨てられません。廃棄物の保管場所も決めておくとよい
でしょう。また、トイレの管理・掃除は当番を決めて行うなど、衛生が保たれるよう
留意しましょう。トイレ用の凝固剤のほか、ビニール手袋やアルコール消毒、
消臭剤、掃除用洗剤、ポリ袋も合わせて用意しておきましょう。

事例

AIG損害保険株式会社

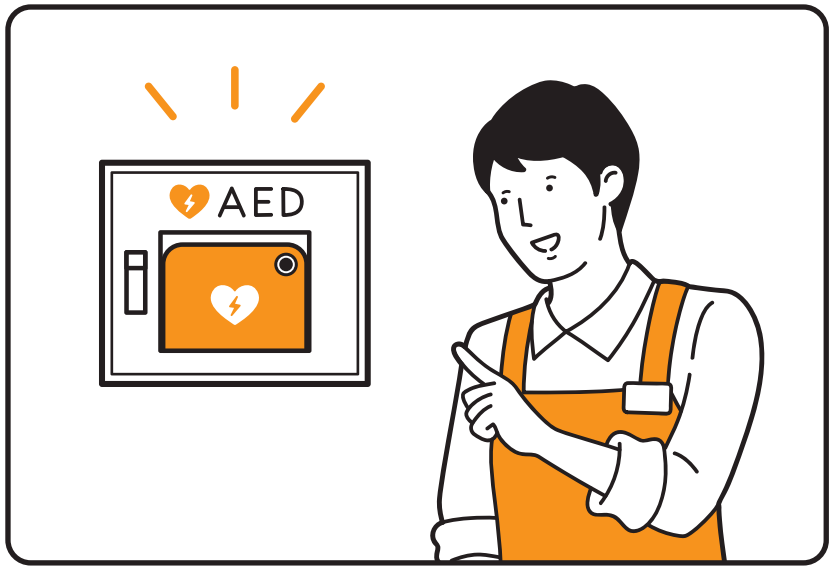
業　　種／金融業・保険業
主な事業内容／損害保険業
従業員規模／5,000名以上

災害時トイレマニュアルの作成

社員の3日間の滞在に備えて、トイレの使い方を詳細にマニュアル化して社員に提供している。各フロアには男女のトイレリーダーを配置し、トイレマニュアルに基づき、トイレを衛生的に使用できる体制を整えている。

左から、災害時トイレマニュアル
災害時聴覚障がい者サポートマニュアル
災害時視覚障がい者サポートマニュアル
災害時肢体障がい者サポートマニュアル

7. 応急救護の方法を確認すべし



発災時に、自分は無事でも、同僚や利用客がケガや病気で倒れていたらどうしますか？
救急車も発災時にはなかなか来てくれないかもしれません。
いざというときに周囲の人を助けられるよう、
日頃から応急救護について備えておきましょう。

事業所の近くにあるAEDを探すべし

- □ 職場のあるフロア・建物の周辺などで、AEDがどこに、いくつあるか確認しましょう。
- □ AEDの場所まで走って往復し、1分以内に職場に持ってこられますか？

事業所の近くにある医療救護所を確認すべし

- □ 事業所の所在する区市町村が、発災時にどこに医療救護所を開設するのかを確認しましょう。
- □ 事業所の近くの医療救護所まで、傷病者を運ぶための経路を確認しましょう。
- □ 発災した場合を考えて、医療救護所までの経路に危険なところがないか、チェックしましょう。

➔「東京防災」218 ページ

救命講習会に参加するべし

- □ 消防署などで実施している救命講習会を受講しましょう。
- □ 職場で団体受講することも検討してみましょう。

STEP

1. 事業所の近くにあるAEDを探すべし
2. 事業所の近くにある医療救護所を確認すべし
3. 救命講習会に参加するべし

7. 応急救護の方法を確認すべし

まずは事業所内で応急救護に備えるべし

災害時はもちろん、平時でも従業員や利用客が急に倒れたりすることも考えられます。
いざというときに素早く行動できるよう、まずは事業所内外のAEDの位置、そして使い方を確認しておきましょう。救命講習会などを受講しておくと、さらに安心です。

応急救護の詳細については
- 応急手当 ➔「東京防災」210～217 ページ
- 傷病者の搬送方法 ➔「東京防災」218 ページ

事業所だけで対応が難しい場合は、速やかに医療者や医療機関につなぎましょう。
発災時は通常の医療が提供できなくなる可能性があるため、災害時の医療体制についても確認しておきましょう。

事例

科研製薬株式会社

業　　種／製造業
主な事業内容／医療用医薬品の製造販売
従業員規模／1,000名以上

多くの従業員がAEDを使用できる

●30%以上の社員が救命技能認定証を取得

駒込本社では、普通救命講習を定期的に実施しており、有効期限内にある修了者の割合が社員の30%以上であることから、東京消防庁より「救命講習受講優良証」の交付を受けている。

AED訓練

文京グリーンコート総合自衛消防訓練

敷地内に埋められている大型重油タンク

3日間滞在できる物資を地下と20階に分散して保管している

●防災計画からBCP（事業継続計画）へ

本社のある文京グリーンコートの敷地地下には6万リットルの重油が備蓄されており、非常時には自家用発電機によって必要な個所に電気を供給することができるようになっている。
これを踏まえて防災計画やBCP（事業継続計画）の整備を進めている。

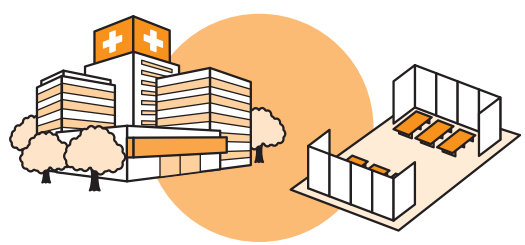
医療救護所

発災時に軽症者も重症者も同じように病院に殺到すると、ただでさえ被災している病院がさらに混乱し機能しなくなるおそれがあります。通常の医療体制では対応できなくなる場合、区市町村は、各地域防災計画などに基づいて病院の前や学校などに医療救護所を設置します。
発災時の傷病者は、まず医療救護所でトリアージ（治療優先度の決定）を行い、軽症ならその場で処置を、重症なら災害拠点病院などの高度医療機関へ搬送などを行います。
医療救護所の設置場所は区市町村ごとに事前に決められているため、普段からどこにあるのか確認しておくことが重要です。

災害拠点病院等

東京都では、被災地の限られた医療資源を有効に活用し、傷病者に対して確実に医療を提供できるように、医療機関の発災時の役割分担を明確にしています。

災害拠点病院	主に重症者の収容・治療を行う病院
災害拠点連携病院	主に中等症者または容態の安定した重症者の収容・治療を行う病院
災害医療支援病院	主に専門医療、慢性疾患への対応、区市町村地域防災計画に定める医療救護活動を行う病院（災害拠点病院および災害拠点連携病院を除くすべての病院）



8. 帰宅困難に備えるべし

大規模地震が発生すると交通機関が一斉に停止するため、自宅から離れた事業所で被災した従業員は帰宅困難者になってしまいます。全員が一斉に帰宅しようとすることによる混乱を避けるため、原則として救助・救命活動が優先される発災後3日間程度は、そのまま事業所などの安全な場所に留まることが必要です。

STEP

1. 事業所内に留まるための方法を考えるべし
2. 外出中に地震が起こったときの対応を考えるべし
3. 待機した後の帰宅方法を考えるべし

事業所内に留まるための方法を考えるべし

- □ 職場の備蓄について、どこに、どのくらいの量があり、どのように配布される計画なのかを確認しましょう。不足しそうなものは個人でも備蓄するようにしましょう。
- □ 安心して留まるために、家族と安否確認方法を共有しておきましょう。特に子どもや介護が必要な高齢者がいる場合などは、学校や保育所、介護施設などと関係を密にし、発災時の対応を確認しておきましょう。

外出中に地震が起こったときの対応を考えるべし

- □ 自宅からも事業所からも離れた場所で被災したら、身の安全を確保した後、一時滞在施設に向かいましょう。
- □ 安否確認や近くの一時滞在施設を検索できるよう、スマートフォンと一緒に予備バッテリーや充電ケーブルを携帯しましょう。
- □ 日頃から外出時の被災を想定して、ちょっとした食べ物や水、防寒・避暑グッズなどを持ち歩くとよいでしょう。

待機した後の帰宅方法を考えるべし

- □ 交通機関の復旧を待ち、自宅周辺地域までの路線の運行が再開したら帰宅しましょう。
- □ 徒歩帰宅は、原則として発災４日目以降に開始します。気温や天候、時間帯に注意し、安全に帰れるルートを十分確認しましょう。
- □ 周囲の人と帰宅のタイミングをずらすなど、分散帰宅を行いましょう。

8. 帰宅困難に備えるべし

東京都帰宅困難者対策条例では、大規模災害に備えて、事業者は事業所内で従業員を待機させるにあたり、3日分の飲料水や食糧、その他災害時における必要な物資を備蓄するよう努めなければならないとされています。
ただし、事業所で用意する備蓄の他に必要だと感じるものは個人個人で違います。「私にはこれが必要」というものは個人で準備しておきましょう。

職場に留まるために必要な個人的な常備品の例

- □ マウスウォッシュ、歯磨きセット
- □ スニーカー、靴下
- □ 防寒着
- □ コンタクトレンズの洗浄液、眼鏡
- □ 常備薬
- □ 生理用品
- □ マスク
- □ 汗拭きシート・ウェットティッシュ
- □ モバイルバッテリー、充電ケーブル
- □ ストール、ひざかけ

職場から離れた場所に外出しているときに被災したら…

- 屋外で被災した場合、まずは安全な場所へ移動し、揺れが収まるまでそこに留まる
- 訪問先の施設内にいて、そのまま留まれるようなら留まる
- 自分の事業所の近くにいて、安全に移動できそうなら事業所へ戻って留まる
- 頼れる場所が近くにない場合は、「一時滞在施設」に留まる

一時滞在施設

一時滞在施設は、発災時に行き場のない帰宅困難者が身を寄せるための施設です。
発災から3日間程度開設され、帰宅困難者のための食料や毛布・簡易トイレなどが備蓄されています。

※場所や開設状況は「東京都防災マップ」、「東京都防災アプリ」参照
➔88 ページ

外出時に一時滞在施設に留まるために必要な携行品の例

- □ 飲料水
- □ 冷却シート
- □ 携帯カイロ
- □ 懐中電灯
- □ チョコレート、キャラメル、飴など
- □ モバイルバッテリー、充電ケーブル
- □ マスク

災害時帰宅支援ステーション

災害時に一斉帰宅抑制を実施した後、徒歩で帰宅する人たちに、可能な範囲で水道水、トイレ、休憩場所、テレビ、ラジオによる情報などを提供し、帰宅を支援する施設です。首都圏の主要なコンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストランやカラオケボックス等が指定されています。

9. 要配慮者への対応を確認すべし

発災時の避難や待機の方法について、まずは防災リーダー自身が自分ごととして考えてみることが重要です。そのうえで、従業員や利用客の中に配慮が必要な人がいないか、その人たちにとって不足していることはないか、多様な視点を取り入れることを意識しましょう。

STEP

1. 発災時に配慮が必要な人について考えるべし
2. 要配慮者の安全な避難方法を検討すべし
3. 要配慮者の安全な事業所内待機の方法を検討すべし

発災時に配慮が必要な人について考えるべし

□ 平時からの対応も参考に、発災時に配慮が必要な人はどのような人なのか、列挙してみましょう。

要配慮者の安全な避難方法を検討すべし

□ 避難経路について、要配慮者の視点から改めて危険な箇所がないか確認してみましょう。
□ 要配慮者自身の意見も聞いてみましょう。

要配慮者の安全な事業所内待機の方法を検討すべし

□ 待機場所や備蓄の内容について、要配慮者の視点から改めて危険や不足がないか確認してみましょう。
□ 要配慮者が声を上げやすい職場の雰囲気になっているかどうか、様々な人の意見を聞いてみましょう。

9. 要配慮者への対応を確認すべし

発災した時、一人では情報の収集や避難が難しく、支援や配慮が必要な「要配慮者」の方がいます。具体的には、妊婦・高齢者・外国人・障害者などが挙げられます。事業所の中でも従業員や利用客として接する機会は多く、事業所からの避難や事業所内での待機を行ううえでどのような支援が必要なのか、事前に考えて備えておくことが大切です。

要配慮者へ心がけるべき配慮

● **妊婦に対しての配慮**

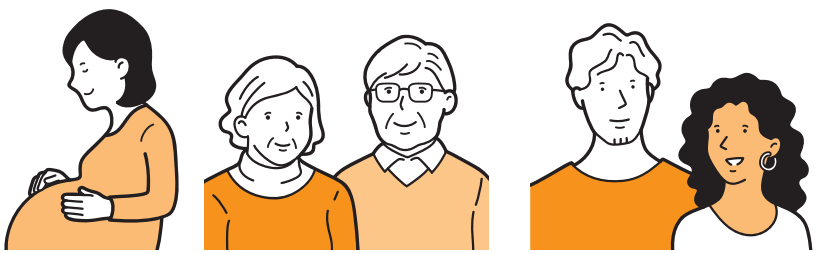
妊婦は身動きが取りにくいため、避難行動が難しい場合があります。一緒に行動し、先導するようにしましょう。事業所内で待機するときなどには、妊婦の方の所在を把握しておきましょう。

● **高齢者に対しての配慮**

体力、視力、聴力の低下で避難行動が遅れる場合があります。援助をするときは、できるだけ複数の人で行うようにしましょう。また避難時や事業所内での待機中に不便があっても自分から言い出せなかったり、不安や孤立を感じることがあります。明るい声でこまめに声掛けをしましょう。

● **外国人に対しての配慮**

生活文化、言葉、習慣の違いから不安を感じることがあります。孤独にさせないために、身振り、手振りで話しかけるほか、「やさしい日本語」を使って情報を伝えましょう。避難誘導に使う定型的な言い回しについては複数の言語で放送したり掲示したりできるように、事前に準備しておくとよいでしょう。通訳できる人が周りにいない場合は、通訳アプリを使用し情報を共有する方法もあります。



● **障害者に対する配慮**

障害者は自ら危険に気づいたり、避難したりすることが困難な場合があります。障害のある従業員と事前にどのような支援が必要か話し合い、対応を準備するとともに、発災時には施設の利用客の中に障害者がいるかどうかを速やかに確認しましょう。外見からはわからないが援助や配慮が必要な方が身につけるヘルプマークや、支援内容を記載したヘルプカードなども参考にします。

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している人、内臓障害や難病の人、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要とすることが外見からはわからない人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるために所持しているマークです。

ヘルプカード

障害者が災害時などに周囲に自己の障害への理解や支援を求めるため、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載したカードです。必要な人は、お住まいの自治体へお問い合わせください。

このほか、日頃から事業所の従業員や利用客の中には多様な人がいることを理解し、それぞれの事情に応じた配慮ができるよう心がけましょう。

10. 自宅での被災に備えるべし

従業員は自宅で被災する可能性もあります。事業所内にいなくても従業員一人一人が無事でいることこそが、その後の事業所の業務継続や復旧活動に重要になります。
また事業所の業務に支障がなければ、自宅周辺地域の救出・救助活動や避難所運営などにも協力できるとよいでしょう。

STEP

1. 自宅の中の危険な場所に気づくべし
   自宅周辺の避難所や避難場所を確認すべし
2. 発災時に事業所と連絡を取る方法を確かめるべし
3. 自宅周辺の地域の防災活動にも関わるべし

自宅の中の危険な場所に気づくべし
自宅周辺の避難所や避難場所を確認すべし

- ☐ 自宅で被災した場合を想像して、危険な場所をチェックしましょう。
- ☐ 自宅の家具類の転倒・落下・移動防止対策を行いましょう。
- ☐ 自宅に近い緊急避難場所や避難所を確認しておきましょう。そこへ向かう経路に危険な箇所がないかチェックしましょう。

発災時に事業所と連絡を取る方法を確かめるべし

- ☐ 発災時の事業所との連絡方法・緊急連絡先を確認しておきましょう。
- ☐ 事業所が被災している場合、自宅にいる自分がどのように対応すればよいのか、参集方法やテレワーク対応なども含めて事前に把握しておきましょう。
- ☐ 事業所に参集するかどうかの基準などを確認しましょう。参集が必要な場合に備え、安全を確保するための個人装備や備蓄などを準備しておきましょう。

自宅周辺の地域の
防災活動にも関わるべし

- ☐ 発災時には、自宅周辺の地域で助け合って活動する必要があります。町会・自治会などに加わり、日頃から地域で行われる訓練や行事に参加するなど、「共助」のために備えておきましょう。
- ☐ 消防団活動も検討してみましょう。

10. 自宅での被災に備えるべし

在宅避難とは

大規模な災害が発生した場合、倒壊や浸水などの危険がなければ、避難所ではなく自宅で生活を送る方法もあります。これを在宅避難といいます。慣れた自宅で過ごせるほうが発災時のストレスも軽くなるでしょう。日頃から食料品や生活用品などの備えがあれば、いざというときにも安心です。

在宅避難のポイント

- □ 自宅で留まれるよう、住宅の耐震化を進めましょう。
- □ 個別に在宅避難していると、通信障害などにより情報収集が難しい場合があります。
  比較的復旧が早いと予想される避難所などには、無料のWi-Fiが設置されており、活用するとよいでしょう。

※在宅避難の詳細 ➔「東京防災」118、119 ページ

日常備蓄の仕方

日常備蓄（ローリングストック）とは、普段使用している食料品や生活用品を少し多めに購入し、備えておくことです。なくなる前に購入し、ストックの古いものから使用していくことで、賞味期限や使用期限を切らすことなく備蓄しておくことが可能です。

必要な水は？

ライフラインの復旧や、物資供給の停滞といった事態を想定し、まずは3日分を目標に。1週間やその先を見据えた備蓄を意識して進めていきましょう。たとえば、飲料水については一人につき3日間で9Lが必要となります。長期保存できる水を備蓄する方法もありますが、日常使いする水を少し多めに購入するなどのローリングストックも活用して備えましょう。

※日常備蓄の詳細 ➔「東京防災」36～43 ページ

- **食料・飲料**
  最低3日分から推奨1週間分のレトルト食品や缶詰などの食べ物、ペットボトルの飲料などを用意します。乳幼児には粉ミルクや液体ミルク、高齢者にはおかゆなど、それぞれの家庭に適したものを備えましょう。アレルギーがある場合は特に気をつけて備えましょう。
- **衛生用品**
  ティッシュペーパーやトイレットペーパー、ウェットティッシュ、生理用品などを用意しましょう。せっけんやアルコール消毒なども役立ちます。
- **生活用品**
  ラップやポリ袋、ガスコンロやガスボンベなどを備えておきましょう。水道が使えない際、ラップを皿の上に置くことで食器を洗わずに利用できます。ポリ袋は洋式トイレの便器にかぶせて新聞紙を入れることで簡易トイレとして活用できます。

東京備蓄ナビ

簡単な質問に答えるだけで、あなたのご家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストが表示されます。

10. 自宅での被災に備えるべし

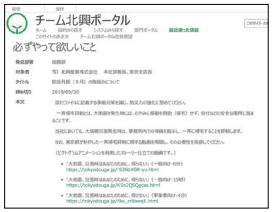
事例

北興化学工業株式会社

業　　種／製造業
主な事業内容／農薬およびファインケミカル製品の製造販売
従業員規模／500名以上

災害時の出社判断基準と連絡体制を整備

2018年9月に発生した北海道胆振東部地震において、従業員の出社または自宅待機の連絡が充分でなかった経験から、災害発生当日の交通機関の状況や業務状況によって出社要否を判断し、判断結果を伝える連絡体系を明確に定めた。また、連絡手段は電話以外にもメールや安否確認サイト、スマホアプリなどのインターネットサービスにも対応。これらの取り組みにより、災害発生時における出社判断基準およびその連絡手段を確立し、連絡体制の整備を行った。



「チーム北興ポータル」サイト画面
防災および一斉帰宅抑制について取り組んでいる事例

双日株式会社

業　　種／卸売業・小売業
主な事業内容／総合商社
従業員規模／1,000名以上

自宅用にポータブル電源やソーラーパネルを貸与

災害は勤務時間に発生するとは限らない。また、自宅からリモートで業務をしていることもある。そこで、自宅で被災することを考慮し、一部社員にはポータブル電源やソーラーパネルを貸与している。

蓄電池・ソーラーパネル

地域の防災活動にも関心を

発災時には、自宅周辺の地域において助け合いが必要となり、消火活動や救出・救助活動、避難所運営などに携わることもあります。事業所内やその周辺だけではなく、地域コミュニティの防災活動にも平時から関わっておくとよいでしょう。

- 自主防災組織に入ろう ➔「東京防災」65 ページ
- マンション防災 ➔「東京防災」66〜75 ページ

平時からの備え

第2部 事業所として備えるべし

組織全体で取り組むことは何？

防災リーダーは、自分の事業所や部署など組織の単位で防災を考え、実践していくことが多いでしょう。
自分や同僚一人一人が助かったら、組織としてどのように動けばよいのかについても考え、備えるためのテーマをまとめました。組織の防災担当として確認してみましょう。

各テーマを3ステップで構成しています。

どこまでできたかチェックしましょう。チェックがつかないところはそこが課題です。積極的に課題を共有することも大切です。

	STEP		
1. 発災時の態勢を整えるべし	1	2	3
2. 発災時の情報収集を行うべし	1	2	3
3. 備蓄や非常用設備を備えるべし	1	2	3
4. 事業所内で待機するためには	1	2	3
5. 利用者（利用客）を保護すべし	1	2	3
6. 帰宅する際の基本ルールとは	1	2	3
7. 災害対応マニュアルを作成すべし	1	2	3
8. 防災訓練を企画・実施すべし	1	2	3
9. 事業所内で防災の普及啓発をすべし	1	2	3
10. 業務停止による影響を確認すべし	1	2	3

1．発災時の態勢を整えるべし

STEP

1 発災時に事業所の対応を決める人を確かめるべし

2 災害の種類や発災時間帯に応じた態勢を確かめるべし

3 災害対応のための本部組織を設置すべし

災害が起こった際、速やかに事業所の初動対応ができるよう、態勢をしっかり整える必要があります。災害対応のための組織がつくられていれば、それがきちんと機能するかどうか日頃から点検しましょう。特に災害対応について組織化されていない場合は、だれが責任をもって対策を取るのか、事前に明確にしておきましょう。

発災時に事業所の対応を決める人を確かめるべし

- □ 発災時の対応の責任者を明確にしておきましょう。
- □ 責任者が不在の場合の代行順序も決めておきましょう。

災害の種類や発災時間帯に応じた態勢を確かめるべし

- □ たとえば夜間発災の場合など、限られた従業員で初動対応を実施する態勢を確かめましょう。
- □ 地震の規模や風水雪害の予報など、災害の状況に応じた態勢を確かめましょう。
- □ これらの態勢を従業員に周知しましょう。

災害対応のための本部組織を設置すべし

- □ 事業所の規模が大きいほど、初動対応には組織化が有効です。本部を設置して責任者を集め、情報や判断が集約できるようにしましょう。
- □ 本部の設置場所には、耐震化や家具転倒防止対策を実施しましょう。またエレベーターが止まっても出入りしやすい場所にしましょう。
- □ 本部の設置場所は被災して使えなくなることも想定し、序列とともに複数の代替場所も決めてあるとよいでしょう。
  （例）①本社会議室 ②支社会議室 ③社長自宅

1．発災時の態勢を整えるべし

事例

鹿島建設株式会社

業　　種／建設業
主な事業内容／建設事業、開発事業、設計・エンジニアリング事業等
従業員規模／5,000名以上

就業時間中の訓練

当社では、就業時間中に発災すると仮定した訓練を1983年から毎年行っている。最近では、発災する時間帯や地域の設定を都度変えながら、帰宅抑制を含め、当社BCPに基づいた部署ごとの役割を繰り返し確認している。昨年には、道路が使用できない場合の代替として船舶による訓練も行い、災害対応の手段を拡充した。

震災対策本部会議で対策を検討

船舶で移動する訓練の様子

工事現場における帰宅抑制訓練

就業時間外の訓練

深夜や休日などの就業時間外を想定した訓練は、まず社員とその家族の安否状況を専用アプリに登録する訓練がある。また、建設業の社会的使命であるインフラや建物等の復旧のため、会社から5キロ圏内に住む社員（第1次参集者）が実際に歩いて参集し、速やかに初動活動を行う訓練を行っている。

休日、社員が一堂に会した本社での訓練

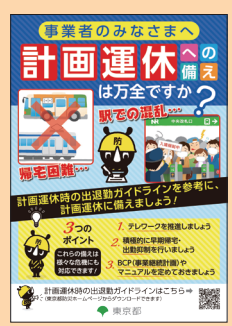
第1次参集者が会社に到着

安否システムの画面

災害のタイムラインについても考えるべし

地震のようにいつ起こるかわからない災害とは異なり、台風などの風水雪害は天気予報などにより発生の可能性が事前に把握できます。
豪雨や台風の気象予報などに応じ、時系列で防災行動とその実施主体を整理した計画を、風水雪害のタイムライン（防災行動計画）と呼びます。事業所単位でもタイムラインを検討・作成することで、速やかで適切な防災行動につながります。
とはいえ、時系列で防災行動を決めておく、といっても、気象警報や土砂災害・河川などに係る警報はいくつもあり、いきなり詳細な計画をつくるのは大変です。
たとえば、「計画運休」などで公共交通機関の停止が予告された場合にどうするか、をまず考えてみるとよいでしょう。

計画運休時の出退勤ガイドライン
東京都防災ホームページ



2. 発災時の情報収集を行うべし

STEP

1 発災時に判断・決定したいことを整理すべし

2 発災時に判断・決定したいことから逆算して、必要な情報は何かを考えるべし

3 必要な情報を集める方法を考えるべし

災害が起きたら責任者や災害対策組織は「情報」を集めますが、なぜ、何のために情報は必要なのでしょうか?それは責任者が、事業所の災害対応を「判断」「決定」するために必要だからです。つまり、「災害時に何を判断・決定しないといけないのか」という目的を明確にすることで、発災時の膨大な情報を効率的に収集・整理しやすくなります。

発災時に判断・決定したいことを整理すべし

□ 発災直後からすぐに事業所が判断・決定しないといけないことを考えて、挙げてみましょう。

発災時に判断・決定したいことから逆算して、必要な情報は何かを考えるべし

□ やみくもに情報収集するのではなく、発災時の判断・決定に資する情報は何かを考えて、必要な内容を整理しましょう。

□ 判断・決定の重要度に応じて、情報収集の優先順位を考えましょう。

必要な情報を集める方法を考えるべし

□ 従業員の安否確認方法・ツールを事前に決めておきましょう。

□ 従業員や利用客などの人的被害や施設・設備などの物的被害の情報を収集し、責任者へ報告する体制をつくり、事前に周知しておきましょう。部署・フロアごとに発災後の点検範囲を決めておき、紙や電子ツールなど記録に残る形で報告を求めるとよいでしょう。

□ 停電や通信途絶などの状況も想定し、複数の方法を検討しておきましょう。

2. 発災時の情報収集を行うべし

発災時に情報収集が大切なことはなんとなくわかっていても、どうすればよいのかは難しい問題です。事業所の情報管理のコツは、つねに「その情報を使って何を判断したいか」という目的を明確にすることです。当たり前のようですが、目的を見失うと、「とりあえずたくさん情報を集めてから何を判断したいか考える」ということになり、結果としていつまで、どれだけ情報を集めればよいのかわからなくなってしまいます。また、情報収集の目的を明確にすることで、どの情報から集めるかという優先順位も決めやすくなります。

(例)

- **業務継続のためにどのくらいの従業員が対応できるか知りたい**
  ⇒ 従業員の安否・参集状況、交通情報など
- **利用客の安全確保をしたい**
  ⇒ 利用客の数・安否、施設の中や周辺の安全な場所など
- **設備の復旧をしたい**
  ⇒ 設備の破損箇所、破損の程度、復旧に要する資源など

災害情報の入手先(例)

災害時に適切な行動を取るためには、正確な情報を入手することが重要です。
目的に応じ必要な情報を収集できる手段を確認しておきましょう。

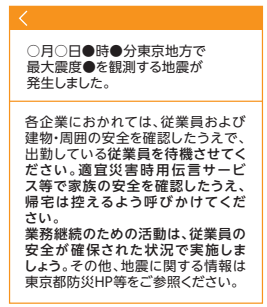
東京都防災マップ		東京都防災アプリ	
東京都防災ホームページ 防災関連リンク集		東京都防災X	

※その他、区市町村の防災アプリなどもご活用ください。

事業所防災リーダーが入手できる情報

事業所防災リーダーには、平時だけでなく緊急時にも東京都から直接災害に関する情報が届きます。ぜひ信頼できる情報源としてご活用ください！

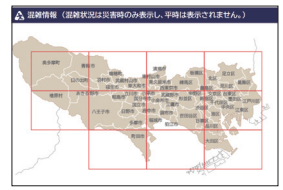
➔162～164 ページ



- 登録したメールアドレスや LINEアカウントに届く緊急情報の例 (大規模地震発生時)

事業所防災リーダーのオフィスページ

- 指定した区市町村ごとに気象警報や震度情報など緊急の情報をリアルタイムで配信
- 発災時には、帰宅困難者対策の参考のため、都内の人流状況も配信
- その他、防災マップや防災関係機関へのリンクも充実



事業所防災リーダー オフィスページ
(ログインページ)

3. 備蓄や非常用設備を備えるべし

STEP

1 事業所の備蓄や非常用設備は一覧にすべし

2 備蓄の数量や配置場所が適切かどうか考えるべし

3 備蓄等の管理方法を考えるべし

都内の事業所は、従業員が帰宅困難者になった時に備え、3日分程度の食料や水などの備蓄に努めることとされています。
また、発災時にライフラインが途絶する可能性に備え、非常用発電機や貯水槽、マンホールトイレなどの設備を有する事業所もあります。
自分の事業所がどのような備蓄や設備を持ち、管理しているのか把握しておきましょう。

事業所の備蓄や非常用設備は一覧にすべし

- □ 備蓄倉庫や非常用設備のある場所を、事業所の平面図に書き込んでみましょう。
- □ 実際の備蓄の量と備蓄場所のほか、鍵の保管場所などアクセスする方法もまとめて一覧にしておきましょう。
- □ まとめた一覧は、従業員間で共有しましょう。

備蓄の数量や配置場所が適切かどうか考えるべし

- □ 従業員が3日間程度、事業所に滞在できる食料や水、毛布、携帯トイレはありますか?そのほか、暑さや寒さへの対策や要配慮者対策など、具体的な状況を想像して備蓄内容を検討しましょう。
- □ 避難や業務継続のための最低限の電力が確保できるか確認しましょう。
- □ いざというときに備蓄を活用しやすい配置場所を工夫してみましょう。

備蓄等の管理方法を考えるべし

- □ 水や食料品は賞味期限を管理しましょう。
- □ 古い備蓄品のフードロス対策を考えましょう。

3. 備蓄や非常用設備を備えるべし

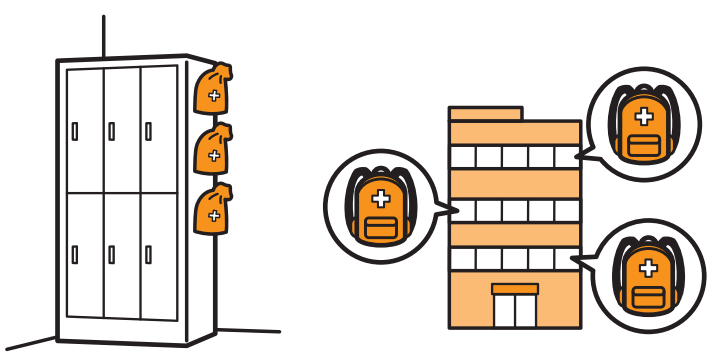
事業所における備蓄のポイント

備蓄の配置方法を工夫すべし

- 備蓄の配置場所が限られる場合は、デッドスペースに収納を配置したり、従業員のデスクやロッカー周りに一人分ずつ配置したりして場所を確保しましょう。
- 備蓄を1か所にまとめて配置すると、配布する際に手間がかかったり、倒壊や水没などで一度に被害を受けてしまうおそれがあります。たとえば部署・フロアごとに分散して配置することも検討してみましょう。
- 備蓄や非常用設備が浸水しない位置にあるかどうかも確認しておきましょう。

備蓄の管理方法を決めるべし

- 備蓄品ごとの賞味期限や使用期限が違う場合は、「品目」「納品日」「期限」「配置場所」がわかるように一覧にしておきます。
- 水や食料品の更新に際しては、フードロス対策を積極的に進めましょう。従業員などへ直接配布して消費してもらうほか、社会福祉団体やフードバンクへの寄付なども考えられます。
- 飲食店など一定の食材や燃料を常に有している事業所は、発災時の備蓄としての活用方法も考えておくとよいでしょう。



備蓄や非常用設備の内容を共有すべし

- 備蓄品の品目や量、配置場所やアクセス方法については、日頃から従業員間で共有しておきましょう。
  従業員が個人で不足分をそろえたり、発災時にすぐに備蓄にアクセスできるようになります。
- 停電や断水時に、非常用発電機や貯水槽がどのくらい利用できるのかについても、見える化しておくとよいでしょう。
  従業員が自主的に節電や節水に協力するように促しましょう。

様々な従業員の意見を取り入れるべし

- 備蓄品の内容や管理方法については、女性の意見も反映しましょう。
  そのほか、高齢者、障害者、外国人など、様々な立場の従業員の意見を聞いてみましょう。

3. 備蓄や非常用設備を備えるべし

備蓄の目安

対象となる従業員

雇用の形態（正規・非正規）を問わず、事業所内で勤務する全従業員。

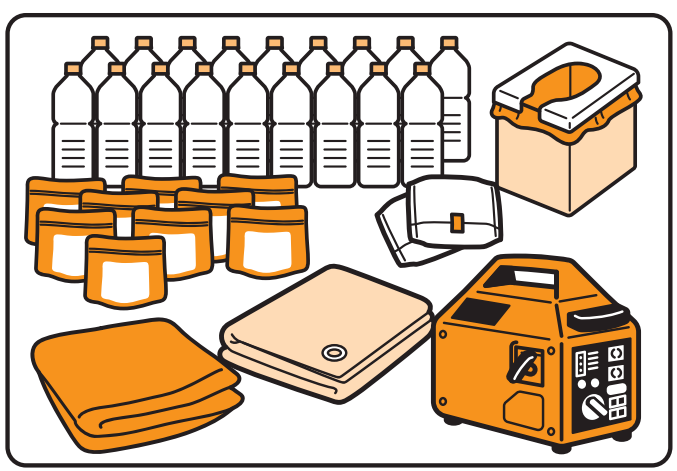
※テレワークなどにより、常に全従業員が出社していない場合は、出社状況に合わせて数を調整しても構いません。ただし、全従業員が出社する日が決められているなどの場合は、最大の人数に合わせましょう。

3日分の備蓄量の目安（一人当たり）

水	主食	毛布
1日3ℓ、計9ℓ	1日3食、計9食	1枚

※このほか、簡易トイレ、衛生用品、敷物なども必要です。女性向けに生理用品も備えておくとよいでしょう。

※暑さ・寒さの環境に対応できるよう、携帯カイロや冷却材、乾電池式の冷暖房器具などもあるとよいでしょう。



事例

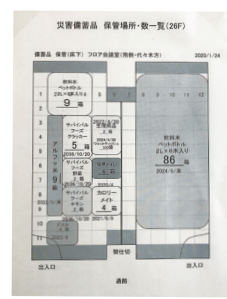
東日本旅客鉄道株式会社

業　　種／陸運業
主な事業内容／運輸事業、流通・サービス事業、不動産・ホテル事業、その他
従業員規模／10,000名以上

担当者が細かく備蓄品の保管と更新を管理

備蓄品は災害時にすぐに取り出せるよう、必要分をフロアごとに分けて保管している。備蓄品の更新時には、各フロアの担当者が実際に保管場所及び出し入れの方法を確認している。また、消費期限の迫った備蓄食料品は、フードバンクへ寄付し、フードロス削減にも取り組んでいる。

保管期限が切れないよう
意識している



備蓄品保管場所の配置図を作成し、
数量と賞味期限も記載

4. 事業所内で待機するためには

STEP

1. 事業所内で被災した従業員への指示を考えるべし
2. 従業員を待機させるスペースや待機のルールを決めるべし
3. 事業所のある施設の安全を確認すべし

営業時間中に大規模地震などにより被災し、交通機関が停止してしまうと従業員は帰宅困難者になってしまいます。この場合、一斉帰宅による様々な混乱を避けるため、事業所として従業員を3日間程度はその場に留めなくてはなりません。
また業務継続や災害対応に従事する人材も必要なので、事業所内に待機しながら業務ができる環境を整えておく必要があります。

事業所内で被災した従業員への指示を考えるべし

- □「3日間程度は事業所に留まること」を日頃から徹底しておきましょう。
  発災時、帰宅抑制を指示できるよう連絡体制を整えておきましょう。
- □ 発災時に事業所として必要な災害対応業務を決めたうえで事前に従業員に割り当て、伝えておきましょう。
- □ さらに従業員には、家族との安否確認をするように日頃から勧めておき、発災時にも呼びかけましょう。

従業員を待機させるスペースや待機のルールを決めるべし

- □ 被災した後も従業員が業務をしたり寝起きしたりするのに適切な場所を決めておきましょう。
- □ 待機スペースを男女で分ける、妊産婦や障害者、高齢者などの要配慮者の要望に応じた配置にするなど工夫をしましょう。
- □ 生活に必要なルールを決めておきましょう（食事の配分・支給、トイレの使用・掃除方法、ごみの出し方、消灯・起床時間など）
- □ 待機中は、火災の危険を減らすため、火気の使用はなるべく控えましょう。

事業所のある施設の安全を確認すべし

- □ 点検箇所の担当を決めて、施設やフロア内を速やかに確認できる体制をつくりましょう。
- □ 事業所の建物の耐震性については確実に把握しておきましょう。

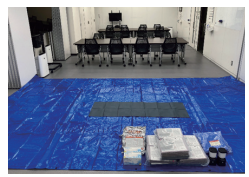
4. 事業所内で待機するためには

事例

川崎地質株式会社

業　　種／学術研究・専門・技術サービス業
主な事業内容／地質調査業
従業員規模／100名以上

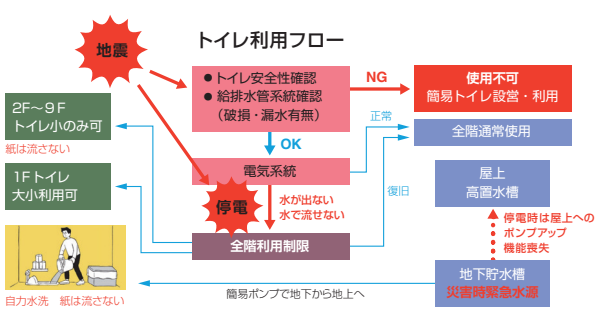
ビル内部の施設利用計画と帰宅時支援



休憩室のイメージ（奥2部屋も拡張予定）。
シート中央にゴムマット（一人一枚支給）

巨大地震収束後、社内の専門家がチェックシートに基づいて施設の機能や損傷状況を調査し、社員用に滞在所を開設する。ビル内部にはパーテーションで仕切られた5つの会議室があるので、有事に備えて災害対策本部用の部屋、男女別休憩室として定めた。

停電になった場合、地下貯水槽から屋上への水のポンプアップが不能となるため、トイレ利用に大きな支障が生じる。この問題を解決するためにトイレ利用フローを作成している。また、社員の居住地や利用沿線を参考に帰宅グループを定め、都が推奨する分散帰宅が実行できるように備えている。帰宅時や要請を受けた災害対応時には支援グッズを配布する。



帰宅時の支援グッズ一式が入った箱は机に収納可能

事例

前田建設工業株式会社

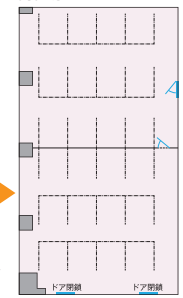
業　　種／建設業
主な事業内容／建設工事全般の請負
従業員規模／1,000名以上

発災時女性社員のストレス軽減を考えた宿泊所

女性宿泊スペース

約371㎡の会議室を区画し、プライベートな空間を作る

間仕切り図



地震等、災害時のための食料品や防災用品の備蓄はもちろんのこと、特に女性社員が長時間社内に留まることを想定し、方策を企画、実施している。受け入れ想定人数約50名の女性社員の待機及び宿泊場所として、専用の会議室を確保。室内のテーブルや備蓄品の毛布等を利用し、個別のスペースを区画することにしている。これにより、無理な帰宅をしない、という判断の選択肢が増え、一斉帰宅の抑制となる。

一般財団法人AVCC

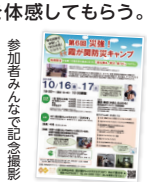
業　　種／サービス業
主な事業内容／ナレッジスクエア事業、コンサルティング事業（防災無線・情報システム・AVシステム構築支援）、業務支援事業、情報セキュリティ支援事業、教材開発事業
従業員規模／50名未満

発災時をシミュレーションした防災キャンプを実施

元消防庁の教官を招き、自然災害発生時、社内や避難所などで、集まった帰宅困難者同士がどのように過ごすのかシミュレーションを行える宿泊訓練「防災キャンプ」を職員と一般希望者が合同で実施。水・トイレ・食事・照明などが制限された社内施設の中で、段ボールを敷き一泊するなど、居合わせた見知らぬ人同士が知恵を合わせて、本番さながらの避難生活を体験することで、被災者同士の自発的な協力の必要性を体感してもらう。

目隠しで、協力しての避難訓練

参加者みんなで記念撮影



防災キャンプチラシ

施設の安全点検のためのチェックリスト（例）

事業所の施設が安全かどうか、簡易にチェックできるリストです。

※防災センターが設置されている施設の場合は、安全な場所で待ち、施設の状況について防災センターの連絡・指示に従います。

点検項目		点検内容	判　定	該当する場合の対処・応急対応等
施設全体				
1	建物（傾斜・沈下）	傾いている。沈下している。		建物を退去
		傾いているように感じる。		要注意 →専門家へ詳細診断を要請
2	建物（倒壊危険性）	大きなX字状のひび割れが多数あり、コンクリートの剥落も著しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こう側が透けて見える。		建物を退去
		斜めやX字形のひび割れがあるが、コンクリートの剥落はわずかである。		要注意 →専門家へ詳細診断を要請
3	隣接建築物・周辺地盤	隣接建築物や鉄塔等が施設の方向に傾いている。		建物を退去
		周辺地盤が大きく陥没または隆起している。		建物を退去
		隣接建築物の損傷や周辺地盤の地割れがあるが、施設への影響はないと考えられる。		要注意 →専門家へ詳細診断を要請
施設内部（居室・通路等）				
1	床	傾いている、または陥没している。		立入禁止
		フロア等、床材に損傷が見られる。		要注意／要修理
2	壁・天井材	間仕切り壁に損傷が見られる。		要注意／要修理
		天井材が落下している。		立入禁止
		天井材のズレが見られる。		要注意 →専門家へ詳細診断を要請
3	廊下・階段	大きなX字状のひび割れが多数あり。コンクリートの剥落も著しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こう側が透けて見える。		立入禁止
		斜めやX字形のひび割れがあるが、コンクリートの剥落はわずかである。		点検継続 →専門家へ詳細診断を要請
4	ドア	ドアが外れている。または変形している。		要注意／要修理
5	窓枠・窓ガラス	窓枠が外れている、または変形している。		要注意／要修理
		窓が割れている、またはひびがある。		要注意／要修理
6	照明器具・吊り器具	照明器具・吊り器具が落下している。		要注意／要修理
		照明器具・吊り器具のズレが見られる。		要注意／要修理
7	什器等	什器（家具）等が転倒している。		要注意／要修理／要固定
		書類等が散乱している。		要注意／要復旧

点検項目		点検内容	判　定	該当する場合の対処・応急対応等
設備等				
1	電力	外部からの電力供給が停止している。（商用電源の途絶）		代替手段の確保／要復旧 →（例）非常用電源を稼働
		照明が消えている。		
		空調が停止している。		
2	エレベータ	停止している。		要復旧 →メンテナンス業者に連絡
		警報ランプ、ブザー点灯、鳴動している。		
		カゴ内に人が閉じ込められている。		→メンテナンス業者または消防機関に連絡
3	上水道	停止している。		代替手段の確保／要復旧 →（例）備蓄品の利用
4	下水道・トイレ	水が流れない（溢れている）。		使用中止／代替手段の確保／要復旧 →（例）災害用トイレの利用
5	ガス	異臭・異音・煙が発生している。		立入禁止／要復旧／元栓を締める
		停止している。		要復旧
6	通信・電話	停止している。		代替手段の確保／要復旧 →（例）衛星携帯電話、無線機の利用
7	消防用設備等	故障・損傷している。		代替手段の確保／要復旧 →消防設備業者に連絡
セキュリティ				
1	防火シャッター	閉鎖している。		要復旧
2	非常階段・非常用出口	閉鎖している。（通行不可である。）		要復旧 →復旧できない場合、立入禁止
3	入退室・施錠管理	セキュリティが機能していない。		要復旧／要警備員配置 →部外者侵入に要注意 （状況により立入禁止）

東京都帰宅困難者対策ハンドブック
23 ページ

5. 利用者（利用客）を保護すべし

STEP

1 被災した事業所内の利用客に対し、どのように呼びかけるか考えるべし

2 利用客が安全に待機できるスペースや備蓄を考えるべし

3 利用客の安全を確保できる誘導方法を考えるべし

駅や集客施設など大勢の人が集まる施設では、大規模地震などが起こった際には利用客の安全を確保した後、周辺で一時滞在施設が開設されるまで一時的に保護するよう努める必要があります。これは、帰宅困難者になった利用客が一斉に帰宅することで混雑が発生し、救命救助活動を妨げたり、利用客自身が二次災害に遭うことを避けるために非常に重要です。

被災した事業所内の利用客に対し、どのように呼びかけるか考えるべし

□ 発災時に利用客向けに速やかに呼びかけられるよう、文案を準備しておきましょう（「安全を確保する行動をすること」「一斉帰宅せずに施設内に留まること」など）

利用客が安全に待機できるスペースや備蓄を考えるべし

□ 事業所内に利用客が安全に待機できるスペースを想定しておきましょう。火災や建物倒壊の恐れがある場合に備えて、事業所周辺の避難場所もチェックしておきましょう。

□ 一時滞在施設が開設されるのは、発災からおおむね6時間ほど経ってからとされていますが、発災時間帯などにもよって大きく変わります。利用客向けに半日～1日分程度の備蓄をしておくことが望ましいです。

□ 特にトイレは、下水道に被害がないことを確認できるまでは使用できません。速やかに携帯・簡易トイレを使用できるよう準備しましょう。

利用客の安全を確保できる誘導方法を考えるべし

□ 事業所の周辺の一時滞在施設とそこまでの安全な経路を把握しておきましょう。また開設状況が随時把握できるよう、情報を入手する手段を検討しておきましょう。

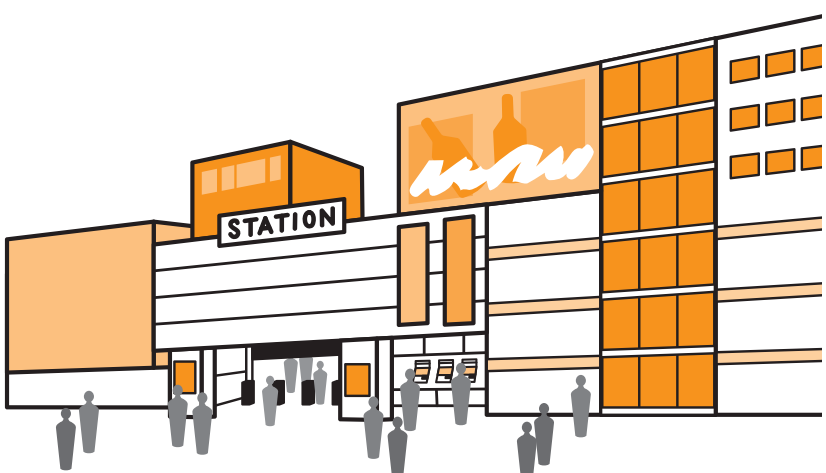
➔88～89 ページ

5. 利用者（利用客）を保護すべし

公共交通機関や大規模集客施設

駅や集客施設などの設置・管理者は、公共交通機関などの停止により多数の帰宅困難者が発生した場合、施設内の待機や安全な場所への誘導など、施設利用客の保護のために必要な措置を取るよう努める必要があります（東京都帰宅困難者対策条例第8条）。
東京都や内閣府等で構成する首都直下地震帰宅困難者等対策協議会では、「大規模な集客施設や駅等における利用者保護ガイドライン」を作成し、大規模な集客施設や駅などの事業者が利用者（利用客）保護を適切に行うための参考となる手順などを示しています。

大規模な集客施設や駅等における利用者保護ガイドライン
首都直下地震帰宅困難者等対策協議会



オフィスや店舗

駅や大規模集客施設ではなくても、オフィスには従業員以外の関係者が出入りしますし、店舗には利用客が来店します。従業員の一斉帰宅抑制は事業者の努力義務ですが、それ以外の施設の利用客についても、すぐに施設から退去させるのではなく、発災直後からしばらくの間は保護することを検討しておきましょう。「お客様」に対して適切な対応を取ることで、事業所の信頼性を高めましょう。そうした外部の利用客などのために、従業員用に加えて10%程度多めの備蓄をすることを推奨しています。

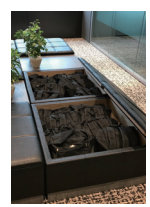
事例

リコーリース株式会社

業　　種／その他金融業
主な事業内容／リース&ファイナンス事業・サービス事業・インベストメント事業
従業員規模／1,000名以上

来客者に備蓄品の用意を案内

来客もあることから、来客用の防災バッグを用意し、オフィスに留まるよう案内している。水・食料、緊急用具等が入っており、帰宅や自身の会社に戻る希望があった場合はそのバッグを配布するようにしている。


来客用防災バッグは、受付待ち合い椅子の下に保管

6. 帰宅する際の基本ルールとは

STEP

1 被災後に、「帰宅したい」という従業員への対応を考えるべし

2 帰宅させてもよいかどうか、判断するために必要な情報を考えるべし

3 従業員を帰宅させる際のルールを決めるべし

「一斉帰宅抑制」の後、いつ、どのように従業員を帰宅させればいいのかについても考えておく必要があります。
発災直後はなるべく事業所内に留まるよう、その必要性を説明できるようにしましょう。一方で徐々に復旧が進み、交通機関が運転を再開するなどの状況になれば、従業員の帰宅の方法を考える必要があります。一斉に帰宅させると混雑が生じ群集事故などの危険があるうえ、事業所の業務にも影響があります。計画的な帰宅のためのルールを予め決めておきましょう。

被災後に、「帰宅したい」という従業員への対応を考えるべし

- □ どのような事情があるのか帰宅の理由を確認しましょう。
- □ 発災後の一斉帰宅の危険性を従業員に説明できるようにしましょう。
- □ 業務継続や災害対応業務への支障の有無、交替や休息の態勢を考えておきましょう。

帰宅させてもよいかどうか、判断するために必要な情報を考えるべし

- □ どのような情報が必要か、考えられるものを挙げてみましょう。

従業員を帰宅させる際のルールを決めるべし

- □ 帰宅に時間のかかる要配慮者、帰宅しなければならない事情のある従業員など、帰宅する優先順位を検討しておきましょう。
- □ 従業員が帰宅した後の業務継続や災害対応についても考えておきましょう。

6. 帰宅する際の基本ルールとは

一斉帰宅抑制をした後、従業員をどのように帰宅させるかについては、国や自治体、関係機関等で構成する「首都直下地震帰宅困難者等対策連絡調整会議」において、帰宅のための指針が検討・公表されています。

首都直下地震帰宅困難者等対策連絡調整会議
一斉帰宅抑制後の帰宅行動指針

● **基本的な考え方**

帰宅が可能な状況になった場合であっても、移動に伴う新たな混乱の発生防止、及び帰宅困難者等自身の安全を確保するため、待機していた帰宅困難者等は、一斉に帰宅を開始するのではなく、時間的あるいは空間的（移動範囲や移動手段等）に分散して帰宅することが基本である（=「分散帰宅の基本原則」）。

たとえば以下のような情報を参考に帰宅方法を考えましょう。
（例）

救助・救命活動の状況	特に発災後3日間は、道路などは救助機関の通行を優先。 帰宅はなるべく後に。
交通機関の復旧状況	復旧した方面から徐々に帰宅開始。 ただし輸送力に限界があるので段階的に。 乗継の方面が復旧していない場合は途中で帰宅困難者になってしまうのでなるべく帰宅を控える。
従業員の家族の安否や従業員自身の健康・ストレス状態 等	帰宅しなければいけない事情のある従業員から順に帰る。
天候・気温・時間帯	悪天候や夜間の帰宅は控える。

事例

TOPPANホールディングス株式会社

業　　種／製造業
主な事業内容／総合印刷業
従業員規模／10,000名以上

10方面へのグループ帰宅を支援

帰宅支援訓練（チェックアウト）の様子

会社から放射状に主要な街道に沿った10の徒歩帰宅ルートを設定し、10km地点まではグループで帰宅する。各グループにはチェックアウト時にモバイルバッテリーと徒歩帰宅ルートマップ（経路上の危険要素に配慮したルートを表示）を提供。10km地点到達時の解散報告までをサポートする。

株式会社セレスポ

業　　種／サービス業
主な事業内容／イベント、プロモーション、スポーツ大会、式典、レクリエーションの企画、制作、会場設営、運営および進行
従業員規模／100名以上

「むやみに移動を開始しない」ことを周知

震災により交通機関が停止し、復旧の見通しがたたない場合は、帰宅困難者による混乱を防止するため、「むやみに移動を開始しない」ことを周知している。また、公共交通機関の運行状況や余震等の発生危険に関する情報の把握に努め、グループごとの時差退社を計画的に実施する。

帰宅対象者優先順位

● **第1優先**
家庭内事情がある者、勤務地直近（おおむね10km以内）に居住しており徒歩帰宅が可能な者

● **第2優先**
勤務地からおおむね20km以内の居住者で、帰宅ルートの安全性が確認できた者

● **第3優先**
勤務地からおおむね20km以上の居住者で、帰宅ルートの安全性が確認できた者

7．災害対応マニュアルを作成すべし

STEP

1. 事業所の災害対応マニュアルを確認するべし
2. マニュアルを読んで、災害対応を想像すべし
3. 発災時に「誰が」「何を」するのか決めるべし

事業所に、発災時の初動対応を示した災害対応マニュアルはありますか?消防計画なども含め、既存のものがある場合はそれを読んでみましょう。ない場合は、本書も参考に、少なくとも従業員や利用客の安全が確保できるよう最低限の行動をまとめておきましょう。マニュアルを見ながら訓練などで実践し、改良を重ねていけるようにしましょう。

事業所の災害対応マニュアルを確認すべし

- □ 事業所が発災直後からどのように災害対応をするのか示したマニュアル（消防計画、事業所防災計画、業務継続計画などに含まれる場合もあります。）を探しましょう。紙ベースもしくは電子データで、すぐに読めるところにありますか?
- □ ここ1年以内に更新されていますか?
- □ 従業員に周知されていますか?

マニュアルを読んで、災害対応を想像すべし

- □ マニュアルはどのような災害を対象にしていますか?
- □ マニュアルを読んで、災害時の動きをシミュレーションしてみましょう。実際に地震や火災などが起こった時に従業員が何をすればいいのか、イメージがわきますか?

発災時に「誰が」「何を」するのか決めるべし

- □ まずは従業員と利用客の安全確保から。従業員一人一人が「何を」するのか、「誰が」指示するのかを明確にしましょう。

7．災害対応マニュアルを作成すべし

事業所単位の災害対応マニュアルがない場合は、本書第2部の①から⑥までのチェックリストを確認し、その内容をまとめたものをまずマニュアルとして常備しましょう。
すでに災害対応マニュアルがある場合は、本書のチェックリストを参考に、不足するところがないか点検しておきましょう。
また、マニュアルの内容は、従業員一人一人が具体的に何をすればよいかのイメージができることが重要です。作成後は、実際にそのとおりに動けるかどうかを訓練などで検証し、その結果をマニュアルに反映しましょう。

事例

天馬株式会社

業　　種／製造業
主な事業内容／プラスチック製品の製造販売
従業員規模／500名以上

過去の経験から独自の行動マニュアルを作成

東日本大震災発生時、帰宅に長時間かかった社員や、帰宅できなかった社員が宿泊場所を探すのに苦労した例が多かった。今後も予想される大地震から社員の命（安全）を守り、企業を存続させるため、最低限取り組むべき地震対策をマニュアル化。定期的に内容の読み合せを行い、啓蒙活動を実施している。また、サバイバルカードを全社員に配布し発災時の対応に役立てている。

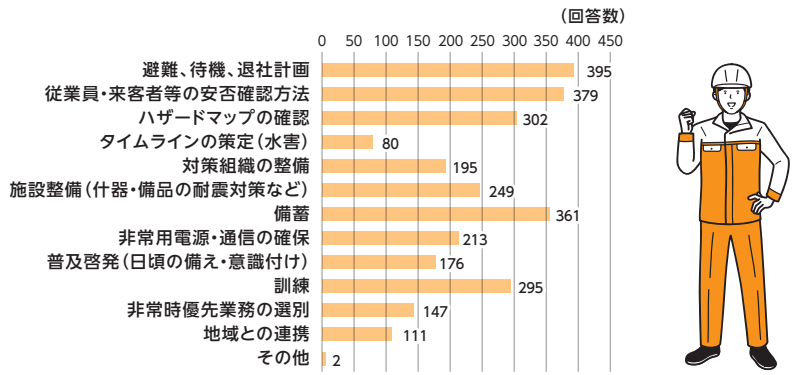
社員に必要な情報を集約「行動マニュアル」

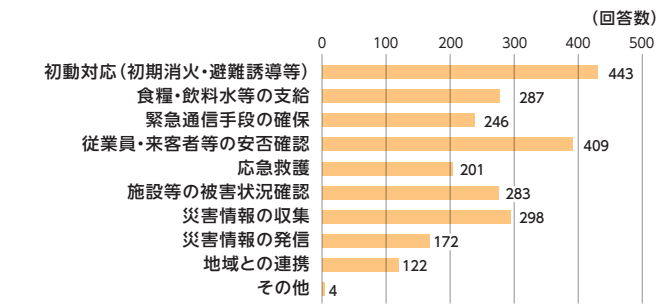
サバイバルカードで安全確保

事業所防災リーダーに聞きました

災害対応マニュアルに記載している内容はどのようなものですか？

- 平時からの対応策は避難、待機、退社計画が最も多かった。
- 発災時の対応策は、初動対応（初期消火・避難誘導等）、従業員・来客者等の安否確認の回答数が多かった。





図／災害対応マニュアルに記載している内容（上：平時からの対応策　下：発災時の対応策）
※調査時点:2023年8月　有効回答数:825件

8. 防災訓練を企画・実施すべし

STEP

1 「避難訓練」を行うべし

2 「非常時の情報連絡訓練」を行うべし

3 訓練で見つかった課題を共有し、改善すべし

事業所防災リーダーの中には、防災担当として事業所の訓練を企画する立場になる方もいるかもしれません。自分で訓練を企画することは、さらに事業所防災の実践的な理解につながります。一方で、大規模な訓練をいきなり企画するのは負担が大きいでしょう。あまり訓練をしたことのない事業所では、小規模な避難訓練や非常時の情報連絡訓練などから実施してみるとよいでしょう。

「避難訓練」を行うべし

地震や火災から命を守るために最も重要な訓練です。

- □ 避難経路の安全性を改めて確認しておきましょう。
- □ 誘導方法を事前によく検討しておきましょう。
- □ 訓練参加者から危険な箇所や誘導方法についてのフィードバックをもらうことも有用です。特に要配慮者にも参加してもらって、多様な意見を聞いてみましょう。

「非常時の情報連絡訓練」を行うべし

営業時間中/時間外などに災害が起こったと想定して、「誰が」「どこに」「何を」報告・連絡するかを実践する訓練です。通信手段さえあれば場所を選ばずに手軽に実施できます。

- □ 発災時の安否確認手段や責任者への報告の方法を確認しておきましょう。
- □ 緊急連絡先には実際に電話やメールをしてみましょう。利用できる連絡先なのか、更新状況を確認しましょう。

訓練で見つかった課題を共有し、改善すべし

- □ 訓練で「うまくいかない」「思い通りにならない」のは当たり前です。まずは見つかった課題をまとめて、参加者や従業員全体に共有しましょう。
- □ 課題の改善策を検討し、少しずつでも改善していきましょう。訓練で効果が検証できた内容についてはマニュアルなどに反映して引き継いでいきます。

8. 防災訓練を企画・実施すべし

「できるようになる」訓練と「課題に気づく」訓練

防災用機器の使い方や連絡先の確認など、発災時の決まり事をきちんと実践できるかどうかを確認するのが「できるようになる」訓練です。災害対応は通常業務で実施しないことがたくさんあるので、なるべくこまめに訓練を実施して慣れておくことが重要です。

避難訓練や非常時の情報連絡訓練は、工夫することで少人数・短時間でも実施できます。平常時の業務の合間に、できれば年間複数回実施するなどして、発災時の動きに慣れるようにしましょう。

一方で、発災時を想定して動くと、既存のマニュアルや決まり事ではうまく対応できないことも多くあります。企画の難易度は上がりますが、参加者に訓練シナリオを開示せず、発災時さながらに様々な状況を参加者にぶつけて考えながら対応させるブラインド型の訓練は非常に効果的です。

「災害対応はなかなかうまくいかない」ということを参加者全体で認識するため、こうした訓練ではたくさん失敗し、「課題に気づく・共有する」ことを目標にするとよいでしょう。

たとえばこんな訓練も参考に！

図上訓練キット『帰宅困難者支援施設運営ゲーム KUG』
（東京大学廣井研究室・SOMPOリスクマネジメント株式会社共同開発）

5人程度のワークショップ形式で帰宅困難者を受け入れたり事業所内に従業員を滞留させたりする場合の課題やイメージを事前に把握してもらい、また滞留・受入れのマニュアルを作成／更新するヒントを得られる図上訓練キットです。

事例

ネグロス電工株式会社

業　　種／製造業
主な事業内容／電設資材の製造販売
従業員規模／1,000名以上

就業時間内と時間外の訓練で安否確認訓練の効果大

地震発生を想定した避難訓練は就業時間内に行われ、安全かつ速やかに避難することを目的としている。

一方の安否確認訓練は、就業時間内と時間外に実施。全社訓練、部署別訓練を繰り返し行うことで、組織改編による確認やグループの変更、新入社員の追加、個人アドレスの変更等への対応ができ、発災時に役立つと考えられている。また、安否確認システム内では家族間でも安否確認ができるので、無理な帰宅の抑制に繋がっていく。

緊急地震速報受信により避難と想定。避難完了まで要した時間を計測し、反省を踏まえ経験を次に生かす

9. 事業所内で防災の普及啓発をすべし

STEP

1. 従業員が事業所の防災に触れる機会がどのくらいあるか、確かめてみるべし
2. 日常的に防災に関わるような取組を考えるべし
3. 事業所の外の人の意見を聞いてみるべし

日頃、事業所内で、どのくらい防災のことについて考える機会があるでしょうか。
従業員は事業所の災害対応についてどのくらい知識をもっているでしょうか。

従業員が事業所の防災に触れる機会がどのくらいあるか、確かめてみるべし

- □ 現状ではどのような普及啓発をしているか、取組を挙げてみましょう。
- □ その取組の内容は十分だと思いますか?不十分だと思う場合は理由を考えてみましょう。

日常的に防災に関わるような取組を考えるべし

- □ 事業所で策定している災害対応マニュアルを従業員の目につくところへ常備しておく、事業所内のイントラネットでわかりやすい場所にデータで置いておくなど、アクセスを容易にしておきましょう。
- □ 東京都が配信する「事業所防災リーダー通信」や本書を従業員への周知に活用しましょう。
- □ 整理整頓や連絡網の更新など、日常的にできる取組を進めましょう。
- □ 備蓄や非常用設備の状況を従業員に公開しておきましょう。

事業所の外の人の意見を聞いてみるべし

- □ 防災の専門家のセミナーに参加したり、助言を受けてみるのもよいでしょう。外部の人の意見の方が客観的に受け止めやすく、事業所内の意識の向上につながる可能性があります。
- □ ほかの事業所の防災実践事例なども参考にしてみましょう。

9. 事業所内で防災の普及啓発をすべし

「事業所防災リーダー通信」を活用すべし

事業所防災リーダーに登録すると、平時はメールやLINE、オフィスページに東京都から「事業所防災リーダー通信」が配信されます。防災に関する豆知識やお知らせなどを簡単にまとめて掲載しており、防災リーダーが読むだけでなく、事業所内に展開することで日頃の普及啓発にも活用できます。印刷して事業所内に掲示したり、データで送付したりするなど、事業所内の防災意識の向上に役立ててください。

事業所防災リーダー通信のイメージ

年2回程度は漫画形式でさらにわかりやすく配信

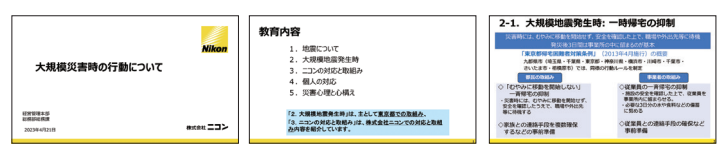
事例

株式会社ニコン

業　　種／製造業
主な事業内容／光学機械器具の製造ならびに販売
従業員規模／1,000名以上

e-ラーニングの活用で『大規模地震発生時の行動』を周知

大規模地震発生時の一斉帰宅抑制などを含めた「東京都帰宅困難者対策条例」の周知や、地震発生時に災害から身を守るよう「大規模災害時の行動について」のe-ラーニングを実施。東日本大震災のような海溝型地震や阪神・淡路大震災のような直下型地震など、地震の種類による災害の相違、自社の対応や取組、災害心理と心構えなどもあわせて紹介して、災害発生時に従業員が適切な行動をとれるように理解の深耕を図っている。



実際のe-ラーニングの内容の一部

10. 業務停止による影響を確認すべし

STEP

1. 普段行っている業務を書き出すべし
2. その業務の中で、発災時に停止した場合、何が困るのか考えてみるべし
3. 事業所のBCP（業務継続計画）について検討すべし

防災リーダーとしては、発災直後に従業員や利用客の安全を確実に守るための対応を考えておくことが最優先の課題です。一方、被災して事業所の業務が止まってしまい、なかなか再開できないままでいると、いずれ従業員の生活にも影響が出るかもしれません。そこで、さらに初動対応の後に事業所の業務をどのように続けていくかについても日頃から検討できるとよいでしょう。

普段行っている業務を書き出すべし

- □ 普段の一日の中で行っている業務を挙げてみましょう。
- □ 規模の大きい事業所の場合は、部署ごとなどで分けて、それぞれの業務を挙げてみましょう。

その業務の中で、発災時に停止した場合、何が困るのか考えてみるべし

- □ 継続しないと人命にかかわる業務がありますか？（医療・介護等）
- □ 継続しないと地域社会のライフラインやインフラが停止する業務がありますか？
- □ 休業した場合の取引先や顧客、従業員への影響を考えてみましょう。

事業所のBCP（業務継続計画）について検討すべし

- □ 発災時に停止すると生命や生活に大きな影響の出る業務がある場合は、BCPが必須です。既存の計画を確認し、必要に応じて随時更新しましょう。未策定の場合は速やかに検討しましょう。
- □ その他の事業所でも、停止する業務の重要性を踏まえ、復旧の優先順位を考えるなど、平時から業務継続を検討しましょう。

10. 業務停止による影響を確認すべし

業務停止による影響

事業所の被災直後は、従業員などの安全確保など特別な災害対応業務が多数発生するので、事業所の通常業務はしばらく停止して人手を確保する必要があります。また建物や設備が壊れて物理的に業務ができなかったり、地域全体が被災して営業どころではなかったりと、被災後すぐには業務が続けられないような状況に陥ってしまうかもしれません。
BCP（業務継続計画）は、被災しても可能な限り平時の業務を維持し、なるべく早期に平時の業務体制へ復旧させるための道筋を示すものです。BCPが未策定の場合は、まず業務が停止した場合を想像し、その影響を考えることから始めてみましょう。

災害時でも続ける必要のある業務の例

- 人命にかかわること（病院や介護施設の患者・入所者のケア）
- ライフラインの供給（電力・ガス・上下水道・通信など）
- 生活必需品の供給
- 企業の存続にかかわること

特に発災時に急いで実施する業務がない場合、事業所は従業員を新たに発生する災害対応業務に従事させるか、しばらく待機させるなど、柔軟な人員配置を考えておくことも重要です。

事例

住友商事グローバルメタルズ株式会社

業　　種／卸売業・小売業
主な事業内容／鉄鋼および非鉄金属ならびにそれらの製品の輸出入と販売および製造業、加工業等の事業経営
従業員規模／500名以上

グループ一体となった一斉帰宅抑制の取組
オールハザードを想定したBCP策定

親会社である住友商事の助言を受け、当社を含めたグループ事業会社全体では、オールハザードを想定したBCPや「初動対応計画」を策定し、2021年10月1日付けでマニュアル化した。それまでは震度5強以上の首都直下型地震のみを想定していたが、それに限ることなく、台風、河川氾濫、火山噴火等の大規模自然災害、さらには、パンデミック等、全社的な緊急対策本部の設置や社内各部署ごとの事業継続計画が必要と判断される危機が発生する事態を想定したものとなっている。

ポータルサイトで災害時の必要事項を連絡

コロナ以前は、入居ビル主催の火災・地震の発災を想定した集合型防災訓練に毎年参加していた。しかし、コロナ禍で集合訓練が困難になったことから、発災時の行動指針等、必要事項を当社ポータルサイトから配信したり、動画視聴による訓練の実施を行っている。

第3部
地域全体で備えるべし

地域のためにできることは？

防災リーダーの所属する事業所は、
「地域」の防災力の担い手として期待されています。
事業所が無事だったとしても、地域全体の被害が大きければ、事業所の復旧にも影響が出ます。
地域ぐるみの共助の取組を進めるヒントをまとめました。

はじめに
災害発生時の対応
第1部 自分と同僚・利用者の安全を守るべし
第2部 事業所として備えるべし
第3部 地域全体で備えるべし
第4部 その他の災害等の知識と対応
巻末

各テーマを3ステップで構成しています。

どこまでできたかチェックしましょう。チェックがつかないところはそこが課題です。
積極的に課題を共有することも大切です。

	STEP		
1. 地域の災害リスクを考えるべし	1	2	3
2. 地域とつながるべし	1	2	3
3. 地域に必要な支援を考えるべし	1	2	3
4. 一時滞在施設の役割について理解すべし	1	2	3

1. 地域の災害リスクを考えるべし

STEP

1. 事業所のある地域のハザードマップを見るべし
2. 事業所のある地域の地域危険度を調べるべし
3. 発災したら事業所周辺がどうなるか、想像するべし

そもそも、自分の事業所がある地域のハザードマップを見たことがありますか？
防災リーダーは、事業所のある地域の特徴や災害リスクを把握しておきましょう。
それによって、事業所だけでなく、地域の中でどう連携して災害に立ち向かうか、
ということが見えてきます。

事業所のある地域のハザードマップを見るべし

□ 事業所の所在する区市町村が発行しているハザードマップを手に入れ、災害種別ごとのリスクを確認しましょう。
□ 緊急避難場所や医療救護所などの場所や経路も確認しましょう。
なお、「避難所」は原則として地域住民のために開設されます。事業所の従業員はなるべく避難所ではなく、事業所内で留まることが必要です。

事業所のある地域の地域危険度を調べるべし

□ 東京都では地震の揺れによる建物倒壊や火災の危険性を、町丁目ごとに測定して公表しています。事業所のある地域の危険度を確認しましょう。

発災したら事業所周辺がどうなるか、想像するべし

□ 自分の事業所の周辺地域は、普段から人が集まりやすいところですか？発災したら誰かが逃げ込んできそうですか？特に高齢者が多い地域ですか？
□ 住宅街や郊外で昼間人口が少ないところですか？周辺で大きな被害が起こったら、地域住民から救助活動の助けを求められる可能性はありませんか？

1. 地域の災害リスクを考えるべし

ハザードマップとは

災害被害の軽減や防災対策のため、被害想定区域や避難場所、避難経路などの情報を表示した地図のことです。
たとえば以下のような情報が記載されています。

● 浸水想定区域

河川の氾濫、雨水の排除ができないことによる出水（内水氾濫）、高潮による氾濫が起こった場合に浸水が想定される区域。また、地域によっては津波による浸水想定区域が示されている場合もあります。浸水しない避難場所や、浸水深を考慮した事業所設備の配置等を考えましょう。

● 土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

土砂災害が発生した場合に、住民の生命または身体に危害が生ずる恐れがあると認められる区域で、土砂災害を防止するために警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域。

● 土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）

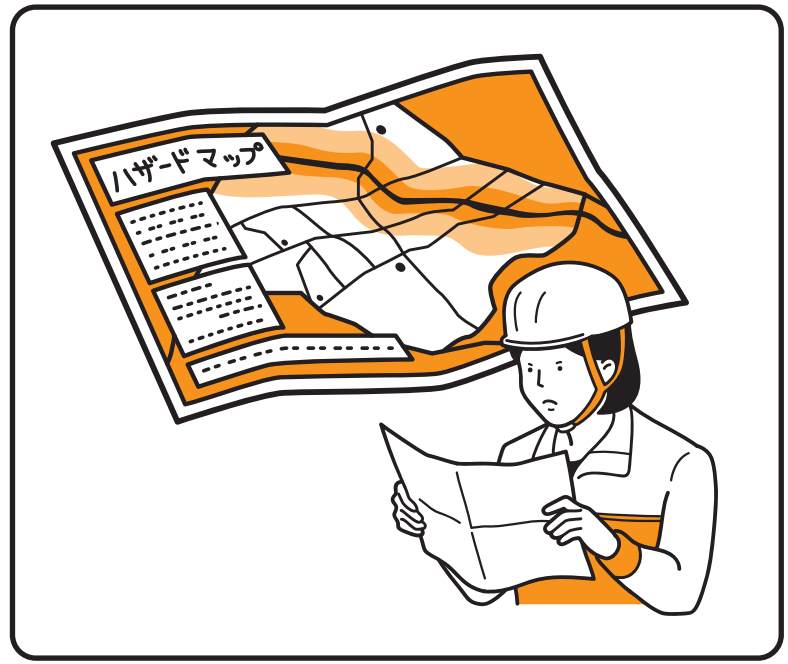
土砂災害が発生した場合に、建築物の損壊が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生ずる恐れがあると認められる区域。
土砂災害の警戒区域は、山間部だけではなく、都心部の急傾斜地の多い地区でも指定されています。区域内にある事業所は、避難場所や避難方法を検討しておきましょう。

● 液状化予測図

液状化現象とは、地震が発生した際に地盤が液体状になる現象のことです。液状化しやすい地域では、地震後、建物が傾斜したり地下のライフライン管きょが破損したりする恐れがあります。業務継続の方法を事前に考えておきましょう。

● 地区内残留地区

東京都で指定している、万一火災が発生しても地区内に大規模な延焼火災の恐れがなく、広域的な避難を要しない地区。事業所が地区内残留地区にない場合は、火災のための避難場所を確認しておきましょう。



東京都防災マップ

ハザードマップポータルサイト
国土交通省

1. 地域の災害リスクを考えるべし

地域危険度とは

東京都では、地震を想定し、「建物倒壊危険度」「火災危険度」に加えて、道路等の整備状況による災害時の活動の困難さを示す災害時活動困難係数を加味して総合化した「総合危険度」を測定し、町丁目ごとに相対評価によるランク分けを行っています。

● 建物倒壊危険度

町丁目内の建物特性と地盤特性により測定しています。危険度の高い地域は、古い木造や軽量鉄骨造の建物が密集し、沖積低地や谷底低地など揺れやすい地盤のある地域です。

● 火災危険度

出火の危険性と延焼の危険性を基に測定しています。

危険度の高い地域は、耐火性の低い木造建物が密集し、延焼遮断帯が未形成の地域です。

➲「東京防災」60、61、250、251 ページ

地震に関する地域危険度測定調査
東京都不燃化ポータルサイト

事例

明治安田生命保険相互会社

業　　種／金融業・保険業
主な事業内容／生命保険業
従 業 員 数／10,000名以上

拠点ごとの立地リスクに応じた初期行動確認・訓練を実施

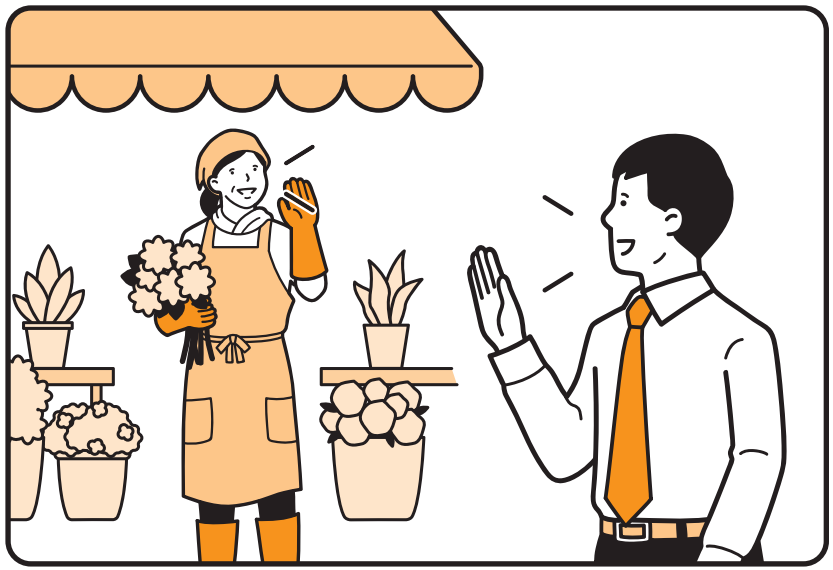
近年、自然災害が頻発していることから、グループ会社を含む全拠点(約1500カ所)の立地リスク評価(地震・津波・洪水・土砂災害など)を実施している。各拠点に対してリスク評価の結果を開示し、「リスクに応じた安全確保のための初期行動の確認や訓練」により、自拠点の立地リスクを認識し、災害発生時に迅速かつ、明確に判断・対応する態勢を整備している。

特に、津波避難訓練では、移動ルートや避難場所を確認し、地域のハザードマップなどを参考にしながら、必要に応じてルートや避難場所の見直しを行うとともに、危険度の高い拠点に対しては、毎年、本社災害対策要員による出張防災教育も行っている。

拠点リスクレポート(サンプル)

津波避難訓練の様子

2. 地域とつながるべし



STEP

1 自分の事業所が地域単位で関わっている団体や会議体があるかどうか、調べてみるべし

2 周辺地域のつながりの中で、緊急連絡先を把握すべし

3 地域と連携した訓練に参加するべし

事業所は普段から様々な関係者とのつながりがあります。本社や支社、取引先や協力会社、顧客など、業務に関連するつながりはもちろん、「同じ地域にいる」というつながりも非常に重要であり、災害時における地域の安全確保に生かすことができます。業種や業態は違っても、同じ地域にいることで災害リスクを共有する関係者とは、なるべく平時から関係を構築しておきましょう。そうして地域とつながることで、周囲の困っている人を助けられるだけでなく、自分も助けてもらえたり、情報を得やすくなったりするでしょう。

自分の事業所が地域単位で関わっている団体や会議体があるかどうか、調べてみるべし

- □ 防災に限らず、地域住民やほかの事業所と関わる機会がどのくらいあるか、確認してみましょう。地域のイベントに関わったり参加したりしていますか?
- □ ビルテナントとして入居している場合は、ビルの管理者やほかのテナントと日頃からどのように関わっているか確認してみましょう。

周辺地域のつながりの中で、緊急連絡先を把握すべし

- □ 地域単位で関わっている団体や会議体などは、非常時に活動するものですか?緊急連絡先も把握しておきましょう。
- □ その連絡先は発災時にも使えそうですか?代表電話番号だけ、などではなくできれば複数の方法で担当者に直接つながる連絡先になっていることが望ましいです。

地域と連携した訓練に参加するべし

- □ 地域の町会・自治会などで行われる消防訓練などを探して、参加が可能であれば参加しましょう。普段から顔の見える関係をつくっておきましょう。
- □ 自治体が実施する総合防災訓練や帰宅困難者対策訓練などに参加できる場合もあります。

2. 地域とつながるべし

身近な地域とつながる取組

日頃から事業所周辺の地域とご近所付き合いを心掛けましょう。住民やほかの事業所と交流の機会を持ち、発災時の役割や連絡方法などを決めておくとよいでしょう。

（例）

町会・自治会	住民だけではなく、事業所も参加できる場合があります。積極的に加盟し、町会・自治会が主催する訓練やイベントに参加しましょう。
商工会議所・商工会	地域の事業者振興のため、セミナーやイベントの開催や、様々な情報提供を行います。防災も含め、地域の事業者の横のつながりづくりに役立つでしょう。
消防団	消防団は、他の本業を持ちながら、地域の安全と安心を守るために活動する人々を団員とする消防機関の一つです。東京都の消防団には、事業所などに勤務している団員が数多くいます。居住する地域はもちろん、勤務する地域で災害などが起こった時に活動する消防団員はとても重要なので、事業所としても従業員の参加や活動を促していきましょう。

消防団協力事業所

消防団員を雇用する事業所へ一層の理解と協力を得るため「消防団協力事業所表示制度」があります（総務省消防庁）。
事業所の勤務時間中の消防団活動への便宜、従業員の入団促進等の事業所としての消防団への協力が、事業所の社会貢献として広く認められる制度です。
協力事業所として認められた事業所へは表示証が交付され、社屋への掲示や自社サイトに掲載する等で広く公表することができます。

消防団に入ろう

都内に在住・在勤・在学する18歳以上の健康な方（地域により資格が異なります）であれば、消防団に入団できます。入団希望の方は、最寄りの消防署（23区にお住まいの方）か、各市町村（市町村にお住まいの方）へお問い合わせください。

消防団への加入について

インターネットから消防団への入団エントリーができます。入団を希望する方およびご興味のある方は、下記のインターネット内のリンクから登録してください。

23区内にお住まいの方はこちらから

市町村にお住まいの方はこちらから

● **事業所防災リーダーへ各種情報も配信**

地域で参加できる防災に関するイベントや防災訓練など、個人や事業所単位で参加できる情報についても、防災リーダー向けにメールやLINE、オフィスページで配信しています。ぜひ参考にしてみてください。

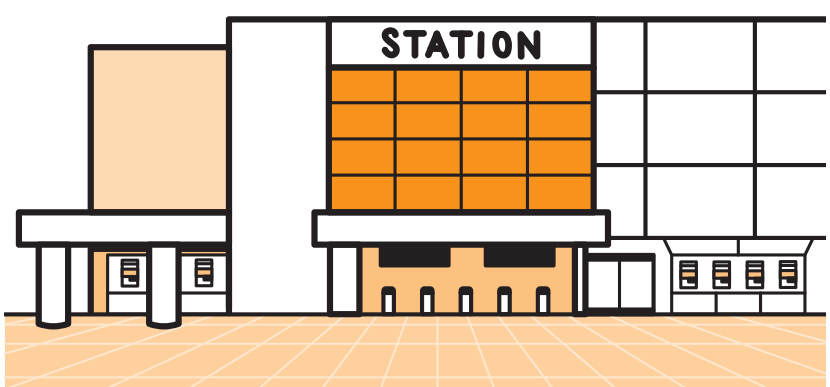
2. 地域とつながるべし

ターミナル駅周辺や再開発地域の取組

特に大規模なターミナル駅周辺や再開発地域では、行政や多数の事業者などが参画して地域防災が行われています。会議体のメンバーになっている場合はもちろん、なっていなくても地域で行われている対策を知り、協力できるよう心掛けましょう。

(例)

駅前滞留者対策協議会	ターミナル駅を有する区市では、周辺の事業者などを構成員とする協議会を設立し、協議会が中心となって、発災時の駅ごとの混乱防止のためのルールを策定するなど駅前滞留者対策を推進しています。
都市再生緊急整備協議会	都市再生特別措置法第19条に基づき、都市再生緊急整備地域ごとに組織することができる法定協議会です。ここで検討・作成される「都市再生安全確保計画」の中で、大規模地震発生時に地域内の滞在者の安全を確保するために必要な退避経路や施設・備蓄倉庫などの整備に関することや避難計画などについて記載されます。



事例

東京都生活協同組合連合会

業　　種／生活協同組合
主な事業内容／会員の連帯・交流を推進し、都内の生協の諸活動の発展に役立つ事業
従業員規模／50名未満

地域の方々と防災・減災について ともに考え、平時からの関係を構築

当会は都内67生協、約310万人の組合員(2024年3月末現在)が加入する生活協同組合の連合会として、様々な防災・減災対策に取り組んでいる。そのひとつとして会員生協職員、組合員向けに災害ボランティアの養成講座(全5回)を周辺地域の町会の皆さんの協力を得て実施。講座では、防災まち歩きや消防署による救命講習などを行った。さらに「防災・減災フェスタ」を開催。防災トランプを用いたワークショップや災害用の簡易トイレの体験学習等を実施。災害時に役立つようなアイデアなどを参加者が楽しみながら学べる内容とし、平時から地域との関係づくりに取り組んでいる。

防災トランプで楽しく学ぶ

身近なもので防災・減災
新聞でスリッパ作り

町会の皆さんと防災まち歩き

防災まち歩き
マップ作りで地域を知る

3. 地域に必要な支援を考えるべし

発災した時、事業所のある地域にはどのような支援が必要で、自分の事業所ができることは何かを、事前に考えておくとよいでしょう。
事業所の規模によって支援の規模も変わりますが、たとえば地元自治体などと災害時の支援内容について「協定」という形で取り決めておく方法もあります。

STEP

1. 事業所が地域のためにできる支援を考えるべし
2. 業務継続と並行して、支援業務を行う態勢を整えるべし
3. 支援業務を平時から地域の中で共有すべし

事業所が地域のためにできる支援を考えるべし

- □ 地域の災害リスクを踏まえて、自分の事業所に求められそうな役割・支援内容を考えてみましょう。
- □ 地元自治体が事業所や業界団体とどのような災害時協力協定を締結しているのか調べてみましょう。

業務継続と並行して、支援業務を行う態勢を整えるべし

- □ 発災した後、事業所の本来業務を継続しつつ、支援業務にリソース（人や物資等）を配分できるか考えてみましょう。
- □ 災害対応マニュアルや業務継続計画の中に「支援業務」を位置づけましょう。
- □ 支援業務が遂行できるよう、平時から非常用電源や貯水槽など、インフラの整備を進めましょう。

支援業務を平時から地域の中で共有すべし

- □ 発災時の支援業務の内容・態勢が整ったら、平時から地域の中で共有・公表するよう努めましょう。地域の安全安心につながります。
- □ 地域の訓練参加を通じて、支援できることやできないことを理解してもらいましょう。

3. 地域に必要な支援を考えるべし

発災時の地域貢献

事業所のある地域が被災した場合、事業所も地域住民や近隣の他事業所などと力を合わせて災害対応を行っていくことが期待されます。
事業所によってできる支援の規模や内容も変わってきますが、何を、どこまで実施できるか考え、整理しておくとよいでしょう。

事業所による支援の例

応急対応	発災直後は特に地域で速やかに「自助」「共助」による救助活動を行うことが、被害の軽減につながります。	● 救助・救命活動 ● 避難誘導 ● 応急救護 ● 初期消火　等
物資・資器材の提供	日頃取り扱っている物資や食料、資器材を避難住民や帰宅困難者向けに提供できるか検討しましょう。	● 水・食料 ● 簡易トイレ・衛生用品 ● 車両、発電機、テント　等
敷地・建物の提供	業務継続に支障のない範囲で、事業所のスペースを提供できるか検討しましょう。	● 地域住民の避難場所やトイレ設置場所 ● 帰宅困難者の一時受入場所 ● 物資の荷捌き場所　等
避難所等の運営支援	地域の避難所等に対してできることを検討しましょう。	● 炊き出し ● 作業ボランティア ● 福祉避難所　等
技術者の派遣	事業所で有する技術や専門性などを、被災地支援で活用できるか検討しましょう。	● 建築・土木職員 ● 医療・福祉・介護職員 ● インフラ・通信技術職員　等

事例

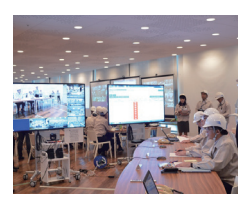
清水建設株式会社

業　　種／建設業
主な事業内容／建築・土木等建設工事の請負（総合建設業）
従業員規模／10,000名以上

毎年行う全社員参加の訓練で「帰宅困難者受け入れ訓練」を実施

大規模地震発生時、在館者の一斉帰宅を抑制することはもとより、当社の本社屋は中央区と連携して外部の帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設としての機能も有している。本社屋は免震建物で3日間自立可能な設備を備え、備蓄も十分な量を整備している。実際に大規模地震が発生した際の対応力を高めるため、訓練は年2回実施し全社員が参加している。2018年8月末の訓練では、本社に対策総本部を立ち上げ、社員とその家族の安否確認訓練を実施。テレビ会議や災害情報共有システムを使い、作業所や得意先施設の被災情報を収集し、連携体制を確認した。併せて、地域と連携した帰宅困難者の受け入れ訓練を実施。訓練には中央区帰宅困難者支援施設運営協議会のメンバー企業や町内会の関係者に協力を仰ぎ、約50名に帰宅困難者として参加していただいた。訓練終了後、当社社長は帰宅困難者受け入れ訓練について「地域との連携を今後より一層強固なものにするため、繰り返しの訓練が大事だ」と総括した。

本社4階に対策本部を立ち上げる


災害情報共有システムで被災情報の収集訓練

被災情報の把握後、対策指示の確認

4．一時滞在施設の役割について理解すべし

STEP

1 一時滞在施設に必要なものを確認するべし

2 一時滞在施設の開設・運営方法を考えるべし

3 一時滞在施設として駅前滞留者対策協議会や訓練に参加するべし

大規模地震が発生して交通機関が停止した場合、職場や学校などにいる帰宅困難者はその場に留まりますが、そのほかにも買い物などで外出している約66万人が「行き場のない帰宅困難者」となります。こうした「行き場のない帰宅困難者」を3日間程度受け入れて保護する施設が一時滞在施設です。特に主要駅や集客施設の周辺など、人の多い場所にある事業所では、発災時の地域の混乱を防止するため、一時滞在施設の重要性を理解し、協力について検討してください。

一時滞在施設に必要なものを確認するべし

- □ 帰宅困難者を受け入れるスペースを確保します。女性や要配慮者のスペースを区切るなど、工夫が必要です。
- □ 従業員分とは別に、帰宅困難者のための3日分の備蓄をしましょう。水・食料・毛布・携帯トイレなどのほか、多様な利用者に備えて生理用品や粉ミルク、おむつなどもあるとよいでしょう。

一時滞在施設の開設・運営方法を考えるべし

- □ 発災した後、事業所の災害対応と並行して一時滞在施設の開設準備をする必要があります。それぞれに最低限必要な業務を絞り込み、従業員の配置を考えておきましょう。
- □ 一時滞在施設開設・運営のための訓練も検討してみましょう。

一時滞在施設として駅前滞留者対策協議会や訓練に参加するべし

- □ 主要駅周辺では、「駅前滞留者対策協議会」が設置されていることがあります。協議会には積極的に参加し、日頃から連絡先の確認や発災時の役割・連携について認識を共有しておきましょう。
➔ 138ページ
- □ 自治体や協議会単位で帰宅困難者対策訓練を実施することもあります。ほかの機関と連携した流れを確認するためにも、ぜひ参加しましょう。

4．一時滞在施設の役割について理解すべし

一時滞在施設の要件

一時滞在施設になるにはたとえば次のような要件があります。民間の事業所の場合は、事業所が所在する区市町村と協定を締結することにより、一時滞在施設になります。
※詳細な要件は、区市町村ごとの協定によります。

- **従業員の3日間の一斉帰宅抑制**
- **行き場のない帰宅困難者の3日分の備蓄（水・食料・毛布・簡易トイレなど）**
- **行き場のない帰宅困難者を受け入れるためのスペース（一人当たり約1.65㎡）**
- **発災時に行き場のない帰宅困難者を受け入れ可能な運営体制（計画の策定）**

民間の一時滞在施設には、都から支援制度があります。

一時滞在施設などの情報
東京都防災ホームページ

民間一時滞在施設に対する支援制度について
東京都防災ホームページ

都立一時滞在施設情報
東京都防災ホームページ

一時滞在施設の運営フロー

一時滞在施設になる場合は、以下のガイドラインやマニュアルを参考に平時からその運営方法を決めておきましょう。

一時滞在施設の確保及び運営のガイドライン
首都直下地震帰宅困難者等対策連絡調整会議

都立施設を活用した一時滞在施設の運営マニュアル
東京都防災ホームページ

4．一時滞在施設の役割について理解すべし

その他の民間事業所の協力が必要な施設

他にも、災害時に民間事業所の協力を必要とする取組があります。まずは取組内容を知って、協力できるかどうか、ぜひご検討ください。

● 災害時帰宅支援ステーション

東京都を含む九都県市では、災害時に一斉帰宅抑制を実施した後、徒歩で帰宅する人たちのために、コンビニエンスストアやガソリンスタンドなどの店舗が「災害時帰宅支援ステーション」となる協定を締結しています。各店舗等では、トイレ、水道水、道路交通情報の提供など、可能な範囲で徒歩帰宅を支援していただきます。

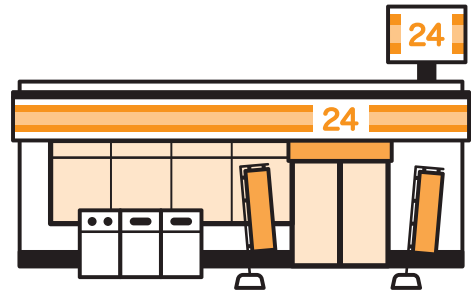
● 避難所

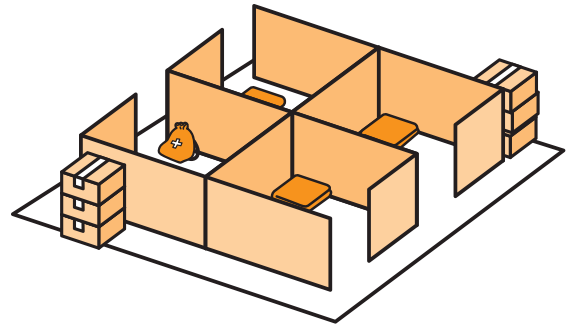
被災した地域住民向けに開設される避難所は、学校、公民館などの公共施設に加え、地域によっては民間の事業所が指定されていることもあります。また、高齢者・障害者などの特別な配慮を要する人を対象とする「福祉避難所」は、民間事業者の協力により確保していることが多いです。

また、大規模な水害が起こった場合に、自治体の区域を越えて住民が避難する場合の「広域避難先」としても、民間施設に協力を求めています。

● 緊急一時避難施設

ミサイル攻撃等の爆風などから直接の被害を軽減するための一時的（1～2時間程度）な避難施設であり、既存のコンクリート造り等の堅ろうな建築物や地下施設（地下街、地下駅舎、地下道等）を指定しています。公共施設のほか、民間事業者の施設についても指定の協力を求めています。

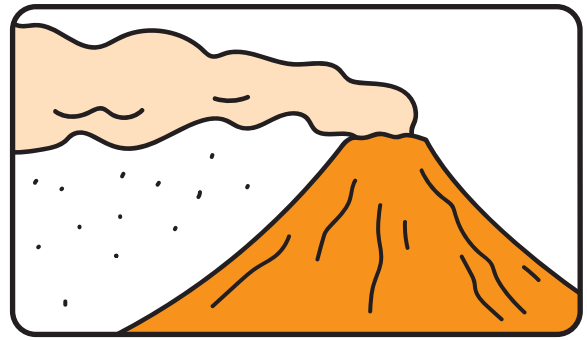


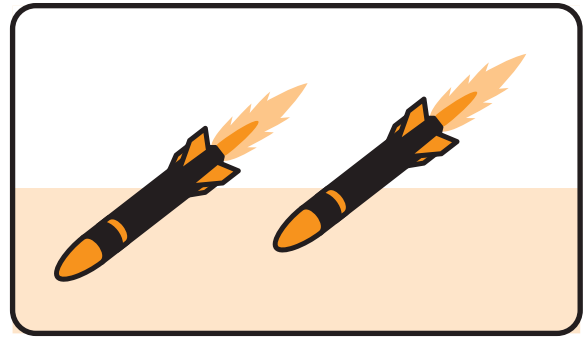


第4部

その他の災害等の知識と対応

災害は地震や風水雪害だけではありません。
遭遇する可能性が低い災害もありますが、
万が一起こった場合は大変です。
ここまでの実践を踏まえ、さらに事業所の対応を
深化させるための参考としてください。





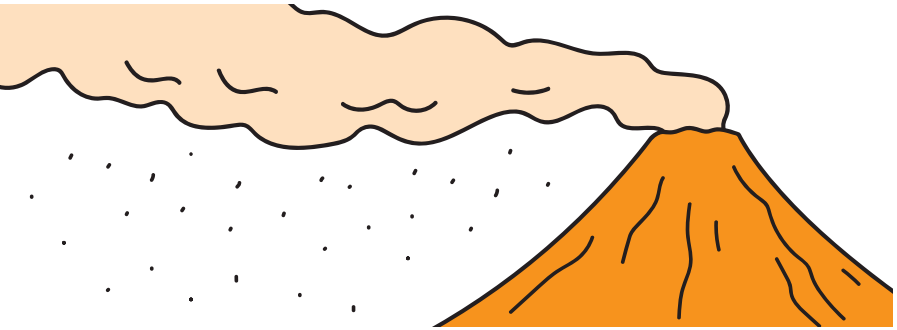
火山噴火

東京には21の活火山がある

東京には、伊豆大島や三宅島などの島しょ地域に21の活火山があり、そのうち8つの火山島で住民が暮らしています（伊豆大島、利島、新島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島）。
直近では、1986年の伊豆大島と2000年の三宅島の噴火で、全島民が島外に避難しました。
2013年11月には小笠原諸島の西之島でマグマ水蒸気爆発が観測され、流れ出した溶岩によって島の面積が拡大しました。
火山のある島しょ部に所在する事業所は、日頃からリスクを認識して、事前の避難場所の確認や、地域全体で長期にわたって避難することを想定したBCPの検討などが必要です。

富士山噴火の危険と被害

富士山が宝永噴火（1707年）のときのように噴火した場合、関東圏の広範囲に火山灰が降り、東京には数cm～10cmほど降り積もると予想されています。火山灰の影響は交通機関、ライフライン、農林水産業のみならず、健康への影響も考えられます。
都内の多くの事業所に影響するおそれがあるため、身体防護・火山灰の除去のための備品や、物流・ライフラインの停止などに備えたBCPの検討などが重要です。



火山噴火の危険が高まったら事前に避難すべし

火山が実際に噴火してしまうと、噴石や火砕流など大規模な災害が発生し、逃げるための時間的な余裕もほとんどありません。特に島しょ部では、気象庁の噴火警報・噴火速報や自治体の避難情報などに注意し、早めに避難しましょう。噴火の恐れがある場合、火山周辺地域への従業員の出張は控えましょう。

火山灰に注意すべし

噴火すると大小の噴石に加えて、火山灰が降ります。火山灰はせきや呼吸困難など呼吸器に影響を与え、目のかゆみや痛み、充血を引き起こす可能性があります。降灰時に従業員が活動する場合は、防じんマスクや防じんゴーグルなどで身体を防護するようにしましょう。また、火山灰は下水道の機能不全を引き起こす可能性があるので、下水道に流さないようにします。車両や重要設備はなるべく灰の影響がないよう、屋内に格納し扉・窓をしっかり閉めるなど、工夫しましょう。
事業所として降灰に対応できる備蓄があるとよいでしょう。
（例）①防じんマスク ②防じんゴーグル ③軍手 ④掃除用具 ⑤ごみ袋など

業務の長期停止に備えるべし

大量の火山灰が降ると、道路や鉄道が使えず物流が寸断されたり、ライフライン設備に悪影響を与えて停電や断水などが生じるおそれもあります。地震や水害等の対応も参考に、非常用設備の導入や物資の備蓄を行い、BCPを検討しましょう。

➔「東京防災」172～175 ページ

感染症

感染症の流行が予想されたら

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱、下痢、せきなどの症状が出ることです。比較的軽微なインフルエンザから致死率の高いエボラ出血熱まで、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」（平成10年法律第114号）で指定されています。

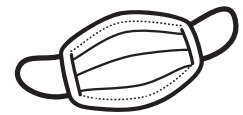
対応を怠ると、人口が密集する東京では爆発的に広がる危険性があります。事業所には従業員や利用客などが集まり、感染が広がる場になる可能性があります。また、長期にわたって感染症の流行が続く場合、従業員の出社が制限されたり、物流が滞り業務継続に影響を及ぼします。

うがいと手洗いを徹底すべし

感染症の予防対策は、うがいと手洗いが基本です。特に流行期には従業員に徹底を呼びかけましょう。手指消毒用のアルコールも併用するとよいでしょう。

マスクや手袋等、感染症防護資器材を備蓄すべし

業務上、感染者や疑似症患者に接する可能性に備え、従業員の身を守るためのマスクや手袋、フェイスガードなどを備蓄しておくとよいでしょう。



在宅勤務を検討すべし

感染症の流行が予想されたら、なるべく事業所に人が密集しないよう、従業員に在宅勤務を勧めることも重要です。また、不要不急の外出や流行が予想される地域への出張は控えるようにしましょう。

海外帰国後は体調に注意すべし

海外から帰国した従業員が体調不良を訴えたら注意が必要です。できるだけ早く医療機関に受診させましょう。

パンデミックの危険を知るべし

パンデミックとは、感染症の世界的な流行を指します。パンデミックが生じると、交通や物流に影響が出たり、学校や施設が閉鎖される場合もあります。

長期的に事業所の業務に影響が出る恐れがあるため、BCPを検討しておきましょう。

➲「東京防災」182～187 ページ

テロ・武力攻撃事態

テロ・武力攻撃の危険

政治・行政・経済が集中する東京は、テロや武力攻撃の標的となる可能性もあります。2004年に国民の生命・身体・財産を保護することなどを目的として「武力攻撃事態等における国民の保護のための措置に関する法律」（平成16年法律第112号。以下、「国民保護法」）が施行されました。万一の事態には、この「国民保護法」に基づき、各区市町村の防災行政無線などで注意を呼びかけます。SNSやテレビ・ラジオなどの情報にも耳を傾け、指示に従いましょう。

● **弾道ミサイルによる攻撃**

攻撃目標の特定が極めて困難で、短時間での落下が予想されます。

● **ゲリラや特殊部隊による攻撃**

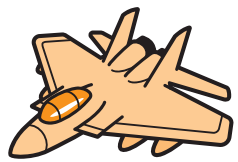
突発的に被害が発生することが考えられます。攻撃目標がインフラ設備などの場合は大きな被害が生じる恐れがあります。

● **化学剤などによる攻撃**

化学剤、生物剤、核物質を用いられた場合、広域にわたり人体に影響があり、特別な対応が必要となります。

● **着上陸侵攻・航空攻撃**

着上陸侵攻は沿岸部が侵攻目標になりやすく、航空攻撃は都市部の主要な施設が攻撃目標になることも想定されます。



Jアラートが聞こえたら

弾道ミサイルが発射され、都内に落下する可能性がある場合などには、全国瞬時警報システム（Jアラート）により、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。従業員などが落ち着いて以下の行動をとれるようにしましょう。

逃げる

● **屋外にいる場合**

近くの建物（できれば頑丈な建物）か地下に避難しましょう。

離れる

● **屋内にいる場合**

爆風で割れた窓ガラスで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。

➔「東京防災」176〜181 ページ

複合災害

複合災害とは

複合災害とは、複数の災害が同時または連続して発生することにより被害が拡大し、災害対応の困難性が増す事象です。地震と風水雪害、地震と感染症などが同時または時間差で発生した場合、被害の激化や広域化、長期化などが懸念されます。
従業員の安全確保や事業所の業務継続などの対策の考え方も、より複雑になります。
なるべく具体的に被害のイメージをしてみましょう。

〈首都直下地震等による東京の被害想定（令和4年5月）〉

● **地震発生後に水害が発生する場合**
- ・地震動や液状化により堤防や護岸施設が破壊された箇所から、浸水被害が拡大する可能性があるため、高台等の安全な地域にある避難所等への避難誘導が必要。
- ・土砂災害警戒区域において、地震時に被害が生じなくても、長雨や集中豪雨により、急傾斜地の崩壊等が発生する可能性が高まる。

● **水害発生後に地震が発生する場合**
- ・強風や氾濫流などによって構造耐力が低下した建物が、地震動により倒壊する可能性がある。
- ・梅雨期や台風シーズンなど降水量の多い時期に地震が発生した場合、雨水ポンプ場等の流下・排水施設が十分機能せず、避難所等を含む生活空間に浸水被害が発生する可能性がある。

● **地震発生後に火山が噴火する場合**
- ・数cmの降灰でも交通支障が発生し、救助・救命活動や物資、燃料の搬送、がれきの撤去などの応急対策や復旧作業が困難となる可能性がある。

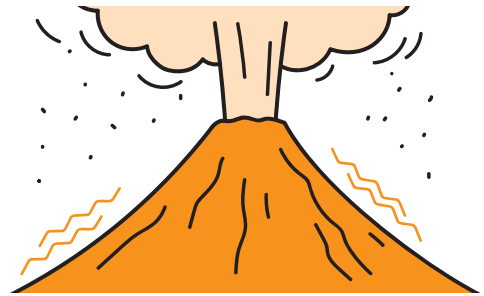
● **火山噴火後に地震が発生する場合**
- ・火山灰が除去される前に地震が発生すると、降灰荷重により建物被害が激甚化する可能性がある。
- ・火山灰の堆積した山間部では、地震による火山灰の滑落や、その後の降雨による泥流や土石流が発生する可能性がある。

● **地震発生後に感染症等が発生する場合**
- ・地震によって多くの住民等が避難する中で、インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症や、ノロウイルスなどの食中毒が発生した場合、避難者間で集団感染が発生する可能性がある。

〈実際の災害事例〉

● 新潟県中越地震（2004年）
地震災害×豪雪災害
➔「東京防災」188 ページ

● 熊本地震（2016年）
地震災害×感染症被害
➔「東京防災」189 ページ



様々な災害対応の共通項目を考えるべし
～オールハザード対応のすすめ～

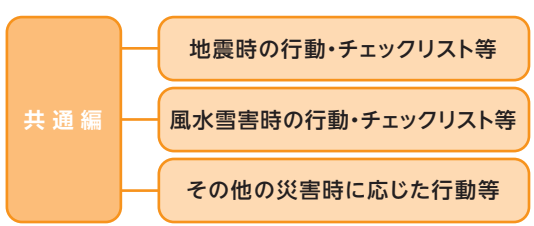
必ずしも災害ごとにマニュアルを作らなくてもよい

風水雪害や地震、火災といった災害のほかにも、火山噴火や武力攻撃など数多くの災害が発生する可能性があります。これらに対して事業所が、災害ごとに個別の対応マニュアルを作ろうとすると、とても大変です。
一方、災害対応を考えていくと、その災害の種類は異なっても、「発災時に事業所がやることとしては同じ」という項目がいくつも見つかります。そうした様々な災害に共通して実施すべき項目をまとめて記載することで、マニュアル作成を効率化することができます。

災害ごとに考える必要のある項目もある

とはいえ、どうしても災害ごとの特徴に応じて対応する必要がある項目もあります。
たとえば発災直後の安全確保行動や避難場所などは、地震と水害では異なります。また、事業所に必要な備蓄も、水・食料・簡易トイレ・非常用発電機といったある程度共通するもののほか、水害では土のうや止水板、火山噴火なら防じんゴーグルなど、想定する災害によって内容が変わってくることがあります。
これらは、共通マニュアルとは別に、検討しておく必要があります。

〈マニュアル検討イメージ〉



オールハザードの共通対応を基本に、災害ごとに
必要な情報も網羅しておくとよい。

以下は、様々な災害に対して、ある程度共通して事業所に起こりうることと、その対応の例です。
本書も参考にしながら、まずは共通項目を考えてみて、効率的な防災対策を進めましょう。

災害時に共通して起こりうる状況	対応例
発災時にだれがどうやって災害対応を判断するのかわからない	災害対応のための態勢（責任者や災害対策本部の組織）を決めておく
従業員と連絡がつかない	安否確認方法の確認、連絡手段の準備
従業員や利用客がケガをした	応急救護の方法の確認、事前準備
ライフライン（電気や上下水道）が途絶した事業所の設備が壊れた	備蓄や非常用設備の準備
周辺地域が被災して支援が必要	地域との連絡方法の確認できる支援の事前検討

オールハザード型BCPとは

個別の災害や特定のリスクといった「原因事象」ではなく、非常事態発生によって生じる自社の『経営資源の毀損』の「結果事象」に着目したBCPのことです。初動対応からさらに進んで、BCPまでオールハザードで検討できるとさらによいでしょう。

中小企業向け
オールハザード型
BCP策定ガイド
東京商工会議所
災害・リスク対策委員会

常日頃確認すべし！

専用WEBサイト

都内の事業所に勤務し、災害発生時に従業員やお客様の
安全のために行動される方々を「事業所防災リーダー」とし、
日頃の防災情報、災害時の緊急情報などをお届けしています。
リアルタイムに配信することで
皆さんの災害対応をサポートします。

- 事業所周辺の災害情報がリアルタイムで更新されるので、
  日々の防災情報チェックに役立てていただけます。
- 備えに関する充実した情報にアクセスいただけます。

確認は
こちらから

防災に関するトピックスがたくさん！

東京都防災マップ
都内の一時滞在施設や医療機関等を検索できます。

東京都防災X（旧Twitter）
都内の災害、防災対策等の最新情報を発信しています。

防災ニュース
最新の気象情報などをお知らせします。

防災訓練
都内で実施される防災訓練の日程などの情報をお知らせします。

その他
東京都が実施する事業所向けの関連事業などをお知らせします。

防災リンク集／データ格納

事業所防災関連のリンク先を項目ごとにまとめています。

- ライフライン情報
- バス情報
- 飛行機・船の運航状況
- 防災関係機関一覧
- お役立ち関連情報サイト
- 鉄道情報
- 道路情報
- 区市町村防災担当窓口一覧
- お問い合わせ窓口
- データ格納

事業所所在地である区市町村の地域の防災最新情報がすぐ見られる！

気象警報・注意報や地震情報、台風情報、新興感染症情報等の様々な災害情報をお届けします。皆さんの災害対応をサポートします。

表示させる区市町村設定は複数可能

複数の事業所を管轄される方や確認したい方は、
任意の区市町村の情報を追加して表示することができます。

メールやLINEにも同時配信

災害時はオフィスページでの情報配信に加え、登録いただいたメールアドレスに情報をお送りいたします。
公式アカウントを友だち追加いただくとLINEにも同時に配信が可能です。
豊富なリッチメニューで災害時の対応、防災に関するコンテンツにLINEからアクセス可能になります。

事業所防災リーダー通信

事業所防災対策のヒントや、周囲の従業員の皆さんへの研修にご活用いただける資料を定期的に配信しています。
また、防災に関する内容を、漫画形式でわかりやすく解説したコンテンツを年2回程度配信しております。
事業所内で回覧・掲出できる便利な配信情報です!

事業所防災リーダー通信2023 Vol.16

事業所防災リーダーに向けて、防災知識や防災に関するお知らせ等を定期的に発信します。

家具の転倒を防ぎましょう

地震によるケガの大きな原因に家具の転倒や落下、移動があります。
万が一のときに下敷きにならないよう家具を配置することも大事ですが、そこからさらに器具を使って対策を行うことで、より危険性を下げることができます。

便利な器具を使って防ぐ

転倒防止に最も有効なのは、L型金具を用いたネジ止めです。壁に穴を開けることが難しい場合は、天井からポール式器具で突っ張る固定に、ストッパー式や粘着シートを組み合わせると効果的です。

L字金具
家具を壁にネジやボルトで固定します。複数種類がある中、下向き取り付けのものが最も強度があります。

飛散防止フィルム
窓ガラスやキャビネット等のガラス扉に貼り、割れたガラスが飛び散るのを防ぎます。両面に貼ることでより効果が上がります。

移動防止着脱式ベルト
コピー機等のキャスター付きの家具と壁面とを繋げることで、家具の移動を防止します。

床固定金具
オフィス家具を床と固定し、移動を防止します。

下皿
コピー機等の動かさないものはキャスターをロックした上、下皿を設置することで強固に固定します。

連結金具
オフィス家具と壁、オフィス家具同士を連結し安定させましょう。

東京都からのお知らせ

東京都では、従業員の一斉帰宅抑制に積極的に取り組む企業等を「一斉帰宅抑制推進企業」として認定し、この中から、特に優れた取組や波及効果の大きい取組をしている企業等を「モデル企業」として選定する取組を行っています。これらの企業に認定された場合、都から認定マークを交付するほか、都のホームページ等で事例紹介などを行い、優れた防災の取組を広く周知させていただきます。ぜひ、自社の防災対策をPRしてみませんか？
☆詳細はこちら https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/topics/1000019/1023177/1027918.html

今後、リーダー通信の中で、
本マニュアルの習熟を確認する
Q&Aなどのコンテンツも
掲載予定です。
リーダー通信と本マニュアルを
セットでご活用ください。

東京事業所防災実践マニュアル

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)2485

協力(敬称略)

石井 珠美	東京消防庁予防部	防火管理課長
佐々木 吉子	東京医科歯科大学 大学院保健衛生学研究科	教授
清水 竜	東京商工会議所地域振興部	副部長
平川 浩一	公益財団法人東京都中小企業振興公社	総合支援部長
廣井 悠	東京大学 先端科学技術研究センター	教授
宮田 桜子	SOMPOリスクマネジメント株式会社	

※所属は2024年3月末時点

※掲載の情報は2024年9月現在のものです。
(個別に時点が掲載されているものを除く)
※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。