

# 事業所防災リーダー通信 2025 Vol.21

事業所防災リーダーのみなさまへ、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。



## 自宅での被災に備えよう

今回は、防災リーダーの皆さんや従業員が「**自宅で災害に遭うケース**」を想定し、備えるべきことについて考えていきます。



### POINT

まずは、**住んでいる地域にどんな災害のリスクがあるか**確認しましょう。

次に、**身の安全のためにすべきこと**を考えましょう。

『東京防災』は  
東京都防災HPで  
閲覧できます▶



CHECK	チェック項目	参考
<input type="checkbox"/>	地震：家具や荷物が <b>移動・落下・転倒しないか</b> 確認しましょう	『東京防災』P47～P50 転倒を防止する方法について
<input type="checkbox"/>	水害： <b>ハザードマップ</b> を確認し、自宅の水害・土砂災害のリスクを確認 しましょう	東京都の「洪水ハザードマップ」 <a href="https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/ri-ver/chusho_seibi/panhulink/hazardmap">https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/ri-ver/chusho_seibi/panhulink/hazardmap</a>
<input type="checkbox"/>	避難： <b>最寄りの避難所</b> がどこにあるか確認しましょう	「東京都防災マップ」 <a href="https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/?l=35-0%2C38-0%2C59-0%2C60-0%2C61-0%2C96-0%2C1015-0&amp;ll=35.69187929999999%2C139.389038&amp;z=10">https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/?l=35-0%2C38-0%2C59-0%2C60-0%2C61-0%2C96-0%2C1015-0&amp;ll=35.69187929999999%2C139.389038&amp;z=10</a>
<input type="checkbox"/>	備え： <b>飲料（ペットボトル）、食料（レトルト食品、缶詰）、衛生用品（トイレットペーパーなど）、生活用品（ラップ、カセットコンロなど）</b> を備えておきましょう（推奨：1週間分）	『東京防災』P36～P43 備蓄について
<input type="checkbox"/>	連絡： 身の安全を確保した後、 <b>どのように事業所や店舗と連絡を取るか</b> 事前に決めておきましょう	「事業所防災リーダー通信2025 Vol.14」 <a href="https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/default_project/page_001/030/501/202514.pdf">https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/default_project/page_001/030/501/202514.pdf</a>

※出典元「東京事業所防災実践マニュアル」P74～P79「10.自宅での被災に備えるべし」より

『東京防災』のP26～P29には「災害種別インデックス」があります。  
災害の種類や対応について、まとめているのでこちらもぜひご活用ください。



◀東京事業所防災  
実践マニュアルは  
こちら

## 東京都からのお知らせ

東京都では**令和8年2月9日(月)14:00～17:20(予定)**に東京都・港区合同帰宅困難者対策訓練を実施します。

この訓練に合わせて、事業所防災リーダーの方々に地震を想定した**訓練メール・LINEを送信します**。  
この機会に、災害時に受信する情報のイメージをつかんでおきましょう。

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/topics/1000019/1030393/1030873.html>

