

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 <input checked="" type="checkbox"/>	チェック項目	参考
<input type="checkbox"/> 地震：家具や荷物が <u>移動・落下・転倒しないか</u> 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： <u>ハザードマップ</u> 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」 https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/river/chusho_seibi/panhulink/hazardmap
<input type="checkbox"/> 避難： <u>最寄りの避難所</u> がどこにあるか確認しましょう		「東京都防災マップ」 https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/?l=35-0%2C38-0%2C59-0%2C60-0%2C61-0%2C96-0%2C1015-0&ll=35.6918792999999%2C139.389038&z=0
<input type="checkbox"/> 備え： <u>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）</u> 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、 <u>どのように事業所や店舗と連絡を取るか</u> 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」 https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/res/projects/default_project_page_001/030501/202514.pdf

※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、まとめてあ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>