

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京



防災

TOKYO BOUSAI / LET'S GET PREPARED!

30年以内に70%の確率で発生すると
予測されている、首都直下地震。
あなたは、その準備ができていますか。

今やろう。



もしも今、東京に大地震が起きたら。
いたら？真冬だったら？真夜中だっ
誰かといたら？東京が一瞬にして
する？今想像しよう。今正しい知識
近所の人たちと話そう。一つひと
盾になる。人は、災害と戦える。今

そのとき、家にいたら？地下鉄に
たら？ひとりでいたら？守るべき
姿を変えるその瞬間、あなたはどう
を得よう。今備蓄しよう。今家族や
つの小さな備えが、あなたを守る
やろう。災害から身を守る全てを。

東京防災

『東京防災』とは？

東京には、さまざまな災害リスクが潜んでいます。東京の多様な地域特性、都市構造、都民のライフスタイルなどを考慮してつくられた、完全東京仕様の防災ブック。それが『東京防災』です。本書には、知識をつけるだけでなく、今すぐできる具体的な“防災アクション”を多く掲載しています。「デジタル版」「東京防災オリジナルMAP」もあわせて活用し、もしものときに備えて、身を守る力をつけましょう。



防サイくん

生まれも育ちも東京都、3歳の子どものサイ。好奇心旺盛だが、臆病すぎるのがたまにキズ。防災に興味シンシンで、どんな防災アクションもお茶の子サイサイ。好きな防災アクションは「机の下に隠れる」。口ぐせは「今やろう。」

目次

プロローグ

▲ 今やろうマーク

はじめに	003	目次	007
今やろう。	004	▲ 今やろうマーク	012
『東京防災』とは？	006		

01 大震災シミュレーション 014



もしも今、東京に大地震が起きたら、あなたは どうする？
地震発生の瞬間から避難、生活再建までをシミュレート。自分自身に置き換えて、今、想像しよう。

地震発生

地震発生その瞬間	016
----------	-----

発災直後

発災直後の行動	018	外出先に潜む危機	026
自宅に潜む危機	020	発災時のNG行動	038

避難

▲ 避難の流れ	040	安全避難チェックポイント	048
避難の判断	042	助け合う	052
避難するときの注意点	046		

避難生活

在宅避難	054	避難所生活での留意点	060
避難所	056	要配慮者への思いやり	066
避難所生活の心得	058		

生活再建

日常生活に向けて	068	生活再建に踏み出す	070
----------	-----	-----------	-----



02 今やろう 防災アクション 080

今すぐできる災害の備えをまとめました。しっかりとした事前の備えが、もしものとき、あなたやあなたの大切な人を守ります。さあ、今やろう。



今やろう！4つの備え

備蓄

▲ 物の備え	084	▲ 非常用持ち出し袋	090
▲ 最小限備えたいアイテム	086	コラム・日常備蓄	092
▲ 備蓄ユニットリスト	088		

室内の備え

▲ 室内の備え	094	▲ 耐震化	106
▲ 防止対策のポイント	096	▲ 防火対策	109
転倒・落下・移動防止器具	098	▲ 電気・ガス・水道の点検	112
▲ 転倒等防止対策チェック	100	コラム・耐震シェルター	113

室外の備え

▲ 室外の備え	114	▲ 火災から身を守る場所	120
▲ 地域の危険度を知る	118	コラム・防災公園	121

コミュニケーション

▲ コミュニケーションという備え	122	▲ 防火防災訓練	130
▲ 防災ネットワーク	124	防災市民組織	136
▲ マンションの災害対策	125	消防団	139
▲ 会社の災害対策	126	コラム・災害図上訓練	140
▲ 安否確認と情報収集	128	防災おさらいクイズ	141

03 そのほかの災害と対策 142

東京を襲う災害は地震だけではありません。東京に潜むさまざまな災害と対策をまとめました。今、知識をつけよう。



大雨・暴風	144	▲ 火山噴火	160
集中豪雨	150	テロ・武力攻撃	164
▲ 土砂災害	152	感染症	168
落雷	154	コラム・東京の活火山	172
竜巻	156	防災おさらいクイズ	173
大雪	158		

04 もしもマニュアル 174

災害発生時に役立つ数々の「知恵」や「工夫」を図説付きで分かりやすく解説します。章末のワークショップも実践しよう。



緊急

心肺蘇生法	176	消火器の使い方	188
止血	178	屋内消火栓の使い方	189
骨折・捻挫の応急手当	180	スタンドパイプの使い方	190
切り傷の応急手当	181	可搬式消防ポンプの使い方	191
やけどの応急手当	182	新聞紙で暖をとる	192
傷病者の負担を軽減する	183	体温を調節する	194
傷病者の体位管理	184	足を保護する	196
傷病者の搬送法	186	脱水症状を防ぐ	197
包帯の代用	187		



衛生

水道水の保存方法	198	簡易おむつの作り方	202
水の運び方	199	布ナプキンの作り方	203
断水時のトイレの使い方	200	少ない水で清潔を保つ	204
簡易トイレの作り方	201	ハエ取り器を作る	205

生活

簡易ランタンの作り方	206	簡易ベッドの作り方	214
乾電池の大きさを変える	207	クッション・枕の作り方	215
食器の作り方	208	ロープの結び方	216
簡易コンロの作り方	210	避難生活で行う体操	218
パーテーションを作る	212	子どもの遊び	220
リュックサックの作り方	213	身近な素材の活用術	222

連絡

災害用伝言ダイヤル	226	災害用伝言板	227
-----------	-----	--------	-----

ワークショップ

▲ 家族でやろう防災アクション	228	▲ 地域でやろう防災イベント	232
-----------------	-----	----------------	-----

05 知っておきたい災害知識 236

東京都の災害に関してより深く理解できる情報をまとめました。知っておくことで、さらに安心して暮らすことができます。



知識

地震の知識	238	さまざまな気象情報	248
津波の知識	243	過去の大規模災害	250
台風・大雨の知識	244		

書類

生活再建支援制度と手続き	253	日常生活の支援制度	260
--------------	-----	-----------	-----

医学に関する知識

ボランティアに関する知識	266
--------------	-----

インフォメーション

緊急連絡先	268	災害時に配慮が必要な方に関するマーク等	276
防災に関するお問い合わせ	269	災害時活動困難度を考慮した総合危険度	278
災害対応イエローページ	270	大震災発生時の交通規制	280
ピクトグラム凡例	274		
東京の一日	282	全国から見た東京	284
LET'S GET PREPARED! 外国人向け今やろう	286	ENGLISH FOR EMERGENCY 非常時に使える英会話	288

安全のしおり

▲ 家族で今やろう	292	▲ 家族の情報	295
▲ 自分の情報	294	▲ メモ	299

インデックス

用語解説インデックス	308	場所別インデックス	320
世帯別インデックス	318		

奥付

323

漫画 TOKYO "X" DAY かわぐちかいじ

大地震発生直前から直後までの東京をリアルに描いたオリジナル漫画です。自分自身に置き換えて想像し、防災アクションを起こそう。



今やろうマーク

本書では、すぐ実践できる防災アクションを紹介する項に「今やろう」マークを付けました。このマークが付いている項は優先的に確認し、必ず実践しておきましょう。このページでは、特に重要な「10の防災アクション」を挙げています。さあ、今やろう。



□ 家具類の転倒防止をしよう
➡ 100・102 ページ



□ 耐震化チェックをしよう
➡ 107 ページ



□ 日常備蓄を始めよう
➡ 085 ページ



□ 非常用持ち出し袋を用意しよう
➡ 090 ページ



□ 避難先を確認しよう
➡ 115 ページ



□ 家族会議を開こう
➡ 122 ページ



□ 大切な物をまとめておこう
➡ 091 ページ



□ 部屋の安全を確認しよう
➡ 095 ページ



□ 災害情報サービスに登録しよう
➡ 128 ページ



□ 防火防災訓練に参加しよう
➡ 130 ページ

