コミュニケーションという備え 今やろう

家族会議を開こう

発災時の出火防止や出口の確保など、家族の役割分担を決めておきます。また外出中に帰宅困難になったり、登下校中、離ればなれになったりしたときの安否確認の方法や集合場所も決めましょう。さらに避難場所や避難経路、電気のブレーカーやガスの元栓の位置、操作方法の確認も忘れずに。

防災ブックを活用する

家族会議はもちろん、学校や近隣の方々と防災対策を話し合うために、この防災ブック『東京防災』を活用しましょう。話し合うことで防災意識が高まり、災害から身を守ることにつながります。また本書のメモページに、自分と家族の情報や確認事項を書き込みましょう。 メモ➡292-307ページ

防災ネットワーク

今やろう

日頃からあいさつを交わす

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。避難生活をスムースにするためにも、日頃からあいさつを交わしたり、町内会主催の防火防災訓練などに参加することで、ご近所との付き合いの輪を広げておきましょう。

詳細➡130ページ

要配慮者について

高齢者や障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人などは情報把握、避難などが迅速にできない立場にいます。常日頃から近所の要配慮者を知るとともに、災害時には民生委員などと協力して要配慮者を支援しましょう。

詳細➡066ページ

マンションの災害対策

今やろう

防災マニュアルを作成する

マンションでは、管理組合で防災マニュアルを作成。全居住者に配り、防災訓練などを行いましょう。

屋内に避難場所を確保

集会室、エレベーターホールなどのスペース、または住戸内に安全な場所を確保します。ほかにエントランスホール、キッズルーム、ゲストルームなどの共用スペースが想定されますが、ガラスの飛散などや落下物の危険のある場所は避けます。

救助用資材の保管

高層住宅の救助用資材は、エレベーターが停止すると高層階に運ぶのは困難。そのため、高層階の共有スペースにも救助用資材を分散して配置しておくと安心です。

会社の災害対策

今やろう

マニュアル・ルールを作る

会社では防災担当を決め、防災会議を開いて、避難方法や避難場所、連絡網のフローなどのルールをつくりましょう。発災後、帰宅のタイミングは原則72時間以降ですから、帰宅困難者が出た場合の資材整備も必要です。人事異動などで職場の環境が変わった場合には、マニュアルを再確認するようにします。

防火防災訓練を行う

連絡網のフローやマニュアルをつくっても、いざというときに役に立たなければ意味がありません。そのためには普段からマニュアルに沿って訓練を行い、不都合なところがあれば見直して、役立つものにしていく必要があります。地域の消防機関に相談しましょう。

詳細➡130ページ

帰宅困難に備える

被災して、全従業員が帰宅困難になった場合、3日間会社の中にとどまれるよう、必要な物を備蓄します。

- □ 飲料水・食料
- □ 毛布・保温シート
- □ ビニールシート
- □ 衛生用品
- □ 携帯ラジオ
- □ 懐中電灯
- □ 乾電池
- □ 救急医療薬品類
- □ 簡易トイレ

安否確認と情報収集

今やろう

NTTが提供する
災害用伝言ダイヤル「171」

被災者が安否メッセージを登録し、それ以外の人がそれを聞く「声の伝言板」です。 **詳細➡226ページ**

災害用伝言板

携帯電話会社が提供し、携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録や確認をすることができます。 **詳細➡227ページ**

東京都防災ホームページ

平常時は災害の備え、災害時には被害状況などを提供するので、日頃からアクセスして確認しておくと役立ちます。 **詳細➡270ページ**

東京都防災マップ

東京都防災ホームページ内の防災マップでは、防災施設の情報、災害時帰宅支援ステーションなどの検索や表示ができます。

Twitter公式アカウント @tokyo_bousai
災害時には緊急情報などをアラート配信します。また、非常時以外にも防災に役立つ情報・知識を随時配信中。

東京都防災Twitter

ツイッターアラート設定を有効にしておくと、公共機関や緊急対策機関が発信する重要なツイートがホーム画面に表示されます。 **詳細➡271ページ**

J-anpi

電話番号または氏名で、災害用伝言板、報道機関、企業団体が提供する安否情報を一括検索できます。 **詳細➡272ページ**

スマートフォンアプリ

ネットラジオアプリ、防災速報や地震情報アプリなど、スマートフォンには災害時に役立つアプリが数多くあります。

公衆電話

災害時、通常の電話はつながりにくくなりますが、公衆電話は比較的つながりやすいと言われています。

防火防災訓練

今やろう

訓練に参加すれば災害時もあわてない

災害時の被害を最小限に抑えるには、各地域で行っている防火防災訓練に日頃から参加することが大切です。防火防災訓練は、主に防災市民組織などが中心になって街区ごとに実施するまちかど防災訓練や、学校では防災教育を実施するほか、地域住民と連携して防災訓練を行う場合もあります。

東京都の防災訓練

東京都では区市町村と合同で、年に４回、住民参加型の総合防災訓練を行っています。

区市町村の防災訓練

区市町村主体で、学区や避難所ごとに行う数千人規模の訓練。主に学校などで行われます。

町内会の防災訓練

初期消火訓練や応急救護訓練などを中心に、救出・救助訓練、通報連絡訓練、避難訓練、起震車を活用した身体防護訓練などを行います。

学校宿泊防災訓練

すべての都立高等学校186校（2015年4月1日時点）で、校内で発災時を想定した避難生活の疑似体験（就寝訓練や備蓄食準備訓練）などを行っています。

※防火防災訓練を行いたい場合は、最寄りの消防署に相談しましょう。

初期消火訓練

火災は初期の段階で消火すれば、被害を小さく抑えることができます。そのために、最も身近で簡単な家庭用消火器から、スタンドパイプや可搬式消防ポンプなどの消火器具・資機材の使い方を学びます。

可搬式消防ポンプ

小型のポンプで給水・加圧して、より遠くに大量の放水ができるポンプです。取扱いを覚えれば、少人数で操作が可能。効果的に消火することができます。 詳細➡191ページ

スタンドパイプ

軽くて操作も簡単なスタンドパイプは、消火栓などがあれば消防車が入れない狭い路地でも放水活動ができます。 詳細➡190ページ

身体防護訓練

地震が発生したら身の安全が最優先。起震車などで揺れを体験したり、落下物などから身を守るための訓練を受けることができます。揺れを感じたときだけではなく、緊急地震速報を受信したときの身の守り方も学べます。

出火防止訓練

出火させなければ被害を防げます。出火防止訓練では、出火を防ぐための行動について学びます。揺れが収まってから落ち着いて火を消すことや、避難するときには電気やガスを元から切るなど、出火防止方法を学びます。

通報連絡訓練

火災、救急・救助、地震発生の災害について、消防機関に正しく通報するための訓練です。119番通報のやり方や、電話の種別による通報時のポイントを学びます。

救出・救助訓練

建物の倒壊などによって逃げ遅れた人を、身近な器具を活用して救出するための方法を身につけます。あわせて、救助した人に対する応急手当のやり方についても学びます。

避難訓練

火災、地震などの災害時に、安全に避難するための訓練です。避難するために必要な備えや避難方法のほか、煙体験ハウスなどを活用して煙の性質などを学びます。

応急救護訓練

緊急事態に適切な応急手当を行うには、日頃から応急手当に関する知識と技術を学び、身につけておく必要があります。応急救護訓練では、いざというときのための応急手当の方法を学びます。

防災教育

地震や火災などの災害時に、まずは自分の身を守り、次に身近な人を助け、さらに地域貢献できるようになることを成長の段階に応じて教えるのが防災教育です。学校での避難訓練はもちろん、家族でも防火防災訓練に参加しましょう。

防災体験学習

東京都では、楽しみながら災害について学び、防災体験学習ができる「防災館」を展開しています。池袋、本所、立川の３ヵ所で、随時さまざまな訓練を気軽に体験することができるので、防災体験のはじめの一歩として利用しましょう。

詳細 ➡ 273 ページ

防災市民組織

自分たちの町を自ら守る

近所の人たちが互いに協力し合い、自分たちの町は自分たちの力で守るという地域の防災対策を効果的に行うための組織です。町会や自治会を単位とした協働機関で、町会の防災担当などが中心になって呼びかけ、それぞれの地域の実情に合わせて作り、活動します。参加することによって、地域のコミュニティ力と防災力の向上につながります。

防災資機材の例

防災組織の活動のためには資機材を備えておく必要があります。地域の実情を踏まえ、どんな物が必要かを検討します。保管・管理に当たっては、災害時に機動的、迅速に利用できるようにしておきましょう。

- □ ヘルメット
- □ 毛布
- □ 軍手
- □ タオル
- □ 消火器
- □ 非常用食品
- □ ロープ
- □ 担架
- □ ハンマー
- □ バール
- □ スコップ
- □ はしご
- □ 防水シート
- □ メガホン
- □ ジャッキ

防災隣組

東京都では地震への備えとして、一人ひとりが自らを守り、近くにいる人同士が助け合うために、意欲的な防災活動を行う団体を「東京防災隣組」として認定しています。防災の専門家を交えた学習交流会や、防災市民組織のリーダーなどを対象とした研修会などを行い、地域の防災力向上を図っています。

地域防災学習交流会

「地域防災学習交流会」は、あなたの町に防災専門家が訪れ、防災に役立つ講義や意見交換を行います。普段の町会の会議や定期訓練などの際にあわせて開催すれば、手軽に防災の勉強をすることができます。

消防団

消防団とは

消防署と同じように地域の消防活動を行う組織ですが、常勤の消防署と異なり、非常勤の消防機関です。団員は、自営業、会社員、主婦、学生などの本来の仕事を持ちながら、火災や風水害、震災などが発生した際に、消防活動を行います。入団資格は各消防団に確認しましょう。

column

楽しみながらできる防災教育

やってみよう！「災害図上訓練」

防災教育は楽しみながら行うことができます。そのひとつが「災害図上訓練」。Disaster（災害）、Imagination（想像）、Game（ゲーム）の頭文字をとって「DIG」と呼ばれる、誰でも参加できる防災訓練です。具体的には、参加者が生活している地域で大きな災害が発生した場合を想定し、みんなが一緒になって対応策を考えるというもの。子どもから大人まで一緒になって、真剣かつ楽しみながら実施できる防災トレーニング・プログラムといえるでしょう。この訓練の特徴は、大きな地図を使うこと、誰もが主人公になって積極的に参加できること。

地図を使って話し合ったり、書き込んだりすることで、自分の町に起こりうる災害や、その災害に対する弱さを知り、自分の町の防災レベルを確認することができます。また、地域ぐるみ、町ぐるみで災害に対して組織的に活動することの重要性を知ることができます。ぜひ家族や地域の皆さんと一緒に「DIG」にチャレンジして防災意識を高め、いざというときに備えましょう。

初級編DIGに挑戦！

1. 市街地、山、平地、河川などの自然条件を地図に書き込みます。
2. 地域の構造を確認し、鉄道や道路、公園、延焼を防ぐと思われる建物などを色分けして地図に書き込みます。
3. 防災上、プラスにもマイナスにもなる施設や設備を見つけて印を付けます。
4. 完成した地図をもとに、地域防災についてディスカッションをしましょう。

? 防災おさらいクイズ

Q1 日常備蓄とはどんなことを言う？
答え➡085ページ

Q2 非常用持ち出し袋はどこに置いておくのがよい？
答え➡090ページ

Q3 地震による家具類の転倒によって起こる可能性がある二次災害は？
答え➡095ページ

Q4 家の中でケガを防ぐために、どんなチェック・対策をすればいい？
答え➡096ページ

Q5 地震の揺れで倒壊してしまう可能性があるのはどんな建物？
答え➡106ページ

Q6 地震後の出火や延焼を防ぐために備えておくべき物・注意すべきことは？
答え➡109ページ

Q7 避難所と避難場所の違いは？
答え➡115ページ

Q8 家族が離ればなれになったときのために、準備しておくべきことは？
答え➡122ページ

Q9 次の番号はそれぞれどこにつながる？
① 171番　② 110番　③ 119番
答え➡128ページ

Q10 防火防災訓練の種類を３つ以上挙げよ。
答え➡132-134ページ