

用語解説インデックス

【あ】 アイウォール 245

発達した台風の眼のまわりのできる背の高い積乱雲の壁のこと。そこでは猛烈な暴風雨となる。

アウターバンド 245

台風を中心から200～600km付近にある帯状の外側降雨帯。この領域では断続的に激しいわか雨や雷雨、時には竜巻をもたらす。

秋雨前線 146

夏から秋にかけての季節の移行期に、日本列島を南から北上する停滞前線。

アジャスター 105

コピー機や複合機などの移動を防止するための調節装置。

アンダーパス 151

立体交差などにある地面を掘り下げて造った道。集中豪雨が発生すると冠水しやすい。

【い】 意識障害 186

頭などを打って周囲の呼びかけに適切に反応しなくなること。軽度のものから、明識不能(困難)状態、傾眠、昏蒙、昏睡などがある。

いちじ一時滞在施設 274

被災により帰宅困難になった人が一時的にとどまるための施設。

いっつき一時集合場所 040, 115, 274

避難指示が出たり、火事の危険が迫ったときに一時的に避難する場所。近くの小中学校や公園など。

【う】 雨水ます 148

敷地内に降った雨水を集める場所。

【え】 エアゾール式簡易消火器 110

家庭で手軽に使えるよう、消火薬剤をガスの圧力によって噴霧状に放射する消火器。初期消火に役立つ。

AED (自動体外式除細動器) 053, 177

心肺停止したときに、電気ショックを与えて、血液を送り出す「心室細動」機能を回復させる装置。駅・学校など公共の場などに設置されている。

エタノール 065

アルコールのひとつ。揮発性が強く、殺菌・消毒のほか、燃料としても用いられる。

【お】 応急仮設住宅 069, 259

災害救助法によって設置される応急の住宅で、住居が全壊したり焼失などして居住する住居がない者に対して提供される。

屋内消火栓 189

屋内に設置された消火栓で、放水量及び有効射程が大きい。

【か】 化学剤 165, 167

テロなどに使われる、サリンなどの毒性化学物質を使った兵器。

火災危険度 118, 278

地震が発生した火災の延焼により、広い地域で被害を受ける危険性の度合い。

学校宿泊防災訓練 131

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)などを行う訓練。

活断層 238

有史以前から繰り返し活動して地震を引き起こし、今後も活動しそうな断層のこと。

可搬式消防ポンプ 132, 191

ポンプと内燃機関が一体となった、人力で持ち運べる消防ポンプ。消防機関、消防団、自主防災組織などに配置されている。

冠水 146, 147, 149, 151

普段は水のない土地にある田畑や作物、道路、車などが、大雨や河川のはん濫によって水につかること。

間接圧迫法 179, 263

心臓に近い動脈を親指などで骨に向かって押さえ付け、血の流れを一時的に止める方法。

【き】 帰宅困難者 127

自宅以外の場所で地震などの自然災害に遭遇し、自宅への帰還が困難になった者。

急傾斜地崩壊危険箇所 116

傾斜度30°以上の斜面で、崖崩れが発生した場合に人家などへの被害のおそれがある箇所。

給水拠点 055

大地震で断水になったときでも水を確保できる、応急給水槽や浄水場・給水所など。

救出・救助訓練 134

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訓練。

胸骨圧迫 177

心臓マッサージとも言われ、心停止した人の胸の心臓のあたりを両手で圧迫して血液の循環を促すこと。

共助 052

災害が起きたとき、近隣の人が互いに助け合って命や地域を守ること。

共振 240

物体の固有周期と地震波の周期が一致して、揺れがますます大きくなること。

緊急自動車専用路 033, 280

震災時に、避難や救急・消火活動、緊急物資輸送の大動脈となる幹線道路のこと。一般車両は通行できない。

緊急車両(緊急自動車) 039, 280

災害救助などの救急時に使用される車両のこと。

【け】 経口補水液 197

食塩とブドウ糖を混合し水に溶かしたもので、主として脱水症状の治療に用いられる。

警報 145, 246, 248

気象庁が重大な災害が起こるおそれのあると判断したとき発表される。

【こ】 降灰 163

噴火に伴って噴出した火山灰が地上に降ってくること。

国民保護法 164

国民の生命・身体・財産を保護することなどを目的として、2004年に施行された法律。

【さ】 災害援護資金 256

災害が発生して災害救助法が適用された場合、区市町村が被災世帯に対して生活の再建に必要な資金を低利で貸し付ける金銭。

災害障害見舞金 255

法律に基づいて、災害によって重度の障害（両眼失明、要常時介護、両上肢ひじ関節以上切断など）を受けた人に支給される金銭。

災害図上訓練 140

防災訓練のひとつ。Disaster（災害）、Imagination（想像）、Game（ゲーム）の頭文字を取ってDIGと呼ばれる。

災害弔慰金 254

法律に基づいて、災害により死亡した者の遺族に対して支給される金銭。

災害復旧貸付 261

被災した中小企業の事業復興を支援する貸付。

災害ボランティア 266

台風などによる風水害や地震、津波などの災害が発生した際に、復旧・復興をサポートする人。

災害用伝言サービス 272

災害時にお互いの安否情報を伝える手段として、NTTが提供する災害用伝言ダイヤルや、携帯各社が提供する災害用伝言板のこと。

災害用伝言ダイヤル 128, 226

「171」にダイヤルして被災者が安否メッセージを登録し、関係者が聞くことができるNTTが提供する声の伝言板。

災害用伝言板 128, 227

携帯電話各社による文字を使った安否情報確認サービス。携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用する。

在宅避難 041, 054

災害時に居住建物に損傷がなく、津波や火災の危険がない場合に自宅で避難すること。

雑損控除 257

自然災害や火災などによって、住宅や家財に損害があったときに受けることができる所得控除のこと。

【し】 J-anpi 129, 272

PCやスマートフォン、携帯電話などから電話番号または氏名で安否情報を確認できる無料サービス。通信キャリアの災害用伝言サービスの安否情報に加え、各企業・団体が収集した安否情報を利用できる。

自助 017

他人の力を借りることなく、自分で自分の身（家族も含む）を守ること。

ジャッキ 053

一般的には自動車のタイヤ交換を行う物がよく知られており、ジャッキで持ち上げられることをジャッキアップと呼ぶ。

出火防止訓練 133

災害時の出火を防ぐための訓練。

出血性ショック 185

出血のために血液の循環が悪くなり、全身の組織や臓器に血液が十分運ばれない状態。

受動喫煙 063

喫煙により生じた副流煙（たばこの先から出る煙）を吸入すること。

首都直下地震 015, 052, 068

30年以内に70%の確率で発生すると予想されている首都圏を直撃する地震。

消防団 139

地域の消防活動を行う非常勤の消防機関。

静脈性出血 178, 263

静脈からの出血で、赤黒い血が湧くように流れる。

初期消火 018, 046, 078, 188

火が天井に達しない出火の初期段階で、応急的に消火作業を行うこと。

初期消火訓練 132

家庭用消火器をはじめ、スタンドパイプや可搬式消防ポンプ、消火器具・資機材の使用方法を訓練する。

食中毒 064

細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれる食品を食べた結果生じる健康障害。

震災遺構 072

震災によって壊れた建物など、被災の記憶や教訓を後世に伝える建造物のこと。復元・保存されるもの、解体されるものがある。

浸水 147, 148

水につかること。側溝や下水の排水能力を超える雨が降り、住宅地や農地が水につかる災害を浸水害という。

浸水予想区域図 148

河川や下水道がもつ治水能力を大幅に超える豪雨により、浸水を予想される区域を図に表したもの。

身体防護訓練 133

地震発生時に身を守る訓練。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などがある。

【す】 水のう 148

水害を防ぐために、ゴミ袋などに水を入れて用いる浸水防止資材のこと。土や砂を使った土のうが用意できない場合に代用できる。

スタンドパイプ 132, 190

住民が活用できる消火資器材のひとつで、道路上にある消火栓や排水栓に差し込み、ホースをつないで消火を行う。

スパイラルバンド 245

台風の「眼」のまわりにある強い雨域。「眼」に向かって巻き込むような帯状の雨域のこと。

スピンドルドライバー	190
消火栓の放水弁を開閉する器具。	
スマートキー	032
機械的な鍵を使用せずドアの施錠・解錠を行ったり、エンジンを始動することができる装置。	
スマートフォンアプリ	129
スマートフォンで利用できる Web アプリケーションのこと。ネットラジオアプリ、防災速報や地震情報アプリなどの防災系アプリも多い。	
【せ】生活再建	070
災害で生活基盤を壊された住民が日々の暮らしを立て直すこと。	
せいしまがい 清拭剤	204
水の使えないときに、簡単に身体の清潔が保てる清浄液。	
制震ダンパー	113
地震のエネルギーを吸収して、建物の損傷を低減する装置。	
生物剤	165, 167
細菌やウイルス、あるいはそれらがつくり出す毒素などを使用した兵器。	
積乱雲	150, 245
強い上昇気流によって鉛直方向に著しく発達した、雨や雷を伴う雲。雲の高さは 10km を超え、時には成層圏まで達することもある。	
【そ】そえ木	180
骨折した部分や関節などを臨時的に固定する器材。	

側溝	147, 148, 151
排水のために道路や線路の脇に設ける溝。	
SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)	043, 047
Twitter や Facebook、LINE など、インターネット上の交流を通して社会的ネットワークを提供するサービス。	
【た】大規模火災	045
震災時に広範囲に起こる火災で、多数の死傷者が予想される。	
耐震壁	050
建築物において、地震や風などの横からの力に抵抗する能力をもつ壁のこと。	
耐震基準	024, 108
建築物などを設計する際に、構造物が最低限度の耐震能力を持っていることを保証する基準。	
耐震シェルター	113
地震で住宅が倒壊しても寝室や睡眠スペースを守ってくれる装置。	
耐震性	107, 118
建築物などの、地震に耐えられる度合い。	
高潮	146
強風や気圧低下によって海面が異常に高まり、高波を伴って陸地に押し上げてくること。	
炊き出し	064
災害などの際に、料理やそのほかの食料を無償で提供すること。	

竜巻発生確度ナウキャスト	157
竜巻の発生確度を 10 km 格子単位で解析し、その 1 時間後 (10 ~ 60 分先) までの予測を行って提供する気象庁のサービス。	
建物倒壊危険度	118, 278
地震の揺れによって、建物が壊れたり傾いたりする危険性の度合い。	
WHO (世界保健機関)	170
すべての人々が可能な最高の健康水準に到達することを目的として設立された国連の専門機関。	
【ち】地区内残留地区	120
地区の不燃化が進んでおり、万一火災が発生しても、地区内に大規模な延焼火災のおそれがない地域。	
注意報	145, 246
大雨や強風などによって災害が起こるおそれのあるときに、気象庁が発表する。	
沖積層	116
約 1 ~ 2 万年前以降に形成された比較的新しい軟弱な地層で、重い建築物が建てにくい地盤。	
長周期地震動	097, 240
地震で発生する、周期が数秒以上のゆっくりとした長い揺れで、震源から遠くまで伝わる。	
直接圧迫法	179, 263
心臓に近い動脈 (止血点) を手や指で圧迫して、血液の流れを止める止血法。	

【つ】Twitter	043, 129, 271
インターネット上で利用できる 140 文字のコミュニケーション・ツール。	
Twitter アラート	129, 271
公共団体や緊急対策機関が緊急時に発信するツイートで、登録しておけば自動的に通知を受け取ることができる。	
通報連絡訓練	133
火災、救急・救助、地震発生の災害について、消防機関に電話または駆け付けて正しく通報するための訓練。	
津波避難ビル (避難タワー)	049, 275
津波が発生した際に住民や来訪者が緊急的に避難できる施設。	
【と】東京消防庁災害時支援助ボランティア	267
災害現場での実働ボランティアで、住居または勤務先・通学先を管轄する東京消防庁管内の消防署に事前に登録する。	
東京都耐震マーク	108
都民が安心して建築物を利用することができるように、東京都が地震に対する安全性を示すマーク。	
東京都防災 Twitter	129, 271
防災に関する東京都のツイッター。アラート設定を有効にしておく、公共機関や緊急対策機関が発信する重要なツイートが表示される。	
東京都防災ホームページ	128, 270
平常時の災害の備えや災害時には被害状況などを提供するホームページ。	

東京都防災マップ 128

東京都防災ホームページで見ることができるマップで、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・表示ができる。

島しょ地域 037, 117, 160

大小さまざまな島のこと。東京都には伊豆諸島及び小笠原諸島がある。

動脈性出血 178, 263

心臓の拍動に合わせるように鮮血が噴き出している出血。

特別警報 145, 247, 248

気象庁が発表する、重大な災害が起こるおそれが著しく大きい場合の警報。

都市型水害 150

地面の大半がコンクリートやアスファルトで覆われている都市特有の水害。大量の雨水が下水道や河川に流れ込むために起こる。

土砂災害危険箇所マップ 153

土砂災害が発生する可能性のある地域を表記した地図。

土のう 147, 148

水害を防ぐために、布袋の中に土砂を詰めて用いる土木資材のこと。

トリアージ 264

傷病者の緊急度や重症度を判断し、治療や後方搬送の優先順位を決めること。

ドレンコック 191

給水や排水を制御する弁。

【に】 二次災害 045, 095

災害が起こった際に、それが原因になって起こる災害のこと。

二次避難所（福祉避難所） 056

一般の避難所では生活に支障があり、特別な配慮を必要とする人を受け入れる避難所。

日常備蓄 085, 092

日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておくこと。

【ね】 熱中症 065, 185, 194

炎天下で労働や運動をしたために起こる障害。脱水・けいれん・虚脱などが現れ、死亡することもある。

【は】 梅雨前線 146

春から盛夏への季節の移行期に、日本列島を南から北上する停滞前線。

ハザードマップ 119

自然災害による被害の軽減や防災対策のため、被害想定区域や避難場所、避難経路などを表示した地図。

ハザードランプ 032

「非常点滅表示灯」といい、まわりのドライバー（特に後続のドライバー）に注意を促すランプ。

発災 018, 038

災害が発生すること。

ハローワーク 070, 260

公共職業安定所。国民に安定した雇用機会を確保することを目的として国（厚生労働省）が設置する行政機関。

半地下家屋 147, 151

周囲の道路面より掘り下げられた家屋。

パンデミック 170

感染症の全国的・世界的な大流行のこと。

【ひ】 被災者生活再建支援金 255

災害により居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支給される支援金。

非常用持ち出し袋 090, 092

避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋。

備蓄 055, 085, 093

災害が起こったときのために備えて蓄えておくこと。

備蓄の日 055

東京都が定めた11月19日。1年に1度はびち(1)く(9)の確認。

備蓄ユニット 088

家族構成に応じて、食料品・生活必需品を備蓄すること。

避難訓練 134

災害時に安全に避難するための避難経路を覚え、パニックにならないようにする訓練。

避難経路 021, 023, 095, 114, 119, 153, 161

災害時に避難するときに通る道筋。

避難行動要支援者 145

災害が発生した場合、または災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する者。

避難所 040, 056, 274

家屋の倒壊、焼失などの被災者を一時的に受け入れ、保護するための場所。学校や公民館など公共施設などが指定されている。

避難場所 040, 120, 274

震災時に大規模延焼火災が発生した場合、火の手から身を守るために避難する場所。大規模な公園、緑地、耐火建築物地域などが指定されている。

避難ハッチ 048

マンホール（ハッチ）の形状をした避難器具で、ハッチ用つり下げはしごが組み込まれている。

【ふ】 風水害 144

大雨や強風による災害のこと。

Facebook 043

実名で現実の知り合いとインターネット上でつながり交流するソーシャル・ネットワーク・サービス。

ブレース 113

鉄骨造の建物の強度を持たせるために、筋交いのようにタスキ掛けに設ける型鋼で作られた補強材。

プロパンガス 111

プロパンガスが入ったボンベを自宅に設置して、使用するガスのこと。都市ガスは、道路の下のガス導管を通して支給供給される。

ふんじん 粉塵 166

粉のように細かく、気体中に浮遊する塵状の固体の粒子。

【へ】 隔て板 048

集合住宅のベランダにある仕切り板。非常のときは、板を破って隣戸へ避難する。

偏西風 244

北半球中緯度地域上空の西向きの風。

【ほ】 保安灯 023

停電時自動点灯する非常時の電灯。

防災教育 135, 140

自然災害について、日頃の備えや災害時にとるべき行動など、身を守るために必要な知識を教えること。

防災資機材 137

災害の拡大を防止するために使用する機器・器具。

防災体験学習 135

防災体験を楽しみながら災害について学ぶこと。

防災隣組 138

東京都が指定する、意欲的な防災活動を行う団体。

防災マップ 161

災害の被害想定区域や避難場所、避難経路に加えて、防災機関などの情報を付加した地図。

防塵ゴーグル 161, 163

火災の煙や火山灰などから目を守る防具。

防塵マスク 161, 163

火災の煙や火山灰などを吸引しないようにする防具。

保健所 171, 265

地域住民の健康や衛生を支える公的機関のひとつ。

【ま】 マイコンメーター 111

ガスの流れや圧力などに異常が発生した場合や震度5強相当の地震が発生したときに、ガスを止めたり、警告を表示するメーターのこと。

マグニチュード 239

地震のエネルギーの大きさを表す単位。

【み】 民生委員 124

厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める。

【も】 毛細血管性出血 178, 263

毛細血管からの出血で、血がにじみ出るように出血する。

【よ】 用水路 151

農業用水や都市用水を移送するための人工の水路のこと。

要配慮者 058, 066

高齢者、障害者、乳幼児、外国人、そのほか特に配慮を要する人。

【ら】 ライフセーバー 049

海水浴場など水辺の事故防止活動にかかわる人で、日本ライフセービング協会が認定する資格を有している人。

ライフライン 055, 084

電気、水道、ガス、電話など日常生活に不可欠な生活基盤。

ラジオ（防災ラジオ） 042

一般の放送だけでなく、自治体の防災無線放送と同じ内容を自動的に受信できるラジオ（防災ラジオ）。

【り】 り災証明書 254

地震や風水害などの災害により被災した住家などの被害の程度を区市町村が発行する証明書。

リテラシー 172

ある分野に関する知識やそれを活用する能力。

【ろ】 漏電 110, 111

電線などが傷ついたり、老朽化して被覆が剥がれるなどの原因により外部に電気が流れ出すこと。

漏電遮断機 110

漏電した場合、速やかに電気を止めて災害の発生を防ぐ安全装置。

【わ】 ワークショップ 228, 232

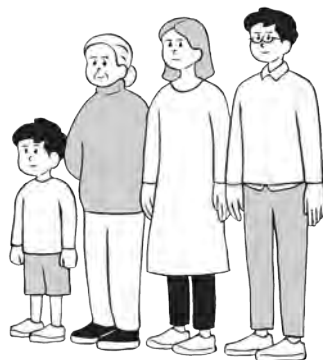
参加者が自ら参加・体験し、グループの相互作用の中で何かを学び合ったりつくり出したりする講座のこと。

◎ 世帯別インデックス



ひとり暮らしの場合

避難前チェックポイント	046
日常備蓄という考え方	085
非常用持ち出し袋	090
転倒等防止対策チェック	100
居住地域を知る	114
避難先を確認する	115
地域の危険度を知る	118
火災から身を守る場所	120
帰宅困難に備える	127
安否確認と情報収集	128



健康な家族で住んでいる場合

在宅避難のすすめ	054
日常備蓄という考え方	085
非常用持ち出し袋	090
転倒等防止対策チェック	100
耐震化チェックシート	107
電気・ガス・水道の点検	112
居住地域を知る	114
家族会議を開こう	122
防火防災訓練	130
消火器の使い方	188



要配慮者がいる家族の場合

在宅避難のすすめ	054
備蓄ユニットリスト	088
転倒等防止対策チェック	100
避難先を確認する	115
日頃からあいさつを交わす	124



高齢者の二人暮らしの場合

日常備蓄という考え方	085
転倒等防止対策チェック	100
防火対策	109
電気・ガス・水道の点検	112
日頃からあいさつを交わす	124



外国人居住者の場合

安否確認と情報収集	128
緊急連絡先	268
LET'S GET PREPARED!	286
ENGLISH FOR EMERGENCY	288

◎ 場所別インデックス

