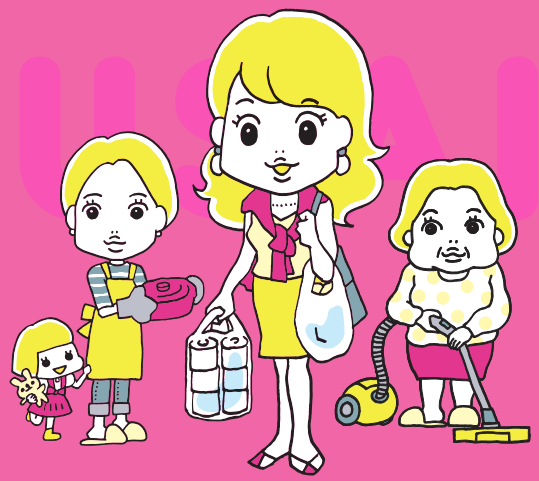
東京くらし防災

わたしの「いつも」が、
いのちを救う。

TOKYO KURASHI BOUSAI

Be Ready
Every Day.



音声コード掲載

東京くらし防災

TOKYO KURASHI BOUSAI

東京都

Be Ready
Every Day.

わたしの「いつも」が、
いのちを救う。

東京都

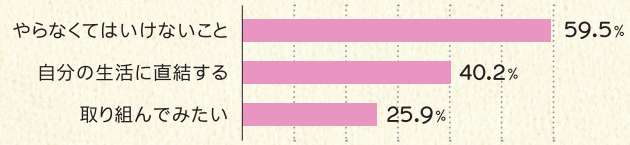
わたしの「いつも」が、
いのちを救う。

この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

はじめに

防災でいちばん大切なこと。
それは、いのちを守ることです。
東京に大地震が来る、その日に備えて
何か行動を起こしていますか？
都のアンケートにもみられるように、
「具体的な方法がわからない」
という理由で災害の
対策をしていない人も
いるのではないでしょうか。
そんな人に防災をはじめてほしくて、
『東京くらし防災』は生まれました。

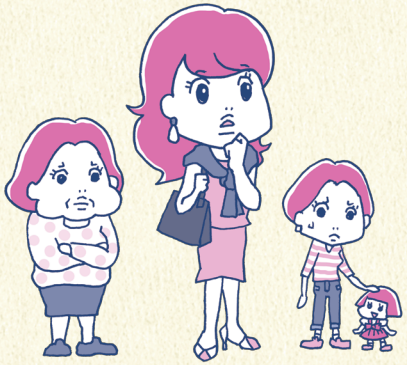
防災に対するイメージ



災害対策をしない理由

この本で伝えたいのは、
いつもの暮らしの中でできる防災です。
毎日の行動や習慣に
ちょっとした工夫や発想を加えるだけで、
防災が暮らしの中ではじまります。

もしものときに
いのちを守り、つなぐために。
まずは今日、この本のページを
めくることから、
備えをはじめてみませんか。



音声コード掲載

目次

はじめに……4
目次……6
キャラクター紹介……9

巻頭特集
いますぐできる！15のこと……10

第1章
はじめよう、たすかる暮らし方

出かけるときの防災……18
寝るときにできる防災……26
片付けでできる防災……32
買い物でできる防災……44
トイレでできる防災……50
食事でできる防災……56
体調管理でできる防災……60
コミュニケーションでできる防災……66
都の取組／消防団に入ってみよう……72
子供と備える防災……74
都の取組／乳児用液体ミルクを知っておこう……80
お風呂でできる防災……84
非常袋を備える……86
住まいの防災……90
都の取組／防災に強いまちづくり……92

第2章
覚えておこう、発災時の基礎知識

発災時の行動……96
発災直後の行動……102
帰宅困難になったら……106
安否確認の方法……108
情報の収集と発信……110
そのほかの災害時の行動……112
武力攻撃時の行動……118
救出・救護……120

音声コード掲載

第3章

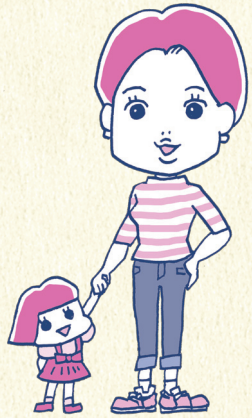
想定しょう、被災後の暮らし方

被災後どこで暮らすか……122
在宅避難での片付け……126
在宅避難での食事と料理……130
在宅避難での防犯……134
避難所での暮らし方……136
避難所での配慮……140
避難所での体調管理……142
避難所での防犯……146
避難所での子育て……150
避難所でのペットとの過ごし方……154
生活再建に向けて……158

キャラクター紹介

わたし 26歳

生まれも育ちも東京。
現在は実家を出て、
猫と幸せなふたり暮らし。
優しい彼氏と交際中。
今日の暮らしに夢中で、
災害への備えはゼロ。



お姉ちゃん 33歳

4歳の女の子のママ。
日頃から防災を意識していたが
母になって持ち前の心配症に
拍車がかかり、不安は多い。

お母さん 62歳

子供たちが巣立った家で、
教員を退職した夫と暮らす。
元保育士で世話好き。
もしものときを考えて、
娘たちのことを気にかけている。

音声コード掲載

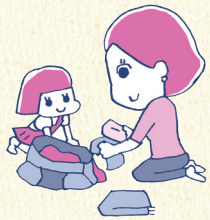
暮らし＝防災

いますぐできる！15のこと

いつもの暮らしに
少し手を加えるだけで
いざというとき、
役に立つ。
そんな、いますぐ
はじめられる暮らしの
工夫を集めました。

防災ライフ東京

BOUSAI LIFE TOKYO



音声コード掲載

01 外出先では非常口を確認

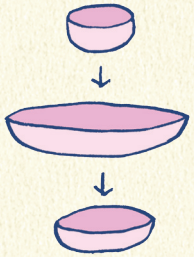
《↓詳しくはP20へ》

02 カーテンは閉めて寝る

《↓詳しくはP30へ》

03 食器の重ね方を変えてみる

《↓詳しくはP35へ》



04 包丁は使ったらすぐしまう

《↓詳しくはP35へ》

05 寝転んで、危険を探してみる

《↓詳しくはP28へ》

06 日用品は多めに買い置きする

《↓詳しくはP47へ》

音声コード掲載

07 行けるときに、トイレは済ませておく

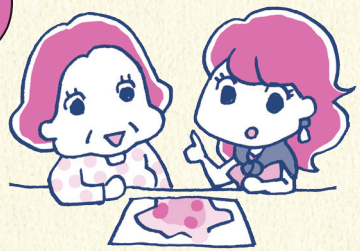
《↓詳しくはP52へ》

08 生理用品は、もう一周期分買っておく

《↓詳しくはP52へ》

09 災害時の集合場所を決めておく

《↓詳しくはP68へ》

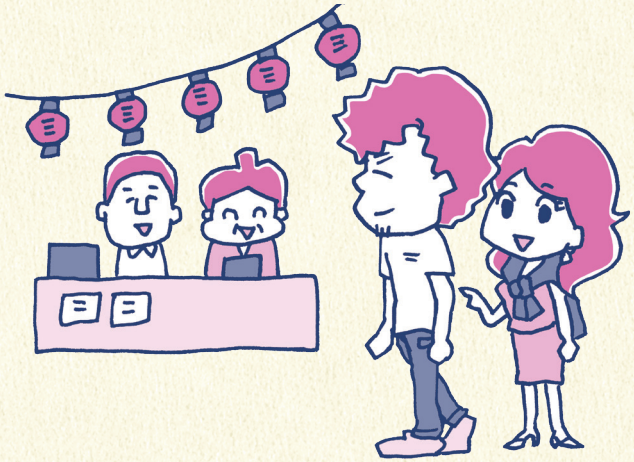


10 公衆電話の使い方を子供に教えておく

《↓詳しくはP77へ》

11 地域の行事に参加してみる

《↓詳しくはP69へ》

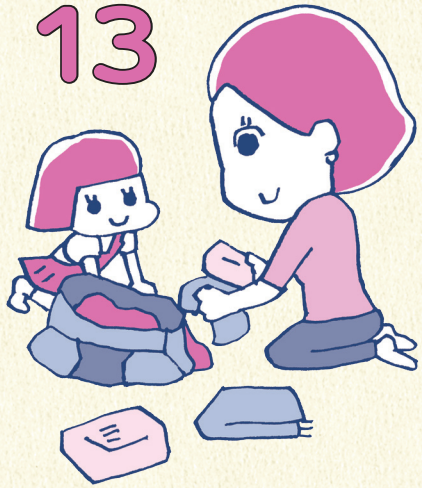


12 災害時のペットの預け先を探しておく

《↓詳しくはP155へ》

音声コード掲載

13



ママバッグは使った分だけ足しておく

《↓詳しくはP78へ》

14

チョコレートやキャラメルをカバンに入れておく

《↓詳しくはP107へ》

15

『東京くらし防災』を読んでみる

第1章

はじめよう、たすかる暮らし方

日々の暮らしをちょっと見直す。
そんな感覚で無理せず自分のペースで。
毎日の中で少しずつ
実践できる備えをまとめました。

この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

出かける
ときの防災

ここで地震が起きたらと危険を想像してみる。

出かけたまちに、
いつもの通勤・通学路に、
強い揺れで倒れたり落ちてくる
危険性のあるものが、
たくさん潜んでいます。
「もし大きな揺れが来たら？」と
危険をシミュレーションする、
そのちょっとした習慣が
いざというときいのちを救います。

体験VOICE

隣の壁が崩れ落ちてきたり、
いろいろな所が通行止めに
なっていたりしました。
（40代／熊本地震）

体験VOICE

地面が断裂し、あちこちで段差が。
まちの変わりようが恐ろしかった。
（70代／熊本地震）

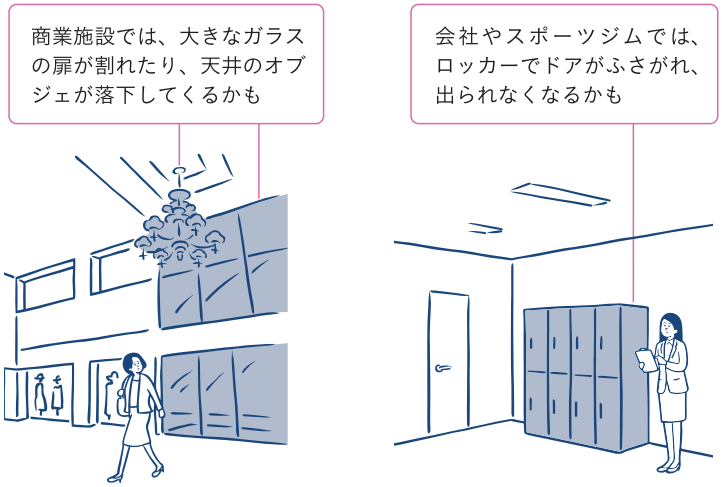
音声コード掲載

すぐできる

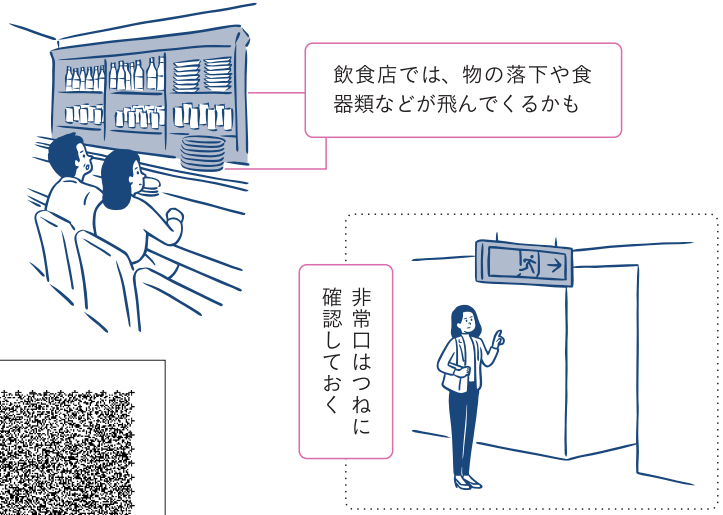
チェックポイントは「転倒・落下物」「身を守る場所」「避難ルート」の3つ

外出先では、倒れたり、落ちてくる物がないか確認し、もしものときに身を守れそうな場所を探します。さらに、非常口や階段、広い道路など避難ルートのチェックを。また、トイレなどひとりになる場所のドアが開かなくなることも想定し、一緒にいる家族や友人などに、ひと声かけてから行動することも防災につながります。

《屋外での危険チェックポイント》



《屋内での危険チェックポイント》



音声コード掲載

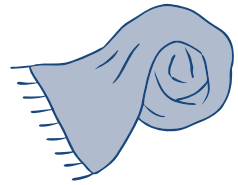
暮らしに合わせて

外出時のおしゃれに、〝安心〟をさりげなく

「肌の露出が少ない服装」「歩きやすい靴」「両手がふさがらないバッグ」が、安全性の高い外出スタイルです。この全部が難しくても、工夫してひとつでも取り入れてみましょう。

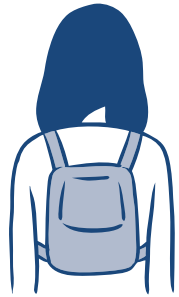
フラットシューズ

災害時に高層階から階段で降りたり、長時間歩くことを想定した、歩きやすい靴選びを。毎日は難しくても、会社にスニーカーを置いておくなどの工夫をしましょう。



大判ストール

災害時にいろいろ役立つ便利アイテム。避難時に粉じんによる汚れを防いだり、マスク・包帯・日除け・ブランケット・避難所での間仕切り代わりとしても使えます。



リュックサックやショルダーバッグ

いざというとき、両手があいているバッグなら、身の安全を確保しやすくなります。小さく畳んで携帯できるエコバッグタイプの物もおすすめです。

妊娠中の外出に必要なアイテムは？

妊娠中は、マタニティマークや、母子健康手帳などをいつものバッグに入れておくと安心です。

マタニティマーク

普段身につけていない人も、必要なときに提示する準備をしておきましょう。

張り止め薬

妊娠が進んでからは、お腹の張りに注意。自宅にしばらく帰れない可能性も考えて、処方されている場合は携帯するようにしましょう。

母子健康手帳

災害時、かかりつけ医に診てもらえない場合でも医療機関で経過の情報を正確に伝えられます。記入のあるページだけコピーしておいたり、母子健康手帳用のアプリを使ってスマートフォンにデータを保存しておく方法もあります。

音声コード掲載

計画的に

〝もしも〟を想像してお役立ちアイテムを選ぶ

災害に備えて携帯しておきたい物を考えてみましょう。例えば家族や友人と連絡が取れなくなった、エレベーターに閉じ込められたなど、災害時のピンチを具体的に想像して、ライフスタイルに合ったアイテムを選んでみましょう。ポーチなどにまとめて、その日使うバッグに入れておくと便利です。

《 災害時にも役立つアイテム例 》

- ○ 携帯充電器
- ○ 身分証明書
- ○ 筆記用具・メモ帳
- ○ 家族の写真
- ○ マスク
- ○ ばんそうこう
- ○ 目薬
- ○ ウェットティッシュ
- ○ 汗拭きシート
- ○ 生理用品
- ○ 大判のハンカチ
- ○ 髪留め（ピン＆ゴム）
- ○ 飴などのお菓子
- ○ ゼリー飲料
- ○ レジ袋
- ○ 使い捨てカイロや冷感タオル
- ○ 携帯用トイレ
- ○ 防犯ブザーや笛
- ○ ライト

「歩いて帰る」をシミュレーションしてみる

発災時に交通機関が止まってしまったら、むやみに移動しないことが基本ですが、状況が落ちつけば、歩いて帰る選択肢も。事前に自分がどのくらい歩けるかなどをシミュレーションしておけば、徒歩で帰宅するかしないかの判断にも役立ちます。

《 シミュレーションのポイント 》

災害時帰宅支援ステーションの場所を確認しておく（→詳しくはＰ107へ）。

危険で道が通れない場合もあるので複数のルートを想定しておく。

音声コード掲載

寝る
ときにできる防災

寝室の安全がいのちを守る。

寝ているときは
とても無防備です。
とっさに落下物をよけたり、
すぐに逃げたりできません。
一日の中で長い時間
無防備な状態でいる場所、
寝室の危険を理解し、
あらかじめ心配をなくしておく
ことが生き残るポイントです。

体験VOICE

寝ていた場所のまわりに物が
散乱し、避難するときにガラスの破片を
踏んでケガをしました。
（40 代／阪神・淡路大震災）

体験VOICE

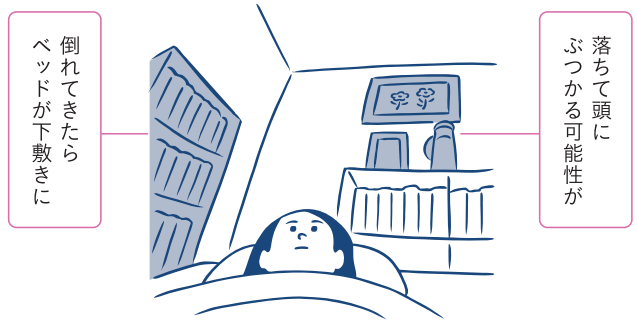
地震発生後すぐに停電して
しまい、暗闇の中で物が落ちる音や
家がきしむ音がして、怖かった。
（50 代／熊本地震）

音声コード掲載

すぐできる

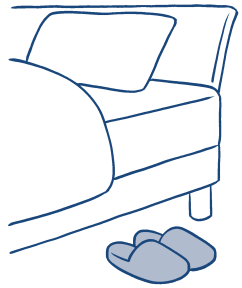
いつもの場所に寝転んで、危険を探してみる

部屋の中のインテリアは、地震の揺れで倒れたり、落ちてくると考えて、危ないところがないかチェックしてみましょう。



物が散乱する室内を素足で歩くのはケガのもと

寝ている場所の近くに、厚底のスリッパや、普段使っていない靴を準備しておくだけで安心です。

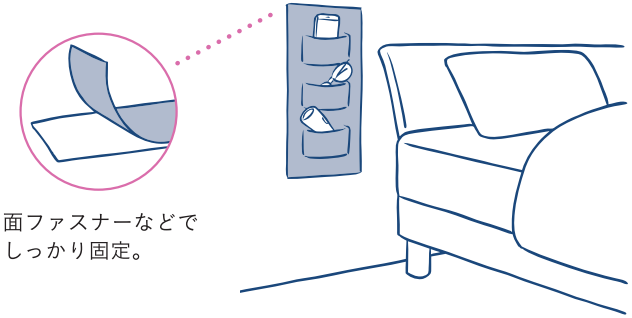


暮らしに合わせて

メガネや杖、携帯電話、抱っこひもなどは枕元に

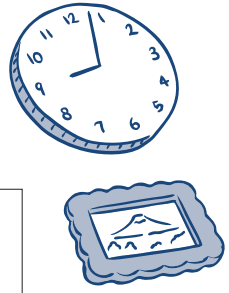
行動を助ける必需品は、いつも枕元に備えておきましょう。

ただ置くだけでは揺れでどこかへ飛んで行ったりすることもあるので、滑り止めシートの上に置いたり、固定した壁掛け収納に入れるなど、置き方を工夫しましょう。



寝室に置く小物は割れない素材を選ぶ

時計や写真立てなどのインテリア雑貨はガラスや木製など割れやすい物ではなく、紙や布、シリコン製の物を選びましょう。



音声コード掲載

計画的に

窓ガラスには飛散防止フィルムを

ベッドや布団は、できるだけ窓から離します。できない場合は、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

また、カーテンを閉めると、割れたガラスが飛び散るのを抑える効果があります。「寝る前にはカーテンを閉める」を各部屋で習慣に。

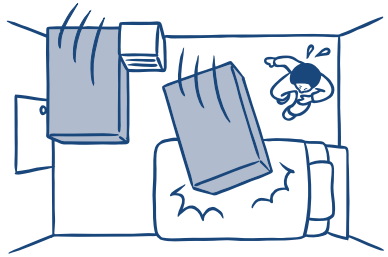
飛散防止フィルムで安全性をアップ。

寝ている場所に家具が倒れてこないように

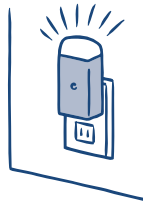
倒れてくる物が何もない部屋で寝るのが理想ですが、現実には難しいもの。

「寝ている場所に倒れてこない」「落ちてこない」「動いたり倒れて逃げ道をふさがない」の３つに気を付けて家具を配置します。

そのうえで、家具類の転倒・落下・移動防止対策も考えましょう（→詳しくはP39へ）。



夜間の発災に備えて明かりを確保



停電を感知して自動で点灯するタイプの足元灯が便利です。足元灯には、充電式でコンセントに差して使う物と、乾電池式の物があり、各部屋と廊下にも用意しておくと、より安心です。

足元灯がない場合は懐中電灯を、揺れで見失わず、暗闇でもすぐ手に取れるような場所に置いておきましょう。ヘッドライトなど、手に持たなくてよい明かりもおすすめです。

音声コード掲載

片付けでできる防災

いつもの片付け習慣が安全をつくる。

部屋の中の物を減らす。
散らかったら片付ける。
そんな当たり前のことが、
実は家の中の安全性を高めます。
できることから少しずつ。
普段の片付けは、
危険から身を守る第一歩です。

体験VOICE

部屋のドアが移動した家具に
ふさがれて、開かなくなりました。
（40代／東日本大震災）

体験VOICE

テレビやタンスの
引き出しが飛びました。
（70代／熊本地震）

音声コード掲載

すぐできる

整理整頓で安全を確保する

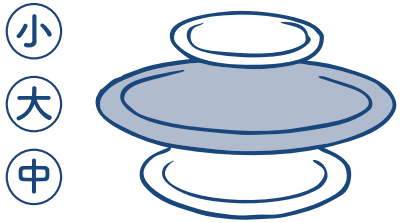
普段から整理整頓をして、必要な物だけを置きましょう。部屋や廊下に置く物を極力少なくし、地震が来ても安全な空間や避難ルートを作っておきましょう。

重い物は下、軽い物は上が収納のポイント

重くて硬い物や割れやすい物は棚の下段、軽い物や落ちて当たっても痛くない物は上段に置きかえるだけで地震に強い収納方法になります。

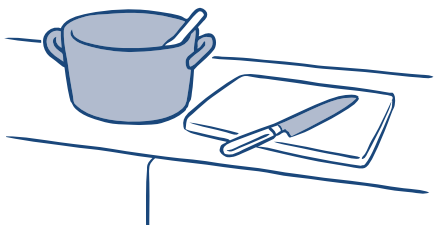
食器の重ね方を工夫する簡単・落下防止テクニック

食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねれば、揺れに強い安定した置き方になります。



実は危ない！調理器具の出しっぱなし

包丁や重い鍋などの調理器具は揺れで落ちたり飛んできたりしたら、大ケガのもと。使い終わったらすぐにしまいましょう。

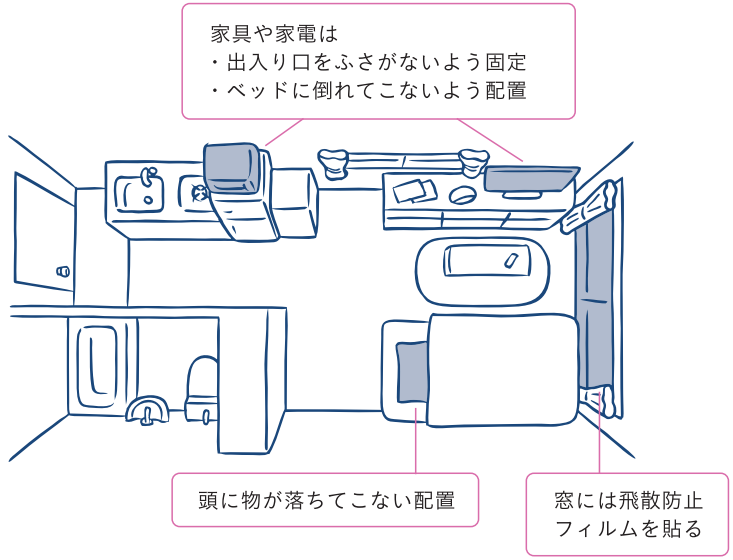


音声コード掲載

暮らしに合わせて

暮らし方で考える安全なお部屋の作り方

部屋の中を片付けたら次はレイアウトをチェック。出入り口の確保はもちろん、用途や過ごし方に合わせておさえておきたいポイントがあります。

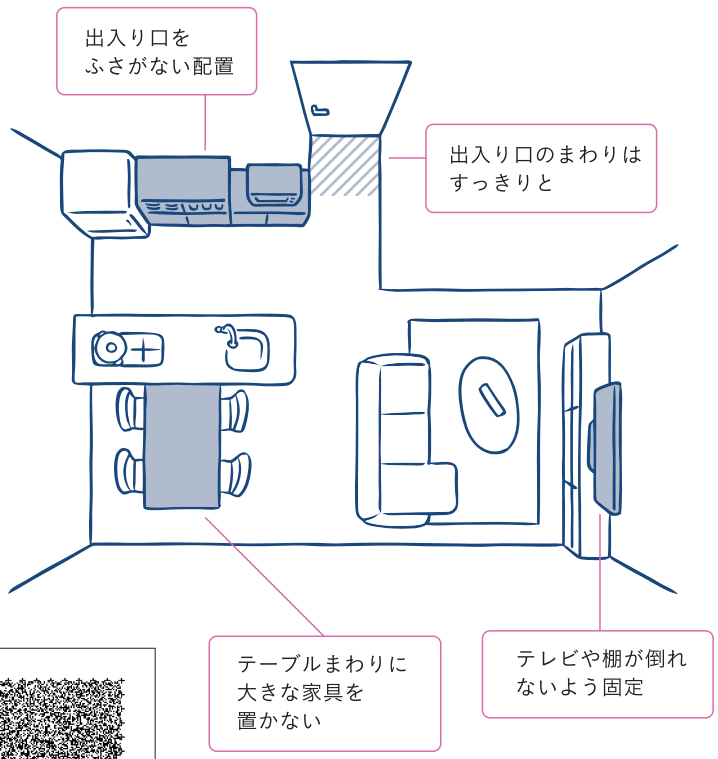


《ワンルーム》

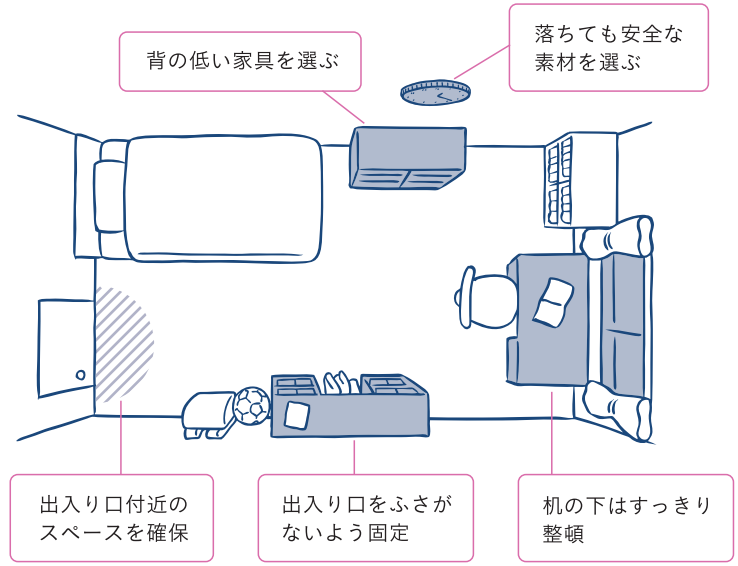
ベッドやテーブル、電化製品など物が多くなりがちなワンルームは、必要な物を優先して配置。家具・家電の配置を工夫すれば安全に過ごせます。

リビング ダイニング キッチン

家族が集まるリビング・ダイニングは、テーブルまわりに食器棚や大きな家具・家電が倒れてこないようレイアウト。廊下までスムーズに動けるように荷物の置き場所も気を付けましょう。



音声コード掲載



《子供部屋》

物が密集しやすく、実は多くの危険が潜んでいます。勉強机の下には物を置かず、逃げ込めるスペースを確保しておくことが重要です。

親子で危険を確認して、出入り口をふさがないように家具なども固定しておきましょう。

掛け時計や照明、写真立てなどは紙や布などの、落ちても安全な素材を選ぶと安心です。

計画的に

家具・家電の防災対策は大掃除のついででも

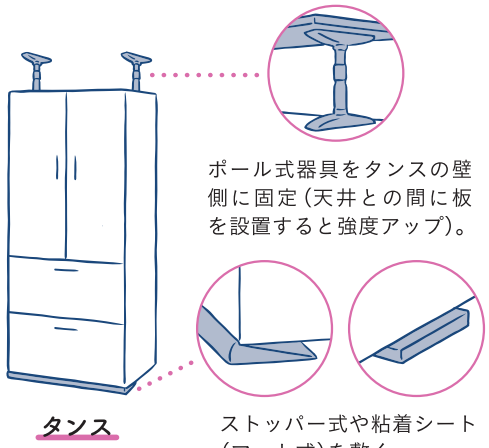
なかなか手を付けづらいのが家具・家電の固定などの防災対策。

おすすめのタイミングは大掃除。棚掃除のついでに滑り止めシートを敷く、ほこり掃除のついでに家具・家電の転倒防止対策をするなど、大掃除のときにちょっと意識して、防災対策をはじめましょう。

穴を開けなくてもできる家具・家電の転倒・落下・移動防止対策

家具・家電の転倒防止には、ネジ止めが最も効果的ですが、壁に穴を開けられない場合は、家具・家電と天井の間にポール式器具を突っ張って固定する方法でも一定の効果があります。

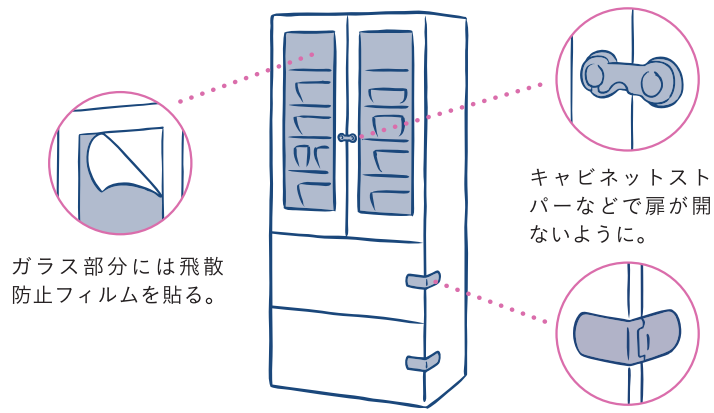
転倒防止は2種類以上の器具を組み合わせれば、強度がアップします。



音声コード掲載

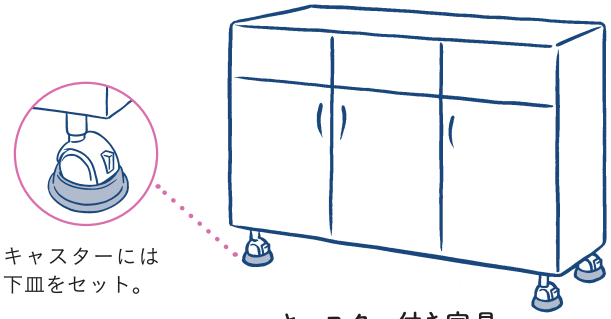
もしものケガを予防して後片付けの手間もはぶく

棚の上の電子レンジや収納できない雑貨などは、落ちない工夫が必要です。食器棚は、中の食器類が飛び出して割れたりしないように、扉が勝手に開かないためのキャビネットストッパーを取り付け、ガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。ケガの予防はもちろん、被災後の片付けの大変さも軽減してくれます。



食器棚

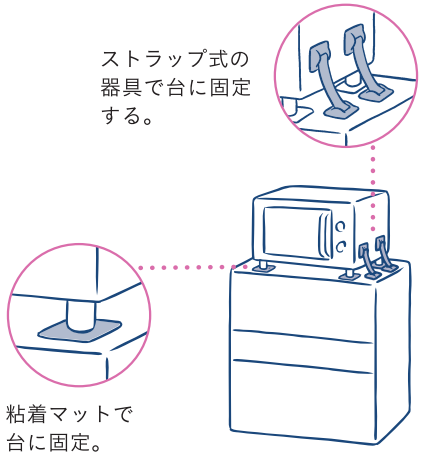
※食器棚はあらかじめ設置場所に適した方法で固定を。



キャスター付き家具

キャスター付きの家具・家電は移動しないように下皿をセット

キャスターが付いた可動式の家具・家電は、揺れで簡単に移動してしまうので要注意。動かさないときはキャスターをロックしたうえで下皿をセットしましょう。



電子レンジ

※レンジ台はあらかじめ床または壁と固定しておく。
※ストラップ式と粘着マットはどちらかひとつでもよい。

音声コード掲載

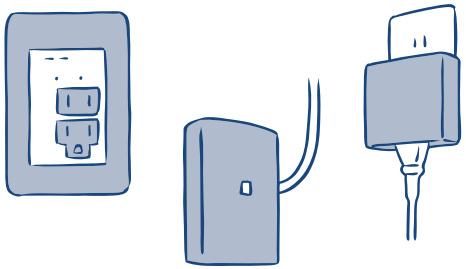
感震ブレーカーなどを設置

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災など、地震による火災の過半数は電気が原因と言われています。これらの火災を防止する手段のひとつに感震ブレーカーなどがあります。感震ブレーカーなどは地震の強い揺れを感知して電気を遮断します。

ただし、地震発生と同時にすべての電気が一斉に遮断される物もあり、夜間に地震が発生した場合、暗闇の中を避難することにもなりかねません。停電時に自動点灯する照明や懐中電灯をあわせて準備しましょう。

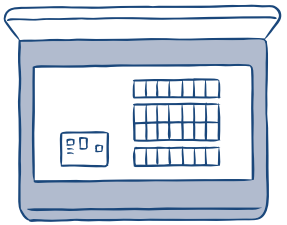
また、医療機器を設置している場合、停電用にバッテリーなどを備えることも重要です。製品ごとの特徴・注意点を十分に理解しておきましょう。

《 感震ブレーカーなどの種類 》



コンセントタイプ

コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断。未設置のコンセントへの通電は遮断されない。

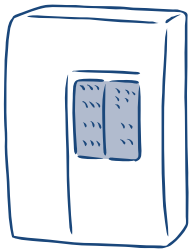


分電盤タイプ（内蔵型）

分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知したら、一定時間（3分間程度）経過後、ブレーカーを切って電気を遮断。

分電盤タイプ（後付型）

分電盤に感震機能を外付けするタイプ。センサーが揺れを感知したら、一定時間（3分間程度）経過後、ブレーカーを切って電気を遮断。



買い物でできる防災

なくなる前にちょっと多めに買う。それだけで備えになる。

食品や日用品は使い切る前に、
少し多めに買って備える。
その繰り返しが
備えのある生活スタイルをつくり、
いざというときに役立ちます。
買い物の仕方を少し変えるだけで、
簡単に防災ができるのです。

体験VOICE

地震後の２～３日はコンビニに
水や食料がほとんどなくて困りました。
（60代／熊本地震）

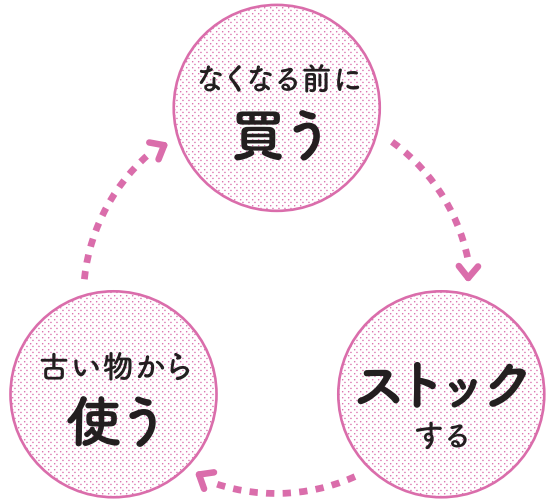
体験VOICE

少ない商品を求め、
スーパーには徹夜で並ぶ人もいました。
（30代／東日本大震災）

音声コード掲載

日常備蓄のやり方

「日常備蓄」とは、普段使っている物を常に少し多めに備えること。特別な物を備える必要はないので、すぐに取り組めます。



はじめやすい「日常備蓄」3ジャンル

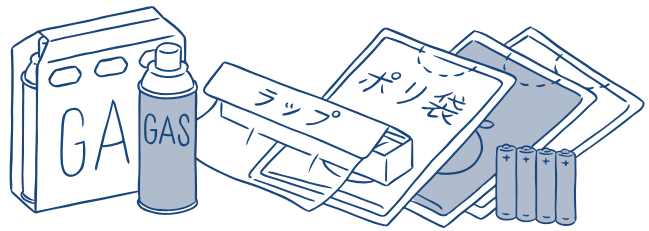
大きな災害の後は、しばらく流通がストップしてお店に商品が並ばないことも。もしものときに困らないために自分に必要な物を考えて、備えることが大切です。

1《食品・飲料》

食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買ってストックします。賞味期限の近い物から食べていき、減った分を補充します。まずは3日分の食料を目安に、さらに1週間分やその先も見越して備えてみましょう。多めにストックしすぎたり、食べずに無駄にしないように注意。

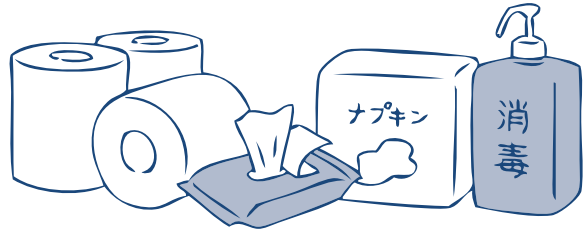
音声コード掲載

2《生活用品》



ラップ、ポリ袋（高密度ポリエチレンの物も用意）、ゴミ袋（黒色もあると便利）などは、避難生活で何通りにも使えるので、いざというとき重宝します。

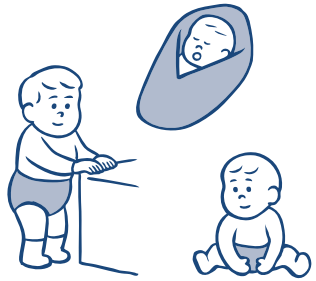
3《衛生用品》



トイレットペーパーやティッシュペーパーは、安売りのときにひとつ多めに買うだけでも。ほかにウェットティッシュや石鹸、手指消毒スプレー、生理用品なども役立ちます。

自分に合った物を多めに買っておく

薬や肌質に合う化粧品、サプリメントなどは、避難生活では入手しづらくなります。自分に合った「これしかダメ」な物は、多めにストックしましょう。



ベビー用品もいま使っている物を備えることが大切

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなども日頃から使っている物を備えておくと、いざというときにも役立ちます。

〝宅配で定期購入〟は、妊婦や高齢者の味方

米や飲料水などの重い買い物は、一定期間ごとに自宅に届く、定期購入サービスを利用する手も。買い忘れも防げて一石二鳥です。

音声コード掲載

トイレでできる防災

使えなくても、からだは待ったなし。

清潔で快適ないつものトイレ。
大地震による停電や断水、
排水管の破損で
長期間使えなくなったら？
家でも、外出先でも、
行きたいときに使用することが
当たり前になっている
トイレにも備えが必要です。

体験VOICE

おむつ用の消臭袋がとても
役立ちました。どんどん溜まるゴミの処理に、
これがなかったらと思うとゾッとしました。
（30代／東日本大震災）

体験VOICE

トイレは長蛇の列。配布された
成人用おむつに用を足しました。
（40代／熊本地震）

音声コード掲載

行けるときに、トイレは済ませておく

発災直後はトイレに行きづらくなることも。普段からこまめにトイレを済ませておくとよいでしょう。

生理用品は、もう一周期分買っておく

被災時は、ストレスで生理不順になることもあります。生理用品は、少なくともう一周期分のストックがあると安心です。

女性特有の悩みにも、備えておく

デリケートゾーン専用のウェットシートや清浄綿を備えておけば、不快感を抑えるのに役立ちます。

また、携帯用ビデの中の精製水で清潔な紙を湿らせて使う方法もあります。

災害時のトイレの悪臭対策3つの備え

発災後は、トイレが流せなくなるなど、臭いに悩まされることも。

臭いを抑える備えをしっかりしておけば、ストレスを軽減できます。おがくずやペット用の砂なども消臭効果があります（使用したペット用の砂などは、トイレに流さないでください）。

《悪臭対策》

封じ込める

自宅で汚物を保管するときのために備えておきたい消臭袋。臭い漏れを防いでくれます。

消臭する

消臭スプレーは、自宅はもちろん、避難所でも活躍。シュッとひと吹きで気になる臭いを軽減します。

さえぎる

消臭効果の高いペパーミントやユーカリなどのアロマオイルを１、２滴含ませたマスクをすると、臭いによるストレスを緩和できます。

音声コード掲載

トイレが使えないときに必要な物は？

地震で自宅の排水管や道路の下水道管が損傷すると、汚水が逆流したり、損傷したところから噴出することも。特に集合住宅では、下の階の住戸で汚水が逆流する場合があり、災害時には排水管の損傷がないことを確認できるまでトイレを使わないようにしましょう。

そのため、備えが重要になるのが、非常用トイレ。市販の物を用意する以外に、次のような方法でも非常用のトイレが作れます。

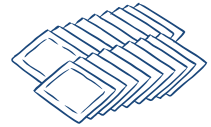
《トイレが使えないときのために準備しておく物》

45ℓのゴミ袋

黒い袋なら汚物が見えないのでストレスを減らせます。[1日の目安：数枚]

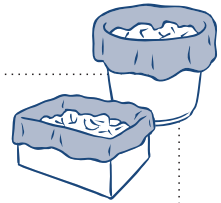
便を吸収・凝固するための物

市販の処理剤のほか、新聞紙、紙おむつなどでも代用できます。[1日の目安：1人5～7回分]
※トイレには流せません。

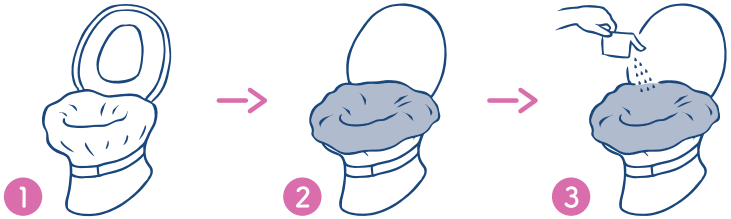


便器が壊れているときなどは

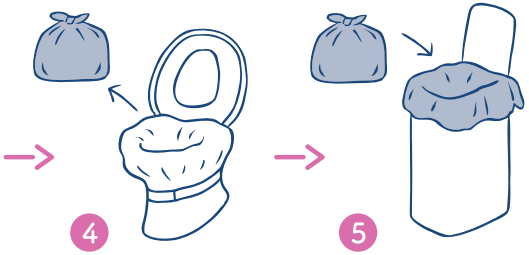
厚手の段ボール箱、大きめのバケツなどで代用できます。



トイレが使えないときの簡易トイレの作り方



1. 便座を上げて、45ℓのゴミ袋を中に敷く（便器内の水はそのままで）。養生テープがあれば、袋のふちを便器に貼って固定します。
2. 便座を下げて、便袋（便器にセットできる大きさの袋）をセットします。
3. 利用する前に新聞紙や紙おむつを便袋の中に入れ、便を吸収させます。または、利用後に市販の凝固剤などをふりかけます。



4. 便袋を取り出して、口をしっかりしばります。
5. 便袋を黒いゴミ袋や消臭袋に入れて、汚物ゴミの回収があるまで保管しておきます（便袋は各区市町村の決まりにしたがって処理）。

音声コード掲載

食事でできる防災

自分や家族を守るための食べ物を備える。

被災後は偏った食事や食べ慣れない食材が続き、ストレスが溜まったり、体調を崩すケースも。普段食べ慣れている物や好きな物などを備えておくと安心です。自分の身は自分で守れるよう備えましょう。

体験VOICE

近所の人が差し入れしてくれた物も、アレルギーでほとんど食べられず心苦しかった。
（30代／東日本大震災）

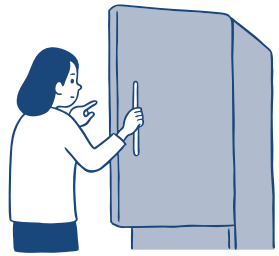
体験VOICE

支給される物はお弁当ばかりで野菜不足になるので、別の献立で食事をしていた。
（70代／熊本地震）

音声コード掲載

被災時は、冷蔵庫の中身も活用する

いつもの冷蔵庫の中身は、もしものときに心強い備蓄食料の一部になります。ただし停電することもあるので、生鮮食品など、傷みやすい物から食べるようにしましょう。



野菜不足で栄養バランスが崩れる

避難生活では、野菜が手に入りにくく、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜ジュースやレトルトの野菜スープ、フルーツの缶詰、サプリメントなどが家にあれば、もしものときも栄養のバランスを取るのに役立ちます。

好きな食べ物や飲み物は活力に

気持ちもからだも弱っているときこそ、好きな物を口にすると、元気が出たり、ストレス軽減になります。お菓子やコーヒーなどのお気に入りも備蓄しておきましょう。

頼りになる災害時給水ステーション

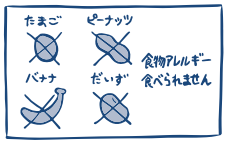
断水時には、災害時給水ステーションで水を受け取れます。災害時給水ステーションは都内に２００ヵ所以上ある給水拠点や、給水車などで水を運び開設するタイプ、消火栓などに蛇口を設置するタイプがあります。水を取りに行く際は、空のペットボトルを入れたリュックを持参するなど、運び方を工夫しましょう。

※詳しくは、「災害時給水ステーション」で検索。

食物アレルギーは、周囲に伝える用意も

アレルギーがある人は体質に適した食材を備えましょう。また、アレルギーの原因をメモにまとめておくと、避難先などで周囲に伝えるときに役立ちます。

避難生活では、子供にアレルギーの原因食材を示したビブスやアレルギーサインプレートなどを付けて、周囲の人にわかるようにする準備もしておきましょう。



東京都アレルギー情報navi.
誤食など緊急時の対応や災害時対策についても掲載しています。
「東京都アレルギー情報ナビ」で検索。

音声コード掲載

体調管理でできる防災

いざというときも役立つ体調管理のコツ。

大きな地震が起きてインフラが止まると、厳しい寒さや暑さ、不衛生な環境によってからだの調子が悪くなることも。日頃から、からだを守る知識を持っておけば、被災時にも役立ちます。

体験VOICE

着のみ着のままで避難したため
暖をとる物が何もなく、配られた毛布に
くるまって一夜をしのぎました。
（70代／東日本大震災）

体験VOICE

車中生活では足も伸ばすこと
ができず、腰痛にも悩まされました。
（60代／熊本地震）

音声コード掲載

毎日、睡眠をしっかりとる

睡眠不足などで体力や思考能力が落ちていると、もしものときにとっさの判断や行動をとることが難しくなることも。毎日の睡眠は防災にもつながります。

不調をやわらげる方法を身につけておく

不眠や生理不順、更年期障害などは、被災時の厳しい環境下で、悪化してしまいがちです。

腹式呼吸や体操、マッサージ、アロマテラピーなど、からだや心をラクにする知恵の備えを。

使い捨てアイテムで、清潔さをキープ

清潔な下着は、女性にとって外陰炎やぼうこう炎を予防するためにも大切です。

しかし、避難生活では洗濯ができなかったり、避難所では干す場所が見つからないことも。パンティーライナーや紙の下着など、使い捨てできるアイテムの中から自分に合う物を備えておけば、役立ちます。

処方薬は「情報」も備える

服用中の薬は、医師と相談して可能なら予備分も入手しておきましょう。

また薬の名前と用法用量の情報を正確に把握しておくことも大切です。お薬手帳や処方シールなどを携帯電話で撮影し保存したり、薬の検索や服薬管理ができるアプリを活用してみるのもよいでしょう。

感染症予防の基本は手洗いと手指消毒

水道が使えない環境下などでは、インフルエンザなどの感染症がまん延することもあります。

感染症予防の基本は、こまめに石鹸と流水で手を洗うことですが、できない場合に備えてアルコールタイプの手指消毒剤とウェットティッシュも用意しましょう。

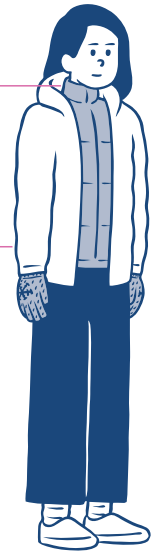
音声コード掲載

体調管理の基本は、寒さ・暑さ対策

被災時の厳しい環境では、寒さ・暑さ対策のコツを知っておくことが、からだを守るために欠かせません。

《寒さをしのぐコツ》

避難生活で女性から寄せられるからだの不調の悩み、その原因のひとつが冷えです。からだを温めて不調の予防を。また、妊娠中はお腹が張ることがあるので、特にからだを冷やさないように注意をしましょう。



ダウンジャケットは、肌の近くで着る

ダウンジャケットは、体温により羽毛がふっくらと広がり、空気の層を作ることで断熱効果を発揮します。

いちばん外側は、風をさえぎる素材の衣類

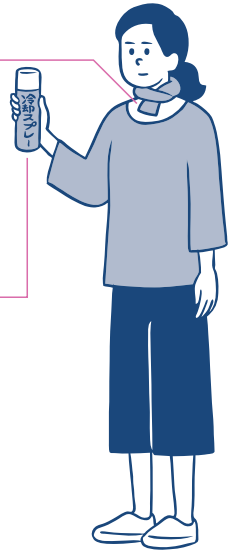
風から身を守り、暖かい空気を外へ逃さない素材を、いちばん外側に着ます。雨にも備えて防水機能のある素材の物を上下で備えておくとベターです。

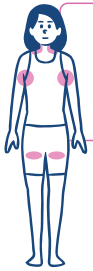
濡れたままは、危険。すぐに着替えを

雨や汗で濡れたら、肌と髪をしっかり拭いて、乾いた衣類に着替えを。水分が蒸発するときに体温が奪われ、低体温症になる危険もあります。

《暑さをしのぐコツ》

夏季に災害が起こり、空調設備が十分に使えない場合は、室内温度が上昇しやすいので、熱中症などへの注意が必要です。停電しているときでも暑さを乗り切るための事前の準備が大切です。





冷やすと効率的に熱が下がる6つの場所

首の両わき、脇の下、脚のつけ根は、太い血管が肌の近くにあり、ここを冷やすと、体温を効率的に下げることができます。

暑さをしのぐアイテムを備えておく

冷却スプレーや熱を冷ますシート、扇子やうちわなど電気が使えなくても、暑さをしのげるグッズを備えておくと安心です。

ゆったりしたサイズの衣類で風を呼び込む

暑いときは、上下ともゆったりシルエットの服がおすすめ。また、肌を濡らしてから扇子やうちわであおぐと、涼しさを感じられます。

音声コード掲載

コミュニケーションでできる防災

普段の人付き合いが困ったときの助けになる。

あらかじめ備えておくことの大切さは、物だけではありません。コミュニケーションでも同じです。家族だけではなく、友達やご近所さんとも、付き合い方ひとつでいざというとき、助け合える仲間になれるのです。

体験VOICE

地震のすぐ後、まわりでは家族で集まり足元を懐中電灯で照らしていましたが、私はひとりぼっちでした。普段から近所付き合いをしておけばと、心底思いました。
（40代／阪神・淡路大震災）

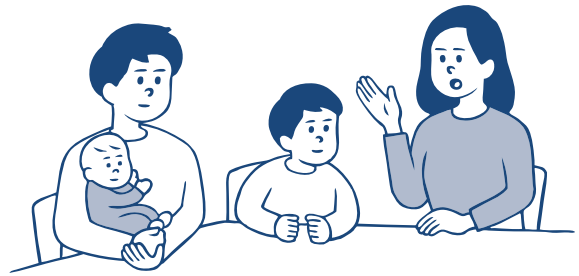
体験VOICE

部屋から出てこないおばあちゃんを、近所の人に協力してもらい助け出しました。
（70代／熊本地震）

音声コード掲載

《家族と》

いざというときのために決めておきたい約束事



❶災害時の連絡手段は複数決めておく

家族がバラバラで被災したときのために、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板（→詳しくはP108へ）、SNSなど、連絡手段を複数決めておきましょう。

いざというときの連絡先や連絡する順番を事前に話し合っておくことも大切です。また、出かけるときは、家族に行き先を知らせる習慣をつけておきましょう。

❷集合場所と時間は具体的に

家族と離れた場所で被災した場合、会えるのが数日後になる可能性もあります。自宅以外での待ち合わせは、「○○小学校の南門の前で」「午前9時と午後5時に10分間待つ」など具体的に決めておけば、会える確率が高まります。

《友達と》

風邪をひいたときに助け合える関係が、被災時にも心強い

ひとり暮らしで被災してしまうと、心細いもの。そんなときは、友達と集まって在宅避難するのも手です。家の場所を伝えるなど、あらかじめ助け合える関係を作っておくと、いざというときに役立ちます。

《ご近所と》

万が一の場合、頼りになるのはご近所

日頃から、顔見知りになっておくと安心です。

顔見知りになる第一歩は、挨拶。機会があれば、地域のお祭りやイベント、趣味のサークルにも参加してみましょう。

《遠くの知人と》

地震の被害が大きいときは、遠くの知人を頼る選択肢も

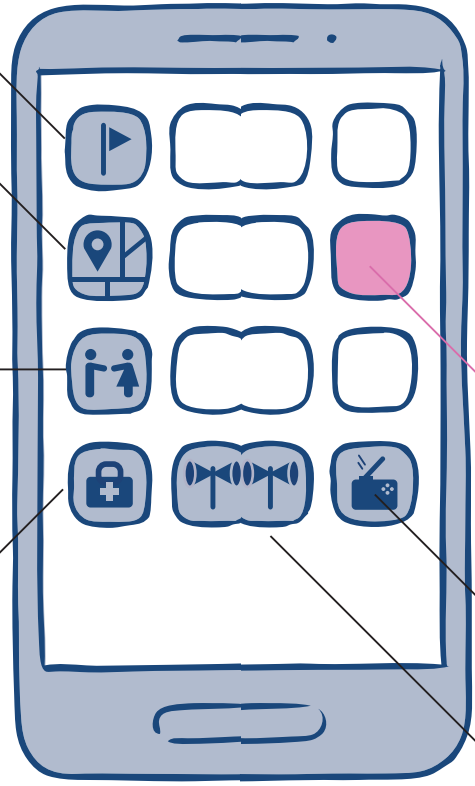
実家以外にも、遠方の友達や知人など、助け合える人がいると安心です。

いざというときに連絡が取れるよう、普段からコミュニケーションを取っておくとよいでしょう。

音声コード掲載

災害時に役立つアプリをスマートフォンに入れておく

災害情報の入手や近くの避難所までの案内など、もしものときに重宝するのがスマートフォンアプリです。携帯充電器も持っておくとよいでしょう。



《近くの避難施設がわかるアプリ》

土地勘のない外出先や旅先でも便利なアプリ。近くの避難施設まで案内してくれるものもあります。

《位置情報を発信するアプリ》

自分の居場所を、あらかじめ登録した人に知らせてくれます。

《SNSアプリ》

SNSアプリは友人知人とのコミュニケーションや情報収集に役立ちます。

《いのちを守るアプリ》

応急手当アプリ、ライトアプリなどで被災時の危険から身を守ります。

※電波状況によっては通信できないこともあります。

自治体の防災アプリ

東京都が作成した防災アプリなど、自治体が出しているアプリで、地域の危険や災害への備えが学べます。

《ラジオアプリ》

ラジオを持ち歩けない場合は、スマートフォンで聴けるようにしておくのがおすすめです。

《災害情報アプリ》

緊急地震速報や警報をスマートフォンに届けてくれるプッシュ型のアプリが便利です。

音声コード掲載

消防団に入ってみよう

「自分たちの地域は自分で守る」という思いを持って、地域の防災力の向上のため、消防団が活動していることをご存じですか。消防団員の方は、仕事や家庭を持ちながら地域の安全と安心を守るために献身的に活動しています。あなたの力を地域の防災に生かしてみませんか。

地域防災力を強化する消防団と自主防災組織

消防団は、消防署と連携しながら、発災時に消火や人命救助、応急救護などの活動を行っています。

また、平常時にも地域住民に対する防火・防災意識の普及活動を行っています。18歳以上の健康な方であれば、お住まいの地域・勤務先を管轄している消防団に入団できます。

また、女性防火クラブなどの自主防災組織もあり、防火防災に関する知識や技術を身につけ、家庭や地域の防災リーダーとしてさまざまな活動を行っています。

興味のある方は、お住まいの町会や消防署などにお問い合わせください。

女性消防団員や自主防災組織メンバーの声

《参加したきっかけ》

- 私でも誰かの役に立てるなら参加したいと思い、入団しました。
- 近所に消防団の施設があり、訓練の様子を見て「すごいなぁ」と思っていました。女性でも入れたらよいのにと考えていたところ、女性消防団員募集があったため、入団しました。
- 自分の地元を守ることができるのは自分だと思い、消防団に入りました。
- 地域防災力の向上や地域の活性化のため、自主防災組織に参加しました。

《魅力ややりがい》

- 地元の方のために少しでも役に立っていると思える瞬間。
- 普通に生活しているだけでは学べなかった防災に関する知識や対策を学ぶことができるところ。
- いままで防災に関心がなかった方が、防災に関する行事に参加することで興味を持っていただき、ともに活動をするようになったとき。
- 地域の方々や子供たちに「ありがとうございました」と感謝されたとき。

消防団への加入について

東京都防災ホームページにてお問い合わせ先をご確認のうえ、最寄りの消防署・市町村にお問い合わせください。
詳しくは、「東京都防災 消防団」で検索。

音声コード掲載

子供と備える防災

毎日の子育ての中で子供と一緒に備える。

子供と一緒に災害に直面したら？
子供と離ればなれのときに
災害が起きたら？
家の中や通園・通学路にある
危険な箇所を子供と一緒に
チェックして、もしものときの
ために、親子で備える。
いつもの子育てに防災の視点を
ちょっと加えてみましょう。

体験VOICE

慣れない味付けのお菓子は、
食べてくれないこともありました。
（30 代／東日本大震災）

体験VOICE

比較的地震が多かったこともあり、
普段から「地震のときにはここに
逃げよう」と話をしていました。
（40 代／東日本大震災）

音声コード掲載

《お散歩にプラス》

抱っこひもを準備

急いで避難する場合、ガレキが散らばる路面や人混みをベビーカーで移動するのは危険です。抱っこひもも準備してお散歩へ。「前抱っこ」なら子供の頭を守りやすくなります。

《通園・通学にプラス》

もしもの約束

災害時は、外出先や勤務先からはすぐに迎えに行けないことも。あらかじめ、小学校・保育園・幼稚園と避難先はどこか、災害時にどう連絡を取り合うかなど、もしもの場合を想定した約束事を共有していれば、あわてずに行動できます。

《子供の外出にプラス》

行き先を確認

災害時は、携帯電話の通話やメール機能が使えなくなることも。子供が外出するときは、行き先や誰と会うかなど、確認する習慣を。万が一のときの救助や安否確認に役立ちます。

《外遊びにプラス》

被災したときって「こんな感じ？」を子供と試してみる

もしもに備えた練習を楽しくするなら、外遊びのときがチャンス。やってみて気付いたことを備えに生かしましょう。

ママ友やパパ友にも声をかけて楽しみながら一緒に経験することで、もしものときにどんな協力をし合えるか、おしゃべりするきっかけにもなります。

普段から公衆トイレや和式トイレを使ってみる。

笛が吹けるかどうか、試してみる。

備蓄食品をラップで覆った皿で食べてみる。

公衆電話の使い方を子供に教えておく

公衆電話も災害時の連絡手段のひとつです。公衆電話の使い方を知らない子供には、使い方の練習を。小銭を持たせ、保護者の電話番号を暗記させたり、番号を書いたメモを持たせたりすると、より安心です。

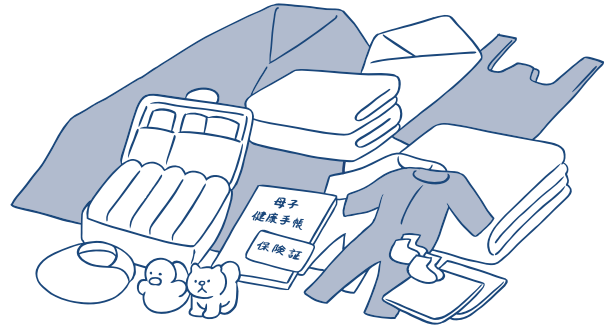
音声コード掲載

いつものママバッグが、赤ちゃんの非常袋に

赤ちゃんのお出かけに必要な物がセットされたママバッグは、もしものときにも大活躍。使った分をすぐ補充して、持ち出しやすい場所に用意しておきましょう。

《 いつものママバッグ 》

- ○ おむつポーチ（おむつ、おしり拭き）
- ○ 授乳ケープ
- ○ 着替えセット
- ○ スタイ
- ○ タオルやガーゼハンカチ
- ○ ビニール袋
- ○ 母子健康手帳と保険証
- ○ ブランケット
- ○ おもちゃ
- ○ おくるみ



3食分のベビーフードとおやつ、パックの飲み物

赤ちゃんの口に合うか確かめておくと安心です。使い慣れたマグ、フォークとスプーンなどと一緒に備えておきましょう。

ミルクセット（ミルク、哺乳瓶、ペットボトルの水）

ミルクはスティックやキューブのタイプ、哺乳瓶はコンパクトで消毒も不要な使い捨てタイプが便利。母乳育児の場合も、もしものときに備えておきましょう。

《 非常用にプラスで備える 》

ストックを多めにしたい物

着替え（汗をかいたり汚したときの交換用）、紙おむつ（量の目安は、常時１パック以上）、おしり拭きは多めに備えておきましょう。

音声コード掲載

乳児用液体ミルクを知っておこう

乳児期の栄養源としては、母乳が最適ですが、母乳だけでは足りない場合や、母乳を飲ませてあげられないときに、母乳の代わりに市販の母乳代替食品（育児用粉ミルク）を使うこともあるかと思います。乳児用液体ミルク（以下、液体ミルク）は、母乳代替食品のひとつとして、災害時の有用性が注目されています。

液体ミルクとは？

液状の人工乳で、常温で長期保存できる容器に密封され、あらかじめ調乳が済んでいる物をいいます。粉ミルクと違い、粉を溶かさずそのまま飲むことができます。

《 液体ミルクの特色 》

メリット

○ **育児の負担軽減**
夜間や共働き世帯、母親不在時などでも授乳可能。

○ **外出先でも便利**
ミルクを作る手間が省略され、外出時の所持品も少なくなる。

○ **災害時の備えとしても活用が可能**
ミルクを作るためのお湯が不要です。また、乳首付きのペットボトルタイプだと哺乳瓶も必要ありません。調乳済みのため、菌混入リスクが低くなります。

デメリット

○ **粉ミルクに比べて価格が高い**
粉ミルクと比べて製造工程が複雑になるため、欧米市場においても２～数倍の価格差が生じています。

○ **母親、赤ちゃんの好み**
色への違和感、常温で飲むこと、味の好みなどから飲みたがらない可能性もあります。

〈参考資料〉

- 「男性の暮らし方・意識の変革に向けた課題と方策～未来を拓く男性の家事・育児等への参画～」（内閣府）http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kurashikata_ishikihenkaku/pdf/0310honbun.pdf を加工して作成
- （一社）乳児用液体ミルク研究会資料

音声コード掲載

実際に使用した方の声（海外から）

（一社）乳児用液体ミルク研究会アンケートより抜粋

母乳が主で、たまにミルクでしたが、粉ミルクより液体ミルクを使用していました。特に、生後半年過ぎてからは外出先では液体ミルクばかりでした。常温でも大丈夫ですが、家はもちろん外出先でもカップにお湯をもらいボトルごと浸せば人肌に温められるのでお腹に負担では？の心配はないと思います。

現在２歳と５歳の子供がいて、ふたりとも旅行のときにはよく利用しました。値段が粉ミルクより高いので毎日は利用しませんでしたが、長時間の外出、旅行用、非常用として利用し、とても便利でした。

母乳のみで育児中、産後急に体調を崩し授乳できなくなったとき、ミルクをあげ慣れてない夫や義父母にお願いしても簡単にミルクをあげられたのでとても助かりました。

基本は母乳だったのですが、外出時の車内でベビーチェアに乗る子供が泣きだしたときや、授乳が困難で粉ミルクが調合できないような場面で活用してきました。

液体ミルクを巡るわが国の状況

液体ミルクについては、国において規定整備の取組が進められ、２０１８年８月、国内での製造・販売に必要な規格基準等が整備されました。その後、２０１９年３月に国内での販売が開始されています。

被災地での活用例

液体ミルクは、国内での製造・販売が認められていない間、海外から提供を受け、被災地で活用されました。東京都は、液体ミルクを備蓄するとともに、災害時に液体ミルクを緊急に調達できるよう、民間事業者と独自に協定を締結しています。

活用例１

東日本大震災が起きた2011年、フィンランドに住む日本人の母親たちの発案で東北の被災地に送られました。

活用例２

2018 年の豪雨災害や北海道の地震の際、被災自治体からの要請を受け、上記の協定の枠組みを活かし、液体ミルクをフィンランドから緊急輸入し、岡山県倉敷市、愛媛県、北海道に東京都から提供しました。

活用例３

2020年の熊本豪雨災害の際、被災自治体の要請を受け、上記の協定の枠組みを生かし、国内で販売開始された液体ミルクを調達し、熊本県人吉市に東京都から提供しました。

音声コード掲載

お風呂でできる防災

そのときも、その後も困らないお風呂の備え方。

入浴中に地震が起きたら？
一週間、入れなかったら？
意外と心配が多いお風呂の備えのポイントをまとめました。

そのときのために

着替えの置き場所はどこにする？

日頃から着替えやバスローブなどは手に取れる場所に準備を。素足での移動は危険なので、スリッパなども脱衣所に置いておきましょう。

浴室のリラックスグッズが凶器に変わる

アロマキャンドルやオイルの容器などは、落ちても割れない素材を選びましょう。
鏡が落下して割れることもあるので飛散防止フィルムを貼って対策を。

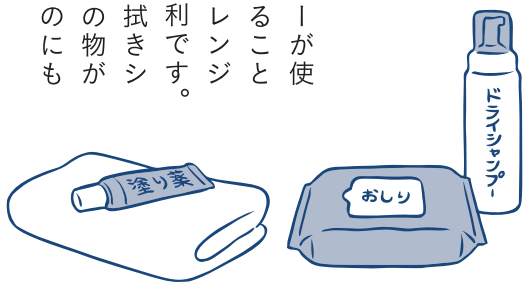
脱衣所や洗面台は、出しっぱなしに注意

化粧品の瓶やドライヤーなどは、割れたときの破片が危険なだけでなく、落下して子供の頭に当たるなどケガの原因に。
物はできるだけ、引き出しや収納扉にしまう習慣をつけましょう。

その後のために

お風呂に入れない！清潔を保つための備え

災害時は、お風呂やシャワーが使えず、かゆみで眠れなくなることも。ドライシャンプーやクレンジングシートなどがあると便利です。
また、赤ちゃん用のおしり拭きシートは低刺激で大判や厚手の物が多く、大人がからだを拭くのにも役立ちます。
アトピー性皮膚炎など、皮膚トラブルのある人は、タオルと水、塗り薬など、自分に適した物を準備しておきましょう。



音声コード掲載

非常袋を備える

自分で作る非常袋の基本は、旅行カバンに防災アイテムをプラス。

非常袋は、特別なバッグではありません。いつもの旅行のアイテムをアレンジして役立つ非常袋を作ることができます。

どこでも過ごせるための備えを

被災後の数日間を避難先で過ごすことを想定して、非常袋の備えを。バッグに収まるように量を調整して、実際に持ち歩ける重さで作ります。

非常袋づくりのポイント

1. 避難所に行くことも考えてリュックサックや旅行カバンなど持ち運びやすいバッグを用意。
2. まずはいつも旅行に持っていく物を入れてみる。
3. 非常用に必要だと思う物をプラス。

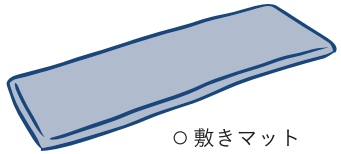
非常用にプラスするアイテム例

○非常用ブランケット

○タオル

○ヘッドライト

○手間なく食べられる食料

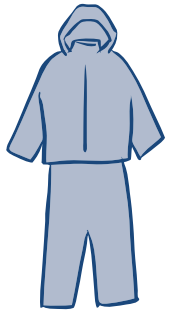

○敷きマット

○500mℓの水
1〜2本

○携帯用トイレ

○折りたたみ式ヘルメット

○ゴミ袋


○雨具（カッパ）

音声コード掲載

基本ができたら、自分に合わせてアレンジ

基本の中身に、目的やライフスタイルに合わせて必要なアイテムをプラス。ここに書いてある物だけではなく、自分にとって必要な物を考えてみましょう。お気に入りの本など心を落ちつかせる物も用意しておくとよいでしょう。

女性向けアレンジ

自分にとって必要なアイテムやストレスを緩和してくれるアイテムなどを考えて入れておきましょう。

《 アイテム例 》

- ○ 鏡　○ ポーチ　○ 生理用品（ナプキン、ショーツ、ビデなど）
- ○ 身支度グッズ（マスク、帽子、ヘアゴム、化粧水、保湿クリーム、メイク用品、リップクリーム、クレンジングシートなど）
- ○ 防犯ブザーや笛
- ○ 自分の好きな香りグッズ（アロマオイル、香水など）
- ○ ティーバッグ

《 アイテム例 》

- ○ 必要な情報が書かれたメモ
- ○ 携帯用おまる
- ○ お気に入りのおもちゃ（電池を使わない物も）
- ○ おやつ

保護者向けアレンジ

保護者の名前やアレルギーなどの情報を書いたメモや子供のお気に入りの物を。成長に合わせて備えを見直していきましょう。

《 アイテム例 》

- ○ 必要な情報が書かれたメモ
- ○ 常備薬
- ○ お薬手帳や処方箋
- ○ 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- ○ 電動車いすや補聴器の予備バッテリー

高齢者向けアレンジ

ひとり暮らしの人は、緊急時の連絡先や持病のかかりつけ医などがわかるメモを入れておくと安心です。

音声コード掲載

住まいの防災

地域の危険を知る。

適切な防災対策をするには、「身のまわりでどんな災害が起こりうるのか」を知っておくことが大切です。

チェック1 地域

命を守るための地図、ハザードマップを活用する

地域の災害リスクを確認するために役立つのが、ハザードマップです（自治体によって名称が異なります）。マップは、災害種類別に用意され、地域の危険区域や避難場所などの情報がまとめられています。災害時の避難ルートや避難方法など、地図を見てあらかじめ考え、実際に歩いてみましょう。

「地域危険度」も確認してみる

東京都では、町丁目ごとに、地震による建物倒壊や延焼火災の危険性を、地域危険度として測定しています。

※詳しくは、「東京都　地域危険度」で検索。

《ハザードマップの種類例》

洪水のハザードマップ
大雨や台風の際の浸水が予想される区域や浸水の程度などがわかります。

土砂災害のハザードマップ
大雨や地震などが引き金となり崖崩れなどが起こる土砂災害の危険区域がわかります。

火山のハザードマップ
火山噴火に伴う大きな噴石や火砕流、火山灰や火山ガスなどによる災害が及ぶおそれのある範囲がわかります。

津波のハザードマップ
津波による浸水などの被害が想定される区域や想定浸水深、津波到達時間などについてわかります。また、避難場所や避難経路なども載っています。

※ハザードマップは各区市町村の窓口で手に入るほか、ホームページで閲覧したり、ダウンロードもできます。

チェック2 住宅

見て、調べて、情報を集める

引っ越しなどで住宅を選ぶときは、防災の視点からも情報を集めて参考にしましょう。

《見る》
壁にひびが入っていないか、ベランダやバルコニーが破損していないか、床や柱の傾きを感じないかなどを確認しましょう。

《確認する》
1981年6月1日以降に建築確認が行われているか、いままでに大きな災害に見舞われたことがあるか、耐震工事をしているかなど、不動産屋などに確認しましょう。

《調べる》
地域で起こった過去の災害など、災害リスクを調べておきましょう。

音声コード掲載

防災に強いまちづくり

今後30年以内に南関東で直下型大規模地震が発生する確率は70%、東京都の首都直下地震の被害想定では、最大死者数9700人、そのほとんどが揺れによる建物被害と火災被害によるものと想定されています。これをふまえ、東京都では、燃えない・倒れないまちづくりを進めています。

無電柱化の取組

大規模地震が発生した際には、電柱が倒れ道路がふさがってしまうなど、甚大な被害が想定されます。

また、歩道に立ち並ぶ電柱が歩行者や車いすの通行の妨げになるだけでなく、電線や電柱は良好な都市景観を損ねることから、無電柱化の重要性が一層高まっています。

東京都では、2017年9月1日に条例を施行し、さらなる取組を進めています。

東京都の不燃化対策「燃えない・燃え広がらないまち」

東京には、山手線外周部を中心に木造住宅密集地域、いわゆる木密地域が広く分布しています。木密地域では、震災時に延焼被害のおそれがある老朽木造住宅が密集しており、首都直下地震においても、大きな被害が想定されています。

都は、2012年1月に「木密地域不燃化10年プロジェクト」を立ち上げ、震災時に特に甚大な被害が想定される木密地域を、「燃えない・燃え広がらないまち」とするために、不燃化特区の取組と特定整備路線（※）の整備を進めてきました。この取組をさらに5年間延長し、市街地の不燃化を推進しています。

※市街地の延焼を遮断するなど防災上効果の高い、都が施行する都市計画道路

《「不燃化特区」の主な支援制度》

1. 老朽建築物の除却費の助成
2. 建替えに必要な建築設計・工事監理に要する費用の助成
3. 建替えた後の住宅が必要な要件を満たす場合に、固定資産税・都市計画税を減免（最長５年間）

※支援制度の内容は各区で異なりますので、詳しくはお住まいの区にお問い合わせください。
※支援制度は2025年度まで。

音声コード掲載

東京都の耐震化対策「倒れないまち」

阪神・淡路大震災では多大な人命が奪われ、その7割以上が建物倒壊などによるものでした。倒壊した建物の多くは、建築基準法の耐震基準が大幅に強化された1981年6月より前に建てられた物でした。1981年6月より前に建築確認が行われた建物は、耐震性が不足している可能性が高いため、耐震化に取り組みましょう。耐震診断・改修には次のような助成制度があります。

《耐震診断・耐震改修への助成》

東京都と都内区市町村とで連携し、
建物所有者の費用負担の軽減を図る取組を行っています。

1. 住宅耐震化助成
2. 緊急輸送道路沿道建築物の耐震化助成
3. マンション耐震化助成 など

「東京都耐震ポータルサイト」で検索。

マンションにお住まいの方は、「東京都 マンション耐震化促進事業」で検索。

※詳しくは、各区市町村にお問い合わせください。

第2章 覚えておこう、発災時の基礎知識

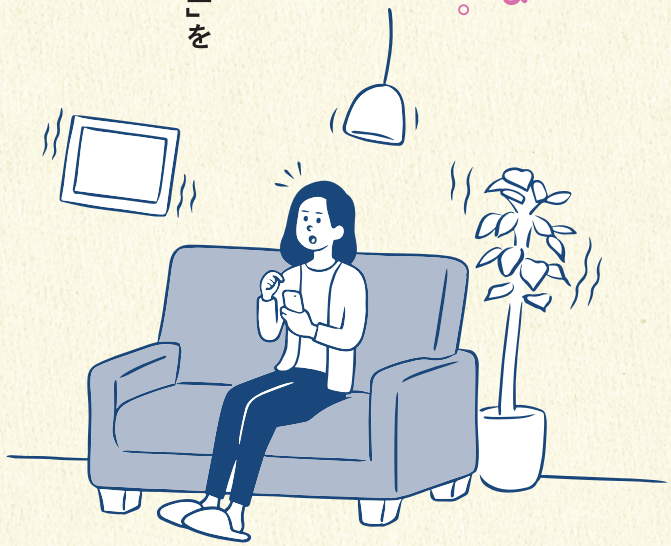
地震が起きたとき、
何よりも最優先すべきことは
自分のいのちを守ることです。
発災時に落ちついて行動するための
知識をきちんと備えましょう。

この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

発災時の行動

地震発生時にいちばん大切ないのちの守り方。

地震発生時には、パニックになり、とっさに動けないことも。状況を冷静に判断し、「その場に合った身の安全」を確保できるように、地震発生時の行動を覚えておきましょう。



地震からの身の守り方【基本】

落ちついて火の始末をする

火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の確認をします。出火したときは、落ちついて消火しましょう。炎が天井付近に達する場合や、危険と感じる場合には速やかに避難しましょう。

まわりにある物で頭をしっかり守る

自宅の場合、丈夫な机の下に入るなど、危険な物から離れましょう。丈夫な机などがなければ、転倒しないよう姿勢を低くし、クッションや雑誌などで頭を保護します。外出中は、カバンなどで頭を守り、外壁や看板などの落下物から身を守ります。

揺れが収まったらドアや窓を開けて避難ルートを確保

いつでも避難できるように揺れが収まったら、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて避難ルートを確保しましょう。

音声コード掲載

地震からの身の守り方【出かけ先】

《オフィスでは》

窓や機器から離れる

オフィスではキャビネットが倒れたり、コピー機が思いもよらない方向に移動したりします。
また窓が割れてガラスが飛散することもあるので、エレベーターホールなど、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所へ、素早く逃げます。

《エレベーター内では》

すべての階のボタンを押す

揺れを感じたら、行き先階のボタンを全部押し、最初に止まった階で降ります。
もし閉じ込められてしまったら、インターフォンを押して連絡を。落ちついて救助を待ちましょう。

《電車では》

落下物に注意して つり革や手すりにつかまる

地震発生時、電車は緊急停車します。落下物に気を付けて、つり革や手すりにつかまり、転ばないように注意します。
もし停電になっても、バッテリーによって車内灯が点灯します。あわてて外に飛び出したりせず、落ちついて、車内放送を聞きましょう。

《スーパー・コンビニでは》

陳列棚から離れ、踊り場や柱の近くへ

重い瓶や缶などが飛んできたり、棚が倒れたり、ショーケースが破損したりするので、開けた場所や柱の近くへ移動します。
身動きが取れない場合は、買い物カゴやカバンなどをかぶりその場でしゃがみ、身の安全を確保します。

音声コード掲載

地震からの身の守り方【自宅】

《料理をしていたら》

キッチンは危険地帯、素早く安全な場所へ

冷蔵庫が倒れてきたり、熱湯や油の入った鍋が飛んできたりするおそれもあるので、無理に火を止めに行かずキッチンから離れ、まずは身を守ることを最優先に。

《寝室にいたら》

枕や布団にくるまって身の安全を確保する

窓ガラスの破片が飛んできたり、電気スタンドや家具が倒れてきたりすることもあるので、枕や布団で頭とからだを保護しながら揺れが収まるのを待ちます。収まったら、ガラスの破片など飛散物に気を付けて避難ルートを確保します。

《子供と一緒にいたら》

子供と自分を守る姿勢をとる

揺れを感じたら子供と向かい合って、自分のお腹あたりに、子供の頭を抱きかかえるように丸くなります。子供と離れた場所にいるときは、まずは自分の安全を優先。むやみに子供の名前を呼ぶと、かえって子供が動いて危険です。揺れが収まってから、子供のもとへ移動しましょう。

音声コード掲載

発災直後の行動

地震発生直後に安全に行動するために。

地震が発生すると、どうしてもあわててしまうもの。一刻を争うようなときでも、周囲の状況を確認し、落ちついて行動しましょう。

まずは、自分の目と耳で危険を確認

家族や友人と一緒にいれば、揺れが収まり次第、お互いの状況を確認。その後、建物の倒壊や火災・土砂崩れなどの危険がないか、避難経路をしっかり確保できているか、確認しましょう。

何が起きているのかを公共の情報で得る

身のまわりの安全が確認できたら、テレビ、ラジオ、防災行政無線、行政のウェブサイトなどで情報を確認しましょう。

必要なら、一時集合場所・避難場所へ移動する

火災の危険が迫っていたり、避難指示が出た場合に避難する場所として、自治体が、近くの公園や広場を一時集合場所や避難場所として指定しています。あらかじめ地図で確認しておきましょう。

《 避難先の例 》

一時集合場所

避難場所へ避難する前に、避難者が一時的に集合して様子を見る場所です（校庭、近所の公園など）。

避難場所

延焼火災やそのほかの危険から身を守るために避難する場所です（大きな公園、広場など）。

避難所

被災者を一時的に受け入れ保護する場所です（学校、公民館など）。

※避難方法は住んでいる地域によって異なりますので、お住まいの区市町村に確認してください。

音声コード掲載

避難時の注意点

地下街などではあわてずに落ちついて行動を

パニックが起こり、非常口に人が殺到すると、負傷する危険があります。地下街には60mごとに非常口が設置されているので、あわてず冷静に避難しましょう。

たとえ動いていてもエレベーターには乗らない

余震や停電で閉じ込められる危険があります。エレベーターは使わずに、避難口（非常口）から階段を使って避難します。

避難には車を使用しない

一般車両の使用は、緊急車両の通行の妨げになります。また、道路の損傷や信号機の故障により、交通事故などの二次災害の危険も。

なお、発災時に車に乗っている場合は、車を道路の左側に止めて、揺れが収まるまで待ちましょう。その後、車をできるだけ道路外に駐車して避難しましょう。

音声コード掲載

帰宅困難になったら

外出先で帰宅できなくなってしまったら。

災害が発生すると、交通機関の運行がストップし、すぐには自宅に帰れなくなることも想定されます。

発災後はむやみに移動を開始しない

発災後、道路が多くの人で埋まると、救急車や消防車が通れず、救助・救命活動の妨げになります。
また、徒歩帰宅中に余震にあう可能性などもあり、発災後すぐに自宅に帰ろうとするのは危険です。
発災後はむやみに移動せず、会社や学校など安全な場所にとどまりましょう。
すぐに帰れないことを想定して、家族の安否確認の手段も準備しておくことが重要です。

外出先で被災した場合

大震災発生時などは、帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設が開設されます。
外出先で被災した場合には、近くの一時滞在施設にとどまりましょう。
施設を利用する場合は、高齢者や障害のある方などの要配慮者を優先しましょう。また、施設の運営も積極的にサポートして、助け合うことが大切です。
※詳しくは、「一時滞在施設」で検索。

災害時帰宅支援ステーションを活用する

混乱が収まった場合は、歩いて帰ることもひとつの手です。
原則として、発災後４日目以降に、帰宅困難者に水道水やトイレなどを提供する災害時帰宅支援ステーション（コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど）が開設されます。歩いて帰る人は、災害時帰宅支援ステーションを活用しましょう。

《帰宅困難を想定した備え》

外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっとした食べ物や水、地図を持ち歩きましょう。
また、職場のロッカーにスニーカーや防寒着を用意しておくなど、歩いて帰る場合の備えをしておきましょう。

安否確認の方法

家族や友人の安否情報を集める方法。

通話が集中すると、電話がつながりにくくなることもあります。安否の確認は災害用伝言ダイヤルやネットサービスも活用しましょう。また、発災直後は不要不急の電話は控えましょう。

SNSを活用して安否を確認する

SNSやショートメッセージで家族や友人に安否を伝えるのも有効な手段です。通じない場合も想定して複数の連絡手段を用意しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル（171）や災害用伝言板（web171）の使い方を覚えておこう

地震などによって、電話がつながりにくいときに提供される災害用伝言ダイヤル（171）や、災害用伝言板（web171）など、安否確認方法を家族で確認し合い、活用できる準備をしておきましょう。

災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

「171」にダイヤル

↓

録音の場合「1」を押す → ガイダンスにしたがってメッセージを録音または再生

再生の場合「2」を押す → ガイダンスにしたがってメッセージを録音または再生

災害用伝言板（web171）の使い方

「web171」にアクセス

↓

電話番号を入力し「登録」か「確認」を選択

↓

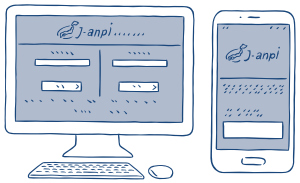
登録の場合、案内にしたがって伝言を登録

確認の場合、表示された情報を確認

※毎月１日と15日、正月三が日、防災週間（８月30日～９月５日）、防災とボランティア週間（１月15日～１月21日）に体験日が用意されているので、事前に体験してみるのもおすすめです。
※通信キャリア各社でも、災害時に安否の登録・確認ができる災害用伝言板を用意しています。

パソコンや携帯電話から安否情報を一括検索できる「J-anpi」が便利

「J-anpi」では、各種災害用伝言板に登録してある安否情報や、協力している企業、団体、自治体が提供する安否情報を、電話番号または氏名で検索できます。



※詳しくは、「J-anpi」で検索。

音声コード掲載

情報の収集と発信

SNSを使うときの注意点。

SNSは情報収集・発信に便利なメディアです。しかし、発災直後は混乱をあおるような、不確かな情報が広まることがあります。災害に関する情報は、いつも以上に慎重に受け止めましょう。

「それって本当？」と疑い、正しい情報か確認する習慣を

受け取った情報はそのまま信用せず、自分でも確認することが大切です。まずは、発信元（引用元）が公共性の高い信頼できる情報であるか確認を。善意に見える情報も、必ずしも真実とは限りません。友人から得た情報も、発信元をたどったり、複数の情報源を確認するなどの検証をしましょう。

また、災害時には一日前の情報でも古いことがあるので、常に最新の情報であるか確認することが必要です。

デマを広げない

災害時の不安な心理状態のときほど、デマに振り回されてしまうことがあります。デマであれば、新たな被害を生むことにもなりかねないので、不確かな情報はむやみに広げないようにしましょう。

また、自分が情報を拡散するときは、元の情報に手を付けずそのまま拡散するようにしましょう。元の情報を自分で要約したり、一部だけ抜粋したりすると、間違って伝わることもあるので注意しましょう。

《災害時はこんな情報に注意》

「拡散希望」「友達に知らせて」は要注意

親切心を装ったデマには、拡散をうながす前書きが付いていることが多いのが特徴です。伝聞や経験者を名乗るアドバイスにも注意。

必要以上に不安をあおる情報に惑わされない

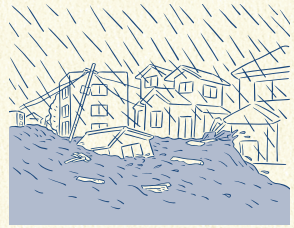
災害の再来を予言したり、被害を誇張した情報などはうのみにせず、いくつかの情報源に接して真実か否かの確認を。

具体性に欠けた犯罪報告には慎重に

ありもしない犯罪報告や危険行為を拡散するような情報は、災害時には広がりやすく、他人に対して過度の不信感を抱かせるので、むやみに信じたり広げたりしないように注意。

音声コード掲載

そのほかの災害時の行動



東京に潜むいろいろな災害。

災害は地震だけではありません。台風や集中豪雨、大雪、火山噴火など、さまざまな災害が暮らしを襲うかもしれません。災害の知識と対策を知っておくことがいのちを守ることにつながります。

風水害からの身の守り方

気象情報に注意

台風や集中豪雨から身を守るためには、正しい情報を収集することが大切です。

《 気象情報 》

注意報
大雨、洪水、暴風などにより災害が起こるおそれがある場合に発表されます。

警報
大雨、洪水、暴風などにより重大な災害が起こるおそれがある場合に発表されます。

土砂災害警戒情報
大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに発表されます。

特別警報
数十年に一度の大雨が予想される場合や、浸水・土砂災害などの重大な災害が起こるおそれが非常に高まっている場合に発表されます。

区市町村からの避難情報にも注意

風水害や土砂災害の危険が迫っている場合、区市町村は避難に関する情報を発令します。

《 避難情報 》

高齢者等避難
災害のおそれがある状況です。危険な場所から避難に時間を要する高齢者等は避難してください。高齢者等以外の人も必要に応じ、出勤等の外出を控えるなど普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難することを検討してください。

避難指示
災害のおそれが高い状況です。避難が必要な全ての方は避難を開始してください。避難指示で危険な場所から全員避難を完了するようにしましょう。

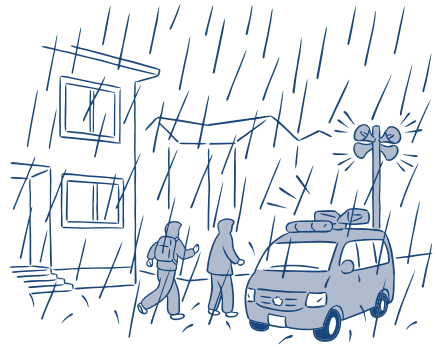
緊急安全確保
既に災害発生または切迫しているため、安全に指定緊急避難場所等への避難ができない状況です。自宅や近くの高く丈夫な建物の高層階等に移動するなど、命の危険から身の安全を可能な限り確保してください。ただし、この行動をとったとしても身の安全を確保できるとは限りません。このような状況にあわないためにも、より早期の避難が必要です。

※必ずしもこの順番で発令されるとは限らないので、注意しましょう。
※これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じた場合は避難を開始してください。

音声コード掲載

早めの避難行動

台風や集中豪雨により、わずかな時間で危険にさらされることも。役所や消防署などから避難の呼びかけがあった場合は、速やかに避難しましょう。また、こまめに気象情報を確認することも大切です。



地下・半地下から避難する

地下室や半地下家屋は浸水しやすく、逃げ遅れる危険があります。気象情報に注意し、危険を感じたら、すぐに避難所や3階以上の頑丈な建物などへ避難しましょう。

大雨のときは河川の近くや低い道は避ける

河川の水位が一気に上がりはん濫することがあります。河川や用水路の近く、路面の高さが前後と比べて低くなっている道、地下通路を避けるなど、安全なルートで避難しましょう。

冠水している道路は注意

冠水している道路は、深さがわからず、またマンホールや側溝のふたが外れていることもあるので危険です。やむを得ず冠水している道路を歩くときは、傘や杖、棒などで地面を確認しながら歩きます。また、長靴は水が入ると脱げやすくなるので、運動靴を履くようにしましょう。

音声コード掲載

そのほかの災害からの身の守り方

落雷

近くに高い物があると、それを通って雷が落ちてくる可能性があります。グラウンドやゴルフ場など開けた場所は特に注意。
鉄筋コンクリートの建物や自動車の中など、安全な場所に避難しましょう。

大雪

公共交通機関が止まり、道路も通れなくなる可能性があります。
大雪が予想されたら、早めに帰宅し、外出は控えましょう。
やむを得ず外出する場合は、滑りにくい靴などを履いて、転倒に注意しましょう。

火山噴火

火山噴火による大きな噴石、火砕流などは、避難までの時間的猶予がほとんどありません。噴火警報に注意して、事前の避難を心がけましょう。
噴火に遭遇したら、頭を守り、マスクをするなど、火山灰や火山ガスから身を守りましょう。

音声コード掲載

武力攻撃時の行動

弾道ミサイル落下時の行動。

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、「Jアラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールなどにより緊急情報をお知らせします。メッセージが流れたら、落ちついて直ちに行動してください。

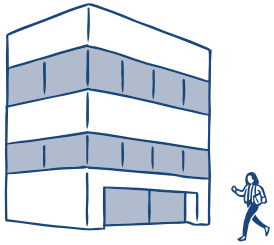
Jアラートとは？

弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、防災無線や携帯電話のエリアメールなどを通じて国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。

《メッセージが流れたら》

屋外にいる場合

近くの建物の中か地下に避難。
※できれば頑丈な建物が望ましいですが、近くになければ、それ以外の建物でも構いません。



屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動。

建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

《近くにミサイルが落下したら》

屋外にいる場合

口と鼻をハンカチで覆（おお）い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難。

屋内にいる場合

換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉。

音声コード掲載

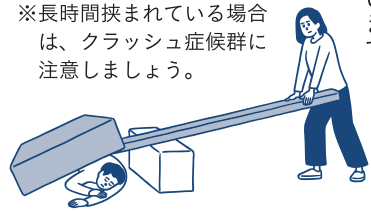
救出・救護

身近な物を利用した救出・救護。

身近な物が救助道具として活用できます。

脱出できない人の救出

家具などの下敷きになって動けない人を救出するときは、自分の安全を確保したうえで、応援を呼びます。車のジャッキや、てこの原理を利用して堅い角材などで家具を持ち上げることができます。救出中は、挟まれている人に安心感を与えるような声掛けを。

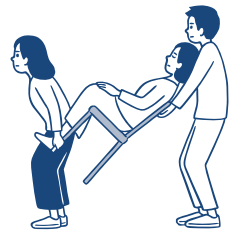


※長時間挟まれている場合は、クラッシュ症候群に注意しましょう。

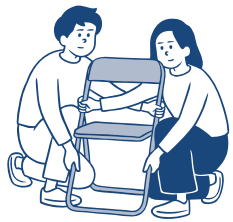
ケガ人の運び方

担架がなくてもいすを利用してケガ人を運ぶことができます。必ず背もたれの付いたいすを利用しましょう。

搬送者がいすの前後に付く場合



搬送者がいすの左右に付く場合



※いす以外にも、毛布などの大きな布を使って運ぶこともできます。

第3章 想定しよう、被災後の暮らし方

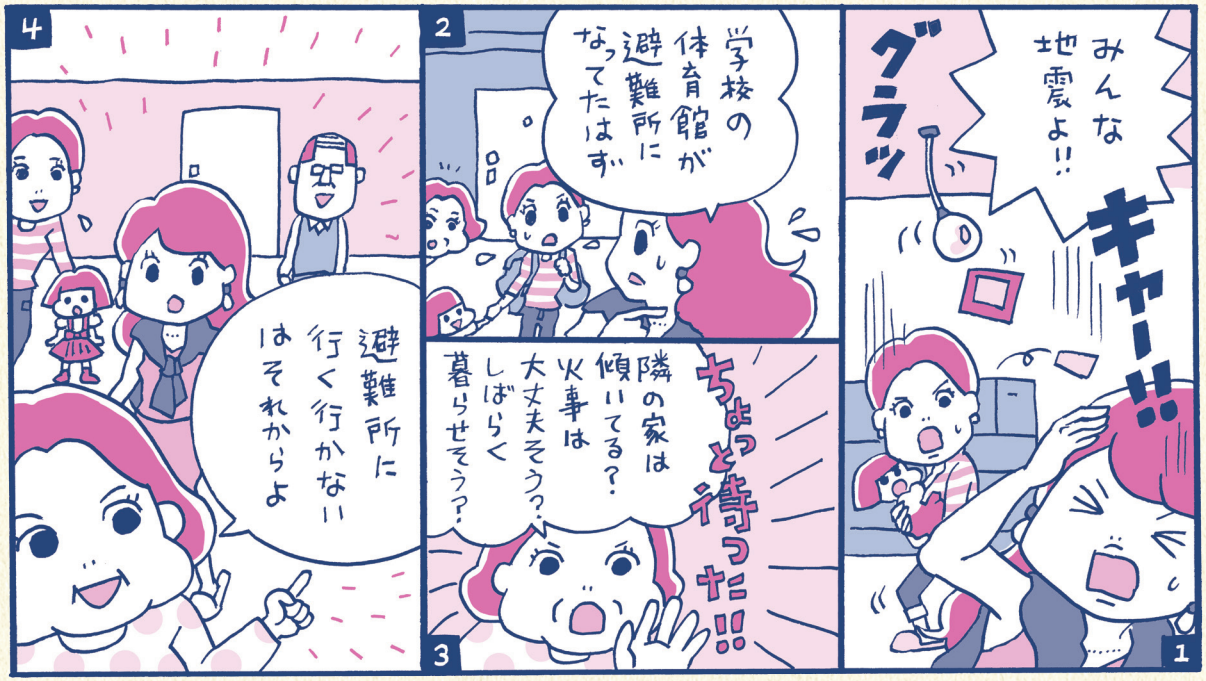
当たり前の暮らしが、ある日突然奪われてしまう。被災後の厳しい状況の中、少しでも安全安心に生きるための知恵と情報をまとめました。

この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

被災後

どこで暮らすか

自宅か、避難所か、判断のポイントを知る。



「災害が起きたら、避難所で暮らすしかない」そう思っていませんか。でも、避難所で暮らすことは選択肢のひとつにすぎません。避難所では見知らぬ人と過ごすことになり、プライバシーを守ることが難しくなります。自宅が無事ならそのまま自宅で生活を送る「在宅避難」という方法もあります。

また、状況が落ちついたら被害のない遠方に避難するのも、ひとつの選択肢です。被災後にどこで暮らすのか。その選択と判断のポイントをあらかじめ自分で考えておくことが大切です。

どこで過ごすかは、2段階で判断する

建物の当面の使用可否について、自治体が応急危険度判定をします。自治体などからの指示が特にない場合、被災後に自宅にとどまるかどうか、2段階で判断するとよいでしょう。また、避難所だけではなく、一時的に遠方の知り合いを頼ることも検討してみては。

判断❶　危険を見極める

チェックポイント

- ○ 自宅の家屋に被害があるか？倒壊のおそれがあるか？
- ○ 隣家の倒壊などで自宅に影響があるか？
  火災・津波・液状化などの二次災害の心配はあるか？

危険がなければ判断❷へ

不安に感じたり危険と判断したら避難所へ

判断❷　生活ができるか確認

チェックポイント

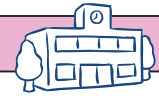
- ○ 他人のサポートがなければ、暮らしていけないか？

不安がなければ自宅にとどまる

自宅での生活ができなければ避難所へ

在宅避難

避難所



※応急危険度判定が実施された場合は、判定結果にしたがってください。

《自宅から避難するときに確認すること》

自宅から避難所などへ
避難するときは、以下のことに注意します。

電気のブレーカーを落とす

倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、漏電などによる火災のおそれがあります。

ガスや水道の元栓を閉める

ガス漏れや漏水の可能性があるので念のため閉めます。

鍵はしっかりとかける

空き巣などに備えて防犯対策はしっかりと。玄関や窓の鍵だけでなくカーテンも閉め、できる範囲でレジャーシートを貼るなど割れた窓ガラスの補修をしましょう。

体験VOICE

施錠ができなくなったり、飼っているペットを置いていけなかったりという理由で、在宅避難を決断した人もいました。
（30代／東日本大震災）

体験VOICE

最初に行った避難所は体育館のガラスが割れて入ることができず、次に行った避難所も人があふれ入ることができなかった。
（40代／阪神・淡路大震災）

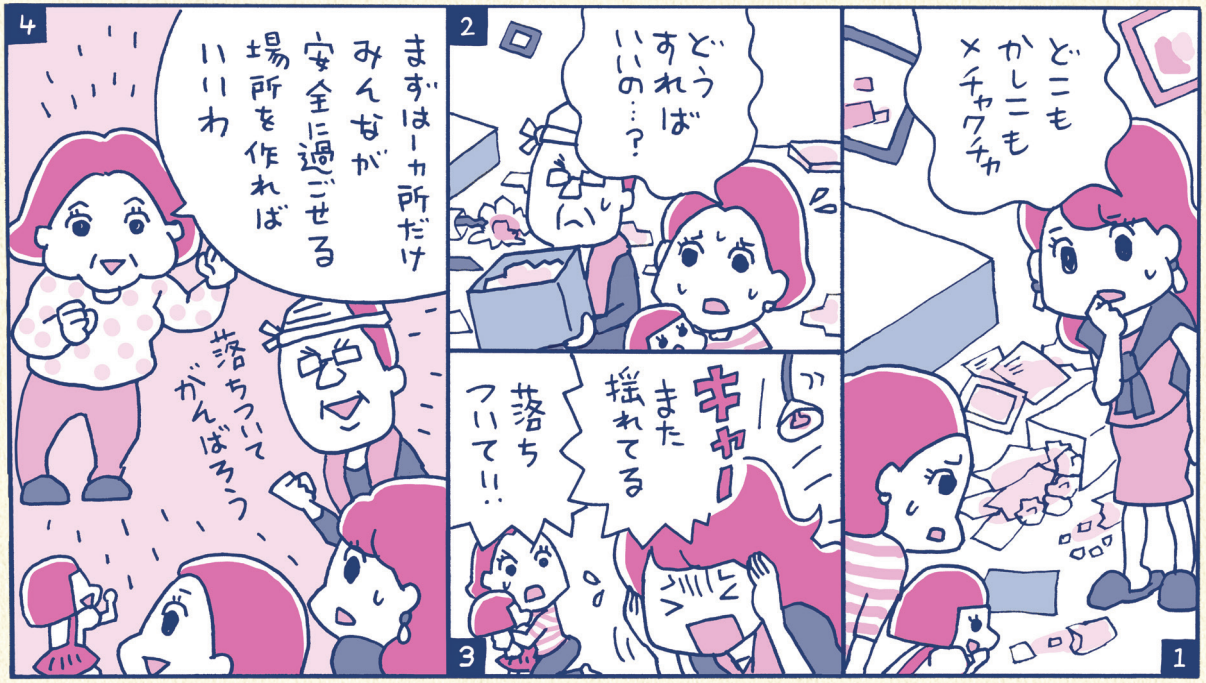
体験VOICE

津波で家が流され、被災当日と次の日は車中泊だった。3日目にやっと妻の実家に避難できた。
（40代／東日本大震災）

音声コード掲載

在宅避難での片付け

安心して過ごせるひと部屋を確保する。



きちんと備えていないと
大きな地震の後、
倒れた家具や
飛び散ったガラス、生活雑貨
などで足の踏み場もない
状態になります。
自宅の片付けは
ケガに十分注意して、
まずは、安心して寝起きできる
スペースを確保します。
落ちついてきたら、
徐々に片付ける範囲を
広げていきましょう。

体験VOICE

アパート自体には被害がなかったので
在宅避難をすることにしましたが、
部屋の中がぐちゃぐちゃでした。
（30代／東日本大震災）

音声コード掲載

部屋を片付けるときの注意

スニーカーを履く、手袋をするなど、ケガをしない服装で。

片付けには、停電していても使用できる、充電式掃除機やほうき、粘着クリーナーやガムテープが役立ちます。

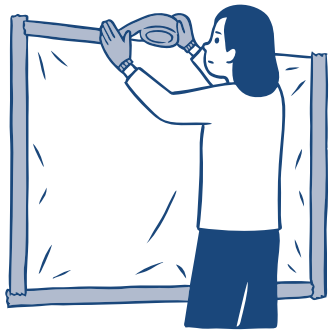
なお、片付けで出たゴミは分別し、各自治体が設置する仮置場ができるまでは自宅で保管を。

《片付けセット》

- ○ 手袋
- ○ 割れ物を捨てるための新聞紙やゴミ袋
- ○ ほうき
- ○ ちりとり
- ○ 充電式掃除機
- ○ 粘着クリーナー
- ○ ブルーシートや養生テープ
- ○ ガムテープ
- ○ 段ボール

割れた窓の応急処置をする

割れてしまった窓は、窓枠から落ちそうな破片を取り除いたうえで、粘着力の強いテープを使いブルーシートやレジャーシート、段ボールなどを貼って、窓をふさぎます。



ボランティアによる支援を受ける

自宅の片付けなどにボランティアの手を借りることもできます。

※詳しくは、お住まいの自治体、または社会福祉協議会などにご相談ください。

音声コード掲載

在宅避難での
食事と料理

これだけは知っておきたい、いのちをつなぐ食事のこと。

被災地への支援体制や物流（流通）体制が整うまでは食料は限られています。また、電気は7日、上下水道は30日、ガスは60日程度、使えないおそれもあります。いつもの暮らしに戻る日まで、自分や家族のいのちをつなぐ、食事の工夫をまとめました。

被災時も活躍する調理グッズ

在宅避難での食事ではこの3つの調理グッズが活躍します。

カセットコンロとガスボンベ

被災時、電気やガスが止まっていても温かい物が食べられます。

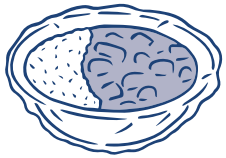
鍋や深めのフライパン

ひとつで何役も。ポリ袋調理（→詳しくはP132へ）にも使えます。

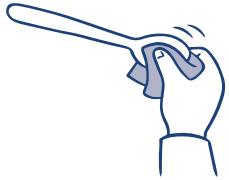
ピーラーとキッチンバサミ

雑菌がつきやすいまな板を使わずに調理できます。

食器にラップをかぶせる

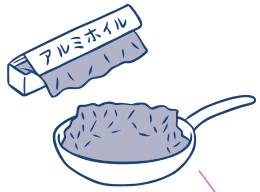


ウェットティッシュでスプーンを拭く



《水で洗えないときの工夫》

使い捨て手袋をして調理する



フライパンにアルミホイルを敷く

節水料理と節水家事を試してみる

水を節約するために、節水料理や食器類を洗わない工夫などを試しておきましょう。

音声コード掲載

ポリ袋を使った節水料理

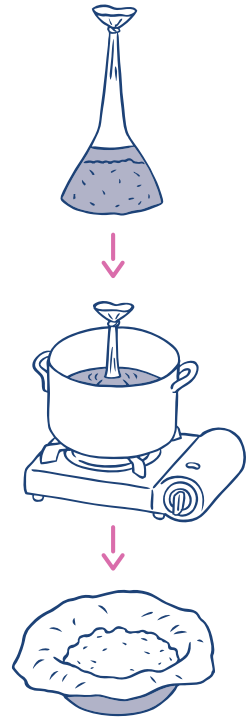
食器も鍋も洗わなくてよく、鍋のお湯を繰り返し使えるため、節水効果大。加熱するときに、レトルトカレーを一緒に温めたり、複数個のポリ袋を入れてよいので、ごはんとおかずなど数種類の調理が一度にできます。

※ポリ袋は、必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使いましょう。

ごはんを炊く

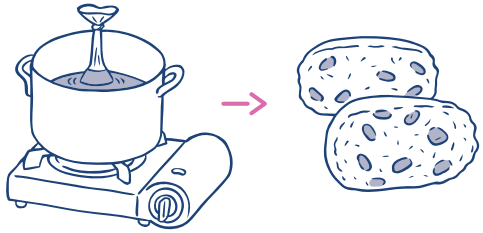
1. ポリ袋に、カップ１／２のお米（１人前）を入れ、それより少し多めの水を入れて30分以上おく。
2. 袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしばる。
3. ６分目まで水を入れた鍋の底に皿を置き、点火。沸騰したら中火にして、皿の上にお米の袋を置く。
4. 30分加熱したら火を止めて、そのまま10分蒸らす。
5. ポリ袋を器に入れ、口を切って折り返して食べる。

※お米は、研がなくても大丈夫です。
※時間通りでもお米がまだ固いと感じるときは、時間を延ばして加熱しましょう。
※高温になる鍋底をはじめ、鍋と袋が触れないように気を付けます。



蒸しパンを作る

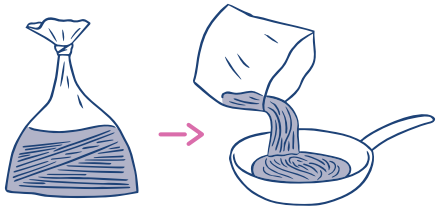
1. ポリ袋にホットケーキミックス１袋を入れ、同量よりちょっと少なめの水を入れ、大さじ２杯程度のマヨネーズを加える。
2. レーズンやコーン、ウインナーなど好みの具を入れて、袋をもんでよく混ぜる。
3. 袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしばる。
4. ごはんと同じ要領で鍋に湯を沸かし、弱火で20分程加熱。途中で一度、鍋の中で裏表をひっくり返すとまんべんなく熱が通る。



《こんな調理法も》

パスタを作る

1. 麺を半分に折ってポリ袋に入れ、しっかり浸るくらいの水を入れて口をしばり、１時間おく。
2. 浸けた麺は、鍋に水ごと入れ沸騰させたら、時々かき混ぜながら１～３分程加熱する。
3. 水をよく切り、レトルトのパスタソースなどをかけて食べる。



音声コード掲載

在宅避難での防犯

自宅で避難生活を送る場合の防犯対策。

被災地では混乱に乗じた、空き巣などの窃盗や詐欺などの犯罪行為が発生することがあります。在宅避難する際は、普段以上に防犯意識を持ちましょう。

空き巣対策のひとつとして、在宅をアピールする

空き巣犯に狙われないよう、在宅をアピールしましょう。玄関先に電池タイプの人感センサー付き防犯灯を設置したり、一時的に外出する際は、ベランダに洗濯物を干しておく手も。女性は、男性ものを干しておくのも有効です。ただし、干したままにしておくことは、留守を悟られるので注意しましょう。

突然の訪問者には要注意

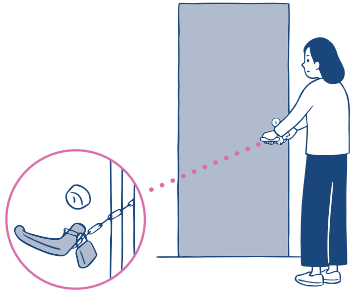
過去、震災に便乗した、詐欺や悪徳商法なども報告されています。ガスや電気の点検、家屋の修繕を装って高額な費用を請求されたなどの被害がありました。突然の訪問者が来ても、すぐに家には上げず、身分証明書の確認をするなど注意が必要です。ひとりでの対応やその場での判断をしないことが大切です。

体験VOICE

泥棒や、宅配便を装った強盗などのうわさを聞いて、とても不安だったのを覚えています。
（30 代／東日本大震災）

外出時は、戸締まりと警戒をいつも以上に

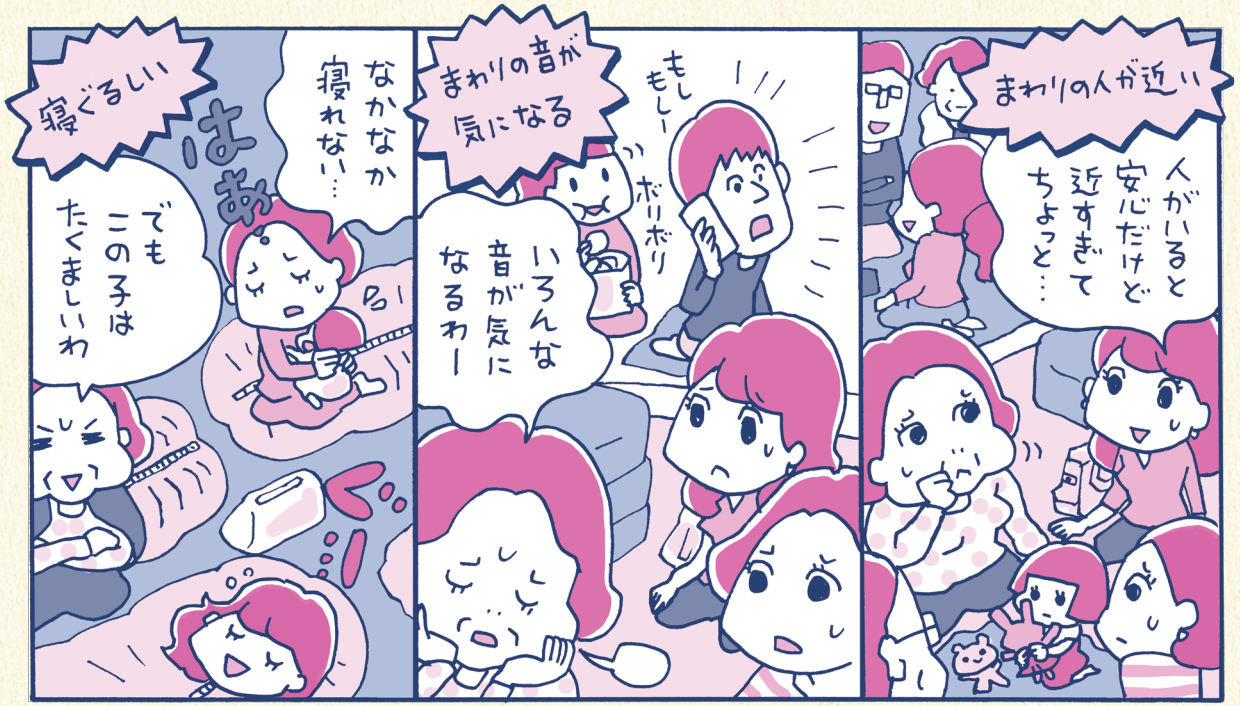
自宅を空けるときは、割れた窓ガラスが外から見えないように目隠しする、ドア枠がゆがんで閉まらない玄関扉は、ドアチェーンと南京錠で施錠したり、部屋の電気をつけたままにするなど、できる限りの対策を。また女性や子供は、ひとりで出歩かないようにして、防犯ブザーや笛を携帯しましょう。



音声コード掲載

避難所での暮らし方

避難所で過ごすための環境づくり。



避難所での
ストレスの多くは、
住環境の悪さと
人間関係のトラブル
などからくるものです。
避難所では、たくさんの
知らない人と共同生活を
送らなければならないため、
いろいろと我慢を
強いられることもあります。
そうした避難所で
過ごしていくことになった
場合の注意点を
確認しておきましょう。

体験VOICE

2 週間ほど、入浴や着替えができませんでした。寝るときは毛布 1 枚を敷いて横になっていました。
（60 代／熊本地震）

体験VOICE

間仕切りがない暮らしだったので、小学 6 年生の孫は着替えなどで相当なストレスを感じているようでした。
（70 代／東日本大震災）

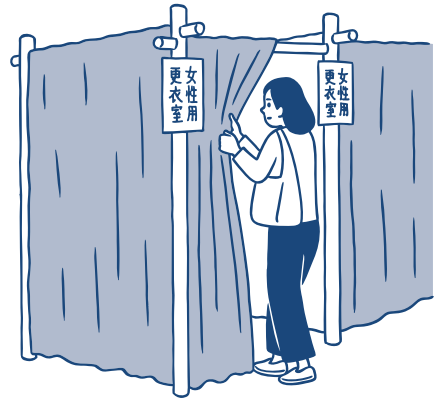
音声コード掲載

プライバシーに配慮してマナーとルールを守る

集団生活では、互いのプライバシーへの配慮やマナーが大切です。近年の災害では、消灯後にゲーム機や携帯電話の画面が明るくて周囲の人が眠れないというトラブルも。ゴミ捨てや消灯時間、物資の配給など、避難所ごとの生活のルールをしっかり守りましょう。

着替えや洗濯干しは、専用のスペースで

集団生活のマナーとして、着替えや洗濯干しは、避難所内に設置された更衣室や物干し場を利用しましょう。



避難者も、役割分担をして助け合う

助け合いながら生活するために、避難者も可能な範囲で役割分担して、できることや得意なことを、進んで手伝いましょう。避難所をよりよい環境にするために、可能なら自ら運営に参加しましょう。

《女性が避難所運営に参画した事例》

- ○「できる人が、できることを、できた分をする」という雰囲気になっていった。
- ○ 孤立防止、交流促進のための共有スペース（「コミュニティカフェ」「子供コーナー」「相談コーナー」「学習ルーム」）を設置した。
- ○ 乳幼児のいる世帯の専用スペース、女性専用スペース（シャワールーム、着替えや清拭（せいしき）ができるスペース）を常に確保した。

〈参考資料〉

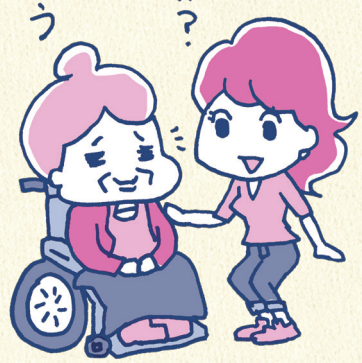
- 「男女共同参画の視点による平成28年熊本地震対応状況調査」（内閣府）
http://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kumamoto_h28_research.htmlを加工して作成

音声コード掲載

避難所での配慮

災害時こそ思いやりと支援を。

妊産婦、子供、高齢者、外国人、LGBTの方や障害のある方などのほか、さまざまな生活習慣や宗教、価値観、背景を持った方に対して、思いやりと支援を心がけましょう。



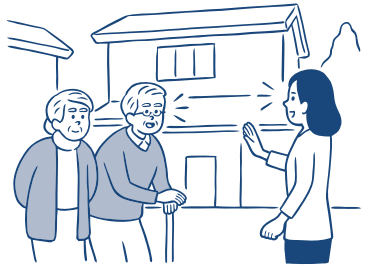
周囲からの積極的な声掛けを

ヘルプマーク

子供は大人と違った形で不調が現れる傾向があります。また、高齢者や障害のある方は、環境の変化で心身の不調を起こすこともあります。何か困っていることはないか、お手伝いすることはないかなど、まず声をかけましょう。

外見からは配慮や援助を必要としていることがわからないこともあります。配慮を必要としていることを知らせるヘルプマークなどを身につけていないかにも気を配りましょう。

日頃から顔の見える関係を作る



高齢者や妊婦、難病の方や障害のある方などは、避難などが迅速にできないことがあります。

日常の付き合いを通じて、避難場所や避難方法、非常持ち出し品など、発災時の対応を話し合っておけば、いざというときの安心につながります。

やさしい言葉で外国人の不安をやわらげる

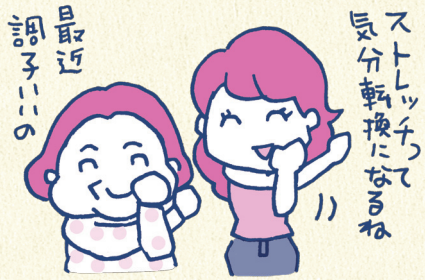
地震が起きにくい地域から来た人は、未経験の地震に強い不安を覚えているかもしれません。簡単な言葉でも声をかけるなど、不安感を抱かせないような配慮が必要です。多言語に翻訳できるアプリを活用するのも有効です。

また、「やさしい日本語」（※）を使うと、外国人にもより伝わりやすい場合があります。

※簡単な言葉を使ったり、文の構造を簡単にするなど、外国人にもわかりやすく配慮した日本語。

音声コード掲載

避難所での体調管理



慣れない環境での心とからだの健康。

避難生活は、心とからだの健康にさまざまな影響を及ぼします。避難所で、できるだけ健康に過ごすための情報をまとめました。

トイレを気にして水分補給を我慢しない

水分不足は、脱水症だけでなく、さまざまなトラブルの原因になります。トイレの回数を減らすためにと我慢せず、こまめに水分を補給しましょう。

からだを動かして、エコノミークラス症候群を予防

車中など窮屈な空間で長い時間同じ姿勢をとることで血流が悪くなり、血栓（血の塊）ができてしまうエコノミークラス症候群。血栓が血管に詰まると、最悪の場合、死に至ることもあるので予防策を覚えておきましょう。

《水分不足による不調》

- ○脱水症
- ○低体温症
- ○心筋梗塞
- ○便秘
- ○脳梗塞
- ○ぼうこう炎
- ○エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群を予防する足の運動

かかとの上下運動（20～30回程度）を1時間に一度行う。

むし歯や歯周病を予防するため口腔ケアも忘れずに

避難生活では、食生活の偏りや水分不足、ストレスなども重なり、むし歯や歯周病になりやすくなります。

歯ブラシがないときは、少量の水やお茶でうがいをしましょう。ハンカチやティッシュペーパーを使って歯の汚れを取ることも効果的です。

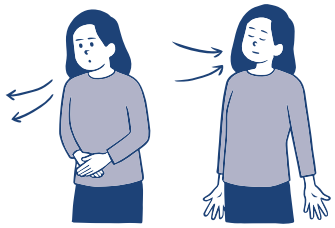
歯みがき代わりのケア

少量の水でぶくぶくうがいをする。

心のストレス反応はひとりで抱えず、相談する

不安や悲しみ、喪失感のほか、自分を責めたり、周囲の人への怒りなど、被災時の精神的な動揺の多くは、誰にでも起こりうる反応です。

信頼できる人や、避難所に派遣される医師などの医療者、カウンセラーなどの専門家に相談するなどしてサポートを受けましょう。



不安や心配をやわらげる呼吸法

6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う。朝、夕5分ずつ。

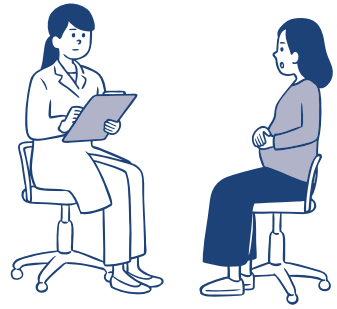
《被災時のストレス対策》

- ○深呼吸をする。
- ○信頼できる人に話を聞いてもらう。
- ○好きな香りを嗅ぐ。
- ○音楽を聴く。
- ○温かい物を口にする。

音声コード掲載

産前産後のママと赤ちゃんはデリケート。不調のサインを見逃さない

十分な栄養と水分の補給、衛生的な環境の確保が難しい避難生活では、心身の健康状態を特に注意深くチェックすることが重要です。受診可能な医療機関について、医師などの医療者や避難所の担当者に確認しておきましょう。下記の症状があった場合は医療者に相談を。



《 こんな症状があれば相談を 》

妊婦

○ お腹の張り・痛み、出血、胎動の変化、むくみ、頭痛、目がチカチカするなどの変化。

産後間もない母親

○ 発熱、悪露（おろ）（出血）の急な増加、キズ（帝王切開、会陰（えいん）切開）の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少など。

乳児

○ 発熱、下痢、食欲低下、哺乳力の低下など。
○ いつもと様子の異なることが続く。

〈参考資料〉

- 「被災地での健康を守るために」（厚生労働省）
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122530.htmlを加工して作成

できるだけ動いて生活機能の低下を防ぐ

避難所生活では、からだを動かす機会が減るため、筋力が低下したり、関節が硬くなるなどして、徐々に動けなくなることがあります。

また、動かないでいると、だんだん心が沈んでくることも。これらの症状は「生活不活発病」と呼ばれています。身のまわりのことは、なるべく自分で行い、できることには参加することなどが予防になります。

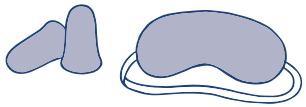
声をかけ合って、積極的にからだを動かしましょう。

被災時の不眠は、自然な反応と知っておく

震災などの直後に眠れなくなるのは、危機的状況に対処するための自然な反応です。時間が経つにつれ、不眠は徐々に改善していきます。

《 避難所で眠るための対策 》

○ アイマスクや耳栓をする。
○ パーテーションを作り周囲の視線をさえぎる。
○ 段ボールなどで冷気対策をする。
○ 明るいと眠れない人、暗いと眠れない人のために、消灯のルールを設ける。



《 不眠時に心がけたいこと 》

○ 消灯時間に眠らなくてはと身構えずに、眠れるときに眠ると気持ちを切り替える。
○ 日中は太陽の光を浴びたり、活動をするなど、昼夜の行動にメリハリをつける。
○ ウトウトしたら昼間でも眠る。

避難所での防犯

避難所生活で犯罪から身を守る。

避難所では窃盗などの被害や、女性や子供を狙った性犯罪や暴力など、さまざまな犯罪が発生するおそれがあります。みんなで防犯意識を高めていきましょう。

貴重品は肌身離さず持ち歩く

自分のスペースを離れる際は、貴重品を持ち歩くようにするか、家族など信頼できる人に留守番をお願いしましょう。

また、寝ているときには、肌身離さず眠るなどの対策も必要です。

体験VOICE

はじめにいた避難所でも、移動した避難所でも盗難の被害にあいました。
（50代／熊本地震）

他人の前では、お金などの話をしないように注意

不特定多数の人が共同で暮らす避難所では、どこで、誰が話を聞いているかわかりません。トラブルを避けるため、お金や聞かれたくない個人情報の話は離れた場所でするなどの注意をしましょう。

複数人で行動して身を守る

犯罪の危険を少しでも減らすため、可能な限り、単独での行動は避けます。自宅に戻るなど避難所から離れる際も、家族や友人などと、複数人で行動するように心がけましょう。

また、トイレや着替えをするときは、使用前に不審な点がないかを確認し、見張りを立てるなどの対策をしましょう。

音声コード掲載

死角になる場所にはできるだけ近づかない

日中でも人気のない場所や、周囲の目が届かない場所などでは犯罪にあう危険があります。外出時は、防犯ブザーを持ち歩きましょう。死角になる場所には、ひとりでは近寄らないように注意を。

体験VOICE

避難所になっている体育館や校舎の裏など、人目に付かない場所には近寄りたくありませんでした。
（40代／阪神・淡路大震災）

体験VOICE

物騒な話があったので、人気のない場所や夜道をひとりで歩かないように気を付けていました。
（30代／東日本大震災）

子供だけの環境は作らない

男女問わず子供を狙った痴漢行為や、見知らぬ人からストレスのはけ口として怒鳴られたり叩かれたりといった事例もあります。子供だけの環境は作らず、常に大人が付き添っていられるようにすることが大切です。

体験VOICE

娘が避難所の中で、すれ違いざまに顔を殴られてしまいました。
（40代／熊本地震）

見ないふりはせずに助け合う心を

もし、セクハラや暴力の現場に直面した場合、見ないふりや知らないふりをしないように。「自分が被害にあったら？」と考えて、助け合いの心が必要です。

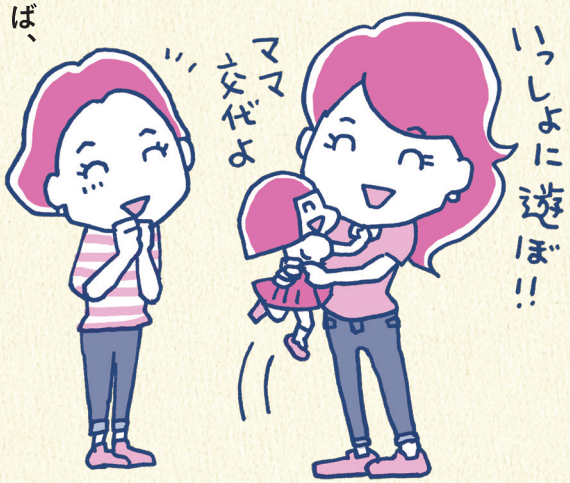
性的な犯罪や暴力を受けた場合は、ひとりで抱え込まず、警察や専門の相談機関、信頼できる人などに、まずは相談してみましょう。

音声コード掲載

避難所での子育て

子供の心身のケアは、大人が力を合わせる。

避難所での集団生活は、子供にとっても大変なストレスです。保護者だけでなく、周囲の人や避難所のスタッフなども一緒に話し合って、子育ての環境を整えましょう。また、子供に心配な様子があれば、医療者などに相談を。



変化を受け止め、見守る体制を整えて

災害で子供が受けた恐怖やストレスは、行動の変化になって現れます。注意しても聞かずに騒ぎ続けるなど、いつもと違う様子に保護者もとまどいます。こうした変化は、自然なことと理解して、まわりの大人みんなで見守る気持ちが大切です。

効果的な対応例

- ○スキンシップをとって安心させる。
- ○食事の配膳補助などの役割を与え、居場所を作る。

体験VOICE

PTSD や赤ちゃん返りなど、早いタイミングで子供たちのメンタルに変化が出ました。お菓子づくりをしたり、掃除ゲームをして、子供たちの心のケアに気を配りました。
（40 代／熊本地震）

体験VOICE

避難所での団結が強く、泣いている赤ちゃんをみんなであやしたりして、助け合って暮らしていました。
（40 代／東日本大震災）

音声コード掲載

子供がのびのび遊べる時間と場所を作る

スペースがない避難所でも、子供を集めて遊ばせる場を作るなど、みんなで話し合い、工夫することが大切です。
また、できる限り子供をひとりにしない配慮も防犯と心のケア、両方の観点から必要です。
子供の遊び相手にボランティアの手を借りるのもよいでしょう。

授乳はプライベートな落ちついた環境で

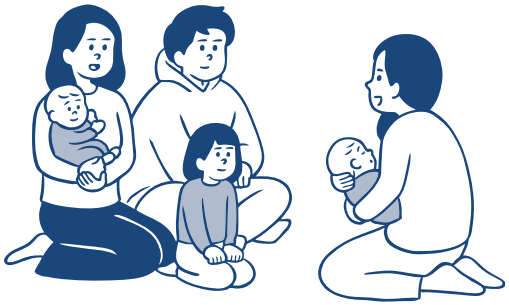
授乳は、母子のタイミングでできることが大切です。授乳室など、母子が安心して授乳できる空間を確保できるよう、周囲の人も協力を。
夜間の授乳のための明かりを確保したり、調乳のために出入りしやすい場所に配置するなどの配慮も必要です。

母乳が出なくなった場合の対応例

被災時は一時的に母乳の量が減ることもあります。優先的に母親に食べ物や飲み物を提供したり、精神的なサポートをするようにまわりも協力を。
粉ミルクを使うときに哺乳瓶が消毒できない場合は、使い捨て紙コップや、使い捨てスプーン、滅菌ガーゼに染み込ませるなどの方法でも授乳することができます。

同じ境遇のママやパパと支え合う

月齢の近い赤ちゃんがいるなど、境遇が似た人との交流は、避難生活を送るうえで力になります。共感し合える相手がいると心の支えにもなります。



食物アレルギーの子供たちへ配慮を

炊き出しやお菓子などを子供にあげるときは、直接あげずに食物アレルギーの有無を保護者に確認するなど、注意が必要です。

体験VOICE

ストレスを抱えたお母さんには、声をかけたり、ご家族に気分転換をすすめたりしました。
（40 代／熊本地震）

音声コード掲載

避難所での
ペットとの過ごし方

飼い主として、家族としてペットのためにできること。

被災するのは人間だけではありません。過酷な避難生活の中で、体調を崩しやすいのはペットたちも一緒です。避難生活でのペットを巡るトラブルを防ぐには、普段からのしつけなどの準備が必要です。ペットは飼い主が守らなければなりません。飼い主としてできることを、いまのうちから考えておきましょう。

避難時にはペットのことも考える

できる限りペットと一緒に避難しましょう。ただし、必ずしも避難所でペットと共同生活ができるとは限りません。特に犬、猫、小鳥などの動物以外は、受け入れが難しいこともあります。それぞれの避難所のルールにしたがってください。

なお、自宅が安全で、定期的にペットの世話をするために戻ることができるのであれば、避難所に連れて行かないことも選択肢のひとつです。

また、いざというときに備え、避難所や自宅以外の預け先も事前に探しておくとよいでしょう。

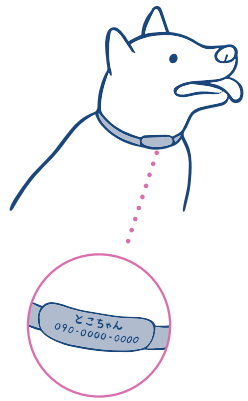
体験VOICE

避難所に入ることになり、自宅のキッチンに犬が暮らせる程度のスペースを作って、毎日自宅に世話をしに戻りました。
（60 代／熊本地震）

音声コード掲載

ペットの健康管理と身元表示も大切

避難生活では、ペットも免疫力が低下するため、ワクチン接種や、寄生虫の予防・駆除など、日頃から健康管理には十分配慮しておきましょう。
また、迷子に備えて、迷子札やマイクロチップなどで身元表示をしたり、ペットの写真を携帯電話で撮影・保存しておくことも大切です。
犬の場合は、鑑札と狂犬病予防注射済票を必ず首輪などにつけておきましょう。



ペット用品の備え

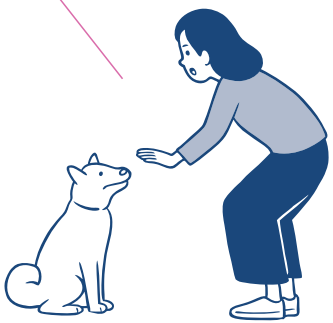
フードや水、常備薬、トイレ用品などを備蓄し、ストレスケアにお気に入りのおもちゃなどもあわせて用意を。
さらに、一緒に避難する場合に備え、ケージやキャリーバッグも忘れずに用意しましょう。

体験VOICE

ペットケージがなく、ペットの居場所を確保するのが大変でした。
（40代／熊本地震）

日頃のしつけが肝心

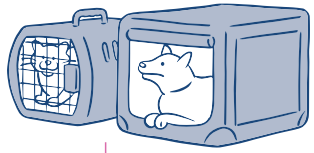
ペットを巡るトラブルを防ぐためにも日頃のしつけが肝心です。
日頃のしつけは、いざというときの動物のストレス緩和にもつながります。



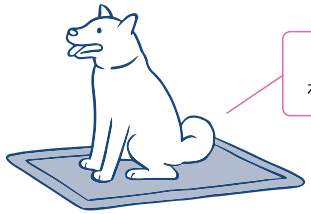
犬の場合は「待て」「伏せ」などの基本的なしつけや、不必要に吠えないしつけを行う。

《日頃からしつけておきたいこと》

人や動物を怖がったり、攻撃的にならないようにする。



普段からケージやキャリーバッグに慣らしておく。



トイレは決められた場所でする。

音声コード掲載

生活再建に向けて

暮らしを立て直すために役立つ制度を利用する。

避難生活が落ちついてきたら、暮らしの再建がはじまります。被災して住宅を失ったり、職を失ってしまった場合に利用できるさまざまな制度があります。まちの復興とともに、暮らしを立て直し、自立に向けて準備していきましょう。

《罹災証明書の認定区分》

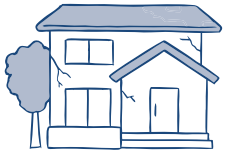
全壊（損害割合50％以上）

大規模半壊
（損害割合40％以上50％未満）

中規模半壊
（損害割合30％以上40％未満）

半壊
（損害割合20％以上30％未満）

準半壊
（損害割合10％以上20％未満）



準半壊に至らない
（一部損壊）（10％未満）

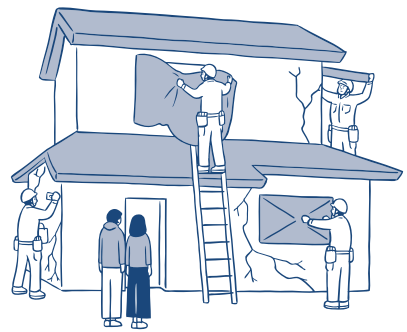
罹災証明書を取得する

「罹災証明書」は、地震や風水害などの災害で被災した家屋の被害程度を、区市町村が調査し、公的に証明するもの。各種の被災者支援制度や給付金を受ける際、応急仮設住宅へ入居申請する際など、さまざまな場面で必要になるので、被災時にお住まいの区市町村から取得しましょう。

音声コード掲載

経済支援制度を利用する

家族が死亡した場合の弔慰金（ちょうい）や、生活再建のための支援金、融資のほか、税金の減免など、さまざまな経済支援制度があります。また、地震保険・自然災害共済に加入している場合は、保険金・補償を受けられます。



《 経済支援制度の例 》

災害弔慰金（ちょうい）／災害障害見舞金

災害によって亡くなられた方や行方不明になられた方の家族は災害弔慰金（ちょうい）を、負傷・疾病で重度の障害を負ってしまった場合には災害障害見舞金を受け取ることができます。

被災者生活再建支援金

災害によって住んでいる家が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支援金が支給されます。

所得税の雑損控除

災害によって、日常生活に必要な住宅・家財・衣類などの資産について損害を受けた場合は、確定申告をすることで所得税の雑損控除を受けることができます。

※詳しくは、被災時にお住まいの区市町村や管轄する税務署などにご確認ください。

応急仮設住宅などの住宅支援

住居を失った場合には仮住まい先として、建設型の仮設住宅や、自治体が民間の賃貸住宅を借り上げて提供するみなし仮設住宅などがあり、居住期間は原則2年間となります。そのほか、応急修理や建替えなどのための融資制度もあります。

※詳しくは、被災時にお住まいの区市町村にご確認ください。

教育支援・子育て支援制度で復学する

通学費や学用品費などの援助や、保育料の軽減・授業料の減免措置、教育資金の融資など、被災した子供の復学をサポートする制度があります。

まずは通っている保育園や幼稚園、学校、区市町村などに問い合わせを。

音声コード掲載

東京くらし防災

2018年 3 月　第1刷発行
2021年12月　第8刷発行
編集・発行／東京都総務局総合防災部防災管理課
〒163-8001　東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話　03(5388)2452

印刷　音羽印刷株式会社

印刷物規格	第1類
印刷番号	(3)29

協力　「女性視点の防災ブック」編集・検討委員会(敬称略)

聖路加国際大学大学院看護学研究科准教授	五十嵐ゆかり
公益財団法人市民防災研究所理事	池上三喜子
株式会社危機管理教育研究所代表	国崎信江
一般社団法人防災ガール代表理事	田中美咲
特定非営利活動法人MAMA-PLUG代表	冨川万美
株式会社マガジンハウスan・an編集部	中島千恵

※掲載の情報は2017年12月現在のものです。
※実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。
※本冊子掲載の漫画・イラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは、
著作権法上の例外を除き禁じます。

音声コード掲載

伝わるデザイン
UCDA
第三者認証
1O1711011(1)

この書籍は、一般社団法人 ユニバーサル コミュニケーション デザイン協会が、第三者の公正な審査を経て、ユーザーにとって伝わりやすいデザインであると認証したものです。

'18
CUD

本冊子は色覚の個人差を問わず、より多くの人に見やすいよう、カラーユニバーサルデザインに配慮して作られています。