

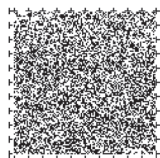
東京防災

改訂版
2023



STEP 2

知識を
深めよう。



今やろう。 災害から身を守る全てを。

首都直下地震や風水害、火山噴火など、
いつ災害が起きてもおかしくない。
あなたは、その準備ができていますか。

この冊子は音声コードが使えます。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各右ページ右下に印刷されています。スマートフォン専用アプリ等で読み取ると、音声で内容が確認できます。また、ページによって複数の音声コードがございます。

音声コードアプリ「Uni-Voice Blind」の
ダウンロード方法

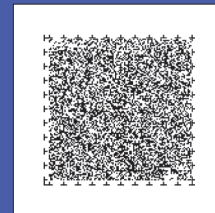
右記のストアよりダウンロードが可能です。
※Android版・iOS版以外では対応しておりません。



Android版



iOS版

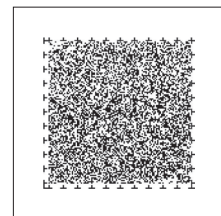


みんなで学び、今やろう。

東京は、歴史的に何度も大地震や火り、平成27年に『東京防災』、平成30とも、令和元年東日本台風の被害や、発生しています。気候変動の影響で直下地震、大規模な火山噴火、感染症ない状況は今後も続き、さらに、災害す。こうしたリスクに正しく備えるて、都民一人ひとりが最新の知見をで、防災意識を高めていくことが重要契機に、防災知識をさらに深め、災害きましょう。

災害から身を守る全てを。

山噴火などの自然災害に襲われてお年に『東京くらし防災』を発行したあ新型コロナウイルス感染症の流行が激甚化・頻発化する風水害や、首都など、いつ災害が起きてもおかしくが複合的に発生するリスクもありまには、様々な災害とその対策について学ぶとともに、地域で共有することです。関東大震災から100年の節目をへの備えをより万全なものにしてい



首都直下地震、 南海トラフ巨大地震で 何が起こる？



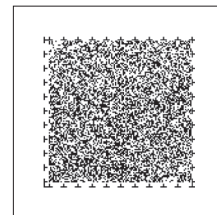
首都圏に大きな被害をもたらした関東大震災。
マグニチュード7.9と推定される地震が起こり、
都内では多くの建物が火災で焼失しました。

それから100年経った今、
新たに大規模な地震の発生が予想されています。

「首都直下地震」「南海トラフ巨大地震」です。

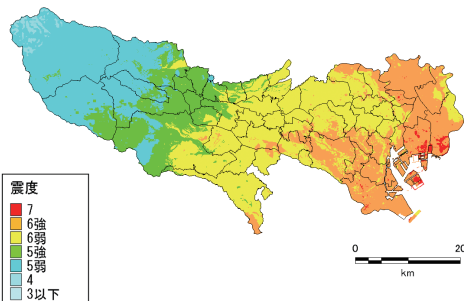
人口が多い東京でこの地震が起こると、
耐震性の低い建物が倒壊します。火災も発生します。
街は多くの犠牲者や帰宅困難になった人びとであふれます。
ライフラインが被害を受け、
電気・ガス・水道・下水道が当面の間、
使えなくなることが想定されます。
電話やインターネットなどの通信の途絶も想定されます。
被害が大きい場合、その復旧・復興までの時間は
長期化するおそれがあります。

当たり前だった暮らしは
地震が起きたその日からまったく変わります。



新たな被害想定① 首都直下地震(都心南部直下地震)

都心南部直下地震は、都内で最大規模の被害が予想されているマグニチュード7クラスの地震です。震度6強以上が想定される範囲が、区部の約6割におよぶとされています。



都内における被害想定

建物被害

194,431 棟

揺れ等：82,199 棟
火災：112,232 棟

死者

6,148 人

揺れ等：3,666 人
火災：2,482 人

負傷者

93,435 人※

揺れ等：83,489 人
火災：9,947 人

帰宅困難者

約 453 万人

避難者

約 299 万人

※小数点以下の四捨五入により合計が合わない場合があります。

出典：東京都「東京都の新たな被害想定～首都直下地震等による東京の被害想定～(令和4年5月)を基に編集し作成

新たな被害想定② 南海トラフ巨大地震

東海から九州におよぶ南海トラフを震源として起こると予想されているのが、南海トラフ巨大地震。東京都では、長周期地震動による影響が懸念されるほか、島しょ部では短時間での津波到着が想定されています。



津波被害 最大津波高(到達時間)

東京湾岸部

- ① 江戸川区：2.24m
- ② 江東区：2.63m
- ③ 中央区：2.42m
- ④ 港区：2.37m
- ⑤ 品川区：2.38m
- ⑥ 大田区：2.25m
- ⑦ 東京湾埋立地：1.99m

島しょ部

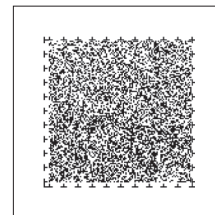
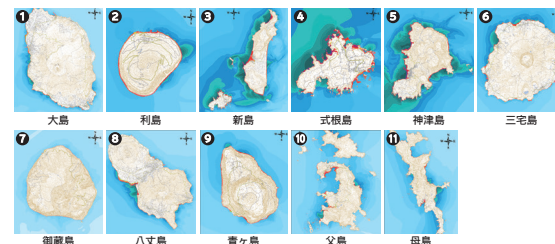
- ① 大島：約 16m(約 23 分)
- ② 利島：約 17m(約 19 分)
- ③ 新島：約 27m(約 17 分)
- ④ 式根島：約 28m(約 14 分)
- ⑤ 神津島：約 27m(約 17 分)
- ⑥ 三宅島：約 16m(約 25 分)
- ⑦ 御蔵島：約 7m(約 30 分)
- ⑧ 八丈島：約 17m(約 32 分)
- ⑨ 青ヶ島：約 14m(約 36 分)
- ⑩ 父島：約 15m(約 126 分)
- ⑪ 母島：約 16m(約 108 分)

都内における被害想定

最大津波高 約28m(式根島)

死者 952人

建物被害 1,258棟



出典：東京都「東京都の新たな被害想定～首都直下地震等による東京の被害想定～(令和4年5月)を基に編集し作成

災害直後～1日後

被害の概要

- 固定されていない家具等の下敷きになる被害が続出
- 食器やガラスなどの飛散によるケガ人が増加
- 耐震性の低い木造建物やビル・マンションの倒壊などが発生



- エレベーターが停止し、多数の閉じ込めが発生
- 事業所等から出火し同時多発火災が発生。木造住宅密集地域では被害が顕著



- 多数が帰宅困難に
- 避難所・一時滞在施設に人が殺到
- 火災旋風が発生した場合、延焼火災がひろがる

- 液化化地域では、住宅の傾斜等、居住や生活することが困難に

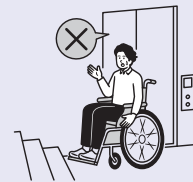
電力・通信の被災

- 広範囲で停電が発生
- 広い範囲で通信障害が発生
- 音声通信やパケット通信が利用できず、家族等との連絡が困難に

- 停電でエレベーターが停止
- メールや SNS の大幅な遅配が発生



- 多くの携帯基地局で非常用電源が枯渇し、不通地域がさらに拡大



- マンション中高層階ではエレベーターの停止により地上との往復が困難に

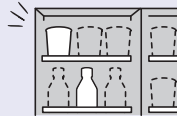
物資・交通の被災

- 公共交通機関が運行停止
- ガソリンスタンドでは長蛇の列

- 人があふれ道路が不通になり、救急・救護活動に支障が出る
- 一般車両が運行規制される



- 道路の寸断や交通規制などにより、大渋滞が発生
- バス等の代替交通による移動も困難



- スーパーマーケットやコンビニエンスストアで、飲料や生活必需品などが売り切れ、物資の確保が難しくなる

トイレ・衛生の被災

- 断水が発生
- トイレが使えなくなる

- トイレが利用できる場合、長蛇の列ができる



- トイレ環境が悪化
- 衛生面の悪化
- 給水車による給水は限定的

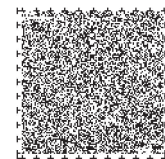


- マンション等の共同住宅では、水道が供給されていても、排水管等の破損でトイレ利用不可

首都直下地震が発生すると 都民生活にはこんなことが起こる

【災害直後～1日後】

突然の強い揺れに襲われ、耐震性の低い建物が損壊。オフィスビルやマンションには大きな被害は出ないものの、電気、ガス、水道などのライフラインや、通信、公共交通が使えなくなる。帰宅困難者、家族や大切な人と連絡が取れない人、ケガ人が続出する。



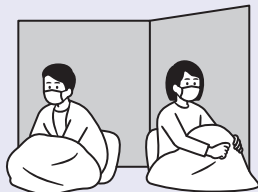
3日後～

1週間後～

1か月後～

被害の概要

- 備蓄が底をつき、在宅避難が困難になる人が増え始める
- 避難所に来る人が増え、衛生やプライバシーの確保が困難な状況に



- 電力が復旧しても点検が終わるまでエレベーター使用不可
- 体調を崩す人が多発
- 被災後の様々なストレスからのケアを求める人が相次ぐ



- 避難所を離れ、生活再建に取り組む人が増える

電力・通信の被災



- 徐々に停電が解消
- 計画停電の実施

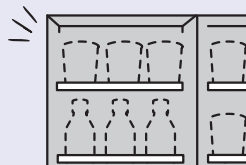


- 通信が順次回復
- 被災状況によっては、電話やインターネットなどの通信が長期にわたり不通に



物資・交通の被災

- 品切れにより生活必需品の確保が困難に
- 運行再開に伴い駅に人が殺到



- 慢性的な品物不足が続く

トイレ・衛生の被災

- 備蓄の携帯トイレが枯渇して、在宅避難が困難に
- 災害用トイレの利用が増える



- 衛生環境が悪化し、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が蔓延するケースが出る



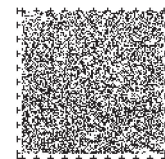
- 上下水道の復旧が進み、自宅での生活が再開できる人が増え始める

【3日後～】

都民の多くが在宅避難を送る中、3日目を過ぎると家庭内の水や食料品などの備蓄が底をつき始め、避難所を利用しようとする人が増え始める。ライフラインの回復は限定的で、トイレの利用に支障が出るケースも多発。

【1週間後～1か月後以降】

生活に必要なライフラインや通信などが徐々に復旧し始めるが、都内への物資の供給は限定的。避難所を利用する人は徐々に減り、生活再建、復興に向けた支援や取組が始まる。



南海トラフ巨大地震の発生では こんなことが起こる

島しょ部では

島しょ部では、早くて十数分で、20mを超える高い津波が到達する島もあります。津波被害が多い三陸地方で「津波てんでんこ」の言い伝えのとおり、津波が起きたら家族と一緒にいなくても、てんでんばらばらに高所に逃げ、まずは自分のいのちを守ることが大切です。



都内の高層ビル等では

南海トラフ巨大地震が発生すると、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ（地震動）が生じると考えられています。このような地震動を「長周期地震動」といい、地震波の周期と高層ビルやマンションなどの建物の固有周期が一致すると共振して、建物が大きく揺れます。共振すると高層ビルは長時間にわたり大きく揺れるため、室内の家具や家電が転倒・移動したり、エレベーターが故障することがあります。

東京都被害想定ホームページ

災害が起こったときに、身の周りで起こり得る被害想定を調べることができる「首都直下地震等による東京の被害想定」を基に作られたウェブサイト。

東京被害想定マップ

「首都直下地震等による東京の被害想定」の震度分布や、被害の分布などを地図上で確認することができます。

東京マイ被害想定

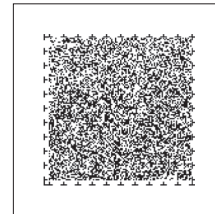
家族構成や建物の構造、住んでいる地域などを選択すると、「マイ・被害想定」が作成できます。



出典：若手県「東日本大震災津波を教訓とした防災・復興に関する若手県からの提言」(2015年)
<https://www.pref.iwate.jp/kensei/seisaku/bousaikaigi/1012174.html>

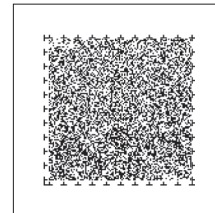
出典：気象庁「長周期地震動とは？」気象庁ホームページより

変わりゆく災害、 新しい備えを みんなで進めよう



近年、日本各地で災害の激甚化や頻発化が進み、息をつく暇もないほど災害が発生しています。特に気候変動や活発な地殻変動などが原因と考えられる集中豪雨や大型台風、線状降水帯といった新たな気象現象の発生、火山活動の活発化が各地で確認されるなど、災害の様相は大きく変わってきています。

その一方で、高齢社会の進展で様々な支援が必要な人が増加しているほか、社会のデジタル化が進み、今やスマートフォンを活用した防災アプリやウェブ上のサービスが充実したり、電源となるバッテリー機器、LED照明などの利用も広がっています。変わっていく災害に対しては、自助により新しい備えを充実させる、防災を体験できる機会を増やす、地域の人と交流する、といった様々な備えを、社会全体で充実させていくことが重要です。



『東京防災』の活用法

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、日常の暮らしでの「行動」につなげる『東京暮らし防災』を行動編として、災害への備えをより万全とするため「知識」を深める『東京防災』を知識編として作られました。『東京暮らし防災』→『東京防災』の順に活用ください。もしものときに備えて、いのちを守る方法を身に付けましょう。



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目は優先的に確認し、必ず実践しておきましょう。

<input type="checkbox"/> 日常備蓄とは	➡ 036 ページ
<input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
<input type="checkbox"/> 室内の備え	➡ 044 ページ
<input type="checkbox"/> 転倒等防止対策	➡ 047 ページ
<input type="checkbox"/> 転倒等防止対策チェックリスト	➡ 051 ページ
<input type="checkbox"/> 安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
<input type="checkbox"/> 地域の災害危険度を知る	➡ 060 ページ
<input type="checkbox"/> 戸建て住宅の耐震化	➡ 076 ページ
<input type="checkbox"/> 防災を学ぶ	➡ 096 ページ



『東京都防災アプリ』をダウンロードしよう

いつも・いざというときにも役に立つ、東京都公式の防災アプリです。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、楽しみながら防災の基礎知識を得られるなど、災害時に役立つコンテンツが掲載されています。



Android 版



iOS 版

東京備蓄ナビ

東京 備蓄ナビ

家族構成等の簡単な質問に答えるだけで、必要な備蓄品目・数量がわかります。自分や大切な方のために、できることから始めましょう。

東京マイ・タイムライン

いざというときにあわてないように、水害時の避難に備えた行動をあらかじめ決めておくものです。適切な避難行動を事前に整理できるようになっています。

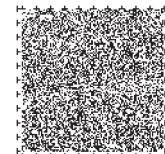


東京防災学習セミナー

東京都ではあなたの街に防災の専門家と呼ぶ『東京防災学習セミナー』を開催しています。



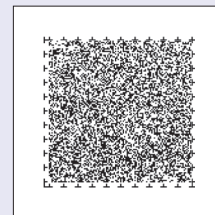
災害が起こる前の、今すぐにダウンロードしましょう。



目次

序章	003
みんなで学び、今やろう。災害から身を守る全てを。	004
首都直下地震、南海トラフ巨大地震で何が起ころ？	006
新たな被害想定① 首都直下地震（都心南部直下地震）	008
新たな被害想定② 南海トラフ巨大地震	009
首都直下地震が発生すると都民生活にはこんなことが起ころ	010
南海トラフ巨大地震の発生ではこんなことが起ころ	014
変わりゆく災害、新しい備えをみんなで進めよう	015
『東京防災』の活用法・今やろうマーク	016
『東京都防災アプリ』をダウンロードしよう	017
目次	018
世帯タイプ別インデックス	024
災害種別インデックス	026
第1章 巨大地震への備えとアクション①	030
巨大地震に備えるべき理由	032
いろいろな避難ケースを想定	033
住居のタイプ別 在宅避難の備え	034
日常備蓄とは	036
主な備蓄品目	038
非常用持ち出し袋	040
トイレの備え	042
室内の備え	044
転倒等防止対策	047

転倒等防止対策チェックリスト	051
より安全な室内にするために	053
安否確認をする手段を整える	054
災害情報を収集する手段を整える	056
「東京都防災アプリ」をとことん使いこなそう	058
地域の災害危険度を知る	060
近所と助け合える関係を作ろう	064
自主防災組織に入ろう	065
マンション防災	066
戸建て住宅の耐震化	076
耐震化の相談窓口	079
火災対策	080
感震ブレーカーの設置	082
住宅用火災警報器の義務化	084
出火・延焼を防ぐための都の取組	086
電気・ガス・水道の点検	088
停電対策	089
ガスの供給停止対策	090
断水対策	091
ペットを連れての避難	092
会社での災害対策	094
防災を学ぶ	096
災害ボランティアを知る	102
災害時に活躍する消防団	104



第1章 巨大地震への備えとアクション② 106

地震発生時とその後の避難の流れ	108
STEP 1 地震発生その瞬間	108
STEP 2 揺れが収まったら	109
STEP 3 避難場所、避難所への避難の流れ	110
2段階で避難を判断	112
避難の判断を行うには	114
避難するときの注意点	117
在宅避難のチェックポイント	118
帰宅困難になった場合の対策	120
避難所	124
避難所生活の心得	126
避難所生活での留意点	128
災害関連死を防ぐために	135
感染症流行時の避難所運営	136
車中泊・テント泊の留意点	138
災害時の防犯対策 ①空き巣・窃盗	140
災害時の防犯対策 ②性被害・連れ去り ③詐欺・悪質リフォーム	141
日常生活に向けて	142
生活再建に踏み出す	147

第2章 台風・豪雨災害への備えとアクション 148

気候変動による気象災害のリスク	150
特に注意が必要な気象現象	151
ハザードマップで地域の風水害の危険性を知る	152
東京マイ・タイムラインを作成する	153
最新の気象情報・交通情報を知る	154

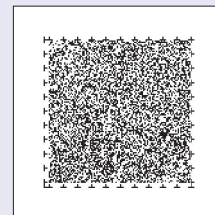
風水害から身を守るために	155
避難判断の基準	156
早めの避難を心がける	157
風水害時の避難準備	158
風水害時の避難の際の注意	159
風水害のときに近寄ってはいけない場所	160
車が水没したときの脱出方法	161

第3章 そのほかの災害への備えとアクション 162

土砂災害	164
落雷	166
竜巻	168
大雪	170
火山噴火	172
テロ・武力攻撃	176
感染症・パンデミック	182
複合災害	188

第4章 多様な人びとの防災対策 190

支援等が必要な人の日頃の対策ポイント	192
支援等が必要な人の避難の流れ	193
個別避難計画の作成	194



避難についての話し合い	195
健康管理についての備え・介助方法の一例	196
対象者別 防災対策のポイント	197

巻末	208
-----------	-----

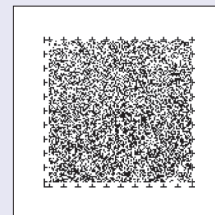
もしもの防災Tips

応急手当	210
心肺蘇生	210
AED	212
止血方法	213
骨折・捻挫の手当	214
切り傷の手当	215
やけどの手当	215
包帯の代用	216
脱水症・熱中症の対処	217
傷病者の搬送方法	218
傷病者の体位管理	220
エコノミークラス症候群の予防法	221
アナフィラキシーの対処法	221
救助方法	222
水・トイレ対策	224
水の運び方	224
断水時のトイレの使い方	225
マンホールトイレの設置のしかた	226
消防機器の使い方	227
消火器の使い方	227
屋内消火栓の使い方	228
スタンドパイプの使い方	229

可搬式消防ポンプの使い方	230
災害時は火災旋風が起こる	231
体調管理と心のケア	232

知っておきたい災害知識

地震の知識	236
津波の知識	241
気候変動と台風・大雨の知識	242
様々な気象情報	246
過去の大規模災害	247
地震に関する地域危険度測定調査～総合危険度～	250
大震災発生時の交通規制	252
支援制度	254
防災に関するお問い合わせ	263
ピクトグラム凡例	264
災害時に配慮が必要な方に関するマーク等	266
用語解説インデックス	268
奥付	275



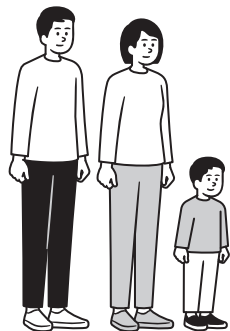
世帯タイプ別インデックス



一人暮らしの場合

『東京都防災アプリ』をダウンロードしよう	➡ 017 ページ
日常備蓄とは	➡ 036 ページ
非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
トイレの備え	➡ 042 ページ
室内の備え	➡ 044 ページ
安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
災害情報を収集する手段を整える	➡ 056 ページ
地域の災害危険度を知る	➡ 060 ページ
火災対策	➡ 080 ページ
地震発生時とその後の避難の流れ	➡ 108 ページ
帰宅困難になった場合の対策	➡ 120 ページ

家族で住んでいる場合



いろいろな避難ケースを想定	➡ 033 ページ
主な備蓄品目	➡ 038 ページ
非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
トイレの備え	➡ 042 ページ
転倒等防止対策	➡ 047 ページ
安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
近所と助け合える関係を作ろう	➡ 064 ページ
マンション防災	➡ 066 ページ
戸建て住宅の耐震化	➡ 076 ページ
電気・ガス・水道の点検	➡ 088 ページ
防災を学ぶ	➡ 096 ページ



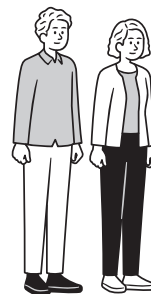
家族に要配慮者がいる場合

在宅避難のチェックポイント	➡ 118 ページ
避難所生活での留意点	➡ 128 ページ
支援等が必要な人の日頃の対策ポイント	➡ 192 ページ
個別避難計画の作成	➡ 194 ページ
避難についての話し合い	➡ 195 ページ



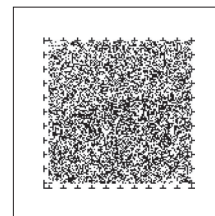
高齢者のみで住んでいる場合

日常備蓄とは	➡ 036 ページ
非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
トイレの備え	➡ 042 ページ
近所と助け合える関係を作ろう	➡ 064 ページ
在宅避難のチェックポイント	➡ 118 ページ



外国人居住者の場合

安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
災害情報を収集する手段を整える	➡ 056 ページ
支援等が必要な人の避難の流れ	➡ 193 ページ
言語面で不安がある人	➡ 206 ページ



災害種別インデックス

地震



必要な備え

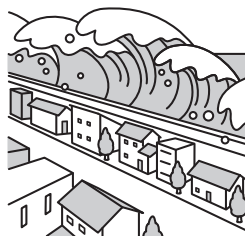
住居のタイプ別 在宅避難の備え	➡ 034 ページ
主な備蓄品目	➡ 038 ページ
非常用持ち出し袋	➡ 040 ページ
トイレの備え	➡ 042 ページ
室内の備え	➡ 044 ページ
転倒等防止対策	➡ 047 ページ
安否確認をする手段を整える	➡ 054 ページ
災害情報を収集する手段を整える	➡ 056 ページ

もしものアクション

地震発生時と その後の避難の流れ	➡ 108 ページ
避難の判断を行うには	➡ 114 ページ
避難するときの注意点	➡ 117 ページ
帰宅困難になった場合の対策	➡ 120 ページ

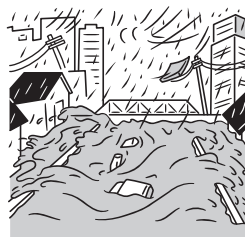
マンション防災	➡ 066 ページ
戸建て住宅の耐震化	➡ 076 ページ
火災対策	➡ 080 ページ
停電対策	➡ 089 ページ
断水対策	➡ 091 ページ
ペットを連れての避難	➡ 092 ページ
会社での災害対策	➡ 094 ページ

避難所生活の心得	➡ 126 ページ
避難所生活での留意点	➡ 128 ページ
災害時の防犯対策	➡ 140 ページ
日常生活に向けて	➡ 142 ページ



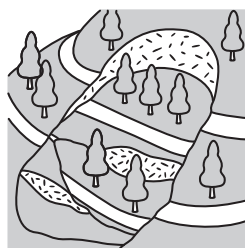
津波

新たな被害想定 ②南海トラフ巨大地震	➡ 009 ページ
南海トラフ巨大地震の発生では こんなことが起こる	➡ 014 ページ
津波の知識	➡ 241 ページ



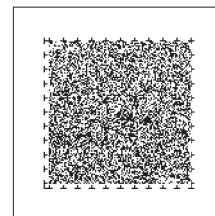
大雨・暴風

気候変動による気象災害のリスク	➡ 150 ページ
特に注意が必要な気象現象	➡ 151 ページ
ハザードマップで 地域の風水害の危険性を知る	➡ 152 ページ
東京マイ・タイムラインを作成する	➡ 153 ページ
最新の気象情報・交通情報を知る	➡ 154 ページ
風水害から身を守るために	➡ 155 ページ



土砂災害

土砂災害の前兆	➡ 164 ページ
土砂災害から身を守るために	➡ 165 ページ





落雷

雷は人のいのちを奪うこともある ➡ 166 ページ

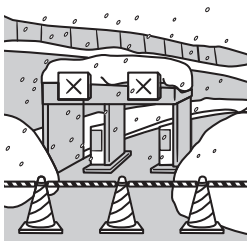
注意が必要な場所 ➡ 167 ページ



竜巻

竜巻は日本のどこでも発生する ➡ 168 ページ

竜巻から身を守るために ➡ 169 ページ



大雪

大雪は生活機能を混乱させる ➡ 170 ページ

大雪から身を守るために ➡ 171 ページ



火山噴火

東京には21の活火山がある ➡ 172 ページ

富士山噴火の影響 ➡ 173 ページ

火山噴火から身を守るために ➡ 174 ページ



テロ・武力攻撃

テロ・武力攻撃の危険 ➡ 176 ページ

ゲリラと特殊部隊・弾道ミサイル ➡ 177 ページ

テロ・武力攻撃から身を守るために ➡ 178 ページ

ミサイル攻撃からの避難 ➡ 180 ページ

Jアラートによる警戒情報の発令 ➡ 180 ページ

Jアラートが聞こえたら ➡ 181 ページ



感染症・パンデミック

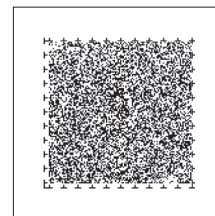
感染症が大流行したら ➡ 182 ページ

主な感染症の分類と考え方 ➡ 183 ページ

基本の感染対策 ➡ 184 ページ

災害時の感染対策 ➡ 185 ページ

感染症に必要な備え ➡ 186 ページ



1

巨大地震への備えとアクション①

今後 30 年以内に 70% の確率で発生すると考えられている首都直下地震、同じく 30 年以内に 70~80% の確率で発生すると考えられている南海トラフ地震。本当に起こるのか、そして、それがいつになるのかは誰にもわかりません。しかし大地震が引き起こす様々なリスクに備え、被害を最小限に抑えるための準備は今すぐできることです。もしものための備えを心しておきましょう。

体験 VOICE

一番困ったのは着替えがないこと。5 日間お風呂に入れず、不快な思いを。避難用リュックには下着を入れました。
(70 代 / 東日本大震災)

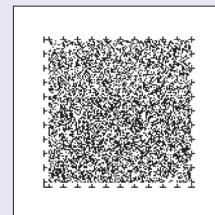
体験 VOICE

一人暮らしだったため、日々の食事はその日に調達していました。食料備蓄の大切さを感じました。
(30 代 / 東日本大震災)



体験 VOICE

家族で安否確認のしかたを再度話し合い、避難ルートの確認・最低限度の食料の備蓄を心がけています。
(40 代 / 東日本大震災)



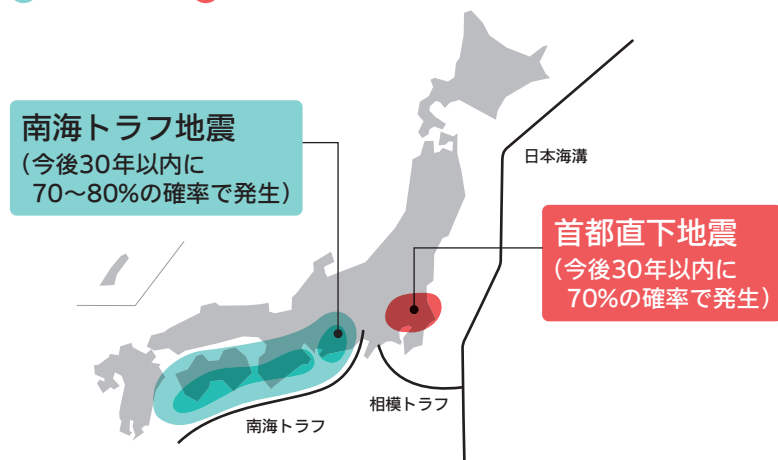
巨大地震に備えるべき理由

日本は地震多発地帯

日本が地震大国といわれるのは、周辺に複数のプレート（岩盤）が存在し、それらが「ずれ」を起こすことで地震を誘発するからです。こうしたプレートの変動は、大規模な首都直下地震等にもつながることが想定されています。

➡ 236 ページ

● 海溝型地震 ● 内陸の地震



首都直下地震とは

東京の地下は様々なプレートが沈み込む複雑な構造をしているため、都心・多摩地区などを震源として南関東地域でマグニチュード(M)7クラスの巨大な直下型地震が起こることが想定されています。

南海トラフ巨大地震とは

東海から九州におよぶ南海トラフを震源として起こることが想定されているのが海溝型の南海トラフ巨大地震です。東京等首都圏も無関係ではなく、最大震度6弱の揺れに襲われ、津波が発生する危険性があります。

いろいろな避難ケースを想定

東京の場合、首都ならではの人口の多さから、避難所に収容人数を超える人が押し寄せたり、道路の混雑で緊急車両が通れなくなるなど、「人が人のいのちを奪う」状況になりかねません。ライフラインが被害を受けると、復旧までの間、電気・ガス・水道・下水道などが使えなくなるおそれがあります。

身の安全を守るために 避難場所への避難

避難場所は、危機が切迫した状況において、いのちを守るために緊急的に避難する場所です。各区市町村のホームページ等で事前に確認しておきましょう。



最低3日分～推奨1週間分の食料を 備蓄して備えたい在宅避難

自宅で居住の継続ができるなら在宅避難をしましょう。避難所では、環境の変化等によって体調を崩す人もいます。日頃から最低3日分～推奨1週間分の食料等を備えておくとういでしょう。

➡ 36 ページ



自宅に危険が生じた場合に 一時的な受け入れ先となる避難所

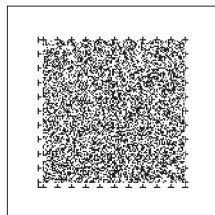
自宅に居住できなくなった被災者が一定期間滞りして避難生活を送る場所です。東京都内では約4,800か所の避難所が確保されています。

➡ 124 ページ



自宅や避難所以外の選択肢 親戚・知人宅・ホテル

安全の確保されている親戚・知人の家への避難や、ホテルへの宿泊も選択肢のひとつです。多様な避難方法を知り、日頃からどう行動を取るか、想定しておきましょう。



住居のタイプ別 在宅避難の備え

マンション・アパート

プライバシーを守って共助を実践

耐震基準を満たしたマンションやアパートは倒壊の危険は少ないものの、停電等によって断水が発生したり、エレベーターが停止する可能性もあります。プライバシーを守りつつ情報を共有したり、階段を使って物資を運ぶなど協力して助け合う必要があります。普段から人間関係を築いておくのがいざというときの備えにもなります。

➡ 66 ページ



高層マンション

火災等に備えて非常階段の確認を

高層階にお住まいの場合、火災等に備えて非常階段の位置や近隣の避難所の場所なども把握しておきましょう。地震後は停電でエレベーターが停止すると居住階までの上り下りが困難になり、在宅避難が難しくなる場合があります。また、非常時の給水システムは建物により異なるため、合わせて確認を。そして災害のあとは、排水設備の確認ができるまではトイレ等の使用を控えましょう。

➡ 42、66～68、71 ページ

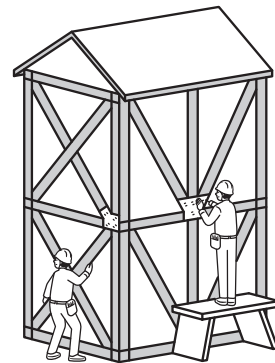


戸建て住宅

建物の内と外から地震への備えを

耐震性が重要なのは戸建ての場合も同じです。建てられた時期によって対応が異なるため、建築時期を確認し、そのほか屋根に瓦を使っているか、壁はどんな状態か、などのチェックも行いましょう。また、一見問題がなさそうでもシロアリの被害によって耐震性が低下している場合もあります。

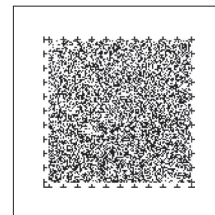
➡ 76 ページ



地域の特徴を知り、過去の災害から学ぶ

各タイプ共通ですが、住まいのエリアは揺れやすい低地なのか、台地なのか、あるいは津波の影響を受ける可能性はあるかなど、地形や地盤の特徴を知っておきましょう。また、過去に起きた災害を把握しておくこと、地域に起こりやすい危険に対して、これまでどのような対策を行ってきたのかを知ることができます。

➡ 62 ページ



日常備蓄とは



災害に備えて特別に揃えるのではなく、自宅で生活するうえで必要な食料品や生活必需品を日頃から備えておく「日常備蓄」が重要です。備蓄のポイントは「普段使っている物を常に少し多めに備えること」です。



「東京備蓄ナビ」では、自分に必要な備蓄品目・数量の目安が調べられます！サイト内では、備蓄の考え方や保存食のレシピを知ることができます。

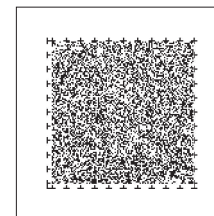


参考モデル／夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人の家族で戸建て住宅にお住まいの例

※コンタクトレンズを使用、乳幼児はアレルギーあり、高齢女性は補聴器使用者を想定
※おおよそ3日分～1週間程度の目安量

食品等	水	1人1日3L	
	無洗米	4kg	
	レトルトご飯	27食	
生活用品	乾麺 即席麺	3パック	
	缶詰 (さばの味噌煮等)	9缶	
	果物の缶詰	3缶	
	レトルト食品	9個	
	野菜ジュース	9本	
	好みの飲み物 (500ml)	9本	
	チーズ・プロテインバーなど	3パック	
	お菓子	3パック	
	栄養補助食品	9箱	
	健康飲料粉末	9袋	
	衛生用品	救急箱	1箱
		マスク	9枚
常備薬・サプリメント		1箱	
除菌ウェットティッシュ		120枚	
使い捨てコンタクトレンズ		1人1か月分	
アルコールスプレー		2本	
歯磨き用ウェットティッシュ		90枚程度	
ポリ袋		1箱	
ラップ		1本	
アルミホイル	1本		
ティッシュペーパー	4箱		
トイレットペーパー	4ロール		
点火棒	1本		
布製ガムテープ	2巻		
軍手	9組		
ビニール手袋	1箱		

個別に必要なとなる物		
女性	生理用品	30個セット
	基礎化粧品	適宜
乳幼児	粉ミルクスティックタイプ	18食
	液体ミルク	18食
	アレルギー対応 離乳食	9食
	お尻拭き	3パック
	おむつ	30個
高齢者	おかゆ	9食
	補聴器用電池	適宜
	入れ歯洗浄剤	12錠
定期的に使用確認等を行う物		
	カセットコンロ	2台
	カセットボンベ	8本
	携帯トイレ・簡易トイレ	45回分
	懐中電灯	2灯
	LEDランタン	最低3台
	ヘッドライト	4個
	乾電池	適宜
	手回し充電式等のラジオ	1台
	モバイルの充電器 (予備バッテリー)	適宜
	リュックサック	1個



主な備蓄品目

食品等

- 水
- 無洗米
- レトルトご飯
- 乾麺 即席麺
- 缶詰(さばの味噌煮・野菜等)
- 果物の缶詰
- レトルト食品
- フリーズドライ食品
- 乾物
- 野菜ジュース
- 飲み物(水以外に、自分が普段好んで飲んでいる飲料)
- チーズ・プロテインバーなど
- お菓子
- 栄養補助食品
- 健康飲料粉末
- 調味料セット

生活用品

- ポリ袋
- ラップ
- アルミホイル
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- 点火棒
- 布製ガムテープ
- 軍手
- ビニール袋
- 新聞紙

衛生用品等

- 救急箱
- マスク
- 常備薬・サプリメント
- 処方薬
- 除菌ウェットティッシュ
- ウェットボディタオル
- 使い捨てコンタクトレンズ
- アルコールスプレー
- 口内洗浄液
- 歯磨き用ウェットティッシュ

女性用品

- 生理用品
- 基礎化粧品

乳幼児用品

- 粉ミルク スティックタイプ
- 乳児用液体ミルク
- アレルギー対応離乳食
- お尻拭き
- おむつ
- 使い捨て哺乳瓶

高齢者用品

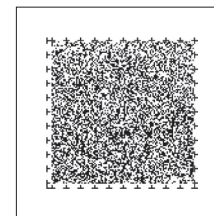
- おかゆ
- 補聴器用電池
- 入れ歯洗浄剤

災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行う物

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 携帯トイレ・簡易トイレ
- 懐中電灯
- LED ランタン
- ヘッドライト
- 乾電池
- 手回し充電式等のラジオ

ペット用

- ペットフード
- 水
- ペット用 首輪 リード
- ペット用のトイレ用品
- ペット用の食器



非常用持ち出し袋



避難した際、当面必要となる最小限の物を納めた袋が非常用持ち出し袋です。非常用持ち出し袋の中身は、それぞれ自分にとって必要な物を考え、準備することが重要です。それらをリュック等に入れ、玄関の近くや寝室、車の中、物置などに配置しておけば、家が倒壊しても持ち出すことができます。乳幼児等、高齢者、女性、アレルギーをお持ちの方は、それぞれ必要な物を非常用持ち出し袋に追加するようにしましょう。



- 携帯トイレ
- ヘッドライト
- ヘルメット（折りたたみ式が便利）
- レインコート
- 防災用ホイッスル
- タオル
- 水（500mlを1～2本）
- マスク
- ゼリー飲料等
- 応急手当用品
- モバイルバッテリー（乾電池式／ソーラー充電式）
- 給水袋
- 乾電池

持ち歩き用非常持ち出し袋

外出時に被災したときのために、常に持ち歩くかばんに最低限必要なアイテムを入れておきましょう。携帯ラジオの乾電池は外しておきます。

- モバイルバッテリー（乾電池式／ソーラー充電式）
- 携帯トイレ
- ポリ袋
- マスク
- 応急手当用品
- 皮・ゴム手袋
- ヘッドライト
- ゼリー飲料等
- ちょっとした食べ物

職場用非常持ち出し袋

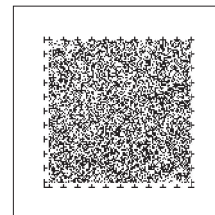
会社で用意する以外の物を独自に備えます。会社に泊まることや、歩いて自宅まで帰ることを想定したアイテムを考えて準備してください。

- 歩きやすい靴
- ヘルメット
- 軍手
- ライト
- 救急セット
- レインコート
- 寝袋
- 携帯トイレ
- 水筒
- 非常食

まとめておきたい大切な物

紙製の証書や証明書などはファスナー付きビニールケースに入れておくと、防水にもなります。万一のために家族の写真を持ち歩くのもよいでしょう。

- 家族の写真
- マイナンバーカード
- 貯金通帳
- 健康保険証
- 有価証券・金券など
- お薬手帳
- 運転免許証
- 年金手帳

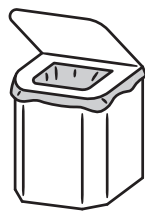


🏠 トイレの備え



携帯トイレ

断水や排水管などの損傷により水洗トイレが使えない場合に便器に取り付けたり、車の中でも使えたりするのが携帯トイレです。袋の中に排泄し、吸収シートや凝固剤で排泄物の水分を安定させ、使用するごとに袋をしぼります。廃棄ゴミの回収までに数日かかることもあります。携帯トイレには消臭効果があるタイプもあります。



簡易トイレ

水洗トイレが使えない場合、段ボール等を組み立てて使用します。携帯トイレと同じように排泄物は吸収シートや凝固剤で安定させるとよいです。簡易型で持ち運びできるため、車の中やテント、あるいはパーティションで仕切ればどこでも使えます。

排泄ゴミの目安は1日の排泄回数×人数×7日分

避難生活でトイレが使えないときは、排泄ゴミも一定期間保管する必要があります。1週間を目安に考えた場合、1日の排泄回数 × 人数 × 7日分の排泄ゴミが発生します。保管に当たっては衛生面を考慮して、手袋や消臭剤、凝固剤、チャック付きのポリ袋や中が見えないポリ袋などがあるとよいでしょう。



出典：「はじめての防災ブック」(ナツメ社 国崎信江監修 クリエイティブ・スイート編著 2021)

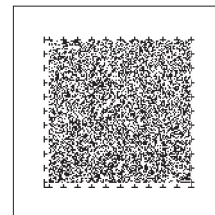
トイレにも非常用持ち出し袋を用意しよう

災害はいつ起こるかわかりません。トイレやお風呂場などの狭い空間には、閉じ込められる危険性もあります。そのためトイレにも、最低限の備えとして飲料水や非常食、防災ラジオ・ライトなどを入れた非常用持ち出し袋を用意しておくといでしょう。狭いトイレで停電にあってしまった場合、懐中電灯の明かりでも非常に心強いものです。



中央大学杉並高等学校(杉並区)での取組事例

杉並区の中央大学杉並高等学校では、非常時のトイレ使用制限に備えて、汚物凝固剤(携帯トイレ)を購入。ビニール袋・ゴム手袋、ウェットティッシュ・生理用品などと一緒にリュックサックにまとめ、校内69か所の個室トイレに備蓄しています。携帯トイレの使い方を説明したプリントを、トイレの全個室に貼付。災害時に役立てられるよう情報を周知しています。



出典：東京消防庁「第19回地域の防火防災功労賞 事例集」(令和5年1月発行)

室内の備え



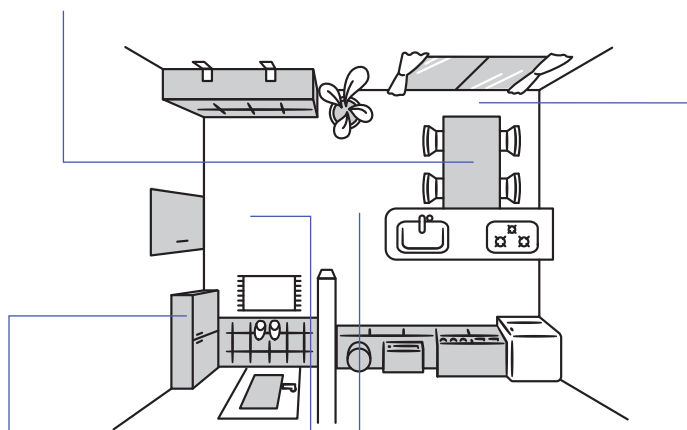
①部屋の安全確認

テーブルの上もすっきりと

特にテーブルの上は滑りやすいため、物を置くと地震で揺れた際に散らばり、避難の妨げになります。テーブルの周囲に大きな家具を置かないよう注意。

割れ物や窓ガラスの飛散に注意

強い揺れで窓ガラスが割れたり、陶器やガラス製品が床に落ちて割れたりすると避難の際、ケガにつながる危険があります。



暗くても移動できる工夫を

夜間の地震に備えて、停電時の明かりとなる足元灯等を用意。寝室ではメガネや杖、携帯電話を枕元に。

室内の物を減らす

物を減らし、よく片付けておくとも暮らしやすくなるだけでなく、避難するときの障害物が減って安全面でもプラスに。

廊下やドアの近くに物を置かない

玄関につながる廊下やドアは万一の際の避難経路です。玄関や廊下、階段にはなるべく物は置かず、通りやすい状態にしておきましょう。

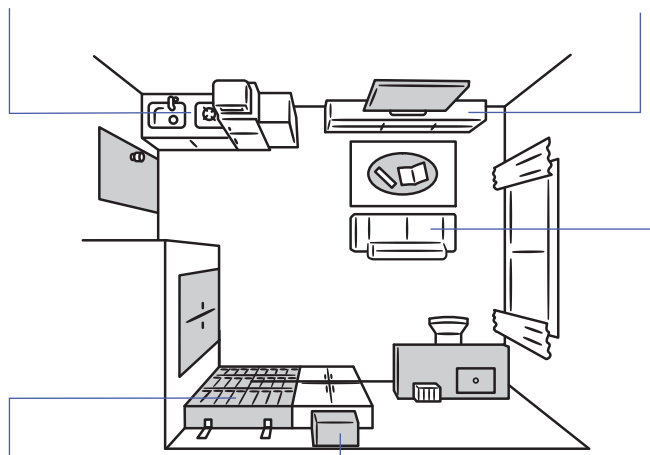
②家具配置の工夫

ガスコンロの近くに燃えやすい物を置かない

燃えやすい家具や小物などは、ガスコンロから離れた場所に置く。

重い物を下にして「重心を低く」

物の置き場所は「重心を低く」を心がけて。重い物は低い位置に収納すると、揺れても倒れにくくなります。



背の高い本棚はまとめる

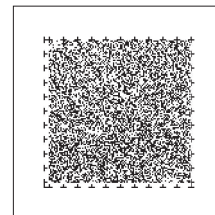
固定されていない家具は倒れやすいため、1か所にまとめてウォークインクローゼットのように使う方法も。

くつろぐのは安全なスペースで

固定されていない家具は、大地震では凶器になります。くつろぐときは家具が倒れてこない安全な場所で。

高いところに重い物や割れ物を置かない

キッチンの収納では一番下に重い鍋類を入れ、上に行くほど軽い物に。吊り戸棚に器等を入れるのは避けて。

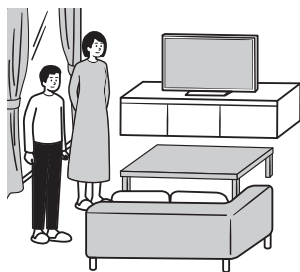


出典：「はじめての防災ブック」(ナツメ社 国崎信江監修 クリエイティブ・スイート編著 2021)

③家具の転倒防止

家具を固定してリスクを減らす

大きな地震によって家具が倒れると、家具そのものの衝撃だけでなく、中に入っている物が飛び出すことで、避難を妨げたり、落ちた物によってケガをすることがあります。家具やテレビや冷蔵庫、電子レンジなどはしっかり固定しておき、万一倒れても影響を受けにくいレイアウトに変更をしましょう。



安全を守るレイアウトの工夫



家具も減らす

物だけでなく、家具自体も減らしたいものです。収納には納戸やクローゼット、据え付けの家具を活用することを心がけましょう。



避難経路の確保を

家電や家具が倒れたり、移動してドアや避難経路をふさがないようにしましょう。引き出しの飛び出しにも注意しましょう。



火災にも注意を

地震で家具がストーブに当たると、火災等の二次災害につながることがあります。発火のおそれがある家具・家電にも転倒・落下・移動防止対策を。



自宅での家具類の転倒・落下・移動防止対策

防災の観点で家の中に目を向けていくと、家具の配置や物の置き方も変わってくるでしょう。家具類の対策を知り、家族の安全を守る家づくりを。



🏠 転倒等防止対策



対策のポイント

ネジ止めなどで対策を

家具類のレイアウトを工夫したら、器具による家具類の転倒・落下・移動防止対策を行います。最も確実な方法は、壁にL型金具でネジ止めすることです。ネジ止めが難しい場合は、突っ張り棒とすべり止めストッパー、突っ張り棒と粘着マットを組み合わせると効果が高くなります。



キャスター付き家具はロック

日常的に動かして使う場合、移動時以外はキャスターをロックし、定位置がある場合は壁や床に着脱式ベルト等でつなげます。普段動かさない物は下皿や、ボール式器具などを設置し、固定します。

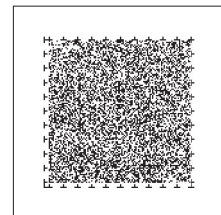


テーブル・椅子のすべり止め

壁面に接して置いていない背の低い家具類の中でも、特にテーブルや椅子は移動防止対策が必須。粘着マット、カーペットの場合はすべり防止マットを設置します。タイルカーペットの場合は、面ファスナーの凸面をカーペットに向けます。



特に高層マンションの高層階では長周期地震動（238ページ）の問題があります。周期とは揺れが1往復するのにかかる時間です。低い建物に比べて周期の長いゆっくりした大きな揺れが生じます。



対策器具のメリット・デメリット

L型金具(ビス3点上向き取り付け)

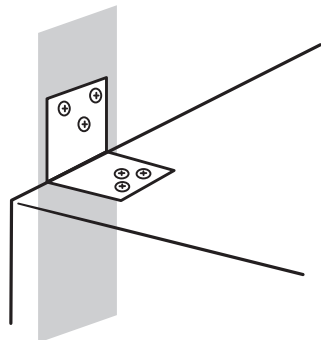
家具と壁を木ネジ、ボルトで固定。スライド式、上向き、下向き取り付け式があり、下向き取り付けが最も強度が高いです。L型金具を壁の下地に合わせ、家具の天板と金具の上部、金具の壁側と壁の下地の双方を3点ずつ固定します。

メリット

揺れやすいマンションの高層階等でも、2点固定より保持力が高くなり有効です。

デメリット

壁に傷が付けられない賃貸住宅では使用が制限される場合があります。また、マンション等のLGS(軽量鉄骨)下地では固定力が低下します。



ポール式器具(突っ張り棒)

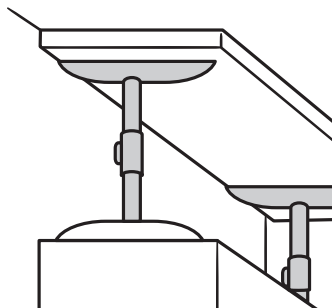
ネジ止めすることなく、家具と天井の隙間に設置します。粘着マットやストッパーとの組み合わせで強度が高くなります。ポールは必ず2本セットで使用し、壁側の梁に近い位置に付けます。

メリット

壁や家具に傷を付けずに設置でき、家具の転倒を減らすことができます。

デメリット

経年使用で緩みが生じやすく、半年に1回程度の見直しが必要です。



粘着シート(マット式)

家具の下に粘着力のあるシートを貼り、床面等と固定します。

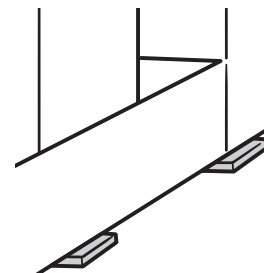
メリット

表面張力の応用で濡れるように貼り付くため、家具や床に傷を付けることがなく簡単に設置でき、軽量や低床の家具や家電製品に向きます。

デメリット

家具にかかるせん断力*の強さによってはシートが剥がれやすくなることも。

※物をずらす力のこと



着脱式移動防止ベルト

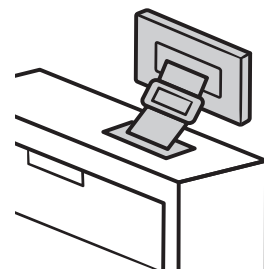
壁に密着できない家具や家電製品を壁や下地に強度のある壁面に固定します。

メリット

壁に密着できない家具や家電製品に向き、ベルトの着脱で移動も可能です。

デメリット

地震の揺れに連動してベルトの余長部分に力がかかり、L型金具に比べ固定力は弱くなります。



チェーン

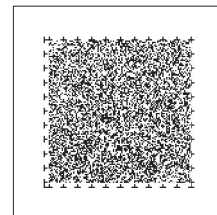
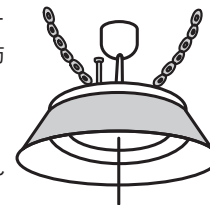
吊り下げ式照明器具等をチェーンやワイヤーで結んで移動を防止します。

メリット

軽量の吊り下げ物に有効で、揺れにより落下するのを防止します。

デメリット

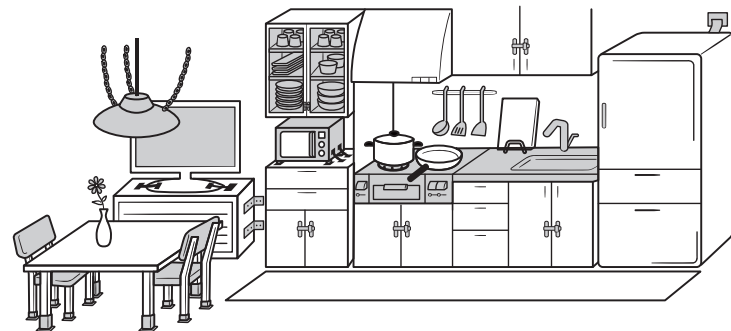
チェーンの連結部は変形して外れやすい場合があります。



転倒等防止対策チェックリスト



リビング・キッチン



すべり止めストッパー

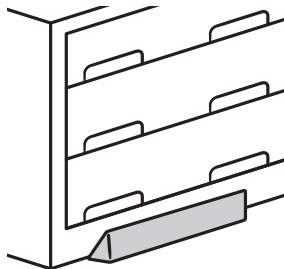
家具の前下部にくさびを挟み込み、家具を壁際に傾斜させます。家具の幅に合わせた1本形状が、分割式よりすべり止め効果を期待できます。

メリット

家具や床面に傷を付けずに簡単に設置可能。

デメリット

材質や形状で移動防止の効果に差があります。



キャスター(下皿)

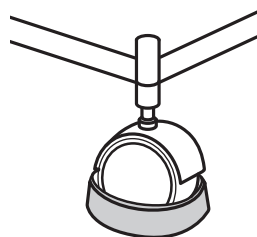
キャスターの下に置き、家具の移動を防止します。対角の2輪の下に皿を置きます。

メリット

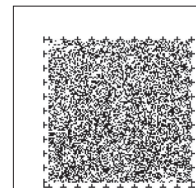
壁から離れて設置された家具等の移動防止に効果があります。

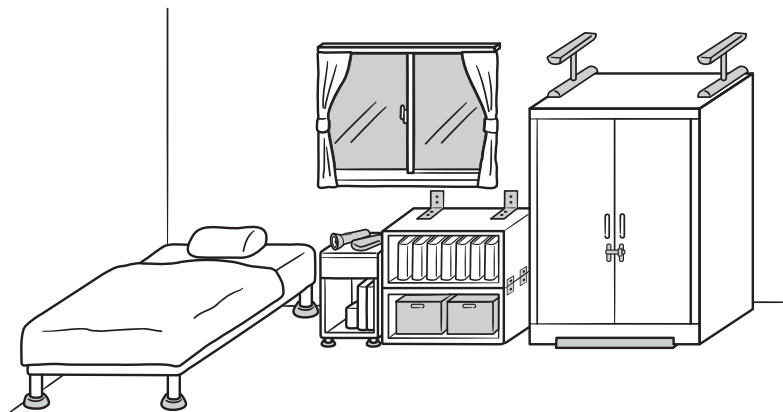
デメリット

大きく揺れる高層階での使用には不向きとなる場合があります。



- 吊り下げ式照明器具 チェーンで揺れ防止対策を行う
- テレビ テレビ台に着脱式移動防止ベルト等で固定。台はL型金具で壁に固定し、脚に粘着マット、テレビ台座の底面(四隅)を強粘着マットでテレビ台に粘着固定する
- 電子レンジ 粘着マットやストラップ式の器具で台に固定し、台もL型金具で壁に固定する
- テーブル・椅子 脚に粘着マット等のすべり止めを付ける
- 食器棚 転倒しても避難経路をふさがない置き方をし、壁に固定する。ガラスには飛散防止フィルムを貼る
- 引き出し 飛び出し防止のためにラッチ錠付きを使う
- 吊り戸棚 収納物が飛び出さないよう、扉に開放防止器具を付ける
- 冷蔵庫 避難の障害にならない場所に設置し、ベルト式器具等で壁と結ぶ上に落下しやすい物をのせない





- ベッド
脚に粘着マット等のすべり止めを付ける
額縁や壁掛け時計などはベッドの近くの壁や天井に取り付けない

- 窓ガラス
飛散防止フィルムを貼る

- キャスター付き家具
動かさないときはキャスターをロックして
キャスターに下皿をかませ、着脱式ベルトで壁につなげる

- 積み重ね式収納ボックス類
上下を連結金具でつなぎ、L型金具で壁に固定する
上に落下しやすい物をのせない

- タンス・クローゼット
転倒しても避難経路(ドア)をふさがない置き方をする
L型金具や突っ張り棒で壁や天井に固定し、すべり止めストッパーを敷く

🏠 より安全な室内にするために

災害が起きたときに危険をもたらす素材は、買い換え時などにはなるべく交換して、大切な家族を守れる家づくりを心がけましょう。

割れにくい食器選び

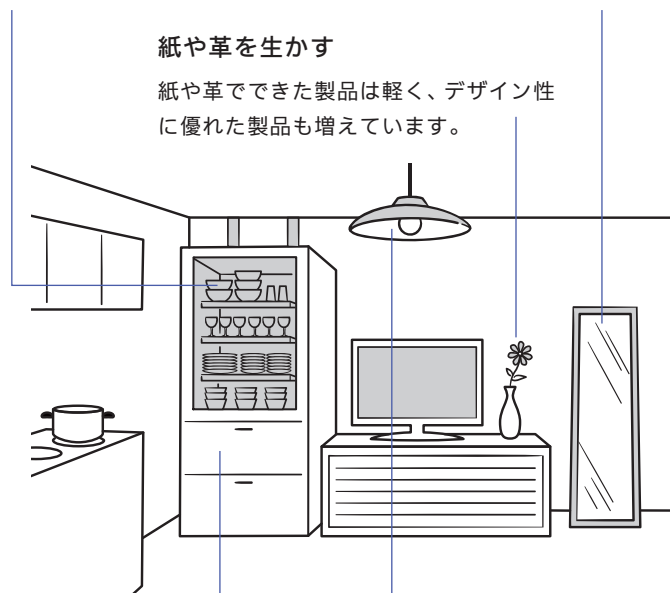
木や漆器の食器を選んだり、グラスでも割れやすい口部を強化した物を。

シートタイプの鏡も

アクリルや樹脂を使った割れない鏡は、安価で軽く安心して使えます。

紙や革を生かす

紙や革でできた製品は軽く、デザイン性に優れた製品も増えています。

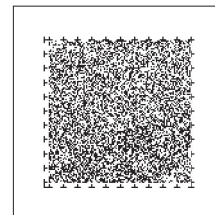


配置に気を配る

ガラスは他の物とぶつかって割れることもあるため、配置や収納に工夫を。

ガラス製品に工夫を

ガラス製のシャンデリアや置物などは、なるべくなら割れない素材の物に。



出典：「はじめての防災ブック」(ナツメ社 国崎信江監修 クリエイティブ・スイート編著 2021)

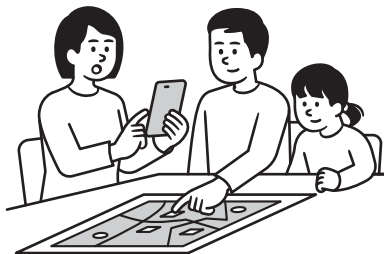
安否確認をする手段を整える



災害の備えとして、安否の確認や家族の連絡手段をどうするかを決めておくことも大切です。職場や外出先で急に災害が起こっても、途方に暮れることのないようにしておきましょう。

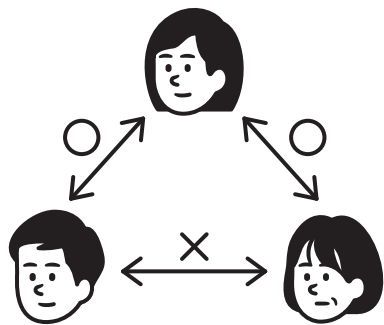
家族会議を開き、避難先を確認する

事前に家族で決めておきたいことは、別々の場所で被災した場合の安否確認の手段です。電話やメールはつながりにくくなることを想定し、複数の連絡手段を準備しておきましょう。また、連絡がとれない場合も考慮して、避難場所とそこまでの経路、そして集合場所も具体的に決めておきましょう。



様々な連絡手段を確保する

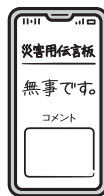
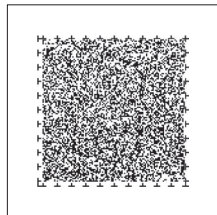
災害が起こると連絡が取りづらい場合もあります。そんなときは離れた場所に住む家族や親戚、知人の家の中継点にする「三角連絡法」を取り入れたり、災害用伝言ダイヤルなども選択肢に入れましょう。また、家族の職場に緊急時の連絡手段の決まりがあるかも確認しておきましょう。一人暮らしの方は、親しい友人やご近所に信頼できる人がいれば、日頃から話し合っておきましょう。



171

NTT 東日本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、家族や友人がそれを聞く「声の伝言板」です。インターネットから安否確認を行う「web171」もあります。

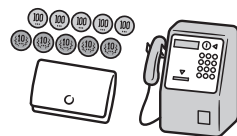


災害用伝言板

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。



災害用伝言板 (web171)



公衆電話

災害時、一般的な電話回線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いわれています。

SNSを活用する

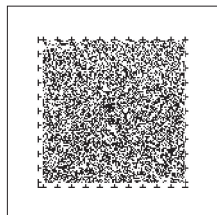
現在は多くの人がスマートフォンを持ち、SNS やメッセージアプリを利用しています。電話回線がつながりにくくても、SNS を通じた連絡は取りやすい場合があります。家族でグループを作っておくなど、日頃から準備しておく安心です。

※大規模災害の発生時は、災害用に提供される Wi-Fi サービス「00000JAPAN」が無料開放されます。スマートフォンの Wi-Fi の設定画面で「00000JAPAN」を選択することで利用できます。

災害時に限り、公衆電話が無料で使える場合も。デジタル公衆電話は、硬貨やテレホンカードは不要で通話が可能。アナログ公衆電話は硬貨またはテレホンカードの投入が必要ですが、通話後はそのまま返却されます。100円硬貨は戻らない場合もあります。

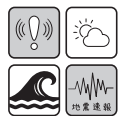
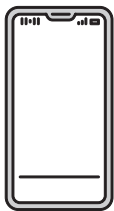


※電波状況によっては通信できないこともあります。



出典：All About「専門家がすすめる、災害時の正しい SNS 活用法 (IT リテラシーガイド 高橋暁子)」<https://allabout.co.jp/gm/gc/463515/>

災害情報を収集する手段を整える



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。モバイルバッテリーも持っておくとよいでしょう。

スマートフォンアプリ

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。

いのちを守るアプリ

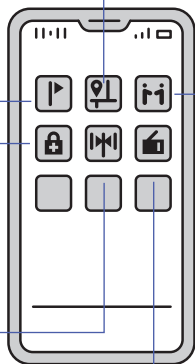
応急手当アプリ、ライトアプリなどで被災時の危険から身を守ります。

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。



SNS アプリ

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。

東京都防災 X(旧 Twitter)
X(旧 Twitter) 公式アカウント @tokyo_bousai



最新の災害情報を確保しよう

スマートフォンで情報収集を

近年、自治体やライフライン関連の企業でも SNS の活用が進んでいます。ただし、個人のウェブサイトや SNS アカウントには真偽がはっきりしない情報もあるでしょう。振り回されることのないように注意してください。

防災・災害情報もネットから

天候はもちろん、災害時の情報や警報・注意報を正しく知るにも、インターネットの情報が役立ちます。避難の判断にも活かせるため、有効に活用するとよいでしょう。



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役立ちます。

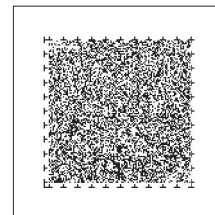


東京都防災マップ

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。

正しい情報を得る

災害のときこそ、正しい情報を確実に得ることが大切です。また、SNSでは必要に応じて自分から発信することで、そこから問題の解決に役立つこともあるでしょう。



「東京都防災アプリ」をとことん使いこなそう

「東京都防災アプリ」のダウンロード方法(17 ページ)

「東京都防災アプリ」とは

いつも、そして、いざというときにも役に立つ、東京都公式の防災アプリです。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、楽しみながら防災の基礎知識を得られるだけでなく、災害が発生したときに役立つコンテンツが掲載されています。防災ブック『東京防災』『東京くらし防災』をはじめ、災害への備えに役立つ多くのコンテンツの中から、自分好みでメニューをカスタマイズして利用できます。



防災ブックの閲覧

『東京防災』『東京くらし防災』や「マンション防災」をスマートフォン・タブレット端末上で閲覧できます。

水害リスクマップ・雨雲レーダー

防災マップ

あらかじめマップをダウンロードしておくことで、オフライン時も現在地を表示し、目的地までの移動を補助します。お近くの防災施設の確認に活用できます。



水害リスクマップ

河川の氾濫や高潮による浸水、土砂災害といった都内で想定される水害リスクを視覚的にわかりやすく確認できます。

雨雲レーダー

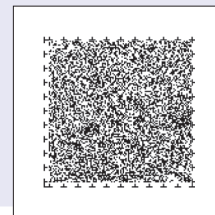
雨雲の動きや台風情報を確認することができます。

災害情報

マイエリアに登録した区市町村の気象情報、地震情報、避難情報などをプッシュ配信します。

災害情報の種類
避難情報、地震情報、津波情報、気象情報、(警報・注意報)、土砂災害警戒情報、竜巻注意情報、噴火警報・予報などをチェック。

避難情報	地区の選択、気象情報、注意報
▼ 千代田区	気象警報・注意報
▼ 中央区	東京都の注意報・警報
▼ 港区	伊豆諸島・伊豆諸島・伊豆諸島で、15日明け方まで大雨が予想されています。
▼ 目黒区	千代田区 気象警報・注意報
▼ 品川区	■ 注意報 (継続)
▼ 目黒区	警戒程度
▼ 品川区	15~18 注意報
▼ 目黒区	18~21 注意報
▼ 品川区	21~00 注意報
▼ 目黒区	00~03 注意報
▼ 品川区	03~06 注意報
▼ 目黒区	06~09 注意報
▼ 品川区	09~12 注意報



地域の災害危険度を知る



地形や地盤などの地域の特性によって「どんな被害が想定されるか」は異なります。大地震によって建物の倒壊が起こりそうなのか、あるいは地震に伴う火災が燃え広がる危険性があるのかなど、地域の災害リスクを知ることは十分な備えをするうえでも重要です。「地震に関する地域危険度測定調査」や「東京都防災アプリ」を活用し、自宅のある地域の災害リスクをきちんと知っておきましょう。

地震に関する地域危険度測定調査

首都直下地震等、特定の地震に向けた「被害想定」とは異なり、東京都内の町丁目ごとの危険性を相対的に評価し、危険度をランク分けしたものです。

➡ 250、251 ページ

危険性が低い ←————→ 危険性が高い

ランク	ランク	ランク	ランク	ランク
1	2	3	4	5
2,344 町丁目 45.2%	1,653 町丁目 31.8%	822 町丁目 15.8%	288 町丁目 5.6%	85 町丁目 1.6%

(注) 危険度のランクは相対評価のため、安全性が向上しても、他の町丁目の安全性がより一層向上している場合には、危険な方向にランクが変化している場合があります。



地震に関する
地域危険度測定調査

総合危険度ランクを確認する

「地震に関する地域危険度測定調査」では、地域の「火災危険度」や「建物倒壊危険度」を算出し、それらを合算した町丁目ごとの「総合危険度」等を公表しています。ランク付けによって、お住まいの地域の地震による建物倒壊や出火・延焼の危険性などが具体的にわかります。対策を立てるときに役立てましょう。



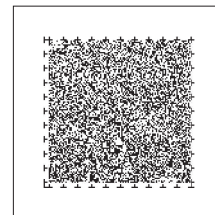
建物倒壊危険度とは

建物特性と地盤特性により測定しています。危険度の高い地域は、軟弱な地盤である沖積低地で、古い木造や軽量鉄骨造の建物が密集している地域です。荒川・隅田川沿いの地域等に分布しています。



火災危険度とは

出火の危険性と延焼の危険性を基に測定しています。危険度の高い地域は、耐火性の低い木造建物が密集し、延焼遮断帯ができていない地域です。環状7号線の内側を中心としてドーナツ状に分布し、JR 中央線沿線(区部)にも分布しています。





居住地の特性を知る

家の周りの地形や地質、がけ地など危険な場所、過去の災害とその対策を知ることが、災害対策に必要不可欠です。また、避難場所や避難経路、広い公園などのオープンスペース、公民館、コンビニエンスストアなどの施設を確認しておきましょう。いざというときに早めの対応ができ、安全な場所に避難することができます。



ハザードマップを確認する

ハザードマップは、被害の軽減や防災対策のため、被害想定区域や避難場所、避難経路などの情報を表示した地図のことです。自分が住んでいる場所の浸水や土砂災害、液状化の危険性などを確認しましょう。

ハザードマップポータルサイト

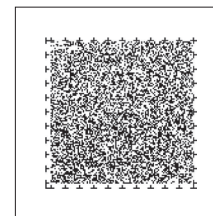
国土交通省が運営する災害リスクのポータルサイトです。「重ねるハザードマップ」では、調べたい住所を入力するだけで、その地域の洪水や土砂災害等に関する災害リスクが調べられ、「わがまちハザードマップ」では、区市町村が公表するハザードマップを簡単に検索できます。



居住地の災害史を学ぶ

防災対策は過去の災害の経験を基に立てられています。過去の洪水や地震などの災害の歴史を学ぶと、現実感を持った備えが可能になります。近所で昔を知る人に話を聞いたり、図書館で調べてみましょう。

➡ 101 ページ

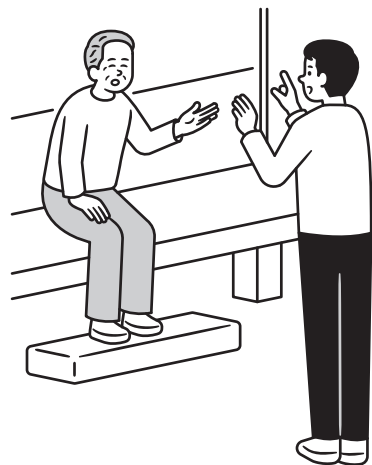


近所と助け合える関係を作ろう



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。避難生活をスムーズにするためにも、日頃からあいさつを交わしたり、町会・自治会の防火防災訓練等に参加することで、ご近所との付き合いの輪を広げておきましょう。



支援等を 必要とする人について

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場合があります。常日頃から近所の支援等を必要とする人について知るとともに、災害時には民生委員等と協力してその方を支援しましょう。

自主防災組織に入ろう

防災会等の自主防災組織に入り 自分たちの街を自ら守る

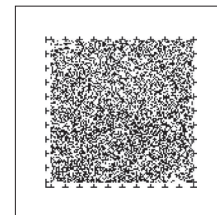
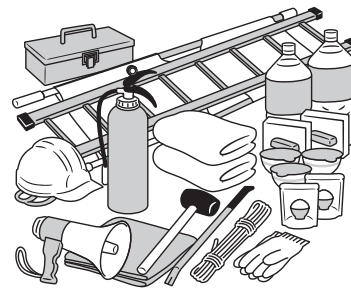
近所の人たちが互いに協力し合い、自分たちの街は自分たちの力で守るという地域の防災対策を効果的に行うための組織が「防災市民組織」です。町会や自治会を単位とすることが多い協働機関で、町会の防災担当等が中心になって呼びかけ、それぞれの地域の実情に合わせた活動を行います。参加することによって、地域のコミュニティ力と防災力の向上につながります。

防災資器材を備える

地域での防災力を上げるためには、防災資器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。

防災資器材の例

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 消火器 | <input type="checkbox"/> ハンマー | <input type="checkbox"/> 防水シート |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 非常用食品・水 | <input type="checkbox"/> バール | <input type="checkbox"/> メガホン |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ロープ | <input type="checkbox"/> スコップ | <input type="checkbox"/> ジャッキ |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 担架 | <input type="checkbox"/> はしご | |



マンション防災

東京都では、約 900 万人の都民がマンション等の共同住宅に住んでいます。耐震基準を満たしたマンション等は、被害が軽微であれば在宅避難が可能となります。在宅避難を継続するためには、各家庭とマンション全体での備えが必要です。また、マンション等居住者以外の住民との相互連携による「共助」も欠かせません。まずマンションの強みと弱みを知っておきましょう。

マンションの強み

耐震性の高い構造

耐震基準を満たしたマンションは、大きな揺れで建物に亀裂や破損が生じることはありますが、旧耐震の建物と比べれば倒壊する可能性は低く、在宅避難ができる可能性が高くなります。



マンションの弱み

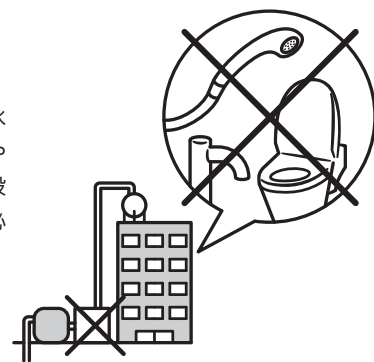
エレベーターが使いえなくなる

大地震や停電などでエレベーターが階の途中で止まってしまうと、閉じ込めにつながるとともに、高層階の居住者や高齢者、車椅子の方が外出先から自室に戻れないこともあります。また復旧に時間がかかる場合、1階との行き来にも支障が生じることもあります。



停電で断水や共用設備が使えなくなる

停電でポンプが動かなくなると、断水につながります。また、共用部の照明や火災報知器などの安全確保に必要な設備も止まる可能性があるため注意が必要になります。



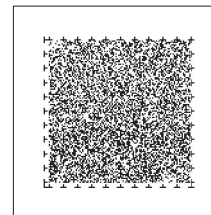
トイレが使えなくなる

地震によって排水管が壊れている可能性があります。もし上の階の居住者が排水管が壊れているのに気付かずトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出て、異臭等大きな迷惑をかけることとなります。管理者等から流してよいといわれるまでトイレの使用はやめましょう。



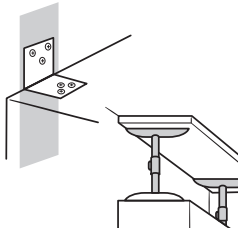
長周期地震動

高層マンションでは揺れの周期が長い長周期地震動が発生すると、ゆっくりとした大きな揺れが生じ、家具の転倒などの原因となることも想定されます。



地震が起きたら（日頃からの備え）

地震が発生したときに備え、日頃から準備しておくことが重要です。



家庭内の安全確保、家具の固定

地震が発生したときに安全を確保するため家具の固定を行きましょう。L型金具等を取り付けるとより安全です。壁が傷付けられない賃貸住宅や、LGS（軽量鉄骨）下地の壁などでは、ポール型器具（突っ張り棒）等も活用しましょう。

➡ 48 ページ



避難路の確保、非常用階段の確認

避難時に階を移動するときには、エレベーターには乗らず、非常階段を利用します。エレベーターが動いていても、地震感知センサーの働きや故障・停電などで緊急停止し、閉じ込め被害にあう可能性があるためです。避難階段の場所を確認しておきましょう。



避難はしご

マンションからの避難はしごは、ベランダの床にある避難ハッチからの緊急の脱出経路として設置されています。同じフロアのどの位置にあるかよく事前に確認を。



蹴破り戸

災害が発生したら、「非常時は、ここを破って隣戸に避難できます」という表示がある側の境壁を蹴る、または硬い物を強く打ち付けて破壊し、通り抜けましょう。蹴破り戸の前に物を置かないこと。

消火（消火器・消火栓）

一戸でも火災やガス漏れが発生すると、マンション全体で住めなくなる可能性もあります。火災が起きたときに備え、日頃から消火器や消火栓の位置を確認しておきましょう。



備蓄

マンションでは大地震や停電などでエレベーターが停止し、1階との行き来が難しい状況になることが想定されます。そのため、各住戸で1週間分の水、食料品、生活必需品といった在宅避難のための備蓄を推奨しています。

「日常備蓄」で備えよう

備蓄のポイントは「普段使っている物を常に少し多めに備えること（日常備蓄）」です。必要な備蓄品目・数量は家族構成や年代などにより異なります。東京備蓄ナビでご家庭に合った備蓄を確認し、準備しておきましょう。

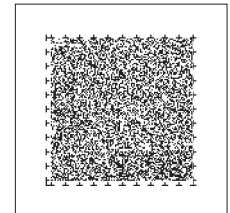
➡ 36、37 ページ

非常用持ち出し袋

非常用持ち出し袋の中身は、それぞれ自分にとって必要な物を考え、準備することが重要です。

➡ 40 ページ

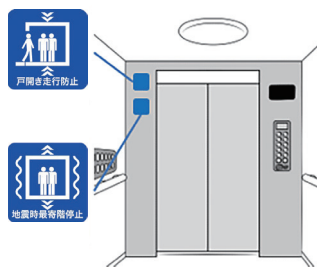
- 携帯トイレ
- ヘッドライト
- ヘルメット
- レインコート
- 防災用ホイッスル
- タオル
- 水(500ml を1~2本)
- マスク
- ゼリー飲料等
- 応急手当用品
- モバイルバッテリー（乾電池式・ソーラー充電式）
- 給水袋
- 乾電池
- 皮・ゴム手袋



エレベーター・ライフラインが止まったときの対応

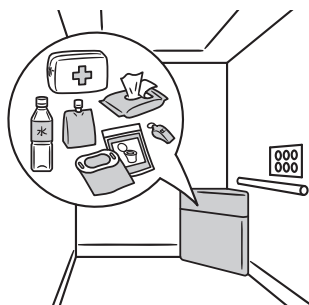
エレベーターの安全対策

国土交通省では平成 24(2012)年 8月より、安全装置が設置済みのエレベーターかどうか一般利用者が容易にわかるように、エレベーター内の見やすい場所に表示する任意の制度運用を開始しています。自分のマンションのエレベーターを確認しておきましょう。この装置が付けられたエレベーターは地震を感知するとすぐ近くの階に止まって扉が開きます。この装置が付いていなかった場合は、すぐエレベーターを止めるために、全ての停止階ボタンを押すようにしましょう。



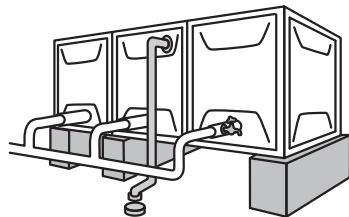
防災キャビネットを設置

エレベーターで長時間閉じ込められた場合を想定して、防災キャビネットを設置し、飲料水、食料品、携帯トイレなどを備蓄しましょう。



マンションでの水の確保

マンションでは、断水が長期化すると、飲料水や生活水の確保が困難になり、在宅避難が難しくなります。そのため、地下の受水槽や屋上の高架水槽など、それぞれのマンションにおいて、水を確保する方法を考えておきましょう。

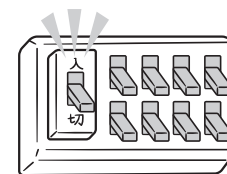


停電、ガス停止への対応

災害発生時に停電が起こった際には、家電製品のプラグを抜いて、ブレーカーを落としましょう。

※電源が入ったままだと、通電した際に、火災等の原因になってしまうことがあります。感震ブレーカーの設置も検討しましょう。

➡ 82、88 ページ



電気ブレーカー

強い揺れやガス漏れを検知すると、マイコンメーターで自動的にガスが止まります。マイコンメーターは、玄関脇の共用廊下下のメーター扉内などに設置されています。

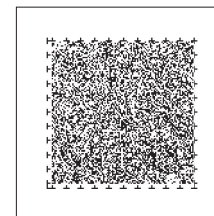
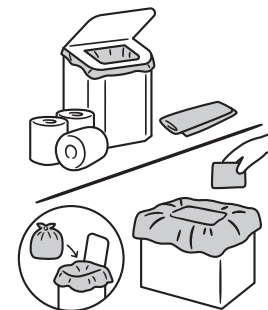


ガス元栓

携帯トイレ等の準備

災害が起きたとき、上の階の居住者が排水管の損傷に気付かずにトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出てしまいます。確認ができるまではトイレの使用をやめましょう。災害への備蓄として、携帯トイレ、簡易トイレの準備を忘れないように。

➡ 42 ページ



共助のすすめ

マンションには多くの人が居住しています。困ったことがあれば相談したり、助け合ったりすれば大きな力になります。

防災力向上のために

日頃から顔の見える付き合いを

日頃からあいさつを交わしたり、イベントや共同作業に参加したりして、顔の見える関係づくりをしていると、いざというときに強い力になります。高齢者、身体が不自由な人、乳幼児などをあらかじめ把握しておく、災害発生時の安否確認や生活支援が円滑にできます。



防災組織の結成

災害時には、情報収集、救護、物資の調達、安全確保などの様々な対応が必要です。みんなで役割分担をして組織づくりをしておく、と役立ちます。

組織図(例)



防災マニュアル

いざ災害が起こったときに、それぞれの人がどのような行動を取ればよいか、事前に決めておくことが重要です。その内容をマニュアルにまとめて、全ての居住者で共有しましょう。マンションの規模、構造、立地など、自分たちのマンションの実態に合わせて検討しましょう。

大規模マンション：防災センターや防災設備などもあり、管理人が常駐であることも多い。ブロック等の活動単位を設定しましょう。

中小規模マンション：防災センター、防災設備などがなく、管理人等も休日夜間は不在であることが多い。居住者それぞれの役割分担を明確にしましょう。

賃貸マンション：管理会社等を中心に連絡体制等の構築を検討しましょう。

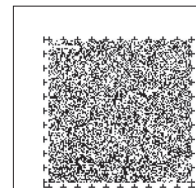
マンション全体での備蓄

マンションでは、管理組合等で防災マニュアルを作成し、携帯トイレ等の備蓄があるか確認しておきましょう（1週間分以上）。また、防災倉庫は各階または数階ごとに設置するとよいでしょう。



こんな資器材を用意しておきましょう！

- 救出用セット 消火器、発電機、リヤカー、ジャッキ、のごぎり、おの、つるはし、救出ロープなど
- 救急用セット 包帯、三角巾、消毒薬、ガーゼなど
- 懐中電灯 予備電池も準備
- エレベーター用 キャビネット 水、食料、携帯トイレ、懐中電灯、ラジオ、防寒具など



マンションの防災訓練

マンション全体で防災意識を高める初期消火訓練や応急救護訓練、高層階からの救出・救助訓練、避難訓練のほか、受水槽や自家発電機など普段見る機会の少ない設備を見学したり、地震発生時の使い方の説明なども有効です。



居住者名簿

大地震発生時に、特に助けが必要な人等を把握しておきましょう。居住者名簿を作成できない場合は、管理人等と連携して、要配慮者を把握しておきましょう。



賃貸住宅など防災組織の結成が難しい場合には

賃貸住宅など管理組合や防災組織がない場合でも、災害応急対応は居住者自身が行わなければなりません。組織化はすぐには無理でも、管理会社を中心に連絡体制を構築することに加え、日頃からのあいさつ等を通じて、居住者同士が顔見知りになることが災害応急対応の面からも重要です。

東京とどまるマンション

東京都では、災害の際、停電が発生したときでもエレベーターや給水ポンプなどが動かせるように非常用電源を備えていたり、防災マニュアルの策定や備蓄の実施などの防災対策が講じられているなど生活が継続しやすい分譲・賃貸マンションの情報を登録、公表しています。



トドまるくん

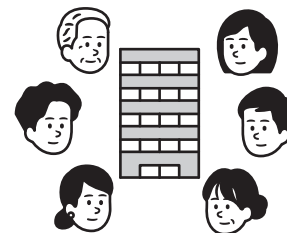


地域との連携が欠かせない

より防災力を高めるには、地域との連携が欠かせません。日頃から地域の行事(イベント、防災訓練)に参加するなど交流を深めましょう。



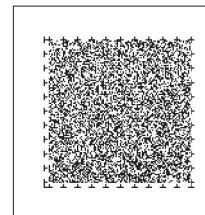
地域との連携を進めるためには、町会・自治会に加入することや自治会を組織化して地域とつながることも方法のひとつです。町会・自治会の活動に参加することは交流にとどまらず、災害が発生したときの助け合いや日頃の防犯などにもつながります。



大規模なマンションでは、自治会の組織化を検討し、コミュニティの形成を進めることなども、災害への備えには有効です。単独で自治会等を作ることが難しい中小規模のマンションや賃貸住宅にお住まいの方は、周辺の町会・自治会に参加することも検討してみましょう。

共用スペースの活用

防災対策本部の設置場所、エレベーター停止時の居住者の滞留場所、備蓄品の仮置き場所、屋外であれば災害ゴミの集積場所として多目的に活用できます。周辺の避難所がいっぱいになっているときなどはルールを定めたくうえで、地域に開放することも検討しましょう。



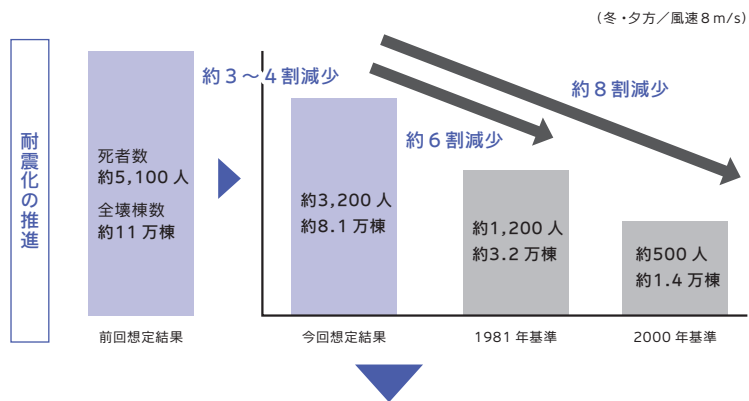


圧死を防ぐ耐震化の重要性

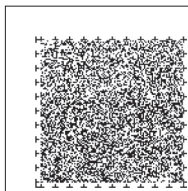
阪神・淡路大震災の死者の約9割が家屋の倒壊や家具類などの転倒によるものでした。今から40年以上前の昭和56（1981）年6月1日の建築基準法施行令改正より前に建築された建物は大地震への安全性が低いといわれています。また、昭和56（1981）年6月1日から平成12（2000）年5月31日までに着工した木造建物も安全性を確認することが推奨されています。耐震化チェックのために、戸建て住宅に住んでいる人は耐震診断を受けましょう。

耐震化（防災・減災対策）による被害軽減効果

下の図は、昭和56（1981）年の建築基準法施行令改定以前の戸建て住宅の被害想定から、今後耐震化の対策を進めた場合の被害軽減効果を推計したものです。前回の想定から、住宅の耐震化率92%の推進等で死者数（揺れによる建物被害）、全壊棟数は3～4割減少。さらに対策を進めることで、1981年基準の耐震化率100%の促進で約6割の減少、2000年基準100%の促進で約8割の減少と、死者数、全壊棟数を大幅に減らすことができると見込まれます。



各種対策を推進することにより、被害を大幅に軽減することが可能。



耐震化チェックシート

チェックポイントに従って、まずは自分で耐震性のチェックを行い、気になる項目が多ければ、専門家による耐震診断を受けましょう。

- 昭和 56(1981)年 5月 31 日以前に建てた家である

- 昭和 56(1981)年 6月 1 日から平成 12(2000)年 5月 31 日までに建てられた木造住宅である

- 増築を 2 回以上している
増築時に壁や柱の一部を撤去している

- 過去に床上・床下浸水、火災、地震などの大きな災害にあったことがある

- 埋立地、低湿地、造成地に建っている

- 建物の基礎が鉄筋コンクリート以外である

- 一面が窓になっている壁がある

- 和瓦、洋瓦等の比較的重い屋根葺材で、1 階に壁が少ない

- 建物の平面が L 字型や T 型で、凸凹の多い造りである

- 大きな吹き抜けがある

- 建具の立て付けの悪さ、柱や床の傾きなどを感じる

- 壁にひびが入っている

- ベランダやバルコニーが破損している

東京都耐震マーク

都民が安心して建築物を利用することができるように、地震に対する安全性を示したものが「東京都耐震マーク」です。このマークがある建物は、耐震基準への適合が確認された建築物です。



i 耐震化の相談窓口

東京都では耐震化に関する相談窓口を公益財団法人東京都防災・建築まちづくりセンターに設置しており、無料で一般的・専門的な相談に応じるほか、アドバイザーを派遣することもできます。また、各区市町村で耐震診断や耐震改修などに要する費用の一部を助成する制度を設けている場合もあります。



[耐震化総合相談窓口]

電話、メール、FAX、対面相談に加え、ウェブ相談も行っています。対面相談は、来所にて専門家が相談をお受けします。来所するときは前もって電話予約してください。

〒160-8353

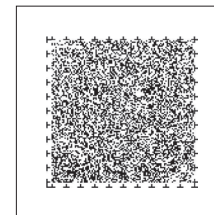
東京都新宿区西新宿7-7-30 小田急西新宿O-PLACE 2 F

TEL 03-5989-1470

E-mail taishin@tokyo-machidukuri.jp



東京都耐震ポータルサイト





出火・延焼を防ぐ火災対策の重要性

出火を防止し、延焼を食い止めることが重要です。そのために、消火器や住宅用火災警報器、漏電遮断器、感震ブレーカーなどの設置を併せて行うことが効果的とされています。また避難する際にはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。

火災が起きたら消火器で初期消火を

阪神・淡路大震災の死因の約10%が焼死ということからもわかるように、初期消火はとても重要です。火災を発見した場合は、火が小さいうちに消火器やバケツなどで消火します。ただし、消火活動では自分の身の安全が第一。炎が天井に届くなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難しましょう。避難する時は窒息効果で延焼速度を遅らせるために、出入口の扉を閉めることも忘れずに！



消火器の設置

消火薬剤が強化液と粉末の2種類あり、さらに手軽なエアゾール式簡易消火具もあります。タイプによって使用期限が異なるため、それに従って取り替えましょう。キッチンの近く、廊下や玄関の隅など取り出しやすい場所に置きます。



消火器の処分方法

このような消火器は、点検または廃棄・リサイクルをおすすめします。

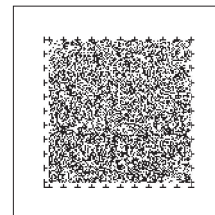
- ①耐用年数を過ぎている消火器
- ②サびている、腐食している消火器
- ③大きな傷や、変形している消火器

不要になった消火器を廃棄する場合は、お住まいの自治体または消火器リサイクル推進センター（TEL03-5829-6773）にお問い合わせください。消防署で消火器の廃棄は行っていません。



消火器リサイクル推進センター

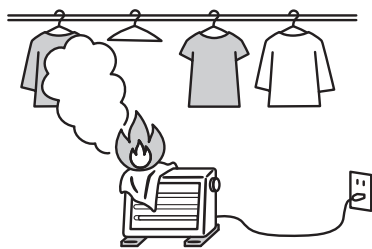
※エアゾール式消火具の処分は各自治体にお問い合わせください。



🏠 感震ブレーカーの設置

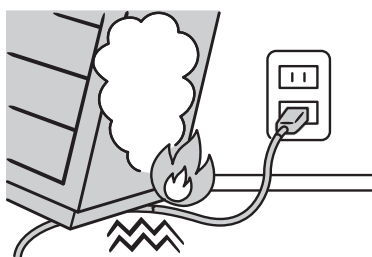
地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災など、地震による火災の約6割は電気が原因といわれています。これらの火災を防止する手段のひとつに地震の強い揺れを感知して電気を自動的に遮断する感震ブレーカーがあります。感震ブレーカーは、大きな地震が発生したとき、外出中や緊急に避難する必要があるときなど、ブレーカーを落としたり、電気製品のコンセントを抜くことができなくても、電気火災を防止する有効な手段です。

地震発生時の電気火災事例



地震発生直後の火災

地震の揺れで可燃物が電化製品に落下・接触して出火します。



停電復旧後の火災

電源コードが損傷していると、停電発生後、再び通電したときに火災が発生します。

感震ブレーカーの種類

感震ブレーカーには「コンセントタイプ」「分電盤タイプ」「簡易タイプ」などの種類があり、停電時の照明確保や定期的な点検など、使用上の留意点も様々です。製品ごとの特徴・注意点を踏まえ、適切に設置しましょう。

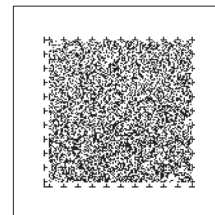
感震ブレーカー設置の留意点

停電に備える

夜間に停電が発生した際に暗闇の中で避難経路を見失わないよう、停電時に自動点灯する照明や懐中電灯を併せて準備することが重要です。また、医療機器を設置している場合は、停電用のバッテリーを備えましょう。

安全確保をしたうえで、復電する

感震ブレーカーが作動し、揺れが収まったあとに再び電気を使う際には、事前にガス漏れ等がないことを確認し、電気製品の安全確認を行いましょう。仮に、復電後、焦げたような臭いを感じた場合には、直ちにブレーカーを遮断し、再度、安全確認を行い、原因がわからない場合には電気の使用を見合わせる必要があります。



住宅用火災警報器の義務化

火が小さいうちに初期消火をするには、火災の早期発見が第一歩です。住宅用火災警報器は、煙や熱を感知して警報音が鳴ることで、火災の発生をいち早く知らせてくれる機器です。東京消防庁の管内（島しょ地域と稲城市を除く東京都全域）では火災予防条例により全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

10年を目安に機器本体の交換をする

何年も前に設置された住宅用火災警報器は、経年劣化により、火災を感知しなくなることがあります。設置年月を確認し、設置から10年経過したものは、機器本体の交換をしましょう。

住宅用火災警報器の取り付けは必ず

原則として、煙式の住宅用火災警報器を設置します。ただし、台所等、火災以外の煙を感知するおそれのある場合は、熱式の住宅用火災警報器を設置することができます。機器は、防災設備取扱い店、電気器具販売店、ホームセンター、家電量販店などで購入することができます。

住宅用火災警報器の取り付け場所

居間、リビング、子供部屋、寝室などの各居室と階段、台所の天井または壁に設置が必要です。

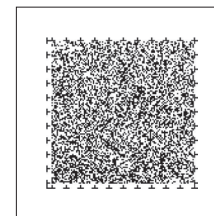
※浴室、トイレ、洗面所、納戸などは含まれません。

※自動火災報知設備やスプリンクラー設備が設置されている部屋等は、設置の必要はありません。

防火チェックシート

震災時の出火の原因は、主に漏電や電気が復旧した際の通電火災、ガス漏れ火災、石油ストーブによる出火の3つです。防火チェックを行い、火災を阻止する対策を取りましょう。

- | | |
|--------|--|
| 電気 | <input type="checkbox"/> 電気コードはカーペットや家具の下敷きになっていない
<input type="checkbox"/> 不用な電気機器のプラグは抜いている
<input type="checkbox"/> 電化製品のそばに水槽や花瓶などを置いていない
<input type="checkbox"/> 分電盤の位置を把握している |
| ガス | <input type="checkbox"/> プロパンガスのボンベは転倒しないよう、チェーン等で固定している
<input type="checkbox"/> 都市ガス及びプロパンガスの場合、マイコンメーターが有効期限内である
<input type="checkbox"/> コンロの周りは整理整頓され、燃えやすい物を置いていない
<input type="checkbox"/> ガスホースが劣化していない |
| 石油ストーブ | <input type="checkbox"/> 石油ストーブの周りに燃えやすい物は置いていない
<input type="checkbox"/> 石油ストーブに安全装置が付いている |
| その他 | <input type="checkbox"/> 廊下や階段など、避難経路になる場所に燃えやすい物を置いていない |



出火・延焼を防ぐための都の取組

地区内残留地区

東京都では、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なく、広域的な避難を要しない「地区内残留地区」を指定しています。令和4(2022)年7月現在で、地区の不燃化が進む40か所、約1万1,500haが指定され、千代田区全域、中央区の銀座、日本橋周辺地区などがあります。

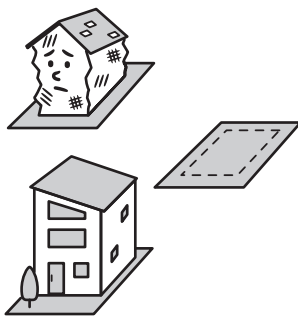


不燃化特区制度と特定整備路線の取組

東京都は、震災時に特に甚大な被害が想定される整備地域を対象に、令和7年度までの重点的・集中的な取組を実施し、木密地域を燃え広がらない・燃えない街にするため、以下の取組を行っています。

不燃化特区

特に重点的・集中的に改善を図る地区を不燃化特区として指定し、建替え促進助成や固定資産税・都市計画税の減免措置などによる建物の不燃化を都と区が連携して促進しています。52地区、約3,350ha(令和3年4月時点)で取組を進めています。



特定整備路線

整備地域において、「燃え広がらないまち」を実現するために、延焼遮断や避難、救援など、防災性の向上に有効な都施行の都市計画道路を平成24年に特定整備路線に選定し、28区間、延長約25kmで整備を進めています。整備に当たっては、民間事業者を活用した相談窓口を設置し、移転先情報の提供や建物の建て替えプランの提案を行うなど、関係権利者の意向を踏まえた生活再建の支援を行っています。

木密地域とは

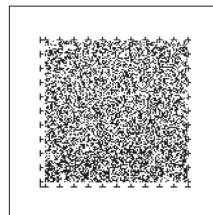
木造住宅が密集する地域のことで、JR山手線外周部を中心とする広範な地域に分布しています。東京都の「防災都市づくり推進計画」では、「燃えない」「倒れない」震災に強い安全・安心な都市の実現を目指して、現在も支援の取組が続けられています。



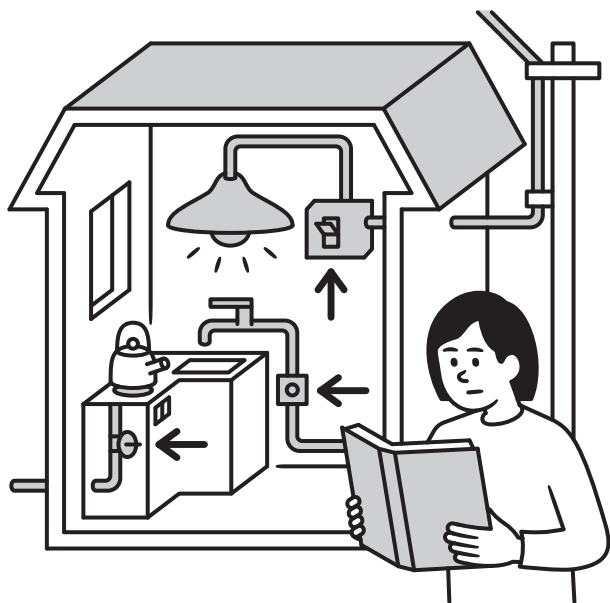
「不燃化特区」：
【東京都都市整備局 HP】



「特定整備路線」：
【東京都建設局 HP】



電気・ガス・水道の点検



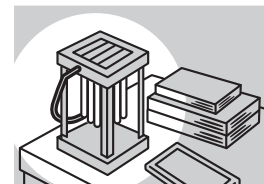
止め方と復旧の方法を確認

震災時には、電気・ガス・水道が止まることがあります。避難するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスはガス栓、水道も水道メーターの元栓を閉めます。あらかじめ設置場所を確認し、さらに止め方、復旧の方法を覚えておきましょう。

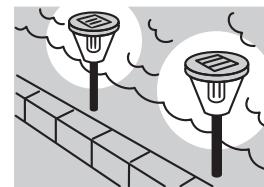
停電対策

ソーラーライトを生活に取り入れて停電時に備える

ソーラーライトは電気代ゼロの防災グッズで、太陽光で充電し、点灯する明かりです。電池や燃料を必要としない明かりを日常生活に取り入れておくと、災害で停電したときなどに重宝します。庭のある戸建ての場合は、刺し込みタイプのガーデンソーラーライトがおすすめです。マンションの場合は、バルコニーに設置できる壁掛け式やランタン形状タイプを。手軽に持ち運べるので、災害時には部屋に持ち込んで室内の明かりとして使えます。



ランタンタイプ



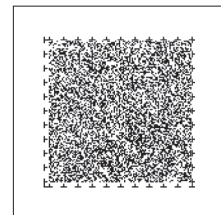
刺すタイプ

車のガソリン・充電はいつも満タンに

災害時、自家用車は避難のための移動手段としてだけでなく、優秀な防災ツールとして役立ちます。エンジンをかければ、情報収集やスマートフォンなどの充電ができます。そのためにもガソリンや充電はいつも満タンにしておくのが安心です。被災後はインフラが乱れて、燃料が手に入りづらくなります。残りが半分ほどになったら満タンにすることを心がけておくとよいでしょう。

スマートフォンの充電器はソーラー式と乾電池式の複数を用意

スマートフォンは、災害時でも連絡手段や情報収集に欠かせません。常に充電器と一緒に備えておくことが大切です。充電したモバイルバッテリーをかばんに入れる習慣を付けるほか、長期避難用には持ち運びできるソーラーパネルや乾電池式の充電器を準備しましょう。



出典：「はじめての防災ブック」(ナツメ社 国崎江監修 クリエイティブ・スイート編著 2021)

🏠 ガスの供給停止対策

ガスの供給停止への対応

地震発生時には「復旧マイマップ」でお住まいの地域の「ガスの供給・復旧状況」を確認できます。(英・中・韓・スペイン語対応)



復旧マイマップ



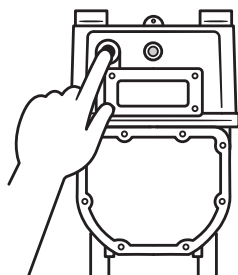
英語ページ

ガスのマイコンメーターは、ガス漏れや震度5程度以上の地震を感知したときに、ガスの供給を自動的に遮断します。その後、ご自身による簡単な復帰操作によりガスの供給を再開できます。まずは、上記「復旧マイマップ」でお住まいの地域におけるガスの供給・復旧を確認したうえで、下記のとおり、操作してください。

- ① 全てのガス器具を止める。
- ② 復帰ボタンのキャップを外す。
- ③ 復帰ボタンを奥までしっかり押して、ゆっくり手を放す。

※上記の操作を行っても、ガスが復帰しない場合には、東京ガスネットワーク0570-023388へ。

※東京ガスネットワークからの都市ガスの供給を受けている場合の対応です。



ガスが途絶えたときの熱源を確保しておく

ライフラインが途絶えてしまった状況では、水不足による衛生環境が悪化するため、食中毒を防止する観点から食材に火を通すことは重要です。

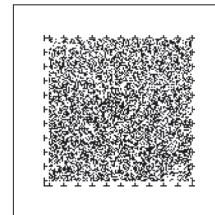
カセットコンロを備える

温かい食事が取れるよう、災害時の熱源として一番使いやすいカセットコンロを1台は必ず備えておきましょう。

🏠 断水対策

災害時給水ステーション

東京都ではおおむね半径2kmの距離内に1か所、災害時給水ステーションがあります。自宅近くの場所を平時に確認しましょう。利用時には水を入れる容器や運ぶ道具は各自で持参します。



水道水の保存方法

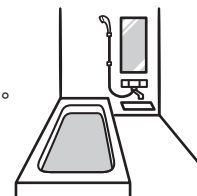
飲料水として保存する

水をくみ置きするときは、ペットボトル等の清潔な容器の口元いっぱいまで水道水を入れます。直射日光を避ければ、3日程度は飲料水として使用できます。



生活用水として保存する

一般家庭の風呂の場合、約180ℓの水が溜め置きできます。風呂に水を張って保存しておけば、洗濯、掃除、トイレ、散水などの生活用水として利用することができます。



少ない水で清潔を保つ

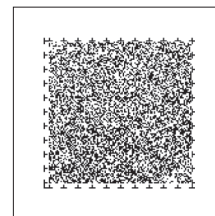
少ない水で身体を拭く

清拭剤を含ませたタオルで身体を拭くと、少ない水で清潔を保つことができます。



歯ブラシなしで歯を磨く

約15cm四方のガーゼ、またはティッシュペーパーを指に巻き付け、歯のざらつきがなくなるまで磨きます。歯ぐきや舌も拭い、水ですすぎます。



犬 ペットを連れての避難

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、今のうちから考えておきましょう。また、ペットを連れての避難は、各地域によって方針が異なるので、地域の防災計画を確認しておくことも大切です。

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従ってください。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いでしょう。



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、ペットの写真を撮影・保存しておくことも大切です。犬の場合は、迷子札と狂犬病予防接種済票を必ず首輪等に付けておきましょう。



ペット用品は必ず持参

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併せて用意を。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。



日頃のしつけが大事

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。

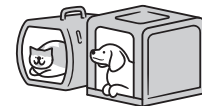


犬の場合は「待て」「伏せ」などの基本的なしつけや、不必要に吠えないしつけを行う

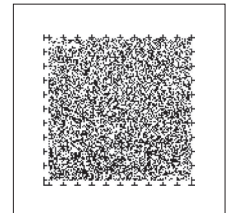


トイレは決められた場所でする

人や動物を怖がったり、攻撃的にならないようにする

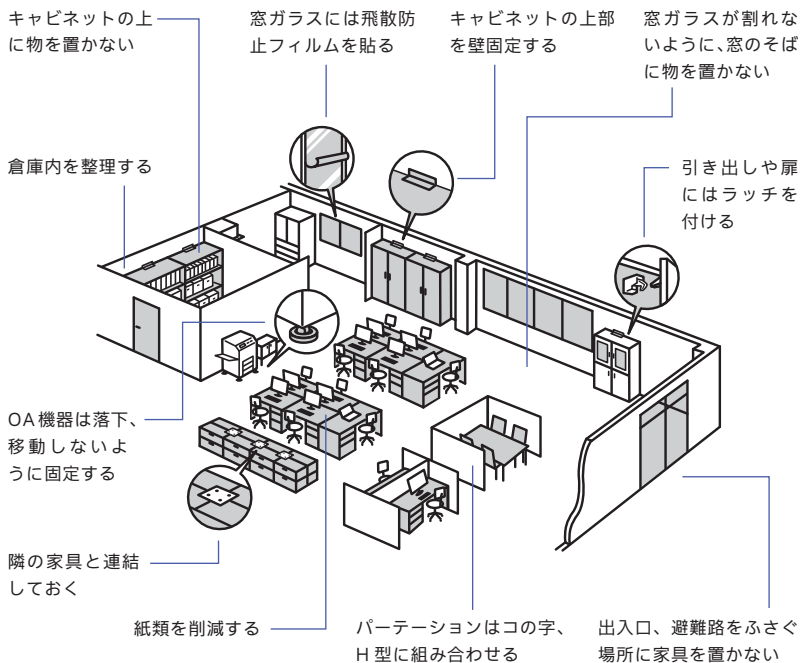


バッグに慣らしておく



会社での災害対策

災害はいつ発生するかわかりません。そのため、会社での災害対策も自宅同様に重要です。お客様や従業員などがケガをしないように、会社内の安全化を進めましょう。廊下や非常用階段に障害となる物を置かないことも大切です。



非常用物品・防災資器材を備える

災害時に必要な機材を準備し、保管場所を決めて、いつでも使えるようにしておく必要があります。停電や断水などに備えて、懐中電灯や発電機、飲料水、食料、携帯トイレ・簡易トイレ、衛生用品、毛布などを1人あたり3日間分を目安に準備しておきましょう。

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、従業員や施設利用者の安否確認、施設の安全点検、避難方法や避難場所、緊急連絡網などのルールを作りましょう。また、緊急時にも優先して継続しなければいけない業務の有無を洗い出しておきます。発災後はむやみに移動せず、帰宅のタイミングは原則発災から72時間以降ですから、従業員がとどまるための備蓄や設備を備えましょう。



事業所防災リーダーを中心に防災対策をする

東京都から事業所防災リーダーへ災害情報が発信されます。



企業の事業所内の防災対策を推進するため、「事業所防災リーダー」制度を活用しましょう。事業所ごとに防災担当者等を事業所防災リーダーとして登録すると、登録したメールアドレスやLINEアカウントで、東京都が発信する災害関連情報を直接受け取ることができます。また、事業所防災リーダーごとに用意された専用のオフィスページにより、様々な防災コンテンツを参照することができます。

公益財団法人
東京都中小企業
振興公社による
BCP策定支援事業





訓練に参加する

災害時の被害を最小限に抑えるには、地域に住む一人ひとりの住人が防災について学ぶことが大切です。地域の防災訓練に参加する、都内の防災センターや防災体験施設を見学することのほか、家庭で防災キャンプを体験することも立派な訓練です。



東京都の防災訓練

東京都では区市町村と合同で、毎年度、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。主に学校等で行われます。

町会・自治会などの防災訓練

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。

マンション・企業・福祉施設など

マンションの防災訓練

マンション全体で防災意識を高める初期消火訓練や応急救護訓練、エレベーター閉じ込め救出訓練、避難訓練のほか、受水槽や自家発電機など普段見る機会の少ない設備を見学したり、地震発生時の使い方などの説明も受けられます。賃貸マンションは管理会社を中心とした防災訓練等を実施している例があります。



企業による防災訓練

企業においても災害時に安全を確保するという目的は同じですが、「事業を継続させる」目的での防災訓練を実施します。安全を確保したあと、いかに早く発災前の状態へ戻せる組織づくりができるかという視点で防災訓練を行うことが有効です。



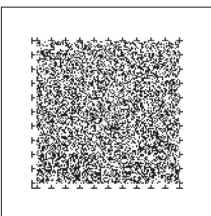
福祉施設等の防災訓練

自力避難が困難な方が利用する小規模な社会福祉施設や医療機関などでは、発災時に施設職員が初動対応を行うことになります。人員や時間が限られる中で、初期消火や入所者の避難誘導などを円滑に行うため、日頃の防災訓練が大切になります。



地域住民、事業所等の連携と協力が大切

震災時には、町会・自治会、マンション、事業所などが協力し合って被害の拡大を防ぐことが大切です。それぞれの団体同士で協定を取り決めておくなど協力体制を構築しておきましょう。初期消火訓練、救出・救助訓練、資器材取扱い訓練なども連携して実施しましょう。



出典：レスキューナウ「企業の防災訓練と自治体実施する市民向け防災訓練の違いは？」
https://www.rescuenow.co.jp/blog/column_20230524#646733a4cd72ce0370f2461-1684494101204
総務省消防庁「限られた人員による入居者の円滑な避難のために。」
<https://www.fdma.go.jp/mission/prevention/items/manual.pdf>

防災学習施設に行く

東京都内には、大地震や風水害をリアルに感じ、防災を学べる施設があります。防災に必要な知識を学んで、災害時の行動や日頃の備えを考えましょう。防災体験ツアーやイベントなども行われています(要予約)。また、日本で唯一の防災の専門図書館もあります。

[施設リスト]

東京消防庁池袋都民防災教育センター(池袋防災館)	03-3590-6565
東京消防庁本所都民防災教育センター(本所防災館)	03-3621-0119
東京消防庁立川都民防災教育センター(立川防災館)	042-521-1119
東京消防庁消防防災資料センター(消防博物館)	03-3353-9119
しながわ防災体験館	03-5742-9098
東京都北区防災センター(地震の科学館)	03-3940-1811
練馬区立防災学習センター	03-5997-6471
そなエリア東京(東京臨海広域防災公園管理センター)	03-3529-2180
気象科学館	03-6758-3900(気象庁 代表)

※施設リストに記載されている以外にも、防災学習施設はあります。



防災センターで、防災体験してみよう

「東京都北区防災センター(地震の科学館)」には、起震装置を使って、過去に実際に起きた大地震の揺れを再現し、揺れの様子を体験できる施設があります。火災により煙が発生した室内の状況や、初期消火訓練なども体験できます。東京消防庁の「防災館」も、地震や火災について、大人も子供も、楽しみながら学べる体験施設です。

「行ってみよう! 都内にある防災体験施設」
防災教育ポータルサイト

防災体験や学習ができる施設など、子供が正しく防災を学べる情報を紹介しています。

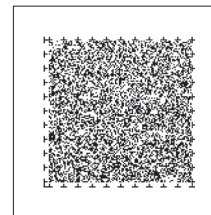


「そなエリア東京」で、大震災を生き抜くすべを学ぶ

東京臨海広域防災公園にある防災体験学習施設「そなエリア東京」では、「東京直下72hTOUR」を随時開催しています。大地震が発生したあと、国や自治体などの支援体制が十分に整うまでの目安といわれる「72時間」を、自力で生き抜くための知恵を学べる防災体験学習ツアーです。

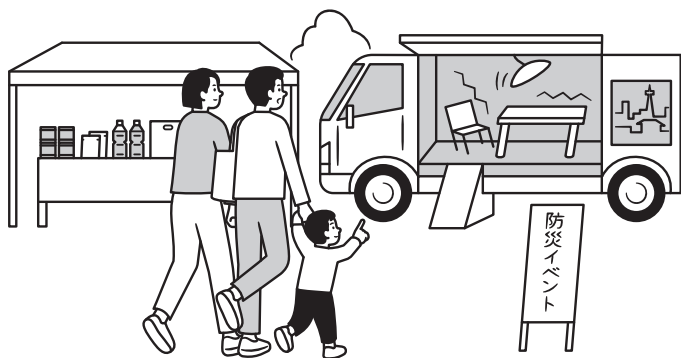
「そなエリア東京」

東京都江東区有明3丁目8番35号
03-3529-2180
(東京臨海広域防災公園管理センター)



出典：東京都教育委員会防災教育ポータルサイト
<https://www.anzenedu.metro.tokyo.lg.jp/bosaikyoiiku/>

防災イベントに出かける



国内で多くの災害が発生する中、防災をテーマにした展示会やイベントが各地で行われる機会が増えています。自治体や企業向けに防災の最新システムや機器を紹介する展示会から、親子や親しい人と楽しみながら参加できるイベントまで、様々な機会があり、防災に関しての興味を高め、防災知識を深めるのに有効です。

東京都が開催する「防災イベント」

東京都では、都民の皆様にも、自助、共助への理解を深め、首都直下地震等をはじめとした災害への備えを推進していただくため、防災イベントを毎年開催しています。



(防災展画像)

自然災害伝承碑を探す

「自然災害伝承碑」とは、災害の被害にあった先人たちが、その経験を石碑などにして後世に残してくれているもの。長い歴史の中で災害はくり返し起こっているため、その土地の歴史、過去の経験を知っておくこと、活かすことはとても重要です。

自然災害伝承碑の場所を示す、新しい地図記号と使用例

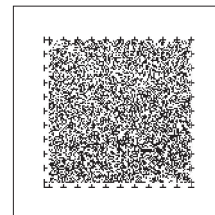
国土地理院では、全国にある「自然災害伝承碑」の情報を収集中で、平成31（2019）年に新しい地図記号として「自然災害伝承碑」を公表しています。国土地理院の地図に表示されるほか、国土地理院のホームページでも都道府県の「自然災害伝承碑」の閲覧ができ、随時更新されています。



自然災害伝承碑

昔からの地域の言い伝えを知る

暮らしている土地に「朝に雷が鳴ったら橋を渡るな」「超大漁の翌年には大津波が来る」といった言い伝えはありませんか。住民の間に伝わる言い伝えも知っておくと、防災意識の向上につながります。



出典：国土地理院「地理院地図（淡色地図）」を加工して作成
地図記号の出典：国土地理院ウェブサイト
<https://www.gsi.go.jp/KIDS/map-sirn-tizukigou-2022-shizensaigaidenshouhi.htm>

災害ボランティアを知る

災害ボランティアとは

台風等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有志の自発的な活動です。現地で瓦礫（被災物）やゴミを取り除いたり、避難所での手伝いや物資の運搬・配布などを行うイメージが強いかもしれませんが、それらに加え、被災者に対する精神的ケア、生活再建のための相談会や勉強会の開催、ネット上での情報提供など幅広い支援活動を行っています。

ボランティア活動の基本

被災者は、被災地等で活動している災害ボランティアに、瓦礫（被災物）の撤去など様々な支援を要請することができます。しかし、ボランティアはあくまでも自発的な活動です。要請の内容によっては対応できない場合もあります。例えば、危険が伴う支援活動や人手不足の場合など、必ずしも要望に応じてもらえるわけではないことを理解しておきましょう。

災害ボランティアセンター

災害時に設置されるボランティア活動の拠点です。一般的には、被災地域の社会福祉協議会等が、行政やNPO、ボランティアの人たちと協働して、ボランティア活動を円滑に進めるための業務を担います。

➡ 145 ページ

主な活動内容

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 被災地のニーズの収集と把握 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の手配と貸し出し |
| <input type="checkbox"/> ボランティア希望者の受け付けと受け入れ準備 | <input type="checkbox"/> 活動結果や気付きのフィードバックと報告 |
| <input type="checkbox"/> ニーズに応じたボランティア人数の調整と活動の手配 | <input type="checkbox"/> 改善点の話し合いなど |

東京消防庁 災害時支援ボランティアとは

東京消防庁の管轄区域で震度6弱以上の地震が発生するなど、大規模な自然災害や事故が発生した際に支援を行う、事前登録制の専門ボランティアです。あらかじめ登録している消防署や最寄りの消防署に自主的に参集し、消防署の支援をします。



活動内容

震災等発生時の活動

消防職員の指導と助言により、以下の支援活動を行います。

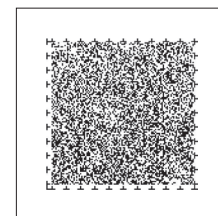
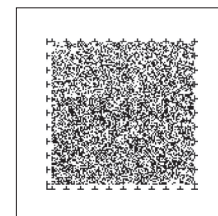
- 応急救護活動
- 消防署内での後方支援活動（給食支援活動、仮設トイレ等の設定、帰宅困難者に対する道案内など）
- 消防署外での後方支援活動（食料・飲料水の搬送、簡易水槽の設定など）
- 消防用設備等の応急措置支援

日常の主な活動

- 震災等発生時に備えた訓練
- 消防署が町会・自治会などに行う防火防災訓練や応急救護訓練の指導支援

登録するには

詳しくは東京消防庁のウェブサイトをご覧ください。



災害時に活躍する消防団

消防団とは

消防団とは、特別区や市町村に設置される消防機関です。消防団は消火活動のみならず、地震や風水害などが発生した際の救助救出活動や避難誘導等、地域防災の要として、重要な役割を果たします。消防団員は消防士とは身分が異なり、会社員・自営業など普段は自分の職業を持っている方や、主婦、学生など地域住民の方が、消防団員として活躍しています。



消防団員の処遇

消防団員の身分は、非常勤(特別職)の地方公務員です。入団すると、活動服や被服が貸与され、消防団活動に必要な知識・技術習得のための講習会や、研修会に参加する機会があります。また、一定の年額報酬や、災害や訓練に出動した実績に応じた報酬も支給されます。功労・功績があった場合は、東京都知事や消防總監などにより表彰されます。



平常時の活動

平常時は、災害現場での活動を想定した訓練、地域住民を対象に応急救護や初期消火訓練、避難訓練などの指導を行います。防災週間や地域の催し物で火災予防の啓発活動も行います。また、地域で開催されるお祭りやイベント実施時には、警戒活動を行います。



災害時の活動

火災が起きた際は、自宅や職場から現場に駆けつけて消火活動を行うほか、大規模災害時には発災直後から消防署と連携し、救助活動や応急救護活動を行います。風水害時には、増水した河川の警戒等の活動を行います。



消防団に入ろう

都内に在住・在勤・在学する 18 歳以上の健康な方(地域により資格が異なります)であれば、消防団に入団できます。地域の安全・安心を守るため、あなたの力を生かしてみましょう。入団希望の方は、最寄りの消防署(23 区にお住まいの方)か、各市町村(市町村にお住まいの方はこちらから)へお問い合わせください。

消防団への入団について

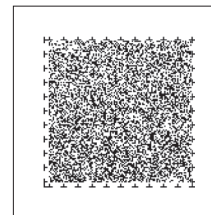
インターネットから消防団への入団エントリーができます。入団を希望する方及びご興味のある方は、以下のリンクより登録をしてください。



23 区内にお住まいの方は
こちらから



市町村にお住まいの方は
こちらから



1

巨大地震への備えとアクション②

巨大地震は、いつどこで発生するかわかりません。自宅、会社、外出先、それぞれの場所で被災した際にどのような行動を取るべきか、本章を参考にして事前にシミュレーションをしておきましょう。避難所生活を送る際の留意点についても知識を備えておくことで、もしもの際にあわてず、トラブルを未然に防ぐことができます。

体験 VOICE

避難所に人が多く、追加の食料支援がいつ届くかわからない状態でした。食料備蓄の必要性を改めて気づきました。

(50代 / 東日本大震災)

体験 VOICE

避難する際に周りに言付けなかったせいで、行方不明者扱いになってしまいました。行き先を伝えてから避難しようと決めました。

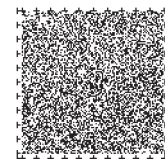
(60代 / 岩手・宮城内陸地震)



体験 VOICE

震災後、迎えに行こうと車に乗りましたが、道路は渋滞になりだいぶ苦労しました。地震のときは車での移動はしないと決めました。

(30代 / 新潟県中越沖地震)



出典：内閣府「一日前プロジェクト」
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>
を基に編集し作成

地震発生時とその後の避難の流れ

STEP 1 地震発生その瞬間

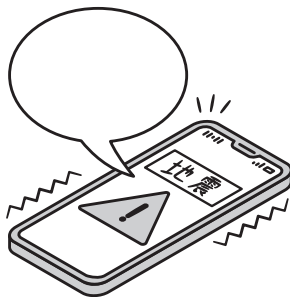
揺れが収まるまでの間は身を守る

震源から遠い場合には揺れが始まるまでに時間がかかります。そのため1分以上は安全な場所でじっとして状況を見守りましょう。揺れている間とはにかく自分の身を守ることを第一に考えて。



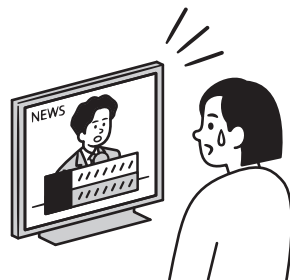
緊急地震速報とは

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度、長周期地震動階級を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。令和5(2023)年2月1日からは長周期地震動階級による緊急地震速報の運用が始まりました。

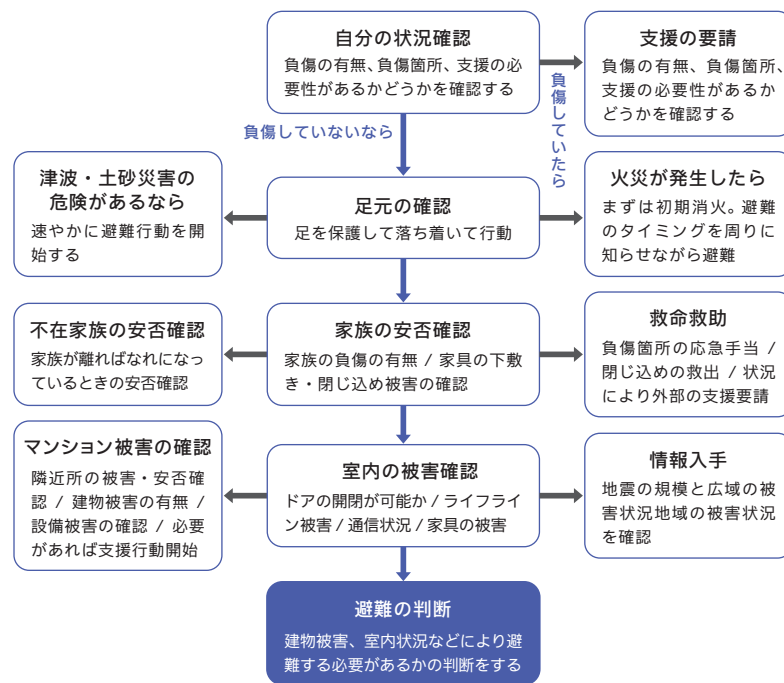


緊急地震速報を受信したときは

テレビを見ていて緊急地震速報のアラームが表示されたり、スマートフォンや携帯電話で一気にブザー音と「地震です」というアナウンスで緊急地震速報(警報)を受けたら、まず行動を止めて、落ち着いて身を守りましょう。



STEP 2 揺れが収まったら

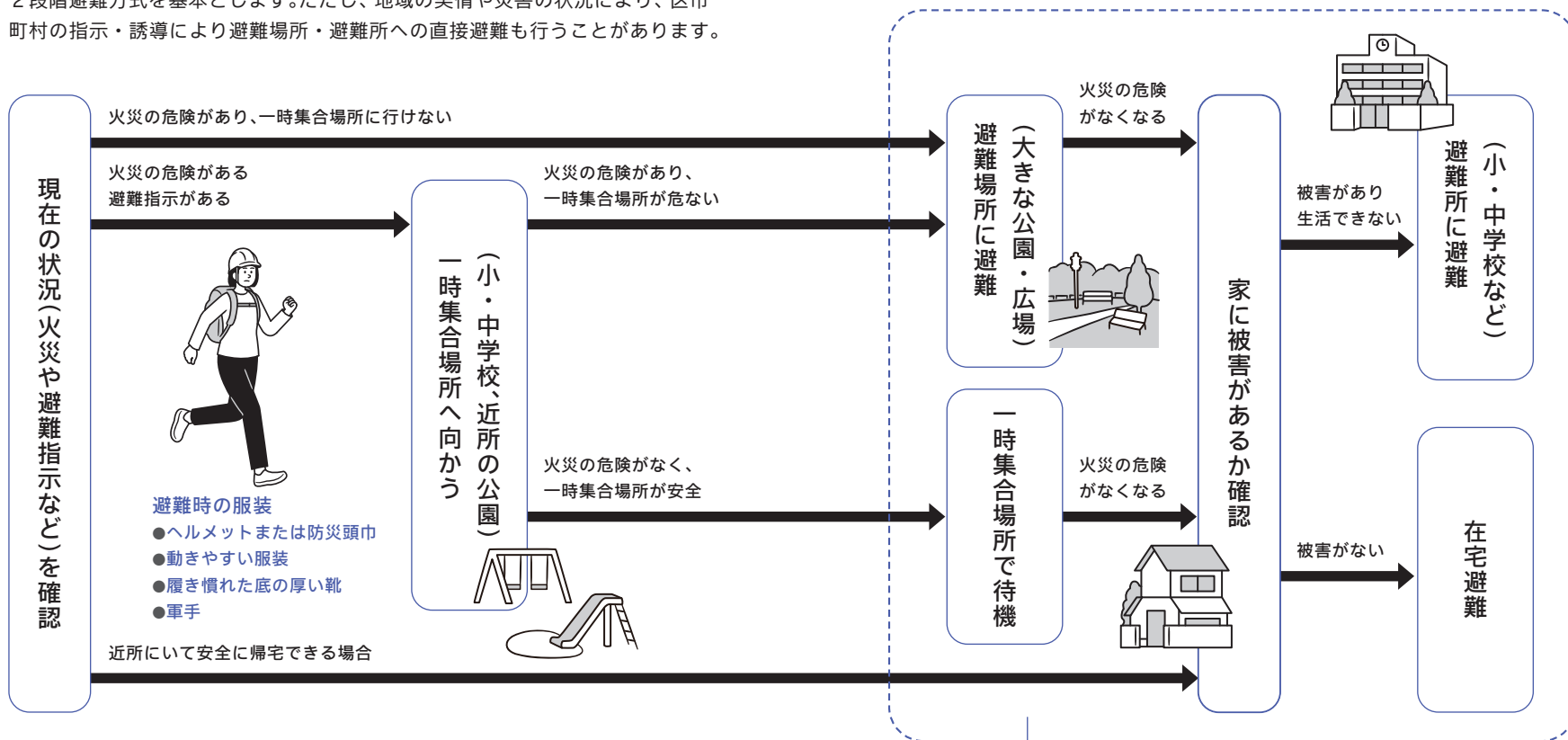


揺れが収まったら、まずは自分の状況を確認します。ケガをしていた場合、自分で処置が難しいようであれば家族や外部に助けを求めてください。次に、家族や近所の安否確認を行い、閉じ込められていたり、家具の下敷きになっていたら周囲と協力し、救出しましょう。その後、災害規模等の情報を入手し、避難すべきか判断を行います。

出典：「マンション・地震に備えた暮らし方」
(樞出版社・国崎信江/株式会社つなぐネットワークコミュニケーションズ 2013 年刊)

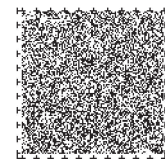
STEP3 避難場所、避難所への避難の流れ

東京都における避難方式は、一時集合場所に集合したあと、避難場所へ避難する2段階避難方式を基本とします。ただし、地域の実情や災害の状況により、区市町村の指示・誘導により避難場所・避難所への直接避難も行われます。

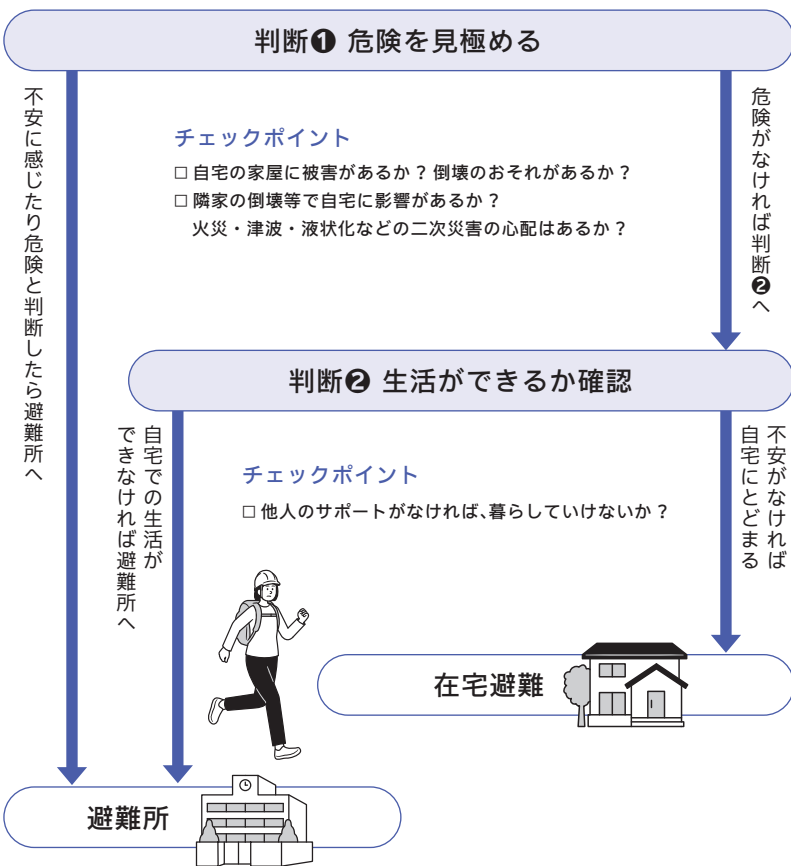


※上記の避難方法は、東京都が定める2段階方式による避難の例です。状況に応じて一時集合場所ではなく、避難場所、避難所へ避難するケースもあり、より安全な避難を優先するようにしてください。また、避難方法は区市町村ごとに異なりますので、お住まいの区市町村のウェブサイト等で避難方法を事前に確認しておきましょう。

避難時の判断の
チェックポイントは次ページへ



2段階で避難を判断



避難のタイミング

避難の判断により、生死が分かれる場合があります。避難するかしらないかは人任せにせず、ラジオ・テレビや行政などからの情報、自分の目と耳で確かめた情報を基に判断しましょう。



一時(いっとき)集合場所とは

避難場所へ避難する前に、周辺からの避難者が一時的に集合して様子を見たり、集団を形成する場所。人びとの安全のための十分な広さがある学校のグラウンドや近くの公園など。



「JIS Z8210」より引用

避難場所とは

危険から逃れるために避難する場所。大きな公園や広場、大学のキャンパスや学校のグラウンドなど。



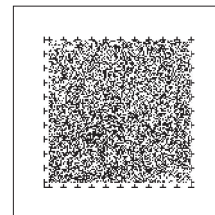
「JIS Z8210」より引用

避難所とは

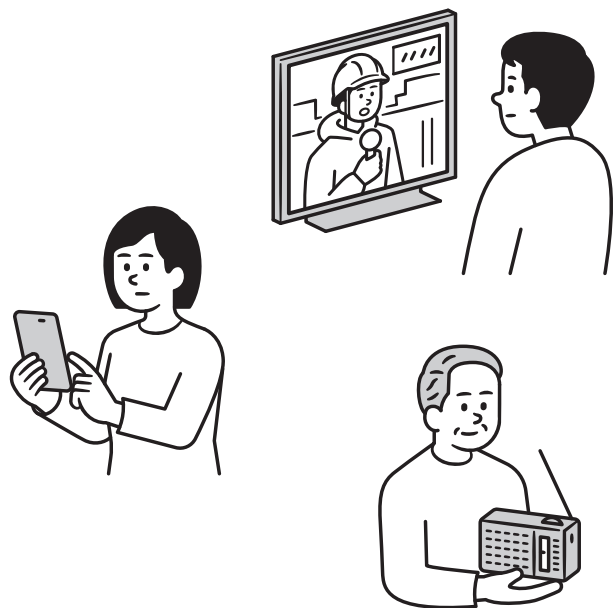
自宅が被害を受け、生活困難な場合に一定期間生活する場所。学校や公民館など。



「一時集合場所」
「避難場所」「避難所」：
【東京都防災 HP】



歩 避難の判断を行うには



正しい情報を得る

揺れが収まったあと、間違っただけの情報に従って行動すると危険な目にあいかねません。行動する前に必要なのは、正しい情報を得ること。停電時でも聞ける電池式のラジオ（または充電式など）やテレビ、そのほかスマートフォンのラジオ・テレビ、消防署や行政のサイトなどから正しい情報を得るようにします。



SNSを活用する

X（旧 Twitter）や Facebook などの SNS は貴重な情報源です。しかし災害時は、不正確な情報やうわさが広まってしまうことがあります。うわさをそのまま信じることなく、正しい情報を得るように心がけましょう。



家族の状況を確認

発災時は自分のいのちを守ることで精いっぱい、自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしていても気付かない可能性があります。揺れが収まったら、一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認します。

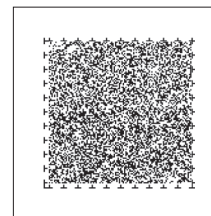


家の内外を目視する

一緒にいる家族の状況が確認できたら、次は家の中をチェックします。火の始末はできているか、避難するための経路は確保できているか。ラジオなどの情報に耳を傾けながら、しっかり周りの状況を目視します。



人命救助のデッドラインは72時間といわれています。災害発生から3日間はむやみに移動せず、正しく情報収集し、安全な場所にとどまってください。





むやみに動くと危険

家の中からあわてて飛び出すと、落下物に当たって負傷する危険があります。まずは落ち着いて、家族と家の中の安全を確認。その後、周辺で危険な物・建物がないか、火災が発生していないかなどを自分の目と耳で確かめます。



近所の安否確認

家族の安否が確認できたら、隣人・近隣の住民に目を向けましょう。閉じ込められたり、下敷きになったり負傷した人などがいないか、さらに避難の手助けを必要としている人がいないかを確認。いざというときは、助け合うことが重要です。

建物の安全を確認する応急危険度判定

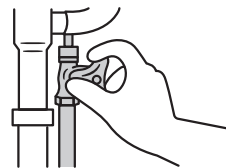
応急危険度判定とは、住民の安全確保のために区市町村が実施主体となり、被災した建物を外観調査し、倒壊の危険性や外壁・窓ガラスの落下などの危険性を判定するものです。余震による二次災害の防止が目的で、区市町村から派遣される専門家により地震発生後できるだけ速やかに実施されます。危険度の判定は、「危険」「要注意」「調査済」の判定ステッカーを建築物の出入口や外の見やすい位置に貼って表示し、その建物の使用者や歩行者等に周知します。



出典：全国被災建築物応急危険度判定協議会ホームページ
<https://www.kenchiku-bosai.or.jp/assoc/oq-index/>

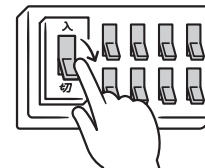
「危険（赤色）」：建物に立ち入ることが危険なもの
「要注意（黄色）」：建物に立ち入る場合は十分注意するもの
「調査済（緑色）」：建物の使用が可能なもの

避難するときの注意点



水道の元栓を閉める

避難の際には、蛇口や止水栓を必ず閉めましょう。止水栓を閉めることで宅地内での漏水を防ぐことができます。



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、火災が発生するおそれがあります。



ガスの元栓を閉める

ガス管やガス器具が壊れていると、ガスが復旧したときにガス漏れを起こして爆発するおそれがあります。



安否メモを室内等に残す

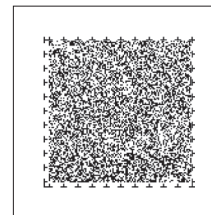
避難する際は、自分や家族などの安否や避難先などの貼り紙をドアの内側等家族などがわかる場所に残し、鍵をかけてから移動します。

※津波や土砂災害など危険が差し迫っているときは、急いで避難することを最優先にしてください。



伝言板・SNSで連絡する

電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しましょう。SNSも活用できます。



在宅避難のチェックポイント



□ プライバシーが守られる

多くの人と一緒に生活する避難所で不安がないか確認します。



□ ペットと一緒にいられる

避難所によっては、ペットを連れて行けない場合もあります。



自治体の支援情報を確認

自治体のウェブサイトや防災メールなどを見て、最新の情報をチェックし、余震などに注意しましょう。自宅からアクセスできない場合は、比較的早い復旧が予想される避難所、もしくは公共施設やコンビニエンスストアなどからアクセスしましょう。災害時は無料のWi-Fiが提供されます。



□ 自分に合った 寒さ・暑さ対策ができる

大きな避難所では、温度調整が十分でないことがあります。



□ 家を留守にする 心配が解消される

留守中、空き巣被害等にあう心配がなくなります。



物資は避難所でももらえる

物資は備蓄しておくことが原則ですが、避難所で食料品等の物資を受け取ることができます。情報は自治体のウェブサイトを確認しましょう。困っていることは区市町村の職員にも相談し、どのような対応をすべきか意見交換することも重要です。



□ 幼い子供がいる場合など 個別のニーズに対応しやすい

周囲が気になるような個別のニーズがある場合、在宅避難のほうが負担が小さいこともあります。

在宅避難の判断ポイント

災害時の避難生活を送る方法のひとつとして、自宅にとどまって生活する「在宅避難」があります。在宅避難と避難所への避難の特徴を踏まえて、自分やあなたの大切な人に合った避難を考えましょう。建物へのダメージは深刻でないか、ライフラインの確保が可能かどうかなど、上記のチェックシートを参考に検討しましょう。

最寄りの避難所が満員のときにも検討しましょう！

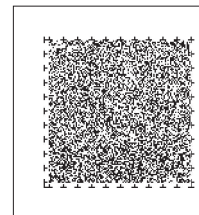


困り事はボランティアセンター等へ

家の清掃や片付け、使えなくなった家財の運び出しなど、自分や家族だけで対応が難しい場合は、ひとりで抱え込まずに積極的に相談するようにしましょう。地域の人の協力のほか、自治体やボランティアセンターなど様々な団体が支援してくれます。

防犯のため、明かりは常につけておく

自宅で生活をする際は、防犯のため、昼夜を問わず明かりをつけておき、在宅していることが外からわかるようにしましょう。



歩 帰宅困難になった場合の対策

3日間は帰らずにとどまるのが基本

首都直下地震の被害想定では、都内では最大で約453万人の帰宅困難者が発生するとされています。発災後、多くの帰宅困難者が道路が埋め尽くされると、緊急車両が通れず、人命救助の妨げになります。また、徒歩移動中に余震等にあう可能性や、群集雪崩なだれにあうおそれもあります。発災後すぐに自宅に帰ろうとむやみに移動せず、安全な場所にとどまりましょう。救助・救命活動が優先される発災後3日間程度がとどまる期間の目安です。



職場や学校などで被災した場合

職場や学校にいるときに被災した場合は、安全を確認して、すぐに帰宅せずその場で待機しましょう。職場にいるときに被災した場合は、そのままとどまれるように、東京都では事業者に対して従業員用に3日分の備蓄をしておくよう求めています。自分の職場にはどのような備蓄があるのか、日頃から確認しておきましょう。

買い物や行楽など外出先で被災した場合

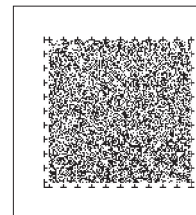
帰宅困難者のうち、買い物や行楽などの目的で滞在しており、発災時に行き場のない帰宅困難者が約66万人発生すると想定されています。外出先で被災した場合、まず駅や集客施設、避難場所など安全確保できる場所に移動して、混雑が落ち着くのを待ちましょう。帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設が開設されるので、近くの施設へ向かいます。地震発生から少なくとも3日程度はとどまれるよう、一時滞在施設には食料や毛布などの備蓄があります。

とどまるための備え

職場や一時滞在施設などにとどまれるようにするためには、確実に家族との安否確認が取れるようにしておくことが重要です。災害用伝言サービスやSNSなど複数の連絡手段を用意して、連絡相手には「すぐに帰る」ではなく「安全に帰れるようになってから帰る」と連絡しましょう。また、普段から学校や保育所、幼稚園、介護施設などと関係を密にし、発災時の対応を確認しておきましょう。

会社で備えておくべき備蓄品

- 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
- 携帯トイレ・簡易トイレ



帰宅困難に自分で備える

会社等で災害用備蓄を備えてもらうことに加え、職場のロッカーにスニーカーや防寒着、モバイルバッテリー、薬、コンタクトレンズなどを備えておきましょう。



一時滞在施設では助け合い

一時滞在施設は「共助」の取組が重要です。一時滞在施設に滞在することが決まったら、施設を利用する帰宅困難者自身も、可能な限り施設の運営をサポートしましょう。施設も被災しているという前提で、備蓄品の配布や共用部分の清掃など、施設利用者ができることについては積極的に施設運営に参加します。また、行き場のない帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設には、年齢や性別はもちろん、国籍や障害の有無など、様々な違いのある人が集まります。施設の利用に当たっては要配慮者等に対して譲り合い、配慮を心がけましょう。



「東京都防災アプリ」の防災マップで、一時滞在施設や災害時帰宅支援ステーションの場所が確認できます。



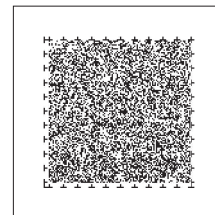
帰宅のタイミングを計り、災害時帰宅支援ステーションを使う

発災から3日程度経過し、混乱が収まってから、帰宅を開始します。ただし、帰宅可能になり、帰宅困難者が一斉に駅や道路に殺到すると、危険な混雑を招く場合があります。帰宅する際は、周囲をよく見て、人が集中しないタイミングを計りましょう。職場や学校、一時滞在施設では、帰宅の優先順位などのルールを設け、事前に帰宅困難者へ呼びかけておく場合があります。また、原則として発災4日目を降に、帰宅困難者に水道水やトイレ、休憩場所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。



帰宅困難者の情報収集

発災時には、東京都で提供している「東京都防災マップ」や「東京都防災アプリ」などで、一時滞在施設の開設状況などが発信されます。また、都や区市町村のウェブサイト、X(旧 Twitter)などでも随時情報が発信されます。情報収集のためにスマートフォンなどが使えるよう、普段から予備バッテリーや充電ケーブルなどを持ち歩き、備えましょう。





避難所とは

避難所は、自宅に居住できなくなった被災者が、一定期間滞在して避難生活を送る場所です。東京都では、学校や公民館などの施設約3,200の避難所と、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約1,600の福祉避難所を確保しています。



避難所検索はこちら
(東京都防災マップ)

避難所開設のプロセス（参考例）

下記は避難所が開設されるまでの流れの一例です。通常は施設の管理担当者が開錠し、開設準備が始まります。しかし発災時は、管理者自身が被災して到着が遅れる可能性があるため、避難者自身が開設準備に当たることもあります。



①受け入れ準備

鍵を開け、受け入れの準備を始めます。消防用設備の確認や通信手段が確保できるかなど、施設内と周辺の確認をします。



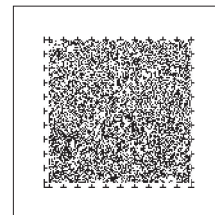
②レイアウトづくり

避難者や施設の状況を踏まえ、事前に検討しておいた各種スペースのレイアウトを調整。生活、運営環境を整えます。



③受付設置

避難場所から避難所へ誘導し、受付を開始。名簿を作成し、避難者、要配慮者を含む地域の被災者の状況を把握します。



▲ 避難所生活の心得



避難所のルールとマナー

避難所の生活ではルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担して助け合いながら生活しましょう。ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を上げたり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反。また避難所では、支援等が必要な人への心配りも必要です。

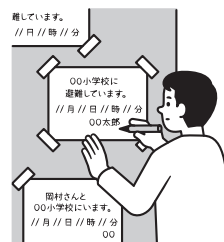
避難所到着後の流れ（参考例）

避難者が避難所に到着してからの行動の一例です。ただし避難所によって、順序、ルールは異なります。避難所の運営や避難所生活では、ルールを守ることが重要。避難者同士の助け合い、協力が不可欠です。



①連絡先の申告

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、隣近所の人や町会・自治会ごとにとまって過ごすようにします。



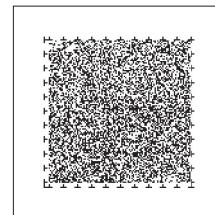
②家族などの安否確認

家族や隣近所の人々の安否を確認します。聴覚障害者の方も情報がわかるよう、段ボール等に案内を書き出すようにしましょう。



③役割分担

受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。お互いに協力し合って進めなければならないことも多くあります。



▲ 避難所生活での留意点



水の確保

水道が使えないときは、施設の管理担当者の指示に従って飲み水や生活用水を確保します。



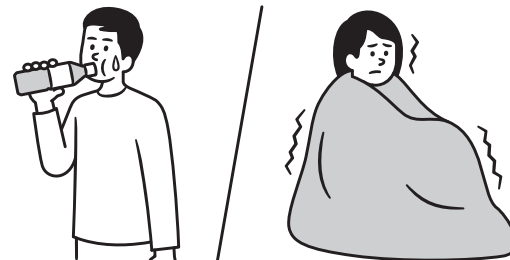
トイレの使い方

施設のトイレは多くの人々が利用するので、管理等が適切に行われないと衛生環境が悪化し、感染症の蔓延につながる可能性があります。そのためトイレは、施設の管理者から指示された方法で使いましょう。



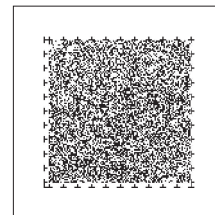
衛生を保つ

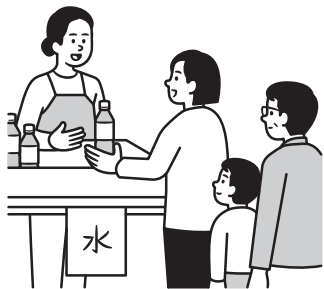
室内は土足禁止として、布団を敷くところと通路を分けるようにしましょう。ゴミ捨て場所を決め、ゴミには封をして、ハエやゴキブリの発生を防止します。



環境の変化等による 体調不良に注意する

急激な環境の変化で体調を崩さないように心がけます。定期的に身体を動かし、エコノミッククラス症候群を予防しましょう。夏は適切な水分補給を行い、冬は効率的に暖が取れるようにします。





物資の配給

我先にと焦らず、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。状況によっては、ひとり分の食料や物資を複数人で分け合う場合も。列に並べない方への思いやりも必要です。



感染症の予防

風邪、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。こまめに手洗い、うがいを励行します。水が出ない場合、可能であれば消毒用エタノールを用意できれば安心です。



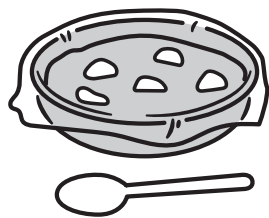
炊き出しは衛生的に

調理・盛り付けの前、食材に触ったあと、トイレのあとには石けんで十分に手を洗います。調理器具も、使用后や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行います。



熱中症の予防

夏場の避難所では熱中症に注意。特に子供や高齢者、持病がある方などは熱中症リスクが高いので、周囲の人が気を配るようにしてください。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分の補給を行い、通気性のよい吸湿・速乾の衣服を着用して暑さを避けます。



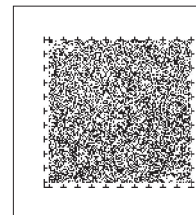
食中毒の予防

食中毒は1年を通じて発生します。防止に最も有効なのが手洗いです。食器にも注意が必要です。水が使えないときは使い捨て容器にラップを敷いて使うとよいでしょう。



睡眠と消灯

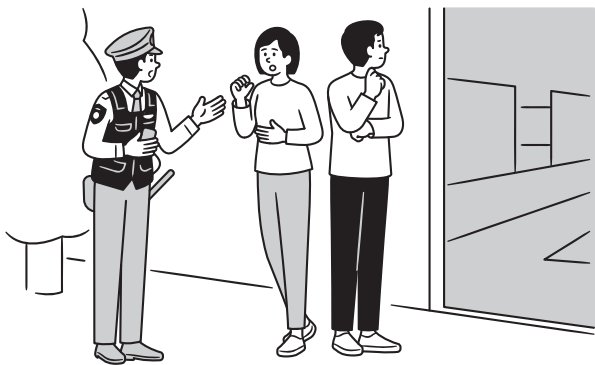
避難所での生活は不慣れなことも多く、睡眠不足になって体調を崩してしまうおそれがあります。明るいと眠れない人、暗いと眠れない人もいるので、日替わりで消灯することもひとつの方法です。





プライバシーを守る

居住スペースは個々の「家」と同じです。特に女性、幼い子供のいる家庭、支援等を必要とする人にも気を配り、プライバシーの確保を徹底します。



防犯対策

避難所は完璧な居住環境ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、怪しい人を見かけたら、警官や施設の担当者に連絡しましょう。

支援等を必要とする人への思いやり

支援等を必要とする人とは、妊産婦・子供・高齢者・外国人のほか、障害がある人等です。「ヘルプマーク」等の「災害時に配慮が必要な人に関するマーク等（266 ページ）」を身に付けている人等、支援等を必要とする人には思いやりと支援を心がけましょう。



妊産婦

産婦は授乳などの不安を抱えています。また妊娠中の女性や産後まもないお母さんには、特に配慮する必要があります。



乳幼児等

子供は遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを表に出せるような空間や時間などを確保し、気分転換が図れるようにしましょう。



高齢者・障害者

高齢者や障害者は不便があっても自分からは言い出せないことがあります。明るい声での話しかけや多様なコミュニケーション手段によって、孤立感や不安感を抱かせないように配慮しましょう。



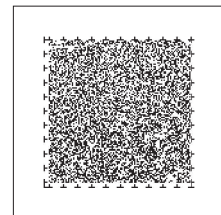
外国人

生活文化の相違や言葉を理解できずに、不安を抱えてしまうかもしれません。外国語を理解できる仲介者や通訳を介し、きちんと情報を伝えることが大切です。



性的マイノリティ

性的マイノリティの方は、男女別のトイレを使えないなどの困難に直面することがあります。性の多様性を十分理解したうえで、プライバシーに配慮しましょう。



▲ 災害関連死を防ぐために

「災害関連死」とは、災害のあとの避難生活による体調の悪化等が原因で亡くなることを指します。過去の災害では、避難所だけでなく、在宅避難時にも多くの人が亡くなっています。意識的に身体を動かしたり、生活改善に取り組むことでリスクを減らすことが可能なので、覚えておきましょう。



ペットを連れての避難・ペットの世話

避難所においては、原則として人とペットが同一の空間で居住することができません。避難所のルールに従って、飼い主が責任を持って世話をします。日頃から健康管理やしつけを行い、ペットのための防災用品も備えましょう。



エコノミークラス症候群

窮屈な体勢でじっとしていると、足に血栓ができ、最悪の場合、いのちを落としてしまうことも。定期的に身体を動かし、予防しましょう。

➡ 221 ページ



アナフィラキシー

アナフィラキシーとは、薬や食物が身体に入ってから、短時間で起きることのあるアレルギー反応のことで、ときに重篤な全身性の過敏反応を起こすことがあります。食事やおやつを取る際は、アレルゲンとなる食材が含まれていないか、慎重に確認しましょう。

➡ 221 ページ



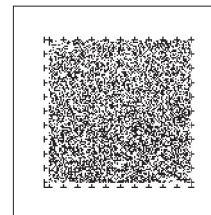
脱水症

水不足からの遠慮や不潔なトイレを嫌って、慢性的に水分補給が足りない状況に陥ることがあります。意識して水分を摂りましょう。

➡ 217 ページ

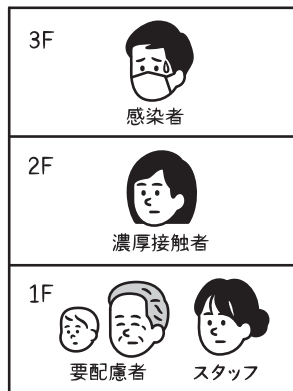
災害関連死を防ぐ「TKB」

避難所の「TKB」とは「トイレ・キッチン・ベッド」の略です。「トイレ」は清潔なトイレにすること、「キッチン」は栄養のある食事を提供すること、「ベッド」は就寝環境を整えることを指します。生活環境を整えることが災害関連死を防ぐことにつながります。

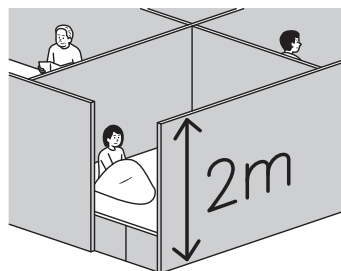


▲ 感染症流行時の避難所運営

感染症流行時に多くの避難者と集団生活を送ることは、感染拡大のリスクを高めることにつながります。避難所で避難生活を送る場合には、3密を避け、マスクの着用をする、こまめなアルコール消毒を習慣付けるなどの対策を行うことで、感染リスクを減らすことができます。

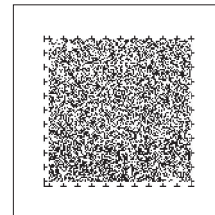


フロアや部屋を
区分するゾーニングを
行うことで、
感染リスクを減らす



飛沫が飛ばないように、
パーティションは
2mのものを用意

避難所での準備物一覧



衛生

<input type="checkbox"/> 体温計(できれば非接触型)	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 除菌シート	
<input type="checkbox"/> 次亜塩素酸ナトリウム	<input type="checkbox"/> 台所用合成洗剤	<input type="checkbox"/> 500ml ペットボトル飲料水 (断水時の手洗い用)	
<input type="checkbox"/> ペーパータオル	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/> ゴミ袋(45L)
<input type="checkbox"/> 小分け用ポリ袋・レジ袋	<input type="checkbox"/> ファスナー付きの 密閉できる袋	<input type="checkbox"/> 石けん(ハンドソープ)	<input type="checkbox"/> マスク(不織布)
<input type="checkbox"/> フェイスシールド	<input type="checkbox"/> 感染症予防着(ガウン)	<input type="checkbox"/> 蓋つきゴミ箱(足踏み式)	<input type="checkbox"/> プラスチックのかごまたは コンテナ BOX(配膳箱用)
<input type="checkbox"/> 粘着クリーナー	<input type="checkbox"/> ペーパーモップ・シート	<input type="checkbox"/> パケツ(掃除、残飯処理用)	<input type="checkbox"/> プラスチックのザル (残飯処理用)
<input type="checkbox"/> 消毒用スプレー容器	<input type="checkbox"/> ビニールシート	<input type="checkbox"/> 受付ビニールシールド用 ボール	<input type="checkbox"/> ラップ (小分け用(皿に敷いて汚さない))
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ノズル付きポリタンク (手洗い用)	<input type="checkbox"/> 新聞紙(吐物処理用)	

居住スペース

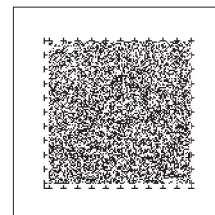
<input type="checkbox"/> パーテーション (できれば高さ2mが望ましい)	<input type="checkbox"/> 扇風機または サーキュレーター(換気用)	<input type="checkbox"/> 段ボールベッド	<input type="checkbox"/> マットレス
<input type="checkbox"/> シーツ等のリネン	<input type="checkbox"/> 敷き・掛け布団	<input type="checkbox"/> 枕	<input type="checkbox"/> 毛布(夏場はタオルケット)
<input type="checkbox"/> 加湿器	<input type="checkbox"/> 温度・湿度計	<input type="checkbox"/> カラーテープ(区画分け用)	<input type="checkbox"/> フルシート (パーテーション用)
<input type="checkbox"/> タフローブ	<input type="checkbox"/> ポータブルトイレ (できれば自動ラップ式)	<input type="checkbox"/> 床置き型手すり	

通信機器

<input type="checkbox"/> パソコン	<input type="checkbox"/> タブレット	<input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォン	<input type="checkbox"/> Wi-Fi
<input type="checkbox"/> 延長コード	<input type="checkbox"/> 充電器	<input type="checkbox"/> 複合機	

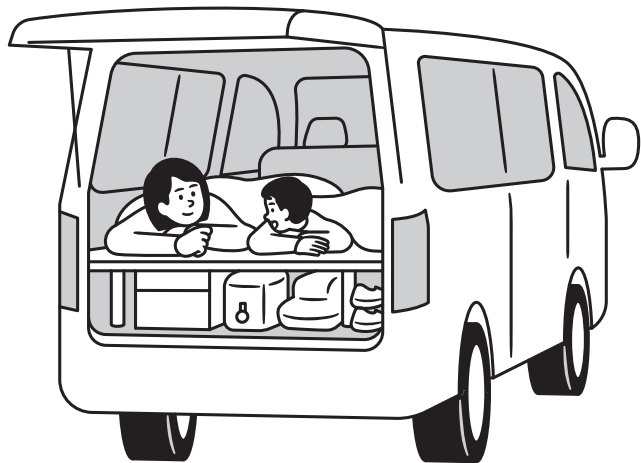
その他

<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> マーカー	<input type="checkbox"/> コピー用紙(A4・A3)	<input type="checkbox"/> 横造紙
<input type="checkbox"/> ふせん紙	<input type="checkbox"/> クリアファイル	<input type="checkbox"/> バインダー	<input type="checkbox"/> ホホワイトボード・ペン
<input type="checkbox"/> 養生テープ	<input type="checkbox"/> 布・ガムテープ		
<input type="checkbox"/> セロハンテープ	<input type="checkbox"/> ラミネーター・シート (看板用)		
<input type="checkbox"/> ステープラー・針	<input type="checkbox"/> クリップ		
<input type="checkbox"/> メジャー(5m以上のもの)	<input type="checkbox"/> 老眼鏡		
<input type="checkbox"/> はさみ	<input type="checkbox"/> カッターナイフ		



※JVOAD 避難生活改善に関する専門委員会制作
「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」を参考に作成

▲ 車中泊・テント泊の留意点



避難所の満床化や冷暖房問題、子供同伴やベットとの避難に気を遣うといった理由から、災害時に車中泊・テント泊を選択する人がいます。一時的な避難方法として選択される場合は、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒など、いのちの危険を伴うリスクがある避難方法であることを十分認識することが必要です。

東京都内での車中泊は推奨しません

東京都では、特に都心部において緊急交通路の確保などの観点から、車両避難及び車中泊を推奨していません。やむを得ず行う場合は、一時的な対応策にとどめるようにしましょう。

出典：トヨタ自動車株式会社 社会貢献推進部「車中泊避難ヘルプBOOK」

災害関連死につながる車中泊

車中泊はエコノミークラス症候群を引き起こすリスクが高まることに加え、人との接触が減ることで、ストレスの増加や体調不良の初期症状が見逃されてしまうといったことから、災害関連死につながるおそれがあります。やむを得ず選択する場合は、下記の点に注意しましょう。



エンジンをかけっぱなしにしない

一酸化炭素中毒に陥り、いのちを落とす危険性があります。断熱素材で覆うなどの防寒対策を取りましょう。



座席をフラットに

シートにタオルを敷くなどして、寝る場所を水平に。エコノミークラス症候群のリスクが低減します。



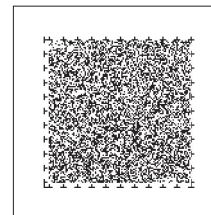
傾斜地には止めない

やむを得ず駐車する場合は、タイヤに踏み板を付け、忘れずにサイドブレーキをかけましょう。



人けのある場所に止める

車上荒らしやいたずらをされる可能性を減らすために、人けのある場所に駐車するようにしましょう。



出典：佐賀新聞(共同通信配信)「震災関連死車中泊 24% 熊本地震」
2017年4月13日
<https://www.saga-s.co.jp/articles/~f98026>

！ 災害時の防犯対策

① 空き巣・窃盗



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ましょう。



いつも以上に戸締まり

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しましょう。



貴重品は常に持ち歩く

貴重品を持ち歩くようにするか、家族等信頼できる人に留守番をお願いします。また、寝ているときには、肌身離さずしておくことが大事です。

② 性被害、連れ去り



複数人で行動し、死角のあるところには近づかない

日中でも人けのない場所や、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。複数人で行動し、死角となる場所には、ひとりでは近寄らないように注意を。



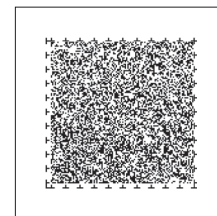
子供だけの環境を作らない

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られるようにすることが大切です。

③ 詐欺、悪質リフォーム

突然の訪問者には注意

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。



日常生活に向けて



死と向き合う

東日本大震災では19,765人（2023年3月1日現在・総務省消防庁）、阪神・淡路大震災では6,434人（2006年5月19日確定報・総務省消防庁）が亡くなり、多くの人々が「死」と向き合いました。首都直下地震が発生した場合には、都内で最大約6,100人の死者、約93,000人ももの負傷者が出るのが想定されています。

被災体験を語り合う

日常会話の中で被災体験を語ることは、タブーではありません。家族間や友人、地域の人などと体験を語り合うことが、双方にとってストレスを軽減する効果をもたらします。被災後に強烈な体験によって PTSD（心的外傷後ストレス障害）を起こす人もいます。ストレスはしっかりとケアしましょう。

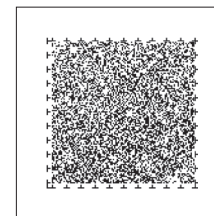


➡ 234 ページへ

ストレス対策

心身ともにストレスを抱えやすい状況下では、セルフケアによって健康を保つ必要があります。下記の点を意識して、被災後の生活を乗り越えるマインドを身に付けましょう。

- 「疲れているな」と感じたら、ケアを始めるタイミングです
すぐにセルフケアを始めましょう
- 先々のことを考えすぎないようにしましょう
- 深呼吸は簡単にできるリラックス方法です
深呼吸をして心身を落ち着けましょう
- 過去の決断を悔やむのではなく、そのときの決断がベストであったと考え
ましょう
- パートナーや家族との関係がづらいときは、楽な距離を取るようしま
しょう
- 子供の様子に不安があるときは寄り添ってコミュニケーションを取りま
しょう



災害ボランティアの役割

災害ボランティア活動とは、地震や風水害などの様々な災害が発生した後、被災地のために復旧・復興のお手伝いを行うボランティア活動全般を指します。片付けや炊き出しだけでなく、避難所運営をサポートしたり、被災者ニーズに対応するなど、幅広く被災者を支えるのが災害ボランティアの役割です。

活動例

- がれきの撤去・分別
- 泥出し
- 室内清掃
- 炊き出し
- 避難所運営のサポート
- 救援物資の配送・配給サポート
- 引っ越しの手伝い
- 心のケアの手伝い
- イベント活動の支援 など

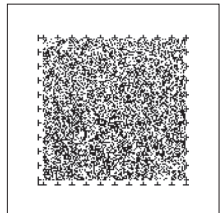
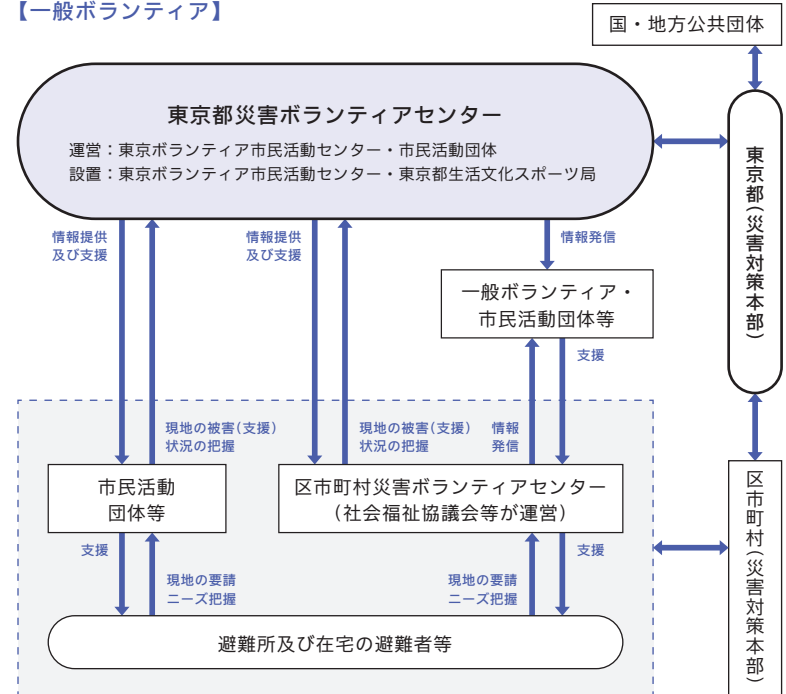


出典：政府広報オンライン「被災地を応援したい方へ 災害ボランティア活動の始め方」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201909/4.html> を基に編集し作成

ボランティアの支援を頼むには

一般的に、被災地では地域の社会福祉協議会や行政が中心となって災害ボランティアセンターを立ち上げ、ボランティアの受け入れと被災者ニーズのマッチングが行われます。ボランティアの助けが必要な場合は、まずお住まいの区市町村に設置される災害ボランティアセンター等がないか確認しましょう。

【一般ボランティア】



出典：内閣府「特集 防災ボランティア」
https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubou-sai/h22/01/special_01.html を基に編集し作成



生活再建のための片付け

震災後の生活再建は、手始めに生活できるスペースを確保するための片付けをしましょう。軍手やスニーカーなどケガをしない服装で、倒れた家具や散乱した物、割れたガラスなどに注意しながら片づけましょう。



応急仮設住宅に入る

住居を失った場合は、応急仮設住宅に入居できます(原則2年間居住、延長の場合あり)。避難所生活から応急仮設住宅に移り、できるだけ早く自立への道を歩みましょう。

➡ 259 ページ



親戚・知人宅に移る

応急仮設住宅に入るだけでなく、親戚や知人の家に同居させてもらうことも一案。新たな住宅が見つかるまでという条件を提示し、親戚や知人の負担を軽減することも大切です。

生活再建に踏み出す



事業の再開

国や東京都は、中小企業者や農林漁業者の事業再開のために、各種の支援策を用意しています。区市町村に申請することで、支援策を活用できます。

➡ 262 ページ



仕事の再開

被災して仕事を失った場合はハローワークで仕事を探すほか、職業訓練等の支援を受けることができます。

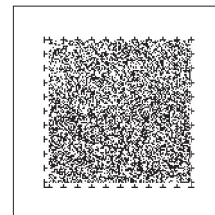
➡ 261 ページ



学校に復学

被災によって経済的に困ったり、学校が被災した場合には、就学費用や転校費用など、緊急・応急の奨学金の貸与を受けることができます。

➡ 261 ページ



2

台風・豪雨災害への備えとアクション

近年は地震だけでなく大型の台風や豪雨の被害も激しさを増しています。何十年、何百年に一度、といった表現が当たり前ようになり、これまでの常識が通用しない事態も多いのが現状です。しかし、だからといって何もできないわけではありません。より一層備えを万全にすることで、被害を最小限に食い止めることができます。地震とは異なる風水害の特徴を理解し、対策を取りましょう。

体験 VOICE

「マイ・タイムライン」を作成し、家族全員で避難時をシミュレーションしました。
(60代 / 令和元年東日本台風)

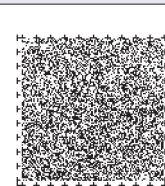
体験 VOICE

避難勧告が出ていたのですが、避難せずにいたら家の階段を水が上がってきてしまいました。早めの避難が必要だと思いました。
(60代 / 令和元年東日本台風)



体験 VOICE

過去の災害経験を生かせず後悔。前線の通過による豪雨を軽く見ていました。避難指示には従おうと決めました。
(60代 / 平成24年8月前線による大雨)



出典：内閣府「一日前プロジェクト」
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>
を基に編集し作成

☁️ 気候変動による気象災害のリスク

温室効果ガスの排出等が原因で世界の平均気温が上昇し、気候変動が深刻化しています。

異常気象をもたらす様々な変化

気候変動の影響(将来予測)

気温の上昇



- 年平均気温が約1.4℃/約4.5℃上昇(猛暑日や熱帯夜がますます増加)

強い台風の増加



- 台風に伴う雨と風が強まる
- 強い台風の頻度が増加する

海面水位の上昇



- 沿岸の海面水位が約0.39m/約0.71m上昇

激しい雨の増加



- 日降水量の年最大値は約12%(約15mm)/約27%(約33mm)増加
- 50mm/h以上の雨の頻度は約1.6倍/約2.3倍増加

青字は、2015年のパリ協定で示された目標値が達成された場合、赤字は、現時点を超える追加的な対策を講じなかった場合の将来予測。
※文部科学省及び気象庁「日本の気候変動2020」を基に作成

気候変動は日常を脅かす

気温が上昇すれば、海面も上昇し、海拔ゼロメートル地帯を中心に高潮浸水被害も起こりやすくなります。



☁️ 特に注意が必要な気象現象

近年の異常気象によって注意が必要なのは、雨の降り方が変わってきたことです。特に集中豪雨の被害は毎年のように日本各地で起きており、珍しいことではなくなっています。



集中豪雨

同じような場所で数時間にわたり強く降り、100mmから数百mmの雨量をもたらす雨のことです。重大な土砂災害や家屋浸水などの災害を引き起こします。

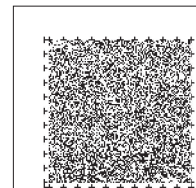


台風

台風の「強さ」は中心付近の最大風速で決まります。最も強い段階が「猛烈な」台風で、木造家屋が倒壊し始めます。

線状降水帯

発達した積乱雲が列をなし、ほぼ同じ場所を通過あるいは停滞することで、大雨をもたらす現象です。複雑な要素がからみ、正確な予想が難しいのが現状ですが、気象庁は、半日程度前から「線状降水帯」による大雨の可能性を呼びかけます。大雨災害に対する危機感を持ち、早めに避難行動を確認しておきましょう。



ハザードマップで 地域の風水害の危険性を知る

風水害は単に降水量によるばかりでなく、浸水被害が起きやすい河川水位より低い沖積平野や、土砂災害のおそれがあるエリアなど、地形や土地の特性によることがわかっています。あらかじめ自宅のある自治体のハザードマップを確認し、危険性を知っておきましょう。

ハザードマップを確認する

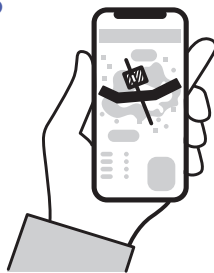
ハザードマップとは、被害が想定されるエリアや避難する場所を示した地図です。区市町村ごとに作成され、洪水、内水氾濫、土砂災害、高潮などによって被害が異なるため、災害種別ごとに確認しましょう。また、エリアごとに浸水する深さもわかり、例えば、浸水する深さが3mのエリアであれば1階相当が水没、5mであれば2階相当が水没することが示されています。



洪水ハザードマップ
(東京都建設局)

身の周りで起こりうる災害を確認する

ハザードマップを確認したら、浸水や土砂災害のおそれがあるエリアに当たっていないか、もしそうなら程度はどのくらいもしっかり把握しておきましょう。自宅からの避難場所とそこまでの経路、また最寄り駅やよく行く場所なども見ておきましょう。東京都防災アプリには「水害リスクマップ」もありますので併せて活用するとよいでしょう。



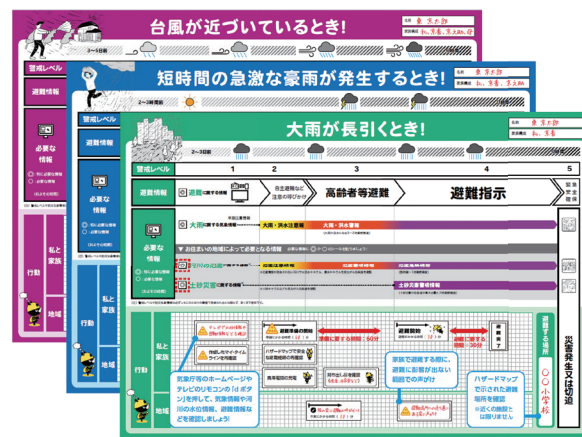
東京マイ・タイムラインを作成する

災害時に取るべき行動を決めておく

マイ・タイムラインとは災害時に取るべき行動を時系列に沿ってあらかじめ決めておくものです。「東京マイ・タイムライン」では、風水害からの避難に必要な知識を習得しながら、適切な避難行動を事前に整理できるようになっています。

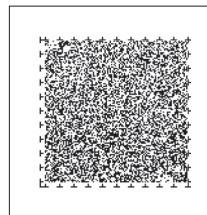
地域のリスクと併せて確認できる

河川の氾濫や高潮、土砂災害を対象としており、地域の特性に応じた避難計画を作成できます。ハザードマップや「東京都防災アプリ」の水害リスクマップを確認しながら適切な避難行動を考えることが大切です。



東京マイ・タイムラインは「東京都防災アプリ」にも入っています。災害時に必要な情報収集をしながら、より安全な避難を考えるうえでぜひ活用を！

➔ 17 ページへ

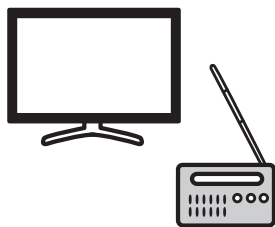


最新の気象情報・交通情報を知る

初夏から秋にかけては台風や前線の影響で大雨や高潮による自然災害が起こりやすい時期です。また、地震と違い、台風などの情報はある程度早めに知ることができると、情報収集が欠かせません。

警報等の種類を知る

気象庁等から、警報のほか時間を追って段階的に様々な「防災気象情報」が発表されます。それぞれの意味を理解し、取るべき行動を確認しましょう。



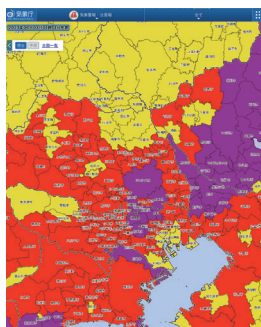
運休の情報も早めに

台風等の接近が予想される場合に、鉄道の計画運休を行うケースも増えていきます。混乱を防ぐためにも鉄道会社のウェブサイトやSNSなどで事前に確認を。



危険度のチェックも

気象庁の「キキクル」では、危険度が高まっている場所が地図上にリアルタイムで示されます。色別で危険度のレベルもわかるため、避難の判断に生かして。



気象庁 キキクル

風水害から身を守るために

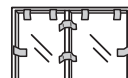
自宅の屋外と屋内の備え

大雨や台風の接近がわかったら、家の外と中から十分に備えておきましょう。事前にやるべきことを知っておくと、いざというときに焦らなくて済み、被害を最小限に食い止めることができます。

家の外の備え

□ 雨戸・網戸の固定を

養生テープ等ですっかり固定して、風で飛ばされるのを防ぎましょう。



□ 側溝・排水溝をきれいに

ゴミが詰まると水があふれます。浸水するような場所には土を置くのも有効です。



□ 屋外の物の固定を

プランターや置物、物干し竿等は風で飛ばされないようしっかりと固定をします。

□ 車のガソリンを満タンに

停電時でも、車の中で暖を取ったり、スマートフォンなどの充電もできます。

家の中の備え

□ 浴槽に水を溜めておく

水を浴槽いっぱい溜めておくと、断水時にも手洗いやトイレなどに使えます。

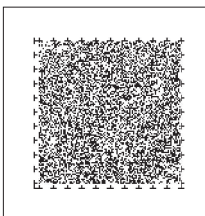
□ 窓ガラスに飛散防止フィルムを

飛散物で窓ガラスが割れた際のケガ防止に。カーテンは閉め、ブラインドは下ろしましょう。



□ スマートフォン・パソコンを充電する

停電に備えてスマートフォンとノートパソコンはフル充電に。モバイルバッテリーも準備しましょう。ノートパソコンからスマートフォンの充電も可能です。



避難判断の基準

避難が必要な場合には、こまめに情報を確認して早めの判断を。安全なところにお住まいの場合や、風雨がすでに激しくなってしまう、外に出ると危険な場合には、自宅にとどまることも検討しましょう。

避難判断のポイント

避難判断のひとつの基準となるのは、「警戒レベル」を用いた防災情報です。これは地域住民が、災害発生の危険度を直感的に理解し、的確な避難行動を取ることができるよう、政府が避難に関する情報や防災気象情報などの防災情報を5段階の警戒レベルとして定めたものです。

警戒レベル	取るべき行動	避難情報
警戒レベル 5	いのちを守るための最善の行動を取る	緊急安全確保
警戒レベル 4	全員避難	避難指示
警戒レベル 3	高齢者、障害者、幼い子供等とその支援者は避難	高齢者等避難
警戒レベル 2	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報
警戒レベル 1	災害への心構えを高める	早期注意情報(警報級の可能性)

警戒レベル4までに「全員避難」

直ちに安全な場所でいのちを守る行動を取るよう呼びかけが行われます。ただし、警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫しており、いのちの危険がある状態であるとともに、必ず発令される情報ではないことから、警戒レベル5を待つことなく、警戒レベル4までに避難することが必要です。

早めの避難を心がける

防災気象情報に注意

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。また、情報には種類があり、注意の程度を正しく知ることが大切です。



《防災気象情報》

注意報

大雨、洪水、強風などにより、災害が起こるおそれがある場合に発表されます。



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、いのちに危険を及ぼす土砂災害が、いつ発生してもおかしくないときに発表されます。



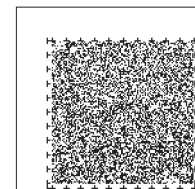
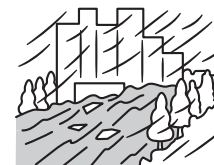
警報

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。



特別警報

大雨、大雪、暴風、暴風雪、波浪、高潮が特に異常であるため重大な災害が発生するおそれが著しく大きい場合に発表されます。



出典：気象庁「気象警報・注意報」気象庁ホームページより

風水害時の避難準備

随時、最新情報が得られるように、気象情報や防災アプリをこまめに確認してください。また、避難所の場所、避難経路もしっかり把握しておき、いざというとき、雨の中で迷うことがないようにしましょう。

防災リュックは事前に

防災グッズを入れたリュックは日頃から準備しておきたいものです。大雨の場合には着替えやタオル、雨よけカバーを。



危険な場所は避けて

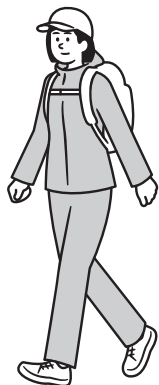
国内の河川には、ライブカメラで水位が見られるウェブサイトがあります。興味本位で川等を見に行くのは絶対にやめましょう。



ライブカメラ映像
(東京都水防チャンネル)

動きやすさを重視

避難が必要なほどの大雨になったら、長靴よりも履き慣れた運動靴のほうが歩きやすいでしょう。帽子や手袋、雨ガッパで防備を。



避難時はブレーカーを切って

事故防止のため避難時はブレーカーをオフに（太陽光発電のスイッチもオフ）。また、浸水した電子機器の使用は漏電等につながるおそれがあります。水害後は電気店・販売店などに連絡を。

風水害時の避難の際の注意

準備ができれば、浸水時の水の深さや路面の状況をよく見極めて、万一の危険を常に考慮して避難しましょう。ただし、必ずしも避難所へ移動すればよいというわけではなく、よりいのちを守る行動を優先してください。

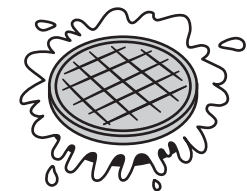
低地帯に住む方は「広域避難」を

満潮位以下のゼロメートル地帯が広がる東部低地帯で大規模水害が発生すると、多くの地域が浸水します。該当地域にお住まいの場合は、気象情報に十分注意したうえで、自主的に早めに区域外に避難する「広域避難」を心がけましょう。



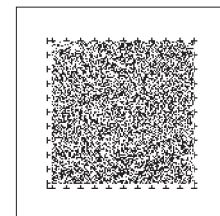
冠水時の移動は慎重に

水があふれていると、側溝やマンホールのふたが外れていることもあるため、危険が伴うことを知っておきましょう。歩ける水の深さは大人のひざくらい（50 cmほど）の高さまでと考えて、決して無理をしないようにしましょう。



屋内で安全を確保する（垂直避難）

河川等の水があふれても、「家屋等が流されるおそれがない」「自宅等の居室が浸水する深さより高い」「浸水が継続しても十分な備蓄等が準備できている」場合には、上階への移動や上層階にとどまることにより、身の安全を確保することが可能です。



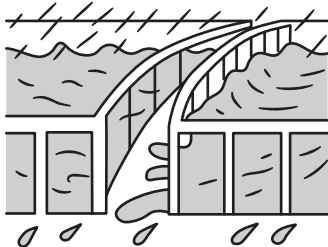
風水害のときに近寄ってはいけない場所

河川沿い、用水路、水はけの悪い場所などには注意し、近づかないようにしてください。地下にある施設も水が流れ込みやすいので避けましょう。



地下・半地下は避ける

地下室は浸水しやすく、外も見えないことがあるため逃げ遅れる危険があります。水が流れ込むのはあっという間ですから十分に気を付けて。



河川や用水路

河川や用水路は氾濫の危険性があるので近寄らないこと。河川沿いに住んでいる人は、地域の防災情報をよく確認し、すぐに避難できるようにします。



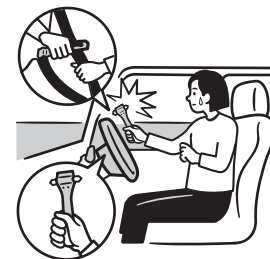
「アンダーパスの冠水」に注意

アンダーパスは、車が浸かってしまうと身動きができなくなる場合があります。車の場合、水深 30 cm 以上になると、エンジン停止の危険性も。

車が水没したときの脱出方法

脱出用ハンマーでガラスを割る

冠水した道路にうっかり進んでしまったり、池や川に落ちて車が水没してしまったとき、外からの水圧でドアが開かなくなることがあります。その場合でも、あわてずに脱出用ハンマーのカッター部分でシートベルトを切り、次にハンマーでサイドウインドウのガラスを割って脱出を試みましょう。



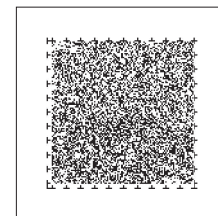
脱出用ハンマーがないときは

もし車内に脱出用ハンマーや工具が見当たらなかった場合、シートのヘッドレストを使う方法があります。ヘッドレストを外し、金属の棒の部分をドアとガラスの間に差し込み、てこの原理で押し引きするとガラスを割ることができます。



水没してもあわてない

車が水に沈むまでにはそれなりに時間がかかります。最初はドアが開けられなくても、車の外の水位と車内の水位の差が小さくなると、ドアにかかる水圧が小さくなり、開けられる場合があります。落ち着いて状況を見定め、一気にドアを押し開いてください。



出典：JAF ウェブサイト

3

そのほかの 災害への備えとアクション

東京を襲う災害は地震ではありません。
土砂災害、落雷、竜巻、大雪、火山噴火などの
自然災害から、テロ・武力攻撃などの人的脅威、
そして感染症まで、多くのリスクが想定されます。
本章では、東京に潜む様々な
災害の知識と対策をまとめました。
あわてずに対処できるよう、今、知っておくことが
いのちを守ることに繋がります。

体験 VOICE

避難所にはマスク等がたくさん
届けられたけれども、防じん
ゴーグルを家に備えておけばよ
かったです。

(70代 / 霧島山(新燃岳)の噴火)

体験 VOICE

竜巻の発生前、真夏だったのに急に
気温が下がり、涼しさと空気が
止まったような静けさを感じたの
を覚えています。

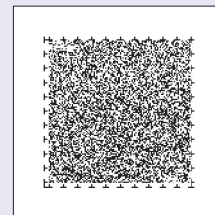
(50代 / 平成21年7月館林市の竜巻)



体験 VOICE

大雪時、動かなくて放置された車で大渋滞が起
こっていました。

(50代 / 平成22年12月～23年1月山陰地方の大雪)



土砂災害

土砂災害の前兆

下記のような前兆が見られたら、早めに避難しましょう。



がけ崩れ

がけにひび割れができる、小石がパラパラと落ちてくる、がけから水が湧き出る、湧き水が止まる・濁る、地鳴りが聞こえる、などがあります。



地すべり

地面のひび割れ・陥没、亀裂や段差の発生、がけや斜面から水が噴き出す、井戸や沢の水が濁る、地鳴り・山鳴りがする、樹木が傾く、などがあります。



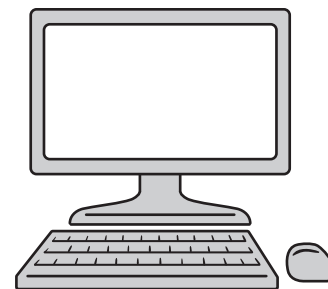
土石流

山鳴りがする、急に川の水が濁り、流木が混ざり始める、腐った土の臭いがする、降雨が続くのに川の水位が下がる、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる、などがあります。

土砂災害から身を守るために

土砂災害警戒区域を知る

東京都建設局ウェブサイトの土砂災害警戒区域等マップでは、土砂災害の警戒区域等を地域別に検索して確認できます。「土砂災害警戒区域」とは、土砂災害が発生した場合に、住民のいのちまたは身体に危害が生ずるおそれがあると認められる地域で、土砂災害を防止するために警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域です。事前に近くの警戒区域を確認しておきましょう。



土砂災害
警戒区域等マップ

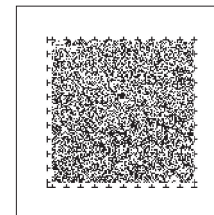
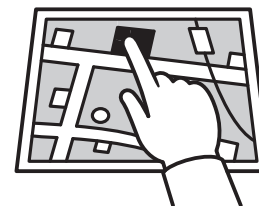
非常用持ち出し袋の用意

ハザードマップや避難場所の地図、非常用持ち出し袋を用意。危険を感じたら活動しやすい服装に着替えて、いつでも避難できるようにしておきます。避難するときは、持ち物を最小限にし、両手が使えるようにします。



避難場所を確認しておく

指定されている避難場所や連絡方法について、普段から家族で話し合い、避難経路も確認しておきましょう。



⚡ 落雷

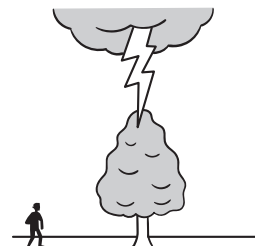


雷は人のいのちを奪うこともある

雷は、いのちを奪うこともあります。高所、高く突き出た物に、雷は落ちやすい性質がありますが、実は、落雷事故死の半数以上を占めているのが、ゴルフ場等の開けた平地にいるときと木の下で雨宿りをしているときなのです。雷鳴が聞こえたり、雷雲が近づいてきたりした場合は、速やかに安全な場所（鉄筋コンクリートの建築物・自動車・バス・列車の内部など）に避難します。

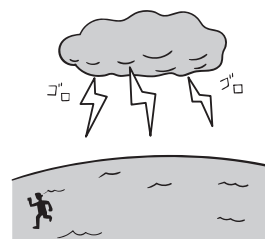
注意が必要な場所

グラウンドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所。さらに山頂や尾根などの高い所も注意が必要です。



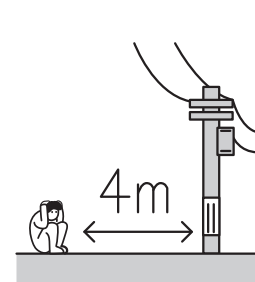
樹木等の高い物に近づかない

雷は、樹木等の高いところや高く突き出た物に落ちやすいので、特に木の近くにいる場合には、最低でも木（幹・枝・葉）から2m以上は離れます。



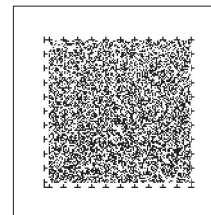
開けた場所では

グラウンド等の開けた場所では、人に直撃しやすくなるので危険。すぐに安全な場所に避難します。



安全な場所がないとき

近くに安全な場所がないときは、電柱等の高い所から4m以上離れた場所に退避します。姿勢を低くして、持ち物は高く突き出さないようにします。

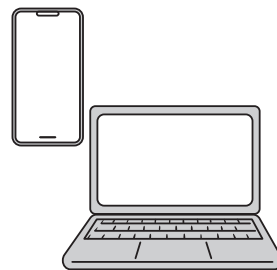




竜巻は日本のどこでも発生する

近年、日本でも竜巻による被害がたびたび発生しています。竜巻は季節を問わず発生していますが、特に積乱雲が発達しやすい夏から秋にかけて多く確認されています。竜巻が発生すると、激しい突風が吹き、建物の瓦礫や看板などが空中に巻き上げられ、飛来物となって大きな被害を及ぼすことがあります。危険を避けるため、鉄筋コンクリート等の頑丈な建物の中や地下施設に入って通過するのを待ちます。

竜巻から身を守るために



竜巻が予想される地域を調べる

気象庁のウェブサイトで見れば、竜巻等の激しい突風が発生する可能性のある地域を事前に確認できます。



竜巻発生確度
ナウキャストとは



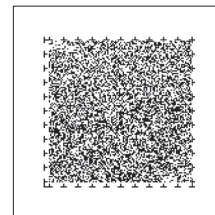
屋内にいたら

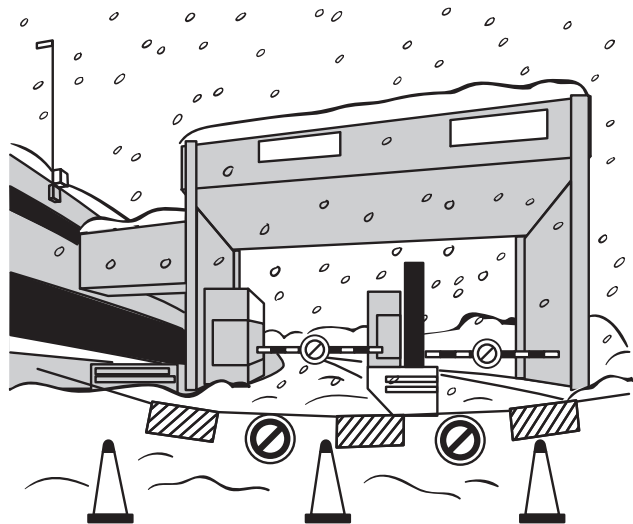
窓ガラスの破片や飛来物を避けるため、戸建て住宅では1階の窓の少ない部屋に移動するか、浴槽の中に隠れます。雨戸、カーテンを閉め、窓から離れて竜巻の通過を待ちます。



屋外にいたら

突風や飛来物を避けるために、頑丈な建物の中や地下施設に移動します。近くにそれがない場合は、物陰やくぼみなどに隠れて竜巻の通過を待ちます。





大雪は生活機能を混乱させる

雪が激しく降ると、公共交通機関が止まり、高速道路が閉鎖され、一般道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、外出は控えます。平成30（2018）年の大雪では、首都高速道路の山手トンネル等で大規模な立往生が発生しました。総延長の7割以上にあたる230kmにわたって通行止めとなり、完全復旧には97時間を要しました。近年は地球温暖化の影響で、短時間で集中的に降ることもあり、冬用タイヤを履いていても安心とは限りません。雪かき用のスコップ等の備えと心構えが必要です。

大雪から身を守るために

通勤・通学を控える

大雪の予報が出たら、外出しないで済むように食料の備蓄をし、停電に備えて電気がなくても暖を取れる準備もしておきましょう。また、外出時は早めに帰宅しましょう。



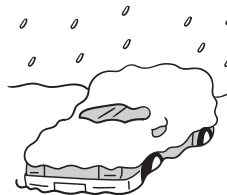
転ばないようにする

降雪時や降雪後（特に大雪の翌朝）は、道路が大変滑りやすくなるので、外出する場合は滑りにくい長靴等を履き、足元に十分注意。自転車や自動車には乗らないようにします。



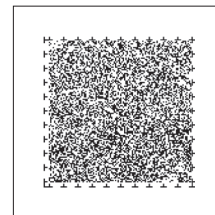
自動車を利用する場合

自動車の利用は控えます。やむを得ず運転の必要がある場合は、積雪路・凍結路用タイヤに交換、スコップや長靴・毛布・非常食を用意。普段の倍以上の車間距離を取り、急ブレーキや急ハンドルは厳禁です。



除雪・雪下ろしの注意点

除雪や雪下ろしは、命綱やヘルメット、滑りにくい靴を着用して必ず2人以上で行います。晴れの日も屋根の雪が緩むので、落雪に注意しましょう。



火山噴火



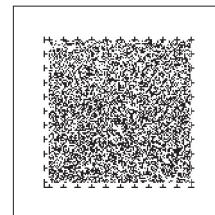
東京都には21の活火山がある

東京には、伊豆大島や三宅島など島しょ地域に21の活火山があり、そのうち8つの火山島で住民が暮らしています（伊豆大島、利島、新島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島）。直近では、昭和61（1986）年の伊豆大島と平成12（2000）年の三宅島の噴火で、全島民が島外に避難しました。平成25（2013）年11月からは小笠原諸島の西之島でマグマ噴火がくり返し発生し、流れ出した溶岩によって島の面積が拡大しました。



富士山噴火の影響

富士山が宝永噴火（1707年）のときのように噴火した場合、関東圏の広範囲に火山灰が降り、東京では最大10cmほど降り積もる地域もあると予想されています。火山灰の影響は交通機関、ライフライン、農林水産業のみならず、健康被害も考えられます。万一噴火した場合は、気象庁のホームページ等で降灰予報を確認し、降灰が多くなる地域では事前に備えておきましょう。



火山噴火から身を守るために

噴火警報を見逃さない

気象庁が噴火警報を発表すると、入山規制、避難指示などや高齢者等避難が出されるので指示に従います。また、少しでも危険を感じたら自主避難しましょう。



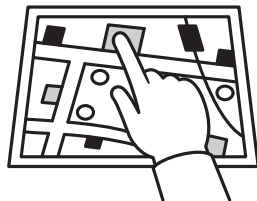
噴火警戒レベル

噴火警報・予報の中で発表される噴火警戒レベルは、火山活動の状況に応じてレベル1からレベル5まであります。各レベルに応じた行動を取りましょう。

レベル5	危険な居住地域から避難する
レベル4	警戒が必要な居住地域で高齢者等の要配慮者の避難、居住地域で避難準備をする
レベル3	登山禁止・入山規制、居住地域近くまでの危険地域の立ち入り規制
レベル2	火口周辺の立ち入り規制
レベル1	活火山であることに留意して、自治体の規制に従い、危険なところに立ち入らない

防災マップで危険区域等を確認する

最寄りの自治体等で公開している防災マップ(危険区域、避難経路、避難所などを示した地図)で危険区域と避難所などを事前に確認しておくことが大切です。



出典：気象庁「噴火警戒レベルの説明」気象庁ホームページより

食料や防災アイテムを備えておく

火山が噴火すると、降灰で物流やライフラインに影響が出ることがあります。飲料水と食料、懐中電灯、予備の燃料などを用意。また、ヘルメット、防じんマスク、防じんゴーグルを備えておくといでしょう。



避難場所を事前に確認

火山の噴火によって、避難指示や高齢者等避難が出された場合は、各区市町村等の自治体が指定した避難場所に速やかに避難します。事前に最寄りの避難場所を確認しておきましょう。



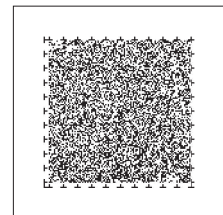
万一噴火に遭遇したら

頭部を守るヘルメット等をかぶり、タオルを口に当てるなどして火山灰や火山ガスを吸い込まないようにしながら、まずは退避壕など安全な場所へ避難します。



火山灰に注意する

噴火すると大小の噴石に加えて、火山灰が降ります。火山灰を吸い込むと、咳や呼吸困難など呼吸器に影響を与え、目のかゆみや痛み、充血を引き起こすため、防じんマスクや防じんゴーグルなどで保護します。また、火山灰による視界不良や湿り気を帯びた際のスリップ事故などの交通障害が発生する危険性がありますので気を付けましょう。

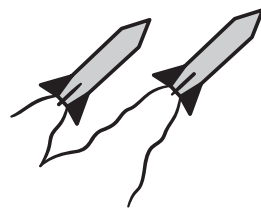


テロ・武力攻撃



テロ・武力攻撃の危険

政治・行政・経済が集中する東京は、テロや武力攻撃の標的にされる可能性も。平成16（2004）年に国民の生命・身体・財産を保護することなどを目的として「武力攻撃事態等における国民の保護のための措置に関する法律（平成16年法律第112号。以下、「国民保護法」）」を施行。万一の事態には、この「国民保護法」に基づき、各区市町村の防災無線で注意を呼びかけます。SNSやテレビ・ラジオなどの情報にも耳を傾け、指示に従いましょう。



弾道ミサイルによる攻撃

攻撃目標の特定が極めて困難で、短時間での落下が予想されます。



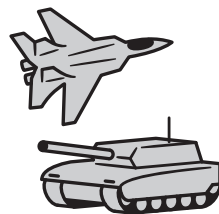
ゲリラや特殊部隊による攻撃

突発的に被害が発生することが考えられます。攻撃目標が原子力発電所等の場合は大きな被害が生じるおそれがあります。



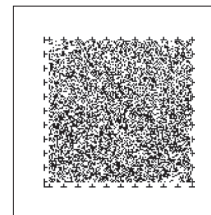
化学剤などによる攻撃

攻撃化学剤、生物剤、核物質を用いられた場合、人体に影響があり、特別な対応が必要になってきます。



着上陸侵攻・航空攻撃

着上陸侵攻は沿岸部が侵襲目標になりやすく、航空攻撃は都市部の主要な施設が攻撃目標になることも想定されます。



テロ・武力攻撃から身を守るために

テロや武力攻撃のおそれがあるときは、テレビ、ラジオ、インターネットのニュースなどに注意して、情報の入手に努めましょう。



爆発が起こったら

爆発が起こったら、すぐに姿勢を低くして、頑丈なテーブル等の下に身を隠します。爆発は複数回続く場合もあるので、安全な場所へ避難しましょう。



火災が発生したら

テロや武力攻撃で火災が発生したら、煙を吸い込まないように口と鼻をハンカチ等で覆い、できる限り低い姿勢を取り、急いで避難しましょう。



閉じ込められたら

近くにある配管等をたたき、自分の居場所を知らせます。粉じん等を吸い込むことがあるので、大声を上げるのは最後の手段と考えましょう。



ゲリラ攻撃からの避難

被害は比較的狭い範囲に限定されるのが一般的ですが、被害が拡大するおそれもあります。一旦屋内に避難してから、行政機関の指示に従いましょう。



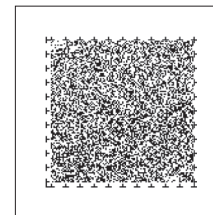
化学剤や生物剤攻撃からの避難

口と鼻をハンカチで覆いながら、その場からすぐに離れ、密閉性の高い屋内や風上など、汚染のおそれのない安全な場所へ避難しましょう。



核爆発や放射能汚染からの避難

遮蔽物の陰に身を隠し、地下施設や頑丈な建物の中へ避難しましょう。また、ダーティボムと呼ばれる爆弾は、着弾後に放射能汚染を引き起こすので、行政機関の指示等に従い医師の診断を受けましょう。



ミサイル攻撃からの避難

日本周辺には、強大な軍事力を有する国が集中しており、軍事力のさらなる強化や軍事活動の活発化の傾向が顕著となっています。特に北朝鮮は令和3(2021)年9月以降、弾道ミサイルを立て続けに発射、令和4(2022)年に入ってからのはかつてない高い頻度でミサイル発射をくり返しています。北朝鮮のこうした軍事動向は、日本の安全に対する重大かつ差し迫った脅威となっています。

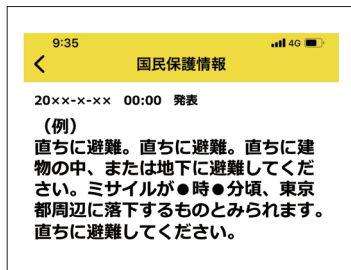


Jアラートによる警戒情報の発令

弾道ミサイルが日本に落下する可能性がある場合、情報を瞬時に伝える全国瞬時警報システム(Jアラート)が発令されます。防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージが流れるほか、携帯電話の緊急速報メール等を通じて、緊急情報が発信されます。「東京都防災アプリ」でもJアラートが発令されるとすぐに通知が届きます。



(東京都防災アプリ「災害情報画面」)



Jアラートが聞こえたら



逃げる

屋外にいる場合

近くの建物か地下(できれば頑丈な建物)に避難しましょう。



離れる

室内にいる場合

爆風で割れた窓ガラスで、ケガをすることを防ぐため、窓から離れるか、窓のない部屋に移動しましょう。



隠れる

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りましょう。

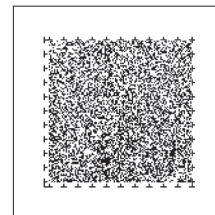
※東京都では、頑丈な建築物や地下施設などを、ミサイル攻撃等の爆風などからの直接の被害を軽減するための一時的な避難施設である「緊急一時避難施設」として指定を進めています。まずは**できるだけ近くの建物や地下へ避難することが大切です**。その際、近くにある場合には、より丈夫な建築物や地下施設などへ避難しましょう。



国民保護
ポータルサイト
避難施設

弾道ミサイルが落下してしまった場合

ミサイルには有毒物質等が含まれている可能性があります。万一に備え、屋外にいる場合は口と鼻をハンカチで覆い、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します。屋内にいる場合は、換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉しましょう。



🌀 感染症・パンデミック

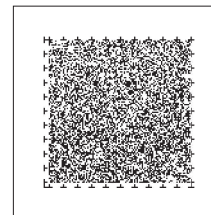


感染症が大流行したら

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱、下痢、咳などの症状が出ること。インフルエンザから、令和元（2019）年12月以降に世界的に感染が拡大した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）、エボラ出血熱など、致死性の低いものから高いものまで「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（平成10年法律第114号）」で指定されています。対応を怠ると、人口が密集する東京では爆発的に広がる危険性があります。疑いがある場合は直ちに医療機関等で適切な診療を受けましょう。

主な感染症の分類と考え方

分類	規定されている感染症	分類の考え方
一類感染症	エボラ出血熱、ペスト、ラッサ熱など	感染力、及び罹患した場合の重篤性からみた危険性が極めて高い感染症
二類感染症	結核、SARS、MERS、鳥インフルエンザ（H5N1、H7N9）など	感染力、及び罹患した場合の重篤性からみた危険性が高い感染症
三類感染症	コレラ、細菌性赤痢、腸チフスなど	特定の職業への就業によって感染症の集団発生を起こし得る感染症
四類感染症	狂犬病、マラリア、デング熱など	動物、飲食物などの物件を介してヒトに感染する感染症
五類感染症	新型コロナウイルス（COVID-19）、インフルエンザ、性器クラミジア感染症など	国が感染症発生動向調査を行い、その結果等に基づいて必要な情報を国民一般や医療関係者に提供・公開していくことで、発生・蔓延を防止すべき感染症



出典：厚生労働省「感染症法の対象となる感染症の分類と考え方」
<https://www.mhlw.go.jp/content/10906000/000957753.pdf>

基本の感染対策

① 3密(密閉・密集・密接)を避けましょう

換気の悪い密閉空間、手の届く範囲に多くの人がいる密集場所、近距離での会話や発声をする密接場面は避けます。

② 汚れた手で、無意識に目・鼻・口を触らないようにしましょう

ウイルスは粘膜を通じて侵入します。手洗い・アルコール消毒の前は、首から上を触らないように十分に注意します。

③ こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう

手洗いの基本は、流水と石けんで手を洗い、ペーパータオルで拭きます。手を拭く物がない場合は、自然乾燥させます。

海外帰国後は体調に注意

海外から帰国したあとに体調不良を感じたら、感染症にかかっている危険性があります。帰国後に下痢や発熱などの症状が出たら、注意が必要です。できるだけ早く医療機関を受診しましょう。



災害時の感染対策

新型コロナウイルスをはじめとする感染症が広がっているときに災害が発生した場合、政府からは、感染予防策として「分散避難」への協力が呼びかけられています。しかし、自宅等が危険な場合の指定避難所では、多くの避難者と共同生活を送らなければなりません。感染症専用の部屋が確保できない状況も想定されるため、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。

少人数・個別空間での避難を優先

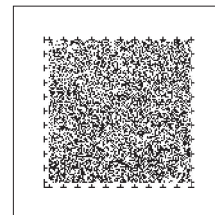
多くの人がいる密集場所を避けて、自宅や親戚宅など「少人数・個別空間」での避難を優先させます。やむを得ず避難所へ避難しなければならない場合は、指定避難所に大勢が集まるのではなく、ホテル、宿泊施設、避難指定されていない公民館や民間施設などへの避難も行う必要があります。

個室が確保できる場所を探す

感染症等に診断された人と、そうでない人は、可能な限り部屋を分ける必要があります。感染症を疑う人が避難してきた場合は、どんな状況下であれ、一人ひとりの尊厳が守られるよう配慮が必要です。病院への移送や、個室が確保できる場所を探すなど、対処に最善を尽くします。

ウイルスは持ち込まない、持ち帰らない、広めない

ボランティア等の支援者は、健康チェックや衛生対策を徹底します。被災地域にウイルスを持ち込まない・持ち帰らないなど、感染を広めないことを心がけます。



感染症に必要な備え

新型コロナウイルス等の感染症対策は「手洗い」と「マスクの着用を含む咳エチケット」が基本になります。共有の物に触れる前後、外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前、ゴミを捨てに行ったあとなどは、石けんでの手洗い、アルコール消毒、除菌シートで拭くことを心がけましょう。さらに、自宅、避難所で必要な感染対策に備えるアイテムを知っておくと、いざというときに安心です。

自宅

自宅に備えておくもの

- | | | |
|------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手洗い洗剤・石けん | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 | <input type="checkbox"/> 手袋 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 除菌シート | <input type="checkbox"/> ウェットボディタオル | <input type="checkbox"/> ペットボトルの水 |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> アルコールスプレー | <input type="checkbox"/> 薬(常用薬・常備薬) |
| <input type="checkbox"/> 抗菌タオル | <input type="checkbox"/> 洗口液 | |
| <input type="checkbox"/> ペーパータオル | <input type="checkbox"/> 歯磨き用ウェットティッシュ | |



※災害時には断水になることもあります。水が使えない場合の手洗いは、ウイルスを少しでも減らすために、除菌シート、ウェットティッシュで拭きます。ペットボトルの飲料水を含ませたティッシュで拭くのも効果的です。

避難所

災害等により避難所で過ごす場合には、自宅以上に手指の衛生、咳エチケットなどの感染予防の徹底を心がけましょう。

避難所で備える物

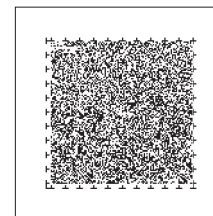
避難所への持参が推奨される物

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手洗い洗剤・石けん | <input type="checkbox"/> アルコールスプレー |
| <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 台所用洗剤 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> ペーパータオル | <input type="checkbox"/> ゴーグル |



平時から備えておくとい物

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ペットボトルの水 | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシセット | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 洗口液 | <input type="checkbox"/> 抗菌タオル |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 薬(常用薬・常備薬) |



複合災害

複合災害とは、複数の災害が同時または連続して発生することにより被害が拡大し、災害対応の困難性が増す災害事象です。地震と風水害、感染症と地震など、同種または異種の災害が同時または時間差を持って発生した場合、被害の激化や広域化、長期化などが懸念されます。こうした状況も念頭に置く必要があります。

地震災害 × 豪雪災害 新潟中越地震

平成 16 (2004) 年 10 月 23 日に新潟県小千谷市を震源として発生した新潟県中越地震では、揺れの大きかった川口町で最大震度 7 を観測したのをはじめ、震度 6 強の地震が 18 時 11 分、34 分と立て続けに発生しました。この震災による死者は 46 人、負傷者は 4,801 人で、亡くなった人の多くは、建物倒壊や斜面崩壊と呼ばれる土砂崩れによるものでした。新潟県はもともと、地すべりや土石流など、土砂災害の多発地帯です。中でも山古志村を中心とした地域では、地震の影響による地すべりが多発しました。さらに、この年の中越地方では 19 年ぶりの豪雪となり、地震被害に加え、さらに多数の雪崩や土砂災害が発生、さらに積雪による建物の圧壊により被害は拡大しました。その翌年も大雪となり復興工事が遅れ、山古志村の全員が帰村したのは、2 年 10 か月後のことでした。



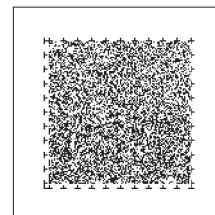
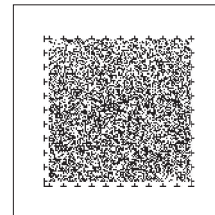
長岡市妙見町の県道で起きた大規模な土砂崩れ〔写真提供／共同通信社〕

地震災害 × 感染症被害 熊本地震

平成 28 (2016) 年 4 月 14 日と 16 日に、最大震度 7 の地震が 2 度にわたり発生した熊本地震。災害関連死も含めて 276 人が犠牲となり、熊本県内だけで 19 万 8,000 棟を超える家屋被害が出ました。そのため避難所に身を寄せた人が多く、地震発生から 9 日を過ぎた時点でも、熊本県内で 6 万 7,000 人以上が避難生活を送っていました。その頃、熊本県内の一部の避難所で下痢や吐き気などを訴える避難者が急増し、一部の患者からノロウイルスが検出されました。避難所では断水のため、トイレでの手洗いにくみ置きの水を使っており、衛生状態が悪化していました。さらに頻発する余震に備えて、屋内でも土足で過ごす人が多く、トイレから居住エリアにノロウイルスが持ち込まれる危険性が高まっていました。避難所ではノロウイルス検出を受けて、土足厳禁の徹底・次亜塩素酸によるトイレ消毒などの感染対策を実施しました。



熊本県益城町の寺迫地区では強い揺れにより多くの家屋が倒壊〔写真提供／共同通信社〕



4

多様な人びとの防災対策

障害者など支援等を必要とする人が身の周りにはもちろん、そうでない方も、避難所では多くの人びと助け合いながら生活することになります。一人ひとりが互いを理解しようという気持ちで防災対策を練ることが、より多くのいのちを救い、被災後のスムーズなケアや復興につながります。

体験 VOICE

苦労したのがトイレ介助。介護用のおむつを持って避難せず、とても大変でした。避難グッズの大切さが身にしみました。

(60代 / 東日本大震災)

体験 VOICE

頭の中に要支援者名簿があったので、竜巻が起こったあと、一目散に一番高齢の一人暮らしのお宅に向かいました。

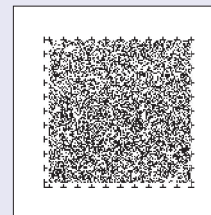
(60代 / 平成18年台風13号)



体験 VOICE

車椅子に乗った娘が一番困ったのはトイレ。トイレになかなか行けず、携帯トイレ等を用意しておくべきだったと思いました。

(60代 / 平成12年9月東海豪雨)



出典：内閣府「一日前プロジェクト」
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>
を基に編集し作成

支援等が必要な人の日頃の対策ポイント

支援等が必要な人は身軽な動きやとっさの判断がしにくい分、あらかじめ備えを行っておくことが、災害後の円滑な生活につながります。下記のポイントを意識しながら、本人や支援者、かかりつけ医や福祉施設関係者などと事前に話し合い、個別避難計画を作成しておきましょう。また、支援等が必要な人同士の助け合いも重要です。

避難の知識

支援等が必要な人には、障害等の特性に配慮した、より具体的な知識と備えが必要です。



安全点検と対策

とっさの行動が取りにくい支援が必要な人にとって、いのちを守るうえで身の周りの整備は不可欠です。



個別避難計画の作成

必要な医療的ケア、福祉的ケアの内容を明確にし、支援者を決めた避難計画を作成しましょう(194ページ)。



地域との交流

日頃から積極的に地域の人びとと交流の機会を作り、顔なじみをたくさん作りましょう。



避難についての話し合い

本人だけではなく、支えてくれる支援者や地域の方、医療関係者との話し合いは欠かせません(195ページ)。



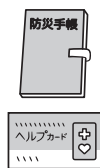
避難用品の用意

薬や医療用品など、3日～1週間程度を目安に余裕を持った備蓄をしておく必要があります。



防災手帳・ヘルプカード

いつでもどこでも携帯できる、防災手帳やヘルプカード(266ページ)があれば、被災後の生活に役立ちます。



防災訓練への参加

地域や職場などの防災訓練には、できる限り参加することが、周囲の理解につながります。

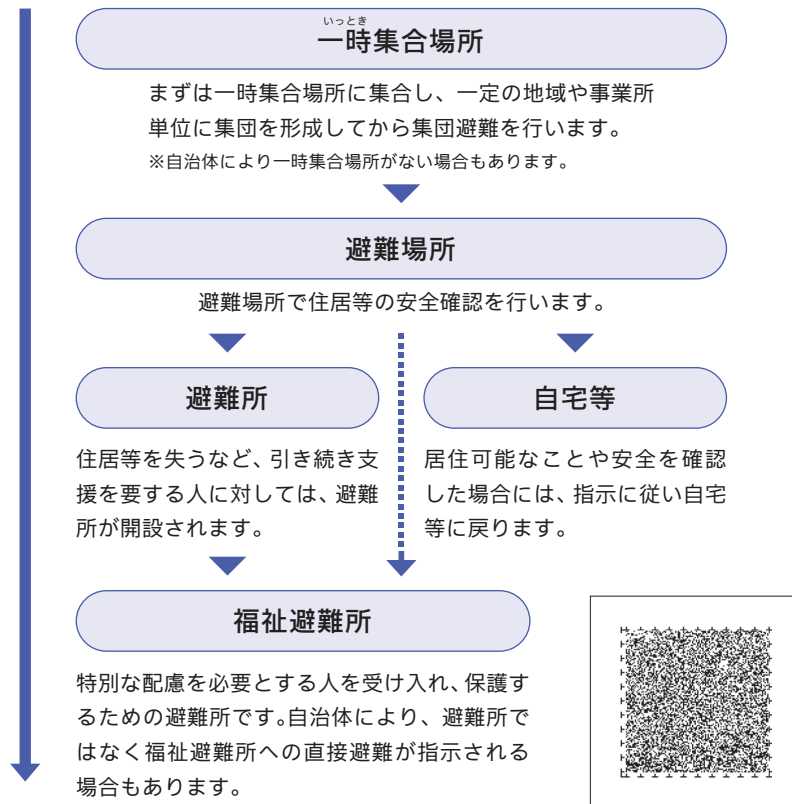


支援等が必要な人の避難の流れ

区市町村のホームページや防災無線、広報車などにより提供される情報に基づいて、避難の判断を行いましょ。また、事前に区市町村と情報の受け方を決めておきましょう。

早めの避難を心がける

災害時要配慮者の場合、避難情報が「高齢者等避難」の段階で、避難を開始していく必要があります。



個別避難計画の作成

個別避難計画とは、高齢者や障害者などの自ら避難することが困難な避難行動要支援者ごとに作成する、避難支援のための計画です。区市町村が作成したものに
加え、本人、親族、地域団体が作成した個別避難計画を区市町村に提出したものも、
個別避難計画として扱うことが可能です。個別避難計画を作成する場合は、要支
援者が避難する避難場所や避難所がどこにあるのか、自宅等からどのような経路
を
通っていくのが一番安全なのか、経路上で建物の倒壊や土砂崩れのおそれがある
か、水害の場合には高いところへの避難ができるかなど、複数の経路を事前に
確
かめて、避難経路図に書き込んでおきましょう。また、支援をしてくれる身の周
り
の人とよく相談して作成しましょう。

作成のポイント

- 狭い道は倒壊物等で通れなくなることがあるため、なるべく広い道
を避難経路にしておきましょう。
- 危険と思われるブロック塀や、避けたほうが望ましい階段や橋を書
き
込みましょう。
- できればいくつかの避難経路を用意しておきましょう。また、必要
な
医療的ケア、福祉的ケアの内容を明確にし、支援者を決めた避難
計
画を作成しておきましょう。

避難についての話し合い

具体的な方法を話し合う

避難方法、避難経
路、連絡方法、役
割分担などを家
族や身近な支援
者、職場の人と決
め
ま
し
よ
う。



近隣の人びとと共有する

本人だけではなく、支えてくれる
支
援者や地域の
方、医療関係者との
話
し
合
い
は
欠
か
せ
ま
せ
ん。



日常的な治療に対するケア

日頃から、かかり
つ
け
医
と
災
害
時
の
避
難
方
法
や
救
急
時
の
対
応
な
ど
に
つ
い
て
共
有
し
ま
し
よ
う。



被災地外の親戚・知人を頼る

避難所、福祉避難
所
での対応が困
難な場合は、被災
地
外
の
親
戚
や
知
人
宅
へ
の
避
難
も
検
討
し
ま
し
よ
う。

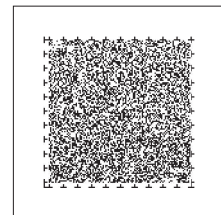


外出先で災害にあった場合

自分から連絡したり連絡を受けたりすることが困難な人は、
保
護
者
や
支
援
者
に
安
否
確
認
の
連
絡
を
し
て
も
ら
い
ま
し
よ
う。
ま
た、外
出
す
と
き
は
ヘルプマーク(266 ページ)やマタニ
ティ
マ
ー
ク
を
身
に
付
け、併
せ
て、防
災
手
帳
や
ヘルプカード
な
ど
を
携
帯
す
る
よ
う
に
し
ま
し
よ
う。



ヘルプマーク



健康管理についての備え

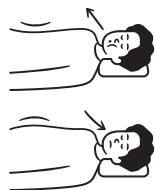
災害時は生活や行動が制限され、食欲が低下し、栄養不良状態になるおそれがあります。栄養のバランスや摂取しやすい食事について、事前に医師や看護師、栄養士などに相談しておくといでしょう。

急性増悪の予防

災害時の衝撃や急激な環境の変化による心身の疲労は、感染症を引き起こしたり、合併症を悪化させたりすることがあります。普段と違った次のような症状が出たときには、すぐにかかりつけ医などに相談しましょう。

○だるい、疲労感が強い、食欲がない、眠れない ○尿量が減っている、むくみがある ○動悸、息切れが強い、呼吸困難のときがある ○脈が早い、乱れている ○熱が出ている ○痰が増えて、膿性になっている ○冷汗、四肢冷感がある ○あくびが多く出る ○爪や唇が紫色になっている など

介助方法の一例



楽な姿勢で、口すぼめ呼吸からはじめ、腹式呼吸と口すぼめ呼吸をくり返します。



支援者は、肋骨の下の部分に手を広げて覆うように添えます。



吐く息に合わせて、肋骨を絞るように圧迫しあげます。

以上のような呼吸法や介助方法を身に付けるには練習が必要です。病院の医師や看護師の指導を受けたり、地域の保健福祉事業の呼吸器教室などに参加して身に付けておくといでしょう。

対象者別 防災対策のポイント

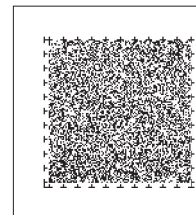
高齢者・健康面に不安がある人

同居、別居の家族だけでなく、隣近所の人とも普段の付き合いを通して、支援を要する人がいることを知ってもらうことが、災害時に役立ちます。災害時の家具の転倒等に備え、頭の上に物が落ちてこない工夫を。寝室は、可能な限り出入口に近いところにしましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 常備薬（3日以上）
- 着替え（肌着のほかに、ズボンや上着も）
- 入れ歯洗浄剤
- おぶひも
- 補聴器用電池
- ビニールシート
- 紙おむつ（当面必要な枚数）
- おむつ交換や着替えのときに
- 注入物
- 経管栄養を摂取している場合は、5～7日分



避難計画作成ポイント

- 車椅子の使用を予定している場合は、避難場所や避難所まで車椅子で実際に移動してみましょう。途中の段差、放置自転車や路上に置かれた看板など避難時の妨げになる物がなにかを調べ、地域の町会・自治会や隣近所の人と具体的な避難方法を相談しておきましょう。
- 災害時に倒れるおそれのある電柱や建物等をなるべく避けた経路を設定しておきましょう。
- 地図は、救助に来てくれた人がわかりやすいように、玄関等の目に付くところに貼っておき、非常用持ち出し袋の中にも入れておきましょう。

避難所での留意点

【本人】

トイレをひとりで使えるかどうかを確かめ、使用できない場合はスタッフに伝えて手伝ってもらいましょう。また、環境の変化により、認知症の症状が強く現れる場合は、相談窓口や医療救護所に相談するなどの対応があります。

【支援者】

受付で要介護認定を受けていることや、認知症の症状があることを申し出ます。移動が不自由な場合は、トイレに行きやすい場所を確保してもらいましょう。

視覚障害がある人

被災後に周囲の環境が大きく変化すると、ひとりでの移動が困難になることがあります。日頃から近隣の人びとと地域の防災訓練等に参加し、災害時の支援について話し合っておきましょう。家族等との待ち合わせ場所は、わかりやすい目印となる場所を決めておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

避難計画作成ポイント

- 特殊レンズ等のスペア
- 軍手
- 白杖(折りたたみ式)
- 見え方説明カード(弱視の人)
- 点字板
- 盲導犬のフードや身の周り品

- 重度の視覚障害者が歩くための地図には、頭の中で記憶するメンタルマップと、手で触る触地図があります。
- 避難場所や避難経路については、目が見える人と一緒にいくつかの避難経路を歩き、情報を伝えてもらいながら決めるとよいでしょう。

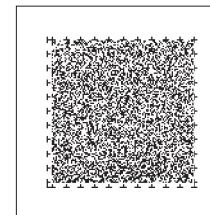
避難所での留意点

【本人】

トイレや出入口、状況の変化や食料、救援物資の配給情報などを伝えてもらう、ガイドヘルパー等の必要な支援を求めましょう。手すり等があり、移動しやすい場所で過ごせるようにしてもらいましょう。

【支援者】

大勢の人がいる空間での移動が大変なので、移動しやすい場所でも過ごせるように案内します。また、声をかける際は、後ろから腕を直接つかまないようにしましょう。



聴覚障害がある人

電話による連絡が困難な人の場合は、それに代わる連絡方法を決めておくことが大切です。また、災害時にテレビやラジオ、防災行政無線などを通じて流されている情報を伝えてもらう近所付き合いを日頃からしておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 補聴器用電池
- 筆談用具
- 文字情報を受信できる機器
- ポータブルテレビ(字幕表示)
- 耳マーク腕章等
- 聴導犬のフードや身の周り品

避難計画作成ポイント

- 狭い道は、建物の崩壊等で通れなくなる可能性があるため、広い道を避難経路にしましょう。

避難所での留意点

【本人】

受付時に耳が聞こえないことを申し出ます。耳が聞こえないことを示す「耳マーク腕章」や「手話通訳が必要」という目印等を付けましょう。

【支援者】

状況の変化、食料や救援物資の配給などの情報を紙に書いて伝えましょう。情報を伝える方法は手話が望ましいですが、身振り・筆談などいろいろな方法があります。筆談はスマートフォンや手のひらに指で書いて伝える方法もあります。

手足が不自由な人、難病がある人

医療的ケアが必要な人は、避難所で受付を済ませたら、医療救護所へ行き、自分の状態について相談をしましょう。また、かかりつけの医療機関との連絡方法を決めておきます。在宅で医療機器を使っている人は、地震の揺れ等で倒れないように設置しておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 常備薬(3日以上)
- 紙おむつ(当面必要な枚数)
- 着替え(肌着のほかに、ズボンや上着も)
- おぶひも
- ビニールシート
(おむつ交換や着替えのときに)
- 体温調節用具(体温調節が困難な方)

避難計画作成ポイント

- 車椅子の使用を予定している場合は、避難経路に妨げになる物がないか調べ、町会・自治会などの人と具体的な避難方法を相談しておきましょう。

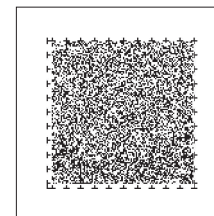
避難所での留意点

【本人】

受付後、医療救護所へ行き、病状や必要な医療的ケアを伝えます。また、避難所で用意されたトイレが使用できるかどうかを確かめ、使用できない場合は、スタッフに相談するなどの対応があります。

【支援者】

身体機能に合ったベッドや椅子を用意しましょう。また、体温調節が困難な方には冷暖房の設備があるスペースに案内しましょう。



知的障害がある人

ひとりを外出中に災害にあった場合や、避難の際に家族や付添者とはぐれてしまったときに備え、待ち合わせ場所や対処方法を決めておきます。困ったことがあれば、周りの人に助けを求められるように、日頃から本人に意識付けておくことも大切です。

必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

避難計画作成ポイント

- 服薬時に必要な物
(オブラートなど)
- 本人が食べられる食料

- 狭い道は、建物の崩壊等で通れなくなることがあるため、広い道を避難経路にしましょう。

避難所での留意点

【本人】

慣れない避難所生活によって、昼夜が逆転し、興奮状態に陥ることもあるので、必要に応じて医療救護所に相談しましょう。顔見知りの人や仲間と同じエリアで生活できるようにしてもらいましょう。

【支援者】

自分で障害者手帳等を受付で見せることができない場合は、持ち物の中に身分を証明する物がないか、本人と一緒に探しましょう。避難所での過ごし方を絵か短い文で伝えましょう。

精神障害がある人

自分の病気や服薬内容について、普段からかかりつけ医とよく相談し、お薬手帳は常時携帯しておきましょう。災害時は不安が強くなり、症状が悪化して避難所での生活が困難になることもあります。あらかじめかかりつけ医と対策方法を相談しておきましょう。

必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

避難計画作成ポイント

- 常備薬(3日以上)
- 追加薬
(かかりつけ医と相談のうえ、用意)

- 普段の支援者と、必要になりそうな支援や状態が悪化した時の相談先を確かめておきましょう。

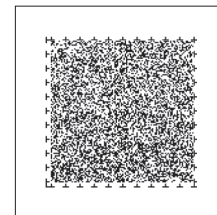
避難所での留意点

【本人】

毎日服用している薬は、忘れずに必ず飲みます。緊急に処方してもらった薬が普段飲んでるものと異なるときは、すぐに医師や薬剤師に相談し、説明を聞きましょう。精神症状が現れた際は、医療救護所に相談するなどの対応があります。

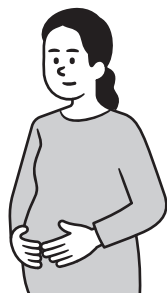
【支援者】

本人の不安定な状態が続くと、さらに症状が悪化することも考えられます。早めに専門的な支援者につながるように相談しましょう。



妊産婦

妊娠中は週数や周囲の環境により、心身の状態が大きく変化します。避難に不安を感じる場合は、周りの人に知らせておきましょう。妊娠初期でも妊産婦とわかるように日頃からマタニティマークは身に付けておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 母子健康手帳・保険証・診察券
- 水や食料(栄養補給のできる物)
- 食べ物(妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などで食事制限がある人)
- 出産準備品
(妊娠後期 28 週頃の人)

避難計画作成ポイント

- 狭い道は、建物の崩壊等で通れなくなることがあるため、広い道を避難経路にしましょう。

避難所での留意点

【本人】

避難所の受付に妊産婦であることを申し出ます。周囲の人に妊産婦であることをわかってもらうようにマタニティマーク等を携帯しましょう。

【支援者】

トイレや配給場所に近いところを案内しましょう。個室や横になれるスペースを用意し、温度管理、清潔、換気、禁煙などの環境を整えましょう。

乳幼児等がいる人

子供を連れての避難方法について、家族や周りの人と話し合っておきます。保育機関等に子供を預けている場合、災害時の連絡・引き渡し方法などについて施設と話し合っておきましょう。ベビーベッドの周りも、家具や物が落ちてこないように注意しましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 母子健康手帳・保険証・診察券
- 粉ミルク・乳児用ミルク・哺乳瓶・消毒剤
(普段、母乳であっても)
- 離乳食・おやつ・飲み物
- アレルギー対策品

避難計画作成ポイント

- 狭い道は、建物の崩壊などで通れなくなることがあるため、広い道を避難経路にしましょう。

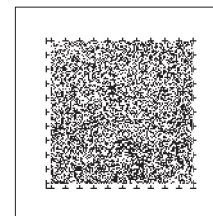
避難所での留意点

【本人】

受付で子供の年齢と人数を申し出ます。授乳スペースやおむつ替えスペース、遊べるスペースなどを確認します。子供にアレルギーがある場合は、受付時に必ず申告しておきましょう。

【支援者】

子供がいる世帯が何世帯かある場合は、スペースをまとめることで、安心の確保や物資供給など利便性が高まります。子供が騒いだり泣いたりすることなど、後ろめたい、遠慮するなどの精神的負担がかからないように配慮しましょう。



言語面で不安がある人

外国人等コミュニケーションが円滑に取れず、要望が伝えられないことへの対応策として、事前に外国人のためのヘルプカード等を作成し、必要な事柄を整理しておきましょう。また、ハラール等宗教的に食べ物に制限等がある人は、自身に応じた食料等を備えておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 支援内容を記載した外国人のためのヘルプカード
- 言語カード・緊急連絡カード
- 各言語の地図
- 各言語に対応したハザードマップ
- 食文化に対応した食品

避難計画作成ポイント

- それぞれの言語で記載された地図と日本語の地図を合わせて確認しておきましょう。

避難所での留意点

【本人】

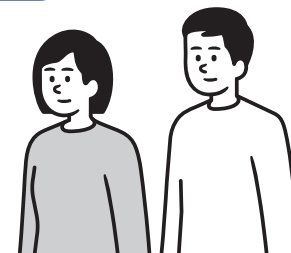
自分がどの程度日本語が理解できるのかを受付で申告します。宗教上の理由などから、炊き出しや弁当などの食事の支援が行われても、利用することができない場合があるので、工夫が必要です。

【支援者】

食事の時間、救援物資が届く時間、配布数などを丁寧に伝えましょう。翻訳された情報を配布したり、通訳者とともに避難所を回るようにしましょう。

プライバシーの確保に不安がある人

同じ境遇の仲間同士のサポートで心理的安心を保てるので、連絡手段等を確認しておきましょう。また、日頃から必要としているアイテムや薬などは最低3日分を携帯しておくとういでしょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 常備薬（3日分以上）
- 生理用品・下着・ひげそり（物資が受け取りにくいときに備えて）

避難について考える際のポイント

- 避難所での避難生活が難しいことも考えて、親戚、知人の家などの避難先を用意しておきましょう。
- パートナーや友人が不明者を照会する際、本名が必要になることもあります。信頼できる相手には伝えておきましょう。

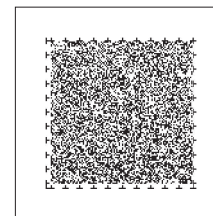
避難所での留意点

【本人】

男女別に設置されたトイレ、入浴施設、更衣室などが使いにくいこともあるため、ユニバーサル仕様の設備が設置される避難所もあります。ひとりずつ使える時間帯を設けてもらいましょう。

【支援者】

性別に分けられた支援物資を受け取る際などは、スタッフ等と相談し、個別に届けるような工夫をしましょう。当人の了解なしに、ほかの人に性的マイノリティのことを話すのはやめましょう。



巻末

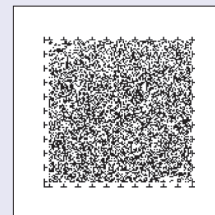
もしもの防災Tips

災害が起こると、様々なところで緊急事態が多発します。もしもの防災 Tips では、災害発生時に役立つ知恵をわかりやすく解説。

心肺蘇生法、AED の使い方、消火器の使い方などを知っておけば、もしものとき、あなたとあなたの大切な人のいのちを守ることができます。

知っておきたい災害知識

地震や風水害といった災害が起こる仕組みや、災害に対応するために必要な気象情報に関する知識、知っておくと災害発生時に役立つマークや表示など、防災をより深く理解するために知っておきたい知識をまとめています。



📖 応急手当

心肺蘇生



① 倒れている人の反応を確認

災害時は救急隊の到着が遅れることが予想されます。倒れている人を見たら、肩を軽くたたき「わかりますか!」と呼びかけます。返事があるか、手足が動くか、ケガの痛みへの反応、意識の有無を確認します。



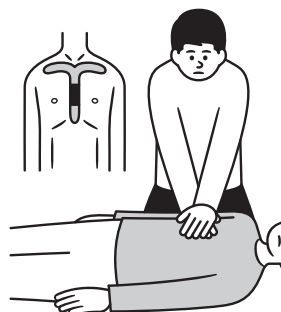
② 周りの人に協力を求める

反応がなかった場合は、大声で「誰か来てください。人が倒れています。」と近くの人に協力を依頼します。また、安全な状況であれば、協力者に AED(自動体外式除細動器)の搬送をお願いし、応急手当を行いましょう。



③ 呼吸を確認する

倒れている人の胸とお腹の動きをしっかりと見て、呼吸の乱れがないか、10 秒以内で確認します。胸とお腹の動きがなければ、「普段どおりの呼吸なし」と判断して、胸骨圧迫を行います。



④ 胸骨を圧迫する

胸の中央に両手を重ね、成人の場合には胸が 5 cm 沈むまでしっかり圧迫します。1 分間に 100 ~ 120 回のテンポで行います。胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせる場合は、胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回のサイクルを繰り返します。



⑤ 人工呼吸をする

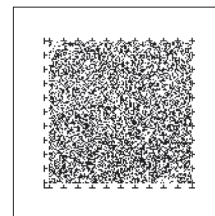
あごを上げて気道を確保し、額に当てた手の親指と人さし指で鼻をつまみまます。人工呼吸用マウスピース(※注1)を使用して、空気が漏れないよう口を覆い、1 秒ほど息を吹き込みます。そのとき、胸の上がりが見えるのを確認します。



⑥ AED を使う

AED の電源を入れます。電極パッドを胸に直接貼り、電気ショックの必要がある場合は音声メッセージが流れるので、傷病者から離れ、ショックボタンを押します。メッセージに従って、すぐに胸骨圧迫を再開します。

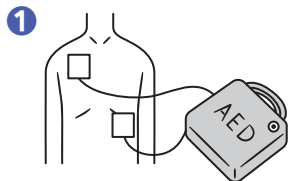
AED の使い方
➡ 212 ページへ



※注 1

人工呼吸用マウスピースなどを使用しなくても感染の危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、使用したほうがより安全です。

AED



AEDの電源を入れ、電極パッドを右胸と左わき腹に貼ります。(貼り付け部分が汗等で濡れている場合は、水分を拭き取る)

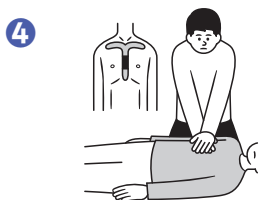


AEDが解析(電気ショックが必要かどうかの判断)を自動的に行います(心電図解析中は傷病者に触れない)。心電図の解析結果により電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が開始され、音声で指示されます。



傷病者に誰も触れていないことを確認したら、ショックボタンを押します。

※AEDの電源はフタを開けたら入るもの、ボタンのものなど機種により異なります。



電気ショックのあとは、胸部圧迫を再開し、電源を切らず電極パッドを付けたまま、AEDの指示に従います。救急隊員等と交代するまでか、何らかの応答や目的のあるしぐさが出現したり、普段どおりの呼吸が出現するまで続けます。



AEDは何らかの理由で心臓が正しいリズムで脈を打てなくなっているときに使います。下着をずらして貼り付けたり、電極パッドを貼ってから上着をかけても素肌に直接パッドを貼ることができれば、AEDは使用できます。



AEDの設置場所
(財団全国 AED
マップ提供)

出典：東京消防庁「倒れている人を見たら。心肺蘇生の手順」
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/kyuu-adv/life01-2.html>
※東京都多摩府中保健所「女性に AED を使うのをためらわないで」を参考に作成

止血方法

直接圧迫法による止血

出血している部分にガーゼや清潔な布などを直接当て、手や包帯で強く圧迫します。布の大きさは、傷口を完全に覆う大きさが必要です。感染予防のため、ゴム手袋やビニール袋などを必ず着用し、血液が付着しないように心がけてください。



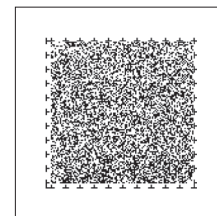
間接圧迫法による止血

直接圧迫法での止血が難しい場合は、間接圧迫法を試みます。心臓に近い動脈を親指等で骨に向かって押さえ付け、血の流れを一時的に止めます。ひじから先の出血は上腕の内側中央で、いずれも親指で強く押します。足からの出血は、出血側の足を伸ばし、大腿骨の付け根をこぶしで強く押します。

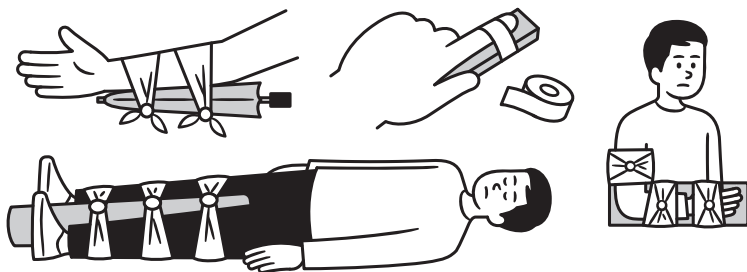


大量出血は生命の危険も

人間の全血液量は体重の7～8%で、体内の3分の1の血液が失われると生命の危険があります。真っ赤な血が噴出するような動脈性出血は、すぐに止血が必要です。毛細血管からの出血はほとんどの場合、自然に止まります。

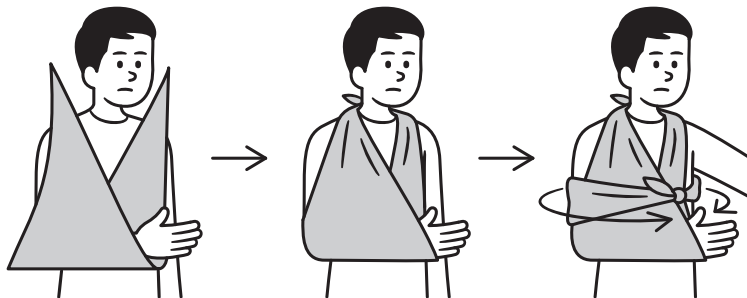


骨折・捻挫の手当



添え木で固定する

骨が折れて痛みがあるところをむやみに動かすのは禁物です。折れた骨を支える添え木になる物を用意し、折れた骨の両側の関節と添え木を布等で結び、固定します。



三角巾を使う

三角巾は身体のどこでも使え、スカーフや風呂敷、大判ハンカチでも代用可能。傷口の汚れは水で流し、滅菌ガーゼ等を当てて使います。結び目が傷口の真上にこないようにします。

切り傷の手当

用意する物 布、包帯、水、滅菌ガーゼ

1



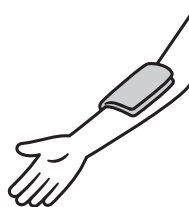
傷口をしっかりと覆える大きさの布や包帯を用意します。

2



傷口が土砂等で汚れている場合は、水できれいに洗い流します。

3



出血している場合は、滅菌ガーゼ等を当てて傷口を保護します。

4



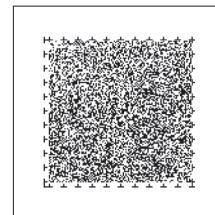
包帯を巻きます。

やけどの手当



軽いやけどは水で冷やす

面積が身体の10%未満（傷病者の片手の手のひらの面積が体表面積の1%）のやけどなら、できるだけ早く、痛みがなくなるまで15分以上きれいな水で冷やします。



包帯の代用

用意する物

ガーゼ、ストッキング

①



②



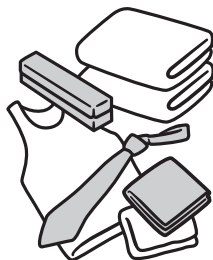
ストッキングを包帯の代わりに使います。まずは傷をガーゼ等で押さえます。その上から、ストッキングの胸の部分をかぶせます。

ストッキングの両脚の部分を頭にくるぐる巻き付けます。最後に端を縛って固定します。洗って清潔を保てば、くり返し使用できます。

包帯代わりになるその他のアイテム

- バンダナ
- ハンカチ
- 手拭い
- ネクタイ
- タオル
- カーテン
- 下着類
- 紙おむつ
- 生理用ナプキン
- ラップ

※いずれも清潔なものに限る



脱水症・熱中症の対処



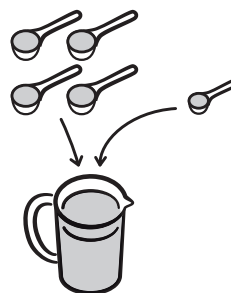
① 衣類を緩める

傷病者に楽な姿勢を取らせ、衣服やベルトなどを静かに緩めます。



② 脚を高くする

仰向けに寝かせ、脚元にクッションを置き、脚を 15～30 cm 高くしておきます。



脱水症を防ぐ

用意する物

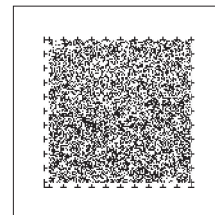
水、砂糖、塩

脱水症を防ぐため、吸収率が水の約 25 倍の経口補水液を作っておくといでしょう。材料は、水、砂糖、塩だけ。水 1ℓ に対して、砂糖大さじ 4 杯(約 40g)、塩小さじ 0.5 杯(約 4g)を溶かします。



冷やすべき部位

首の後ろやわきの下、^{そけい}鼠径部の温度を調整することで体温の調節ができます。



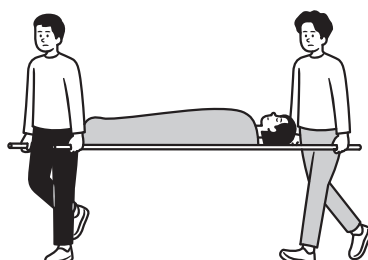
！ 傷病者の搬送方法

① 運ぶとき



① 背負う

傷病者を背負い、ひざの下から腕を入れて両ひざを抱え込み、両手をしっかり持って運びます。ただし、意識障害、骨折、内臓損傷のある傷病者には不適当です。

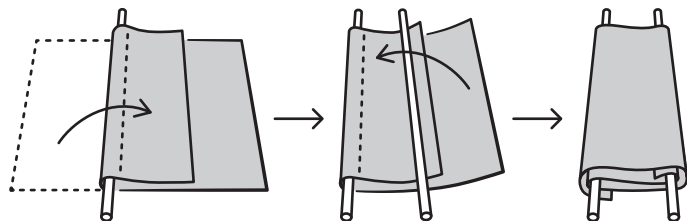


② 担架等を使う

担架にのせる場合には、傷病者の足側を前にし、動揺や振動を与えないようにして運びます。傷病者の状態を悪化させないように運ぶための重要な方法です。

担架がないときは…

用意する物 丈夫な棒(2m×2本)、毛布(1枚)

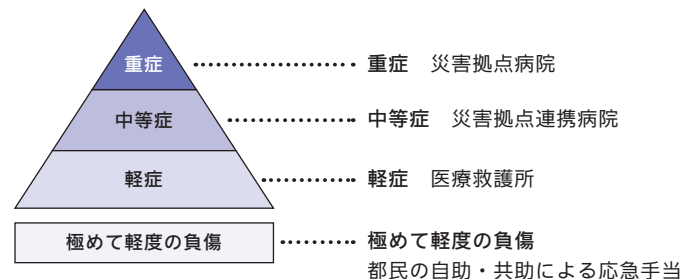


毛布を広げて3分の1のところ棒を置きます。棒を包むように毛布を折り返します。折り返された毛布の端に、もう1本の棒を置き、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返します。丈夫な板等で代用も可能です。

② 運ぶ場所

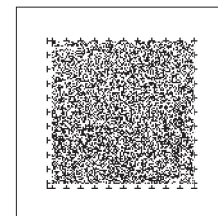
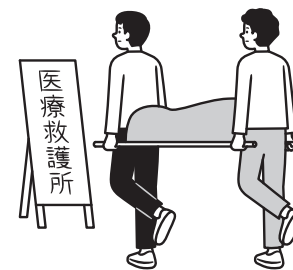
災害時は病院は大混乱

大規模地震発生時には、多くのケガ人の治療が必要になることが予想されるので、病院は人であふれかえります。そのため、病院の前や学校などに医療救護所が設置されます。



まずは医療救護所へ

病院の前や学校などに設置される医療救護所では、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、区職員などで構成する医療救護班がトリアージ(傷病者の振り分け)を行います。災害時にどこに医療救護所が設置されるかは、各区市町村のホームページ等で案内されているので、事前に確認しておきましょう。ただし、意識障害や大量出血などの緊急を要する場合は、直接病院へ搬送してください。



出典：東京消防庁ホームページ「傷病者の搬送方法」
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/inf/bfc/leader/cp8/index.html>

！ 傷病者の体位管理



基本は仰向けに寝かせる

傷病者に楽な姿勢を取らせ、衣服やベルトなどを静かに緩めます。



嘔吐や背中にケガ

顔を横向きにして、うつぶせ。吐いた物がのどに詰まらないように注意します。



頭にケガや呼吸が苦しい

仰向けに寝かせ、クッション等で上半身を少し起こしておきます。



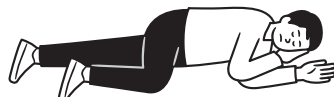
腹痛や腹部にケガ

クッション等で上体を起こし、ひざの下にもクッションを当ててひざを立てます。



呼吸や胸が苦しい

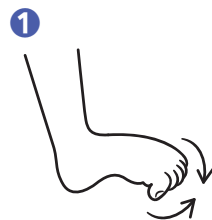
脚を伸ばして座らせ、脚と胸の間にクッション等を挟み、上半身をあげます。



呼吸はあるが意識がない

気道を確保するために、横向きにして上の脚のひざを90度に曲げて寝かせます。

！ エコノミークラス症候群の予防法



1 足の指でグーを作ります。



2 足の指を開きます。



3 足を上下につま先立ちします。



4 つま先を引き上げます。

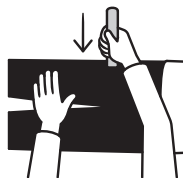


5 ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回します。

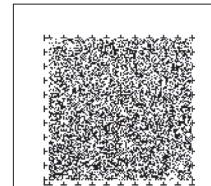


6 ふくらはぎを軽くもみます。

！ アナフィラキシーの対処法



食品や薬剤などのアレルギーに接触・摂取したあとに、重度のアレルギー反応を起こすことがあります。まっすぐに寝かせ、太ももにアドレナリン自己注射薬を注射します。太ももに対して垂直に打ちます。



出典：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>
「重篤副作用疾患別対応マニュアル」
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/11/dl/tp1122-1h01.pdf>

！ 救助方法

閉じ込められたときの救助要請方法

身動きが取れない

部屋に閉じ込められたり、身動きできなくなった場合、大声を出し続けると体力を消耗し、いのちの危険があります。硬い物でドアや壁をたたいたり、大きな音を出して、自分が屋内にいることを知らせます。



上層階に取り残された

マンションやビルなどの上層階に取り残されてしまった場合、大声を出し続けると疲れてしまいます。鏡で光を反射させたり、自分のいる場所とSOSを書いた紙を地上に向かって落したり、音を鳴らします。普段から指笛を吹けるように練習しておくのもよいでしょう。

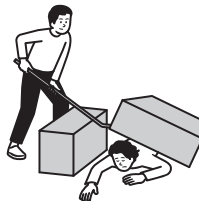


長時間にわたり、手足や臀部を圧迫され続け、その後解放されることで起こる病態を「クラッシュ症候群」といいます。長時間圧迫された部位が救助により解除された後、致死性不整脈を起こし死に至ることもあります。「クラッシュ症候群」を防ぐためには、一刻も早い救助が必要となります。また、「クラッシュ症候群」が起こる可能性があるときには、むやみに助け出すのは危険です。



救難グッズの使い方① パール

パールはこの力を使って重い物を動かす道具です。災害時に建物や車に閉じ込められた人を安全な場所に救出します。パールやジャッキなどの救難器具は、地域の防災倉庫に備えてある場合もあります。



瓦礫の除去

家具や柱などの下敷きになっている人を助けます。



ドアのこじ開け

地震で開かなくなったドアや窓をこじ開け、中にいる人を救助します。



車両救助

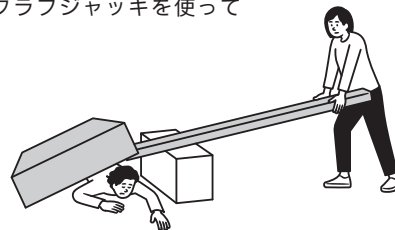
動けなくなった車の窓を割り、中にいる人を助けます。

救難グッズの使い方② ジャッキ

緊急時に乗用車に載せているパンタグラフジャッキを使って重量物を持ち上げる方法もあります。

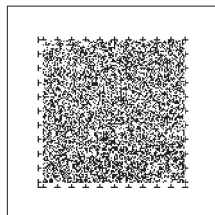
ジャッキの利用時の注意点

持ち上げる物に隙間がない場合は、パール等を利用してスペースを作る。持ち上げる高さは救出に必要な高さにとどめ、重量物の落下に注意する。



丈夫で平らな場所で使用し、ジャッキによって確保されたスペースには、あて木等を当て、万一ジャッキが外れても重量物が落下しないようにする。

出典：豊中市消防局「防災訓練ハンドブック」
https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/bosai/toyonakaf-iredept/license/sonota/hyoshi_handbook.files/4-1bar_bosaihandbook.pdf
亀山市「市民用消防訓練テキスト」
https://www.city.kameyama.mie.jp/shobo/article/2015031600035/-file_contents/rescuee.pdf



水・トイレ対策

水の運び方

楽に水を運べるアイテム

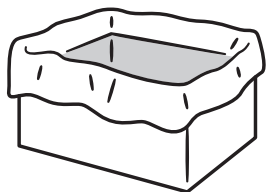
災害時給水ステーションから水を運ぶときには、ポリタンクやウォータータンク、キャリーカートがあると便利です。ペットボトルに水を入れてリュック等で運べば、悪路にも対応しやすくなります。



ポリ袋+段ボールを使う

用意する物

段ボール箱、ポリ袋、粘着テープ



段ボール箱の中にポリ袋を敷き、底と側面を布製の粘着テープでしっかりと補強して使います。

ポリ袋+風呂敷を使う

用意する物

ポリ袋、風呂敷



水をポリ袋に入れて縛り、隣り合う角を結んだ風呂敷の真ん中に入れます。両サイドの結び目を2人で持つと楽に運ぶことができます。

断水時のトイレの使い方

洋式トイレ

洋式トイレで、断水していても排水ができる場合は、バケツの水で排泄物を流すことが可能。トイレレットペーパー等は流さずゴミとして捨てます。

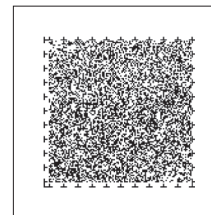


和式トイレ

和式トイレで、断水していても排水できる場合は、排水レバーを押しながら、バケツの水を勢いよく流せば、排水されます。トイレレットペーパー等は流さずゴミとして捨てます。

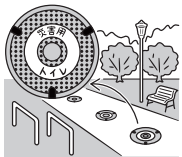


給水を受ける容器等は各自で用意することが基本となっています。折りたたみのウォータータンク等があると便利です。



マンホールトイレの設置のしかた

1



指定避難所や避難場所となっている公園などに「災害用トイレ」（例）と書かれたマンホールがあるので、見つけます。

2



災害用備蓄倉庫等にマンホールトイレを組立てる備品が保管されているので、取りに行きます。

3



周辺の地盤に異常がないか確認してから、マンホールのふたを開けます。

4



仕切りや便器を設置します。

5



通常のトイレのように使用し、トイレトーパーはマンホールの中に直接捨てます。排泄物は直接下水道に流れます。

設置の際の注意

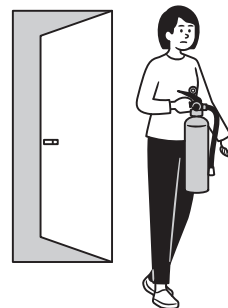
- 設置場所等は東京都・各区市町村の情報を確認してください。
- 全てのマンホールが、トイレとして使用できるわけではありません。
- 公共汚水ますや私設ます、道路のマンホールを勝手に開けることは、転落事故の可能性があり大変危険なので絶対にしないでください！

出典：国土交通省「災害時のトイレ、どうする？」
<https://www.mlit.go.jp/common/001180224.pdf>

消防機器の使い方

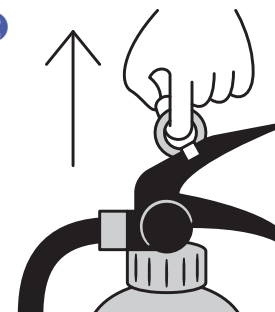
消火器の使い方

1



まずは火元を確認。逃げ口を背にします。

2



消火器の上部についている安全ピンを抜きます。

3



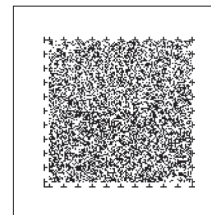
ノズルを手を持って、放射口を燃えている部分に向けます。

4



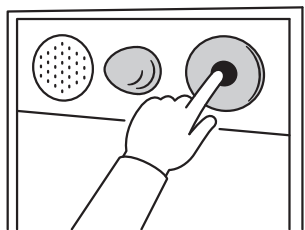
バーを握って火元に直接消火剤を放射します。

※炎が天井に達したら、消火をやめて避難します。



屋内消火栓の使い方

①



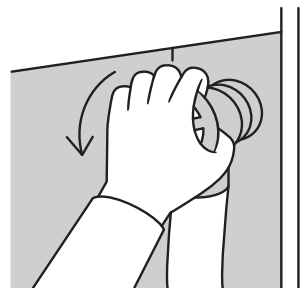
起動ボタンを押して赤色表示灯が点滅すると、ポンプが起動します。

②



消火栓の扉を開き、ホースを延長します。

③



もうひとりが開閉バルブを開きます。 火元に向けて放水します。

④



※一号消火栓は複数人での操作が基本です。ここでは2人で操作することを想定しています。

スタンドパイプの使い方

①



消防車が入れない狭い路地等で有効です。まず、消火栓かぎを差し込み、腰を低くしてふたを開けます。

②



パイプを放口に結合。スピンドルドライバーを回して出水確認後、パイプに結合したホースを延長します。

③



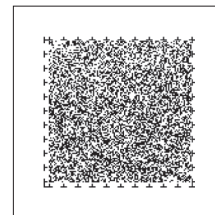
ホースにノズルを結合。「カチッ」と音がするまでしっかりと差し込みます。

④



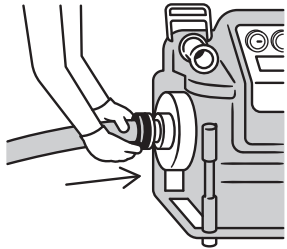
ホースをまっすぐに伸ばし、合図をして放水します。ノズルは目標に向け、腰の位置でしっかりと保持します。

※道路上の消火栓や排水栓を使う消火器具です。使用には、事前訓練が必要です。



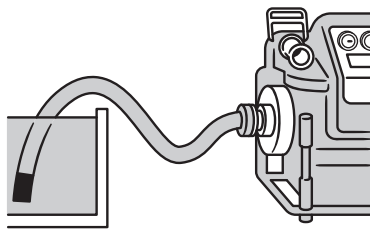
可搬式消防ポンプの使い方

①



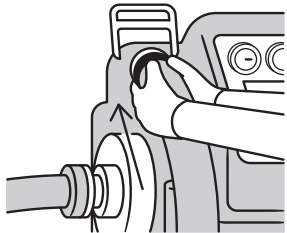
ドレンコックと放口バルブを閉め、吸水管をポンプ吸水口に取り付けます。

②



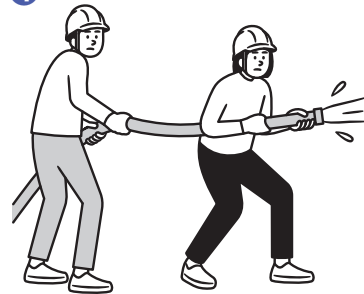
吸水管を防火水槽やプールなどに投入します。

③



ポンプを起動し、吐き出し口にホースを接続して火元まで延長します。

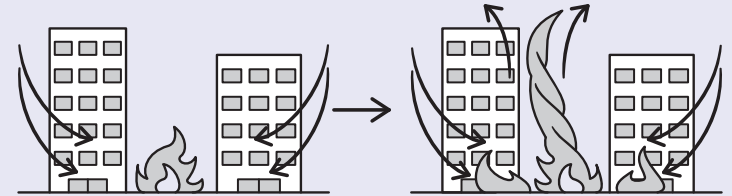
④



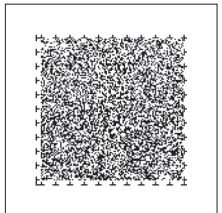
火元に向けて放水します。

※人力でも十分搬送できる大きさの消防用ポンプ。複数人での操作が基本。使用には事前訓練が必要です。

災害時は火災旋風が起こる



市街地で大規模な火災が起こると、「旋風」と呼ばれる竜巻状の空気の渦が発生して、大きな被害をもたらすことがあります。この風は人や物を吹き飛ばすだけではなく、猛烈な風によって急速な延焼を引き起こしたり、火炎を含んだ竜巻状の渦「火災旋風」となることもあります。1923年の関東大震災でも、多くの人が避難していた工場跡地で旋風が起こり、約3万8,000人ものが亡くなりました。都市部で火災が起こると、ビル風が強い影響を与え、火災旋風が起こりやすくなると想定されています。



出典：東京消防庁「消防雑学辞典」
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/libr/qa/qa_41.htm

＋ 体調管理と心のケア

避難生活での運動不足の解消に

避難所や仮設住宅で生活している被災者が、避難生活中の心身機能の維持と回復のための運動を中心としたセルフメディケーションに役立てられる体操です。

ストレッチ体操（3分間）

- 

背伸び脱力
- 

体側伸ばし(左右)
- 

肩甲骨開き
- 

上体ひねり(左右)
- 

胸反らし
- 

腰反らし
- 

足裏伸ばし(左右)
- 

ふくらはぎ・
アキレス腱(左右)

関節回しと屈伸体操（3分間）

- 

首回し
(左右交互 4 回)
- 

手首・足首回し
(左右交互 5 回)
- 

ひざ回し
(左右交互 10 回)
- 

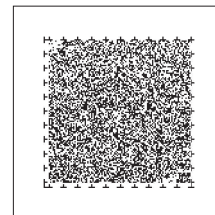
腰回し
(左右交互 10 回)
- 

ひざの屈伸
(10 回以上)
- 

足・ひざの横伸ばし
(左右)
- 

四股踏み
(左右交互 10 回)
- 

腰落とし
(10 回)



PTSD（心的外傷後ストレス障害）

PTSD（心的外傷後ストレス障害）とは、災害発生後、1か月頃から発症し始める症状です。急性ストレス障害（ASD）の症状が軽快しない場合、PTSDの可能性が高まります。



ASDとは

被災後、自分が自分でないように感じたり、夢の中にいるような解離症状が起こったり、一時的にものを忘れを起こしたり、ひどい落ち込みなどが現れます。

被災後、不眠や気分の落ち込み、頭痛や食欲不振など、様々な症状が現れることがあります。

PTSDのケア

被災された方は…

- ◎コミュニケーションを取るようにしましょう。
- ◎誰でも不安や心配になりますが、徐々に回復していきます。
- ◎眠れなくても、横になるだけでもよいのです。
- ◎つらい気持ちは、「治す」のではなく、「支え合う」ことが大切です。
- ◎無理はせず、身近な人や専門家に相談しましょう。

不安を感じている人がいるときは…

- ◎そばに寄り添い、安心感を与えてあげましょう。
- ◎目を見て、普段よりもゆっくり話してあげましょう。
- ◎短い言葉ではっきりと伝えましょう。
- ◎つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう。
- ◎困っていることの相談に乗ってあげましょう。

子供には特に注意を！

- ◎子供をできるだけひとりにせず、安全を確保し安心させてあげましょう。
- ◎スキンシップを増やしましょう。
- ◎赤ちゃん返り、依存、わがママが増えます。受け止めてあげましょう。

心が不安なときに頼るところ

東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 世田谷区上北沢 2-1-7
代表 03-3302-7575 相談 03-3302-7711
(港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区)



東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷 1-1-3
代表 03-3844-2210 相談 03-3844-2212
(千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ)

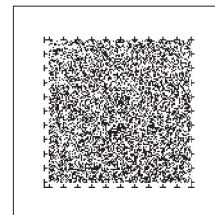


東京都立多摩総合精神保健福祉センター

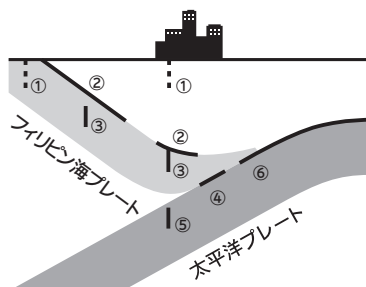
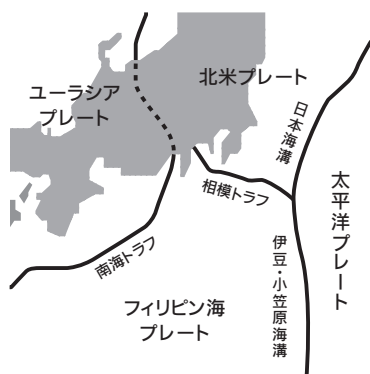
〒206-0036 多摩市中沢 2-1-3
代表 042-376-1111 相談 042-371-5560
(多摩地区)



参考資料：
国立精神・神経医療研究センターストレス・災害時
ところの情報支援センター「WHO版PFAマニ
ュアル」https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/images/upload/files/whopfa_jpn.pdf



i 地震の知識



南関東地域で発生する地震の発生場所

- ①地殻内(北米プレートまたはフィリピン海プレート)の浅い地震
- ②フィリピン海プレートと北米プレートの境界の地震
- ③フィリピン海プレート内の地震
- ④フィリピン海プレートと太平洋プレートの境界の地震
- ⑤太平洋プレート内の地震
- ⑥フィリピン海プレート及び北米プレートと太平洋プレートの境界の地震

地震のメカニズム

地震は地下で起きる岩盤（プレート）の「ずれ」により発生する現象です。日本周辺では、海のプレートが陸のプレートの下へ沈み込み、陸のプレートが引きずりに耐えられなくなってずれて起こるのが「プレート境界の地震」です。また、プレート内部に力が加わって発生する地震が「プレート内の地震」です。

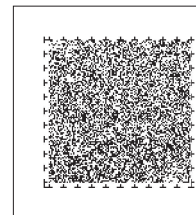
活断層

最近の地質時代(約 200 万年前から現在までの間)に活動し、今後も地震の発生が予想される断層です。

震度とマグニチュード

震度は地震による揺れの強さです。気象庁は計測震度計によって測定された震度を「震度 0」から「震度 7」までの 10 階級で発表しています(下表)。一方、マグニチュード (M) は地震のエネルギーの大きさを示す指標です。例えば、マグニチュードの小さい地震でも、震源地から近いと震度は大きくなります。

震度	揺れなどの状況
0	人は揺れを感じません。
1	屋内で静かにしている人の中には揺れをわずかに感じる人もいます。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じます。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じます。
4	ほとんどの人が驚き、電灯等のつり下げ物は大きく揺れます。据わりの悪い置物が倒れることがあります。
5 弱	大半の人が物がつかまりたいと感じます。棚にある食器類や本などが落ちることがあります。固定していない家具が移動することがあり、不安定な物は倒れることがあります。
5 強	物につかまらなると歩くことが難しく、棚にある食器類や本など落ちる物が多くなります。補強されていないブロック塀等が崩れることがあります。
6 弱	立っていることが困難で、固定していない家具の大半が移動し、倒れる物もあります。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがあります。耐震性の低い木造建物は瓦が落下したり、建物が傾いたり倒れることもあります。
6 強	はわないと動くことができず、飛ばされることもあります。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れる物が多くなります。大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがあります。
7	耐震性の低い木造建物は傾く物や、倒れる物がさらに多くなります。耐震性の高い建物も、まれに傾くことがあります。耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物では、倒れる物が多くなります。



液状化現象

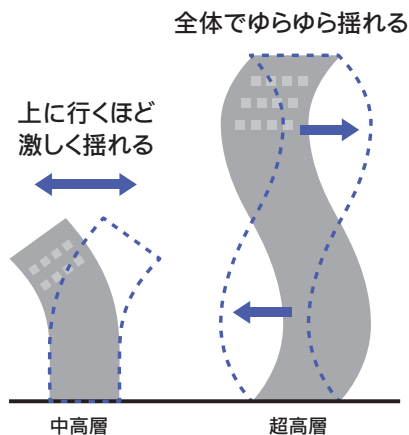
液状化現象とは、地震が発生した際に地盤が液体状になる現象です。住宅等の建物の傾斜や沈下などの被害が発生するおそれがあります。また、水の比重よりも軽い下水道のマンホール等が浮き上がる場合があります。

長周期地震動

規模の大きな地震が発生すると、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ（地震動）が生じます。このような地震動のことを長周期地震動といいます。ここでいう「周期」とは、揺れが1往復するのにかかる時間のことです。

高層ビルの揺れの特徴

建物には固有の揺れやすい周期（固有周期）があります。その固有周期と地震波の周期が一致すると共振し、建物が大きく揺れます。高層ビルは長周期地震動の地震波と共振しやすく、長時間にわたって大きく揺れます。また、低層階よりも高層階のほうがより大きく揺れる傾向があります。このような特徴から、長周期地震動階級3以上を予測した場合には、高層ビルで被害が発生する可能性があります。そのため、緊急地震速報（警報）の発表基準となっています。



長周期地震動に関する観測情報

長周期地震動に関する観測情報は、長周期地震動階級1以上を観測した場合に観測点で観測した長周期地震動階級等を発表する情報で、地震発生から10分程度で発表します。詳しくは気象庁のホームページで確認できます。

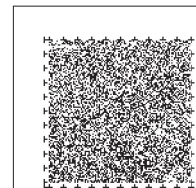


長周期地震動の観測結果

長周期地震動階級

「長周期地震動階級」は、高層ビル内にいる人の体感・行動、家具の転倒や移動など室内の状態の程度に応じて分類されています。

階級	人の体感・行動	室内の状況
階級1	室内にいるほとんどの人が揺れを感じます。驚く人もいます。	ブラインド等吊り下げ式の物が大きく揺れます。
階級2	室内で大きな揺れを感じ、物につかまりたいと感じます。物につかまらないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じます。	キャスター付き什器がわずかに動きます。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがあります。
階級3	立っていることが困難になります。	キャスター付き什器が大きく動きます。固定していない家具が移動することがあり、不安定な物は倒れることがあります。
階級4	立っていることができず、はわないと動くことができません。揺れに翻弄されます。	キャスター付き什器が大きく動き、転倒する物があります。固定していない家具の大半が移動し、倒れる物もあります。



緊急地震速報

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。気象庁が緊急地震速報を発表すると、テレビやラジオ、インターネットなどを通じて知らされます。

緊急地震速報の種類

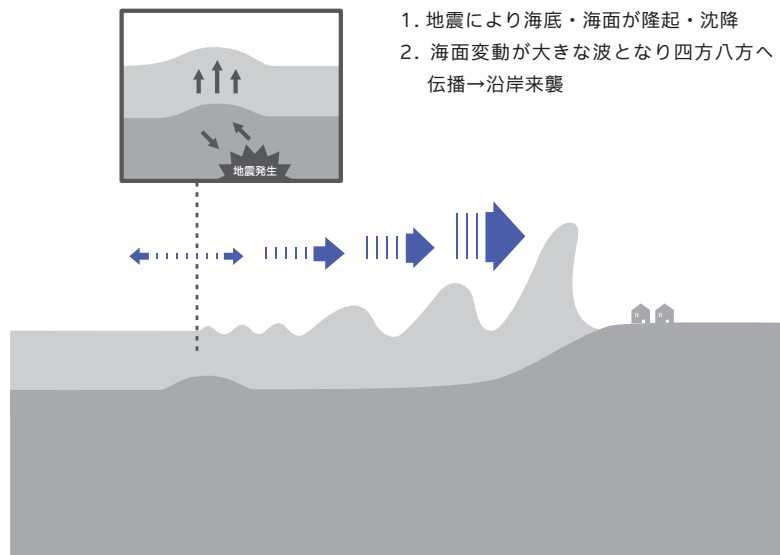
緊急地震速報には、大きく分けて予報と警報の2種類があります。緊急地震速報(予報)は、最大震度3以上または長周期地震動階級1以上またはマグニチュード3.5以上を予想した場合に発表します。緊急地震速報(警報)は、最大震度5弱以上または長周期地震動階級3以上の揺れが予想された場合に、震度4以上または長周期地震動階級3以上の揺れが起こる地域を対象に発表します。なお、予想最大震度が6弱以上または長周期地震動階級4以上の場合を、特別警報と位置付けています。

区分	情報発表の名称	発表基準
地震動予報	緊急地震速報(予報)	最大震度3以上または長周期地震動階級1以上またはマグニチュード3.5
地震動警報	緊急地震速報または緊急地震速報(警報)	最大震度5弱以上または長周期地震動階級3以上
地震動特別警報		最大震度6弱以上または長周期地震動階級4以上

緊急地震速報の仕組み

地震が発生すると、小さな揺れを起こすP波のあとに、大きな揺れを起こすS波がやってきます。緊急地震速報は、先に伝わるP波を地震計で検知することで、S波が迫っていることを知らせることができます。ただし、震源地の近くでは緊急地震速報が間に合わない場合もあります。

i 津波の知識

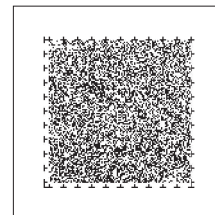


津波のメカニズム

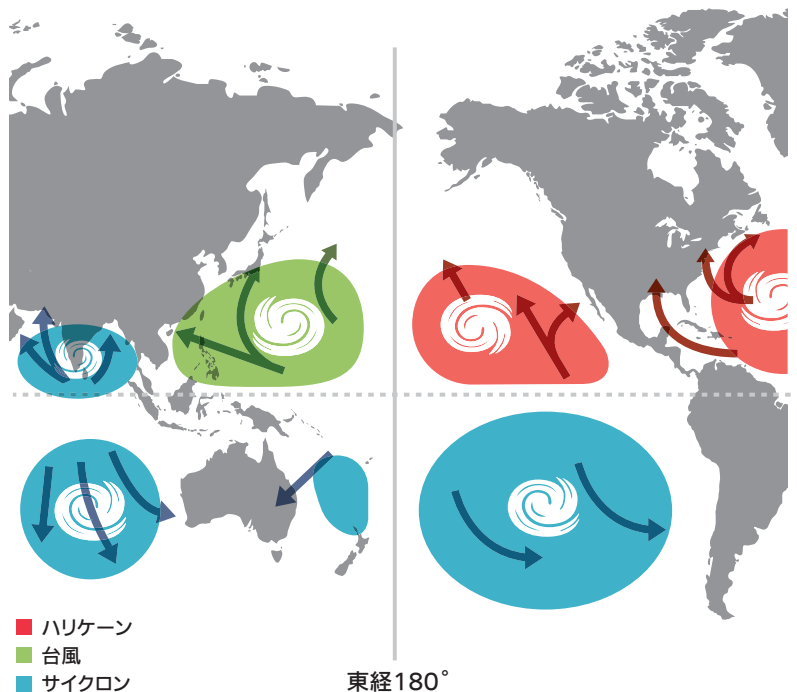
海底下で大きな地震が発生すると、断層運動により海底が隆起もしくは沈降します。これに伴って海面が変動し、大きな波となって四方八方に伝播するものが津波です。津波は、水深が深いほど速く伝わり、水深が浅くなるほど波高が高くなる性質があります。津波はすさまじい勢いで陸上に流れ込み続け、普通の人々が走って逃げ切れるものではありません。引くときの力も非常に強く、漂流物等を全て沖へ流し去ってしまいます。しかも、津波はくり返し襲ってきます。



津波警報・
注意報の種類
気象庁
ホームページ



i 気候変動と台風・大雨の知識



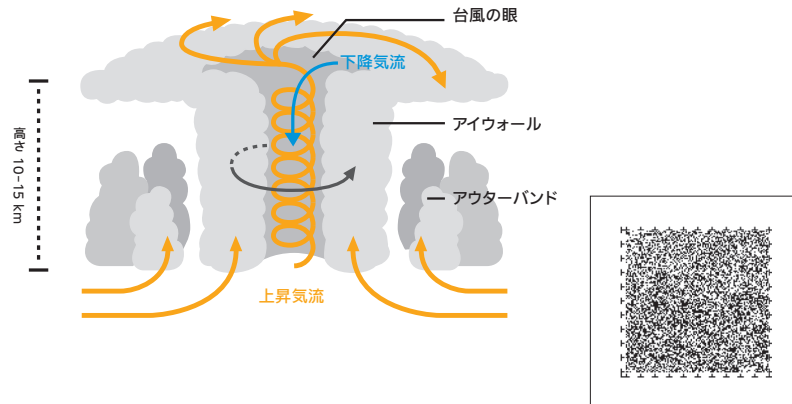
台風と熱帯低気圧

熱帯の海上で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼びます。このうち、北西太平洋または南シナ海に存在し、最大風速(10分間平均)がおよそ毎秒17m以上のものを「台風」と呼びます。台風は上空の風に流されて動き、地球の自転の影響で北へ向かう性質を持っています。そのため、通常東風が吹いている低緯度では台風は西へ流されながら北上。上空で強い西風(偏西風)が吹いている中・高緯度に来ると台風は速い速度で北東へ進みます。

台風の構造

台風の眼	下降気流がみられ、雲がなく風雨も弱くなります。台風の眼の直径はおよそ20～200km。
アイウォール	台風の眼の周囲はアイウォールと呼ばれる、非常に発達した積乱雲が壁のように取り巻いています。そこでは、暴風雨となります。
スパイラルバンド	アイウォールのすぐ外側には、やや幅の広いスパイラルバンド(内側降雨帯)があり、激しい雨が連続的に降ります。
アウトターバンド	スパイラルバンドの外側、台風を中心から200～600km付近にある帯状の外側降雨帯をアウトターバンドと呼びます。断続的に激しい雨や雷雨、ときには竜巻をもたらします。
雲の頂上	時計回りに空気が発散されます。

台風の断面図



台風や大雨に関する警報

大雨警報	大雨による重大な浸水災害や土砂災害などが発生するおそれがある場合に発表。雨が止んでも、重大な土砂災害等のおそれが残っている場合は発表を継続します。
暴風警報	暴風により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
洪水警報	大雨、長雨、融雪等により河川の増水や氾濫、堤防の損傷や決壊などの重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
波浪警報	高い波により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。この「高波」は、地震による「津波」とはまったく別のものです。
高潮警報	台風や低気圧などによる異常な海面の上昇により、重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。



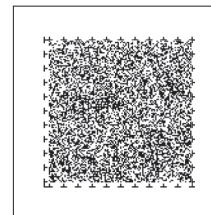
防災気象情報と警戒レベルの対応について
気象庁ホームページ

台風や大雨に関する特別警報

大雨特別警報	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合に発表。大雨特別警報が発表されると、浸水や土砂災害などの重大な被害の発生するおそれが著しく大きい状況が予想されます。雨が止んでも、重大な土砂災害等のおそれが著しく大きい場合は発表を継続します。
暴風特別警報	数十年に一度の強さの台風や同程度の温帯低気圧により、暴風が吹くと予想される場合に発表。
波浪特別警報	数十年に一度の強さの台風や同程度の温帯低気圧により、高波になると予想される場合に発表。この「高波」は、地震による「津波」とはまったく別のものです。
高潮特別警報	数十年に一度の強さの台風や同程度の温帯低気圧により、高潮になると予想される場合に発表。

そのほかの台風・大雨に関する情報・予報

記録的短時間大雨情報	大雨警報発表中に数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測または解析され、かつ、キキクル(危険度分布)の「危険(紫)」が出現している場合に、気象庁から発表されます。
土砂災害警戒情報	大雨警報(土砂災害)の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、対象となる区市町村を特定して、都道府県と気象庁が共同で発表します。土砂災害の危険箇所・警戒避難区域・特別警戒区域は「東京都土砂災害危険箇所マップ」等で確認できます。



出典：気象庁「気象警報・注意報の種類」気象庁ホームページより

i 様々な気象情報

大雪に関する警報・特別警報

大雪警報	大雪により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
大雪特別警報	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合に発表。

暴風雪に関する警報・特別警報

暴風雪警報	雪を伴う暴風により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。「暴風による重大な災害」に加えて「雪を伴うことによる視程障害（見通しが利かなくなること）等による重大な災害」のおそれについても警戒を呼びかけます。
暴風雪特別警報	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により、雪を伴う暴風が吹くと予想される場合に発表。「暴風による重大な災害」に加えて「雪を伴うことによる視程障害（見通しが利かなくなること）等による重大な災害」のおそれが著しく大きいことについても警戒を呼びかけます。



防災気象情報と警戒レベルの対応について
気象庁ホームページ

出典：気象庁「気象警報・注意報の種類」気象庁ホームページより

i 過去の大規模災害

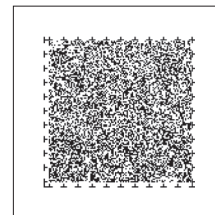
関東地震以降で甚大な被害を及ぼした地震

年	規模	災害名	被害
1923	M7.9	関東地震(関東大震災)	死・不明 10万 5,000 人余
1927	M7.3	北丹後地震	死者 2,925 人
1943	M7.2	鳥取地震	死者 1,083 人
1944	M7.9	東南海地震	死・不明 1,223 人
1945	M6.8	三河地震	死者 2,306 人
1946	M8.0	南海地震	死者 1,330 人
1948	M7.1	福井地震	死者 3,769 人
1995	M7.3	兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)	死者 6,434 人
2011	M9.0	東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)	死者 19,747 人 総務省消防庁令和 3 年版消防白書

※1,000 人以上の死亡者が発生した地震

東京に被害を及ぼした主な火山噴火

年	災害名	被害等
1707	富士山宝永大噴火	大量の降灰
1902	伊豆島噴火	死者 125 人
1940	三宅島噴火	死者 11 人
1983	三宅島噴火	溶岩流等の被害
1986	伊豆大島噴火	全島民が島外避難
2000	三宅島噴火	全島民が島外避難



東京に被害を及ぼした最近の主な風水害

年月日	災害名	主な被害	適用
2013.10.15	台風第 26 号	死者 37 名、行方不明 3 名、 重傷 10 名、軽傷 15 名、 全壊 52、半壊 27、 一部破損 183、床上浸水 58、 床下浸水 103	災害救助法適用
2014.2.8	大雪及び大雨	重傷 5 名、軽傷 61 名、 一部破損 5	
2014.2.14	大雪及び大雨	重傷 6 名、軽傷 50 名、半壊 1、 一部破損 332	
2015.9.8	関東・ 東北豪雨	軽傷 1 名、一部破損 1、 床上浸水 8、床下浸水 14	
2016.8.21~22	台風第 9 号	軽傷 2 名、半壊 1、一部破損 9、 床上浸水 178、床下浸水 228	
2017.10.22	台風第 21 号	軽傷 1 名、一部破損 20、 床上浸水 18、床下浸水 26	
2019.9.8	台風第 15 号	死者 1 名、軽傷 6 名、全壊 14、 半壊 73、一部破損 1743、 床上浸水 24、床下浸水 13	災害救助法適用
2019.10.12	台風第 19 号	死者 3 名、軽傷 10 名、全壊 36、 半壊 667、一部破損 1204、 床上浸水 320、床下浸水 531	災害救助法適用 災害対策本部設置
2019.10.25	台風第 21 号	重傷 1 名、全壊 1、半壊 2、 一部破損 21	
2020.10.8~11	台風第 14 号 及び前線	一部破損 5	災害救助法適用
2021.8.8	台風第 10 号	軽傷 2 名、一部破損 2	



1923 年
関東地震 (東京都復興記念館所蔵)



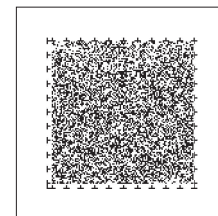
2000 年
三宅島の噴火



2011 年
東北地方太平洋沖地震



2013 年
台風第 26 号による伊豆大島の土砂災害



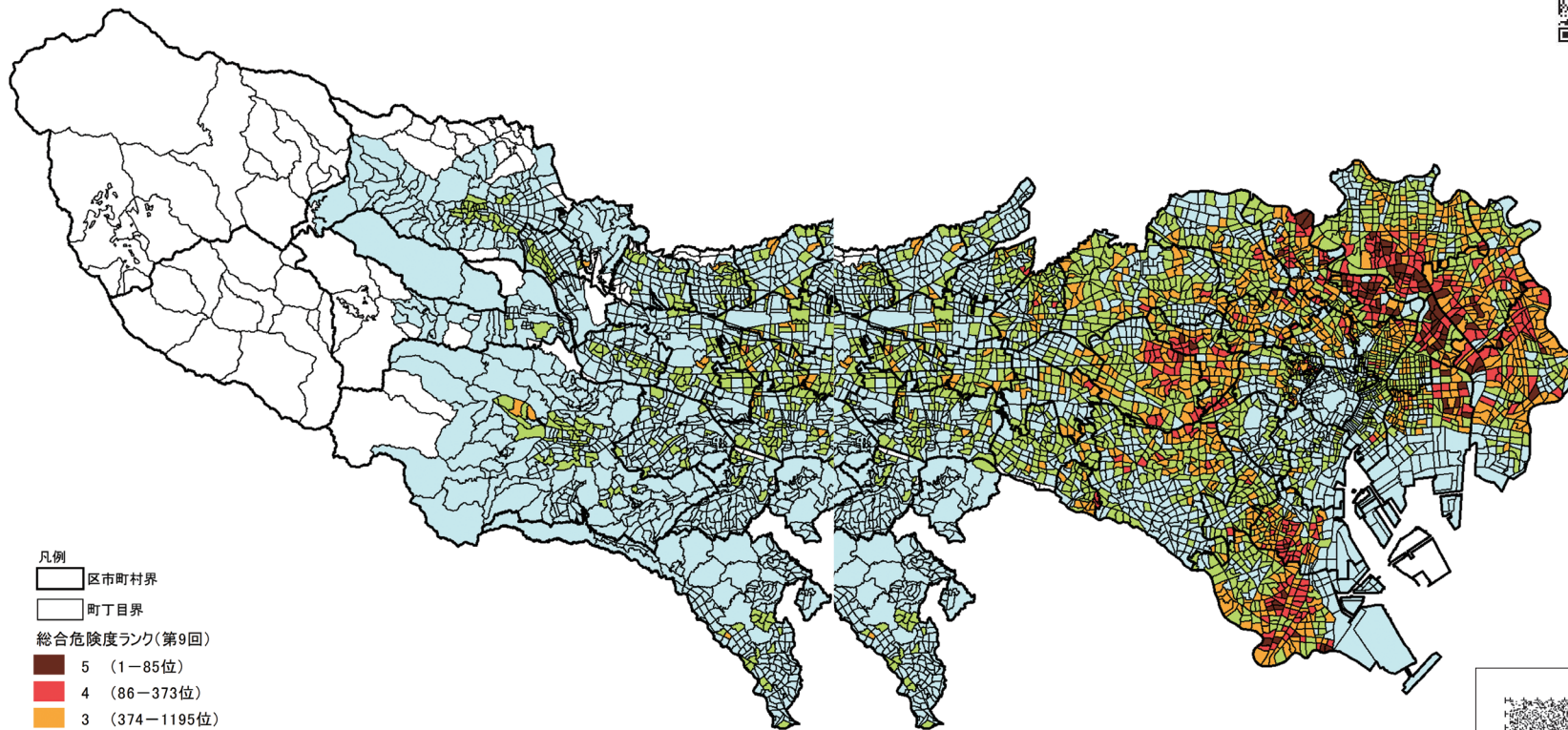
i 地震に関する地域危険度測定調査

「総合危険度」は、街の地震の危険性をわかりやすく示すために、地震の揺れによる建物倒壊や火災の危険性に、避難や消火・救助など、各種の災害対応活動の困難さを加味して、1つの指標にまとめたものです。街の地震の揺れによる被害や、火災被害の大きさを知るという視点、さらには災害時の避難や消火・救助活動などを支援する空間として、道路が重要な役割を果たすという視点から、防災

～総合危険度～

都市づくりや道路整備の指標となるとともに、都民の皆さんが街の地震災害への対応のしやすさ(困難さ)を考え、地震に対する備えに活用されることを想定しています。東京都が公表している地域危険度については、下記の QR コード(東京都都市整備局)から、より詳細な内容を確認できます。

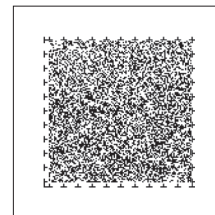
地震に関する
地域危険度測定調査



- 凡例
- 区市町村界
 - 町丁目界
- 総合危険度ランク(第9回)
- 5 (1-85位)
 - 4 (86-373位)
 - 3 (374-1195位)
 - 2 (1196-2848位)
 - 1 (2849-5192位)

(令和4年9月 東京都都市整備局)

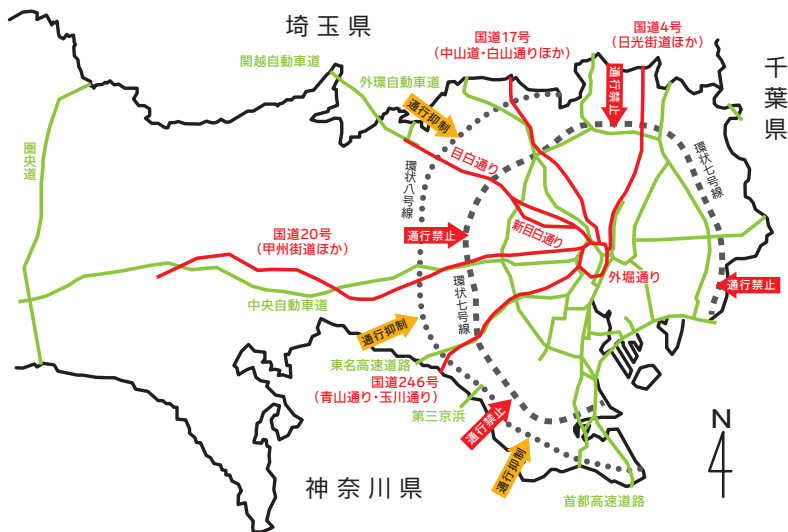
※白抜きは、測定対象外の区域を示す。



i 大震災発生時の交通規制

大震災発生直後は、道路における危険を防止するとともに、人命救助、消火活動などに従事する緊急自動車の円滑な通行を確保するための交通規制（第一次交通規制）を「道路交通法（昭和 35 年法律第 105 号）」に基づいて実施し、その後、災害応急対策を的確かつ円滑に行うための緊急交通路を「災害対策基

第一次交通規制



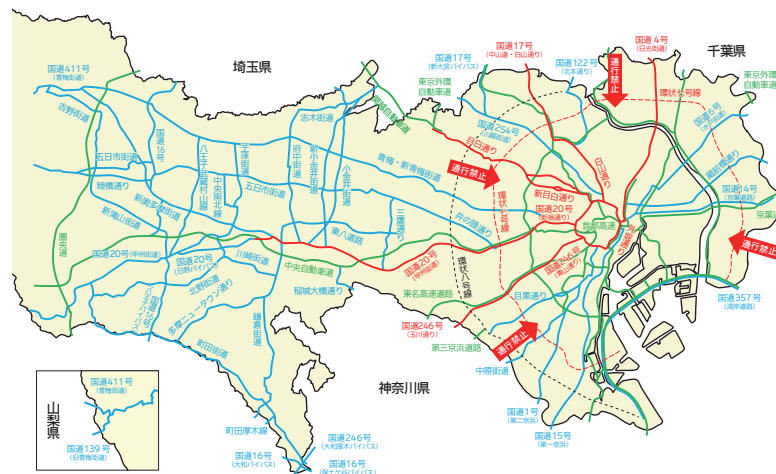
凡 例	
環状七号線	環状八号線
緊急自動車専用路	高速自動車国道・首都高速道路等

本法（昭和 36 年法律第 223 号）」に基づいて確保（第二次交通規制）するものです。また、大震災には至らない震度 5 強の地震発生時においても、交通の安全と円滑を図るため、道路交通法に基づく交通規制を実施するものとします。

警視庁
大震災発生時の交通規制



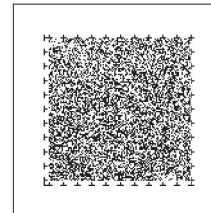
第二次交通規制



- 緊急交通路として指定される路線（一般道）
- 緊急交通路として指定される路線（高速道路等）
- 必要に応じ、緊急交通路として指定される代表的な路線

「緊急自動車専用路」が優先的に「緊急交通路」として指定され、車両の通行が禁止となります。
※災害応急対策に従事する車両のみの通行となります。

被害状況及び交通状況により、指定される路線を変更することがあります。



i 支援制度

支援制度を活用した生活再建への取組

地震等の自然災害で被災した際に、生活再建への取組を行う様々な制度が用意されています。制度によっては、地震等で被災した家屋や事業所などの被害の程度を証明する「罹災証明書」が必要になるので、在宅地の区市町村に申請します。そのうえで、生活再建に向けた各種申請を必要に応じて行っていきます。また、地震保険等に加入している場合は、保険金を受け取ることができます。

親や子供などが死亡した	→	災害弔慰金
負傷や疾病による障害が出た	→	災害障害見舞金
当面の生活資金や 生活再建の資金が必要	→	被災者生活再建支援金 → 災害援護資金
税金の減免を受けたい	→	所得税の雑損控除 → 所得税の災害減免
住宅を再建したい	→	災害復興住宅融資
仕事を再開したい	→	公共職業訓練 → 求職者支援訓練 → 職業訓練受講
学業を継続したい 学校に復学したい	→	日本学生支援機構の給付・貸与奨学金 → 国の教育ローン災害特別措置
事業を再興したい	→	災害復旧貸付 → 中小企業・農業漁業者への融資制度

罹災証明書

罹災証明書は、地震や風水害などの災害によって住んでいる家屋が被災した場合、被害の程度を区市町村長が証明するものです。給付金や融資、災害義援金の受給、税金、国民健康保険などの支払い猶予や減免、公的利用サービス料の減免、保険金の支払い請求、応急仮設住宅への入居申請などに必要となります。

※罹災証明書の発行に関する判断基準は、応急危険度判定(116ページ)の結果との関連はありません。

罹災証明書の判断基準

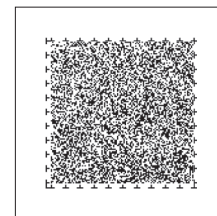
罹災証明書は、各種被災者支援策適用の判断材料として幅広く活用されています。罹災証明書の発行は区市町村の職員が判定し、住宅の被災程度によって表のような区分になります。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

被害の程度	損害割合
全壊	50%以上
大規模半壊	40%以上 50%未満
中規模半壊	30%以上 40%未満
半壊	20%以上 30%未満
準半壊	10%以上 20%未満
準半壊に至らない (一部損壊)	10%未満

罹災証明書の申請から取得までの流れ

- 1 家屋の被災状況の写真を撮っておく
- 2 区市町村へ申請する
- 3 被害状況の現地調査を受ける
- 4 罹災証明書が発行される

※罹災証明書とは別に「被災証明書」もあります。こちらは「住家以外の建物(店舗、工場、門扉など)」が対象なので、申請を間違えないようにしましょう。



災害弔慰金

災害によって亡くなられた方及び行方不明者になった方の家族は、災害弔慰金を受け取ることができます。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

対象者	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 災害で亡くなられた方の遺族 (1. 配偶者、2. 子、3. 父母、4. 孫、5. 祖父母)<input type="checkbox"/> いずれもない場合には、兄弟姉妹 (死亡当時その者と同居し、または生計を同じくしていた者)
-----	--

災害障害見舞金

災害によって重度の障害を被った場合には、障害の程度等に応じて 災害障害見舞金を受け取ることができます。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

対象者	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 両眼が失明した人<input type="checkbox"/> 咀嚼及び言語の機能を廃した人<input type="checkbox"/> 神経系統の機能または精神に著しい障害を残し、常に介護を要する人<input type="checkbox"/> 胸腹部臓器の機能に著しい障害を残し、常に介護を要する人<input type="checkbox"/> 両上肢をひじ関節以上で失った人<input type="checkbox"/> 両上肢の用を全廃した人<input type="checkbox"/> 両下肢をひざ関節以上で失った人<input type="checkbox"/> 両下肢の用を全廃した人<input type="checkbox"/> 精神または身体の障害が重複する場合における当該重複する障害の程度が前各項目と同程度以上と認められる人
-----	---

被災者生活再建支援金

災害により居住する住宅が全壊するなど、被害の程度等に応じて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。詳細は区市町村に確認してください。

災害援護資金

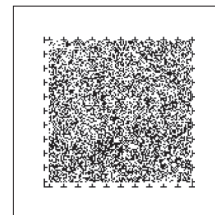
災害により負傷または住居、家財の損害を受けた方は、その程度等に応じて災害援護資金を借りることができます。ただし所得制限があります。詳細は在宅地の区市町村に確認してください。

所得税の雑損控除

災害によって、日常生活に必要な住宅・家財などの資産について損害を受けた場合は、確定申告時に一定の金額の所得控除(雑損控除)を受けることができます。

所得税の災害減免

災害にあった年の所得金額が1,000万円以下で、住宅や家財の損失額(保険金等により補てんされる金額を除く。)がその時価の2分の1以上のときにおいて、その損失額について雑損控除の適用を受けない場合は、災害減免法により、所得税が減免または免除されます。



そのほか減免される税金等

雑損控除が災害減免のいずれか有利なほうを選択できます。適用を受けるための手続きや計算方法については、最寄りの税務署にご確認ください。

税務署に申請	→	<input type="checkbox"/> 相続税・贈与税など
最寄りの区市町村に申請	→	<input type="checkbox"/> 住民税・固定資産税(※)など
	→	<input type="checkbox"/> 国民健康保険料・介護保険料
都税事務所に申請	→	<input type="checkbox"/> 個人事業税
日本年金機構に申請	→	<input type="checkbox"/> 国民年金
契約している事業所に申請	→	<input type="checkbox"/> 電気・ガス・上下水道・電話料金、 NHK受信料など

※23区内の固定資産税については、家屋が所在する区にある都税事務所にお問い合わせください。

災害復興住宅融資

災害によって被害が生じた住宅の所有者または居住者は、住宅建替えのための災害復興住宅融資を利用することができます。融資対象となる住宅については、独立行政法人住宅金融支援機構の定める基準を満たすことが必要です。詳細は融資を行っている独立行政法人住宅金融支援機構に確認してください。

実施機関	独立行政法人住宅金融支援機構
利用できる人	災害で住宅が「全壊」「大規模半壊」「中規模半壊」または「半壊」した旨の「罹災証明書」を交付されている人は、所定の条件を満たすことで利用できます。

(2023年7月現在)

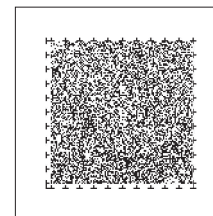
応急仮設住宅

応急仮設住宅は、災害により住宅が全壊、全焼、流出するなどして、居住する住宅がなく、自らの資力で住宅を確保することができない人が入居の対象となります。東京都では、被災状況に応じて、都営住宅等の公的住宅の活用、民間賃貸住宅の借り上げ及び仮設住宅の建設により、被災者に応急仮設住宅を迅速かつ的確に供給することとしています。

被災住宅の応急修理

災害のため住宅が半壊・半焼または半壊に準ずる程度の損傷を受け、自らの資力では応急修理をできない場合や、大規模な補修を行わなければ居住することができない場合などに、都と区市町村が連携して、限度額の範囲内で必要最小限の修理を行う制度です。戸建て住宅、マンションなど全ての持ち家が対象ですが、応急仮設住宅に入居する場合は、原則利用できないので注意が必要です。

※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。



地震保険（自然災害共済）

地震保険は、地震と噴火、またはこれらによる津波を原因とする火災・損壊・埋没・流失による損害を補償する保険です。地震を原因とする液状化による被害も対象となります。

※地震保険の加入については、下記の「地震保険の加入方法」も併せてご覧ください。

火災保険

火災は巨大地震の二次災害として特に起こりやすいため、自然災害による補償内容を確認して最適なプランに加入しましょう。

家財保険

家具や家電など家の中で動かすことができるものに対してかけることができる保険です。災害後に家財にも被害が出た場合に備え、加入しておくといでしょう。

地震保険の加入方法

地震保険に加入するには、火災保険の契約が必要となります。分譲や賃貸の共同住宅、戸建てなど、住居のタイプによって補償の範囲は変わります。加入する際に、条件について十分確認しましょう。

地震保険の受け取り

地震保険は対象となる建物・家財の損害程度に応じて、保険金が支払われます。火災や津波で保険証書が手元になくても、本人確認ができれば、保険金の受け取りの手続きができます。

日常生活の支援制度

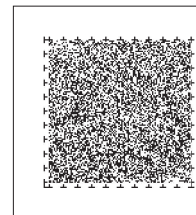
仕事の再開

仕事を失った場合はハローワークで仕事を探すほか、職業訓練等の支援を受けることができます。詳しくはハローワークにご確認ください。

公共職業訓練	対象者	雇用保険受給者。
求職者支援訓練	対象者	自営業者や雇用保険未加入者など、雇用保険を受給できない人。
職業訓練受講	対象者	雇用保険を受給できない人で、ハローワークの支援指示給付金により、職業訓練を受講し、一定の要件を満たした人。

学業の継続・学校への復学

被災によって家計が急変した場合には、就学費用など緊急・応急の奨学金の貸与を受けることができます。日本学生支援機構へ給付奨学金やJASSO災害支援金の申請もできます。詳しくは、日本学生支援機構にご確認ください。また、ご自宅が被災にあった場合、日本政策金融公庫の取扱う「国の教育ローン」において、お申込みや貸付利率にかかる優遇措置を実施しています。詳しくは、日本政策金融公庫にご確認ください。



災害復旧貸付

被災した中小企業の事業復旧を支援するのが災害復旧貸付です。一般の融資より返済期間が長く、元金の据置期間が長いなどのメリットがあります。詳細は日本政策金融公庫、商工組合中央金庫に確認してください。

利用できる人	<input type="checkbox"/> 指定災害により被害を受けた中小企業者
--------	---

中小企業・農林漁業者への融資制度

被害を受けた中小企業に対する金融機関からの借り入れについて、信用保証協会が保証します。また、被害を受けた農林漁業者に対して運転資金や経営資金を融資。農協等の組合に対しても低金利で事業資金を融資します。

主な融資内容	<input type="checkbox"/> 各地域の信用保証協会による中小企業への信用保証 <input type="checkbox"/> 日本政策金融公庫による農林漁業者支援 <input type="checkbox"/> 住まいの区市町村による農林漁業者への天災融資制度
--------	--

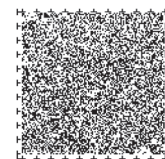
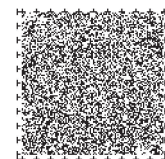
防災に関するお問い合わせ



種類	担当部署	連絡先
防災対策一般	東京都総務局総合防災部防災管理課 S0000040@section.metro.tokyo.jp	03-5388-2453
河川に関わる水害	東京都建設局河川部防災課 S0000386@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5164
地域危険度(都市整備局)	東京都都市整備局市街地整備部 防災都市づくり課 S0000357@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5142
建築物の耐震診断・耐震改修・耐震助成(都市整備局)	東京都都市整備局市街地建築部 建築企画課	03-5388-3362
マンションの耐震診断・耐震助成(住宅政策本部)	東京都住宅政策本部民間住宅部 マンション課 S1090503@section.metro.tokyo.jp	03-5320-4944
東京とどまるマンション	東京都住宅政策本部民間住宅部 マンション課 S1090503@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5007
水道(水道局)	水道局お客さまセンター	ナビダイヤル： 0570-091-100 固定電話番号： 03-5326-1101 または 042-548-5110
警察	警視庁警備部災害対策課	03-3581-4321
消防	東京消防庁 tfdinfo@tfd.metro.tokyo.jp ※119番通報などの緊急時の通報には利用できません。 ※メールはテキスト形式に 限らせていただきます。 (添付ファイルをつけないでください)	03-3212-2111
	稲城市消防本部	042-377-7119
	大島町消防本部	04992-2-0119
	三宅村消防本部	04994-6-0119
ボランティア	東京ボランティア・市民活動センター https://www.tvac.or.jp/toiwase.html	03-3235-1171

※武蔵野市、昭島市、羽村市、檜原村及び島しょ部の水道については、各市町村にお問い合わせください。

※電気・ガス・電話については、契約先の事業者にお問い合わせください。



i ピクトグラム凡例



「JIS Z8210, 2022」より引用

避難所 Evacuation Center

自宅が被害を受け、生活困難な場合に一定期間生活する場所です。学校や公民館などをいいます。



「JIS Z8210, 2022」より引用

避難場所 Evacuation Area

発災直後に地震火災や津波など迫る危険からいのちを守るために緊急的に避難する場所です。大きな公園や広場、大学のキャンパスや学校のグラウンドなどをいいます。

一時(いつとき)集合場所 Temporary Evacuation Area

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。集合した人びとの安全が確保されるスペースを有する学校のグラウンド、近所の公園などをいいます。避難場所と同じピクトグラムを使用する場合や、地域により、独自の案内表示を掲載している場合があります。

一時滞在施設 Temporary Shelter

外出先等で被災して帰宅できず、行き場を失ってしまった帰宅困難者が一時的にとどまるための施設です。公的施設や民間施設を合わせて約 1,200 か所が指定されています。



災害時帰宅支援ステーション Support Stations for those attempting to return home during a disaster

帰宅困難者の徒歩帰宅を支援する施設（コンビニエンスストア・ファーストフード・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなど）。道路情報の提供、水道水、トイレ、休憩場所の提供などをします。



「JIS Z8210, 2022」より引用

津波避難場所 Tsunami Evacuation Area

津波からの避難先となる、安全な場所や高台を指します。



「JIS Z8210, 2022」より引用

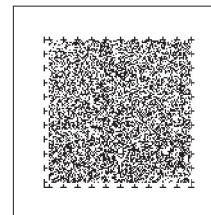
津波避難ビル Tsunami Evacuation Building

津波からの避難に際し、近くに高台がない場合、津波からの避難が可能な鉄筋コンクリート造3階建以上のビルを指します。



災害時給水ステーション Emergency Water Supply Station

断水したときは、災害時給水ステーションで水を配ります。災害時給水ステーションは水道施設や公園などの下に水をためておく施設、避難所近くの消火栓などに接続して蛇口を設置するものがあります。



i 災害時に配慮が必要な方に関するマーク等



ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるために所持しているマークです。



ヘルプカード

障害者が災害時等に周囲に自己の障害への理解や支援を求めるため、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載したカードです。必要な人は、お住まいの自治体へお問い合わせください。



障害者のための国際シンボルマーク

障害のある人が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマークです。車椅子を利用するだけでなく、障害のある全ての人のためのマークです。



盲人のための国際シンボルマーク

世界盲人連合で 1984 年に制定された世界共通のマークで、視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などに付けられています。信号や音声案内装置、国際点字郵便物、書籍、印刷物などに使用されています。



耳マーク

聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合等に使用されているマークです。また、自治体、病院、銀行などが、聴覚障害者に援助を示すマークとしても使用されています。



マタニティマーク

妊産婦さんが外出するときに身に付け、周りの人が気づかいを示しやすくするためのものです。



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。不特定多数の人が利用する施設（デパートや飲食店など）では、補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）の受け入れが義務付けられています。



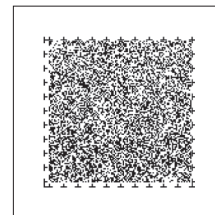
オストメイト用設備 / オストメイトマーク

オストメイト（人工肛門・人工膀胱を造設した人）を示すシンボルマークです。オストメイト対応のトイレ等の設備があることを示す場合等に使用されています。



ハート・プラスマーク

心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能など、外見からはわかりにくい「身体内部に障害がある人」を表すマークです。



i 用語解説インデックス

【あ】雨雲レーダー 59

アンテナを回転させながら電波（マイクロ波）を放射し、半径数百 km の広範囲内に存在する雨や雪を観測する仕組み。

【い】一時滞在施設 11,120,121,122,123,264

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。

一時集合場所 110,111,113,193,264

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。

医療救護所 201,202,203,219

災害時に区市町村が地域防災計画等に基づいて設置する、応急手当を中心とした医療救護活動を行う場のこと。主に災害拠点病院等の近接地等に設置される緊急医療救護所と、避難所に設置される避難所医療救護所に分類される。

【え】AED(自動体外式除細動器) 209,210,211,212

心肺停止した時に電気ショックを与えて、心臓の本来のリズムを回復させる機能。駅・学校など公共の場などに設置されている。

【か】火災旋風 11,231

大規模な火災によって発生した旋風と呼ばれる竜巻状の空気の渦が、火炎を含んだ渦となる現象。

簡易トイレ 42

組み立て式の段ボール等を便座として使用可能なトイレのこと。通常は携帯トイレ等の袋や凝固剤と一緒に使用される。

感震ブレーカー 80,82,83

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等を防止する装置。地震の強い揺れを感知して電気を自動的に遮断する。

【き】帰宅困難者 8,11,120,123,265

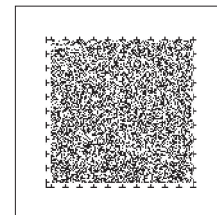
自宅以外の場所で地震等の自然災害に遭遇し、自宅への帰還が困難になった者。

緊急安全確保 156

気象庁が発表する防災情報に基づき、自治体が警戒レベル5を発令した場合に取るべき行動のこと。発令された時点で、何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況で、いのちの危険が迫っているため、全ての住民が直ちに身の安全を確保する。

緊急地震速報 108,238,240

地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度、長周期地震動階級を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のこと。



【け】携帯トイレ

12,37,39,40,41,42,43,
69,70,71,73,94,121,191

便器に取り付ける、または便座がないところでそのまま使用するという方法で使用できる持ち運び可能なトイレのこと。

【こ】高齢者等避難 156,174,175,193

気象庁が発表する防災情報に基づき、自治体が警戒レベル3を発令した場合に取るべき行動のこと。発令により、高齢者のほか、障害者、幼い子供などとその支援者は危険な場所からの避難が必要となる。

個別避難計画 192,194

高齢者や障害者などの避難行動要支援者について、誰が支援するか、どこに避難するかなどについて、あらかじめ記載した計画書のこと。原則として区市町村が作成する。

【さ】災害時帰宅支援ステーション

265

帰宅困難者の徒歩帰宅を支援するコンビニエンスストア・ファーストフード・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどの施設。道路情報、水道水、トイレ、休憩場所などを提供する。

災害時給水ステーション

91,224,265

災害により断水したときに水を配る場所。

在宅避難

12,33,34,66,69,70,112,118,135

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に避難すること。

【し】Jアラート

180,181

弾道ミサイル情報、緊急地震速報、大津波警報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を携帯電話等に配信される緊急速報メール、市町村防災行政無線等により、国から住民まで瞬時に伝達するシステム(全国瞬時警報システム)。

首都直下地震

3,6,7,8,10,14,30,32,60,100,120,142

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。

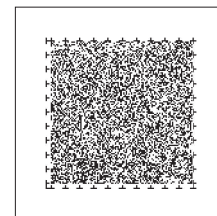
【す】水害リスクマップ 59,152,153

東京都では、東京都防災アプリ等で河川の氾濫や高潮による浸水、土砂災害といった都内で想定される水害リスクを視覚的に確認できるマップ。新たな水害情報として国が普及を進めている。

垂直避難

159

浸水が始まり、水平避難が危険なときに2階以上等へ垂直に移動する避難。



【せ】線状降水帯 15,151

発達した積乱雲が列をなし、ほぼ同じ場所を通過あるいは停滞することで、大雨をもたらす気象現象。

【ち】長周期地震動
9,67,108,238,239,240

地震が発生する、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。

【と】東京都防災アプリ
17,58,122,123,153,180

いつも、そして、いざというときにも役に立つ、東京都公式の防災アプリ。

東京都防災マップ 57,123,124

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。

東京備蓄ナビ 17,36

「日常備蓄」に必要な備蓄品目・数量をお知らせし、それらを購入できる東京都のウェブサイト。

東京マイ・タイムライン
17,59,153

風水害の避難に備えた行動を一人ひとりが事前に決めておくタイムラインの作成ツール。

東京マイ被害想定 14

住んでいる場所や被災状況、建物の条件、世帯構成などの属性を入力することで、一人ひとりに合った個別の被害想定を作成できる東京都のウェブツール。

特定整備路線 86,87

震災時に特に甚大な被害が予想される整備地域において、「燃え広がらない街」の実現のため、延焼遮断や避難、救援など、防災性の向上に有効な都市計画道路。

特別警報 157,240,245,246

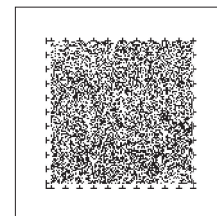
気象庁が発表する、重大な災害が起こるおそれが著しく大きい場合の警報。

土砂災害警戒区域等マップ 165

土砂災害が発生する可能性のある地域を表記した地図。

【な】南海トラフ巨大地震 6,7,9,14,32

東海から九州におよぶ南海トラフを震源として起こることが想定されている海溝型の巨大地震。



【は】ハザードマップ

62,63,152,153,165,206

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。

【ひ】非常用持ち出し袋

40,43,69,165

避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋。

避難指示

110,156,175

気象庁が発表する防災情報に基づき、自治体が警戒レベル4を発令した場合に取るべき行動のこと。発令された時点で、対象地域の住民全員がすみやかに危険な場所から避難する。

避難所

33,110,111,113,
124,125,126,127,193,194

自宅が被害を受け、生活困難な場合に一定期間生活する場所。近くの学校や公民館など。

避難場所

33,110,111,113,120,
125,165,175,193,194

発災直後に地震火災や津波など迫る危険からいのちを守るために緊急的に避難する場所。大きな公園や広場、大学のキャンパスや学校のグラウンドなど。

【ま】マンホールトイレ

226

下水道管路にあるマンホールの上に簡易な便座やパネルを設け、迅速に設置できる災害用トイレのひとつ。

【り】罹災証明書

254,255,258

地震や風水害などの災害により被災した住家等の区市町村が発行する被害の程度の証明書。

東京防災

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

協力「東京防災」・「東京くらし防災」編集・検討委員会（敬称略）

池上 三喜子 公益財団法人市民防災研究所 理事

鍵屋 一 跡見学園女子大学 観光コミュニティ学部 教授

鈴木 秀洋 日本大学大学院 危機管理学研究科 教授

富川 万美 特定非営利活動法人ママプラグ理事・
アクティブ防災事業代表

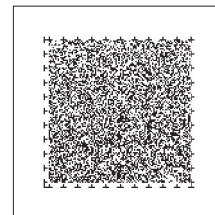
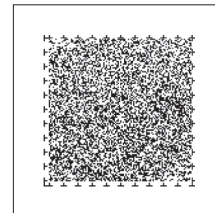
中島 千恵 株式会社マガジンハウス Hanako 編集部

中林 一樹 東京都立大学 名誉教授

※掲載の情報は2023年7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。

※本冊子掲載のイラスト・図・画像・写真の無断複製・転載・複写・借用などは、著作権法上の例外を除き禁じます。



Let's Get Prepared!

今やろう。災害から身を守る全てを。



 東京都