

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京



防災

TOKYO BOUSAI / LET'S GET PREPARED!

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

今やろう。



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

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

//////////////////// 東京防災

『東京防災』とは？

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



防サイくん

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

目次

プロローグ

▲ 今やろうマーク

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

01 大震災シミュレーション 014

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



地震発生

地震発生その瞬間	016
----------	-----

発災直後

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

避難

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

避難生活

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

生活再建

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



コラム・被災者の声に学ぶ	072	地震そのとき10のポイント	078
防災おさらいクイズ	077		

02 今やろう 防災アクション 080

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



今やろう！4つの備え

備蓄

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

室内の備え

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

室外の備え

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

コミュニケーション

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

03 そのほかの災害と対策 142

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



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

04 もしもマニュアル 174

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



緊急

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



衛生

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

生活

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

連絡

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

ワークショップ

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

05 知っておきたい災害知識 236

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



知識

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

書類

生活再建支援制度と手続き	253	日常生活の支援制度	260
医学に関する知識	262	ボランティアに関する知識	266
インフォメーション		災害時に配慮が必要な方に 関するマーク等	276
緊急連絡先	268	災害時活動困難度を考慮した 総合危険度	278
防災に関するお問い合わせ	269	大震災発生時の交通規制	280
災害対応イエローページ	270	全国から見た東京	284
ピクトグラム凡例	274	LET'S GET PREPARED! 外国人向け今やろう	286
東京の一日	282	ENGLISH FOR EMERGENCY 非常時に使える英会話	288

安全のしおり

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

インデックス

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

奥付

323

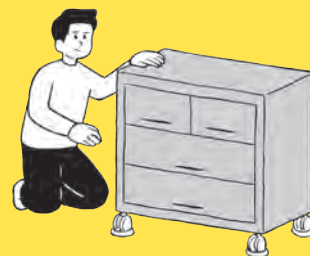
漫画 TOKYO“X”DAY かわぐちかいじ

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



今やろうマーク

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



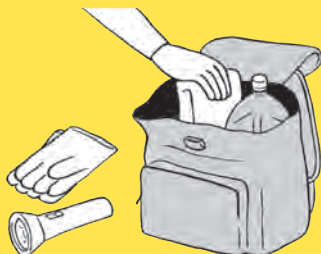
□ 家具類の転倒防止をしよう
⇒ 100・102 ページ



□ 耐震化チェックをしよう
⇒ 107 ページ



□ 日常備蓄を始めよう
⇒ 085 ページ



□ 非常用持ち出し袋を用意しよう
⇒ 090 ページ



□ 避難先を確認しよう
⇒ 115 ページ



□ 家族会議を開こう
⇒ 122 ページ



□ 大切な物をまとめておこう
⇒ 091 ページ



□ 部屋の安全を確認しよう
⇒ 095 ページ



□ 災害情報サービスに登録しよう
⇒ 128 ページ



□ 防火防災訓練に参加しよう
⇒ 130 ページ





地震発生
P.016



発災直後
P.018



避難
P.040



避難生活
P.054



生活再建
P.068

大震災 シミュレーション



2XXX年X月X日。未曾有の首都直下地震が東京を襲ったと仮定します。その瞬間、あなたがとるべき具体的な行動は？本章では、大地震発生の瞬間から避難行動、生活再建まで、起こりうる危機ととるべき行動をシミュレートします。自分の身に置き換えて、今、想像してみましよう。



地震発生その瞬間



地震発生の瞬間は適切な判断が難しい

大震災体験者の中には、突然の揺れに「飛行機が落ちた」「工場が爆発した」「火山が噴火した」と感じたと話す人もいます。身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなるのです。あらかじめ家族と話し合う、防火防災訓練への参加などで、とるべき行動を想像しておくことが大切です。



最優先で自分の命を守る

強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。まわりの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動。自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動します(自助)。



発災直後の行動



揺れが収まってから行動する

あわてて外に出ると、転倒・落下物やガラス破片などによるケガのもと。揺れが収まって、負傷しないよう、散乱したガラス・陶器の破片などに注意します。



火元を確認する

火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をします。出火したら、落ちついて初期消火に当たります。 [詳細 ➡ 188 ページ](#)



出口を確保する

揺れが収まったときにいつでも避難できるように、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保します。



ガラスや塀から離れる

屋外にいたら、瓦の落下、ガラス破片の飛散によるケガ、ブロック塀などが崩れて押しつぶされることがあるので近づかないこと。



自宅に潜む危機



リビング・キッチン

リビングで気を付けなければならないのは、背の高い家具の下敷きになること、窓や照明器具などのガラスの飛散によるケガ。揺れを感じたら物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れます。キッチンの冷蔵庫や電子レンジなどの大きく重い家電、棚からの物の飛び出しなどにも注意が必要。

揺れが収まったら、ケガをしないように底の厚いスリッパなどで足を保護して移動。ドアを開けて避難経路を確保します。調理中の場合は、まずは身を守ることを最優先に考え、火の始末は揺れが収まった後にあわせて行います。





寝室

窓ガラスの破片やつり下げ式照明器具などの直撃を避けるため、枕や布団などで頭を保護し、スタンドや鏡台などが倒れてこない位置に移動すること。メガネは日頃からケースに入れてから寝るようにすれば、破損を防ぐことができ、あわてずに済みます。

揺れが収まったら、底の厚いスリッパを履き、ドアを開けて避難経路を確保。停電すると真っ暗闇になるので、あらかじめ懐中電灯を用意しておけば、暗闇の中でも安全に移動が可能。また、停電時に自動で点灯する市販の保安灯を備え付けておくのも一案です。





2階

古い建物の1階は倒壊して身体が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないこと。耐震基準を満たしていない建物は、外に脱出すべきか状況を見て判断します。

詳細➡106ページ



トイレ

閉じ込められて避難できなくなるおそれがあります。揺れを感じたら閉じ込められないようドアを開けておきましょう。できれば、すぐ逃げられるように廊下や玄関など、より安全な場所に移動します。



浴室

裸でいる浴室はケガをしやすい場所です。鏡や電球などのガラス類の飛散から身体を守るため、洗面器などを頭にかぶり、すぐに浴室から出て安全な場所に移動します。



床にガラスなどが散乱していたら

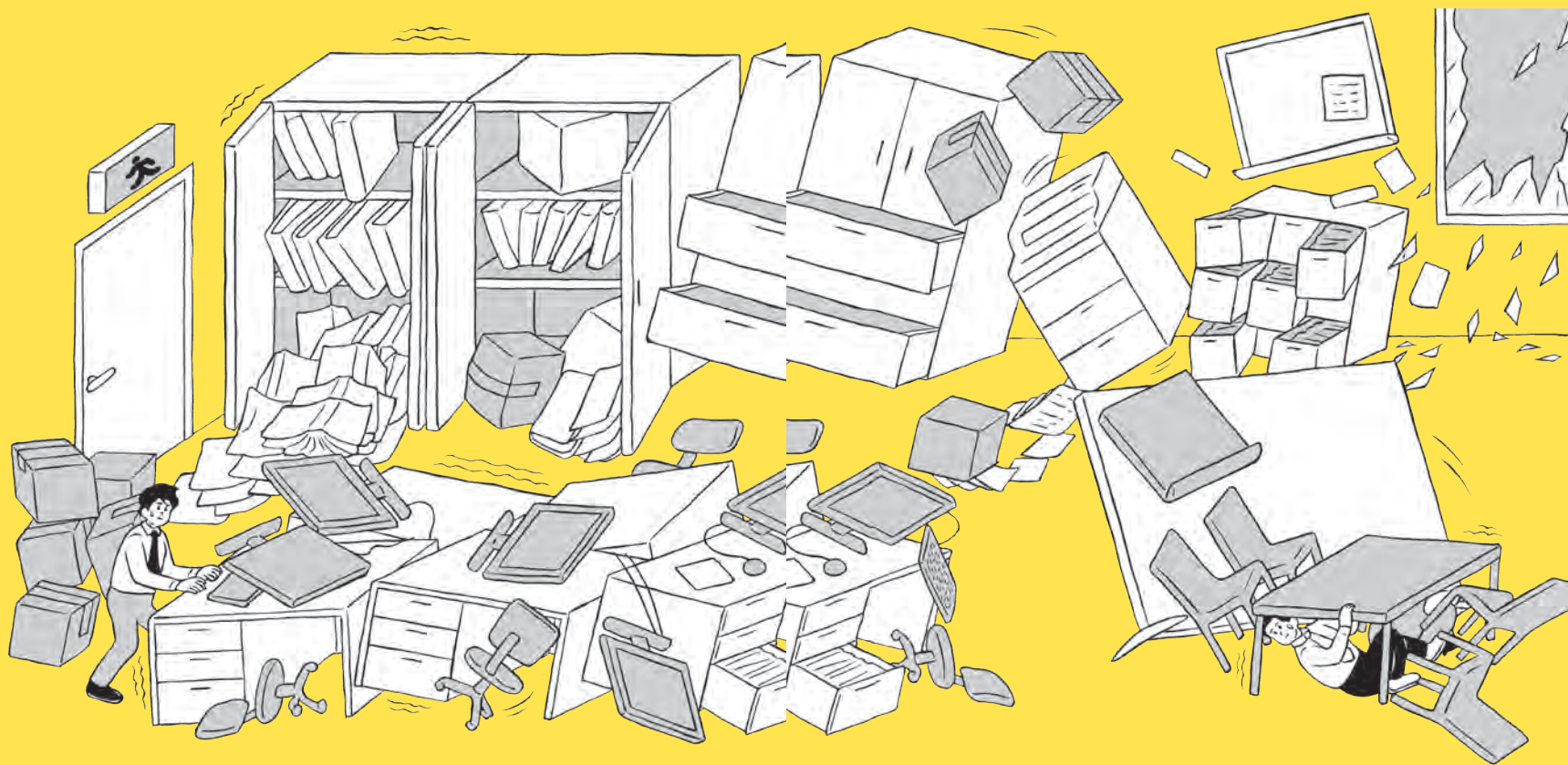
床に散乱したガラス・陶器などの破片を踏むと、負傷して歩けなくなるリスクが高まります。底の厚いスリッパを履いて安全な場所に移動します。



閉じ込められたら

万一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、命の危険があります。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。

外出先に潜む危機



オフィス

キャスターを固定していないコピー機などは、あらぬ方向に移動します。体に当たると、大ケガの原因に。また、窓ガラスの破片などが頭を直撃すると、命を落とす危険もあります。キャビネットの転倒や飛散するガラスに注意しながら、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に身を隠します。

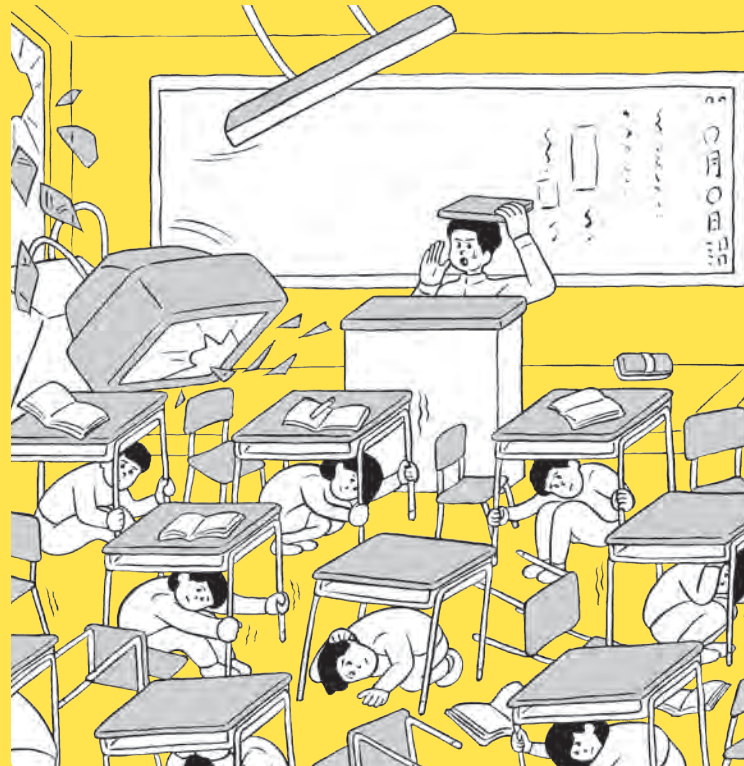
揺れが収まって避難する場合、余震や停電でエレベーターが停止するおそれがあるので、階段を使いましょう。また、高層ビルは長く揺れ、高層階にいくほど大きく揺れて立てられないほどになります。すぐに安全な場所に避難して、揺れが収まるのを待ちます。





繁華街

落下物から身を守り、ビルの倒壊にも注意しながら、公園など安全な場所へ。広い所に逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビル（P108）に逃げ込みます。人混みで最も怖いのがパニックになることです。人の多い場所こそ、冷静な行動が求められます。



学校

教室で身を守るには、飛散した窓ガラスの破片や照明器具の落下を避けるため、窓から離れ、机の下に隠れ、脚を持って揺れが収まるまで待機します。廊下ではすぐに窓から離れ、階段では転げ落ちないように手すりにつかまります。揺れが収まったら、先生・教師の指示に従って行動しましょう。





駅

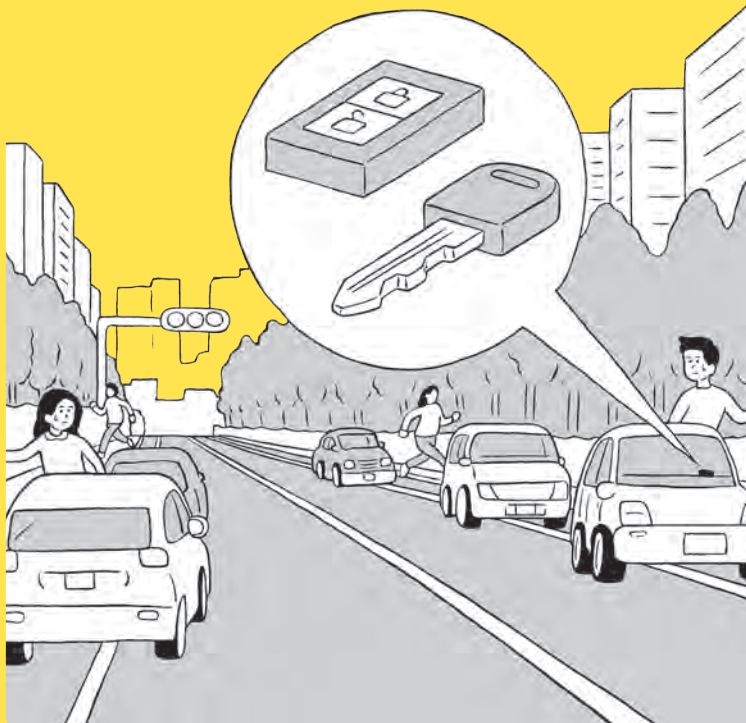
落下物などから身を守り、ホームから転落しないよう近くの柱に移動。混雑して身動きがとれないときは、うずくまって揺れが収まるのを待ちます。地下鉄の場合、いち早く地上に出ようとしてパニックになる危険も。ホームから線路には絶対に下りず、揺れが収まったら駅員の指示に従います。



電車内

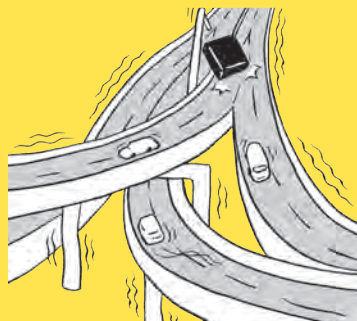
強い揺れを感知すると電車は緊急停車するため、人に衝突したり倒れる危険があります。座っていたらカバンなどで頭を保護し、立っているときは姿勢を低くして身を守る。満員電車では手すりやつり革にしっかりつかまり、足を踏ん張って倒れないように。揺れが収まったら、乗務員の指示に従います。





車

急にスピードを落とすと衝突の危険あり。ハザードランプを点灯して徐々に減速。車は道路左側に止めてエンジンを切り、揺れが収まるまで待機します。可能であれば駐車場または広場へ。避難する際は、緊急車両通行時に車を移動できるように、キーやスマートキーは付けたままドアロックをせず、連絡先メモを残し、貴重品や車検証を持って車から離れます。



高速道路

他車などに衝突するのを避けるため、徐々にスピードを落として道路の左側に停車。通行止めになる可能性もあります。ラジオなどで状況を確認しましょう。



橋梁・高架

古い橋は損壊のおそれがあり、橋を渡り終える付近であれば減速して渡ります。橋梁や高架は、それぞれ揺れ方が異なるので、徐々に減速して左側に停車します。



トンネル

天井や壁面崩落の危険があるので、前方出口が見通せれば低速でトンネルを抜けます。長いトンネル内の場合は左側に寄せて停車し、キーを付けたままで非常口から脱出します。



緊急輸送道路・発災時の交通規制

地震直後から発生する、緊急輸送を円滑に行うために指定されている道路のことです。地震発災時の交通規制についても覚えておきましょう。

詳細➡280ページ





百貨店・スーパー・コンビニ

百貨店・スーパーでは商品の散乱やショーケースの破損などに注意して、階段の踊り場や柱の近くへ。コンビニでは買い物かごなどをかぶり、身を守ります。



劇場・ホール・スタジアム

大勢の人が集まる劇場・ホール・スタジアムなどの施設では、あわてて非常口や階段に駆け寄らず、館内放送や係員の指示に従います。



地下街

停電で多くの人がパニックになり、非常口に殺到すると負傷の危険があります。落ち着いて落下物から身を守り、柱や壁のそばで揺れが収まるのを待ちます。



空港

首都直下地震が発生しても建物の倒壊などの被害はないと予想されていますが、ガラスや天井部材などの落下に備えて注意しましょう。





高層ビル

上階ほど大きく揺れます。来訪者としてビル内にいたら、共用部分のエレベーターホールなどで姿勢を低くし、館内放送に耳を傾けましょう。

詳細 ➡ 240 ページ



エレベーター

エレベーターの中で揺れを感じたら、すべての階の行先ボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたらインターホンで連絡します。



山間地

山間地では土砂崩れで生き埋めになるおそれがあるので、速やかに斜面や崖から離れます。余震や降雨などで土砂災害の危険が高まるので注意しましょう。

詳細 ➡ 152 ページ



島しょ地域・海岸部

海岸には早くても数分で高い津波が到達する危険があります。隣近所に声をかけすぐに高台へ。周囲に高台がないときは、津波避難タワーなどに避難します。



発災時のNG行動



ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。



火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。



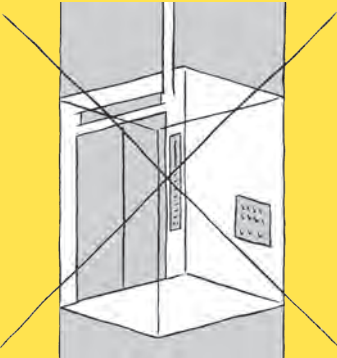
電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える。



ケガをする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。



火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。



閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。



ケガをする危険があるので、救出活動はひとりではなく複数で行う。



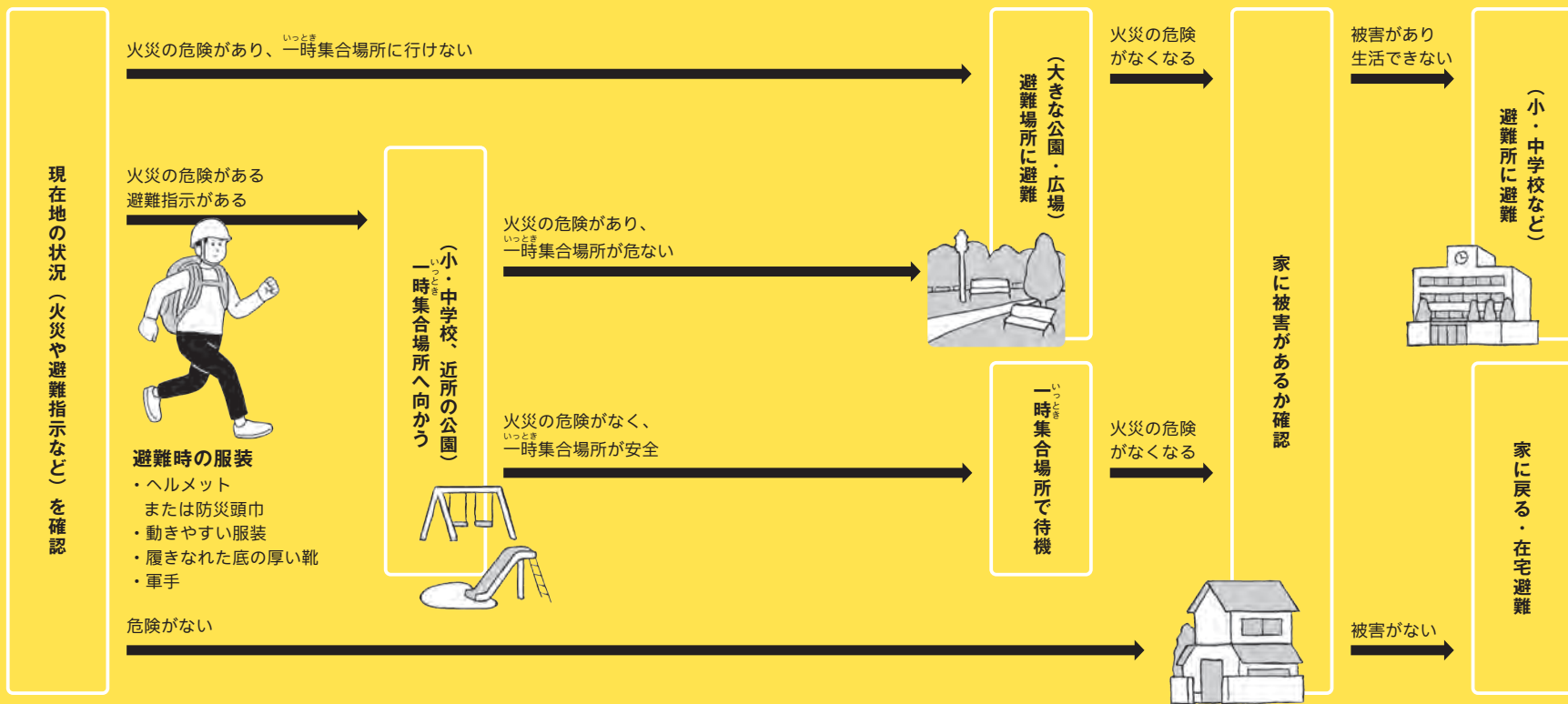
緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。



避難の流れ



※下記フローチャートは、二段階避難の例です。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にお問い合わせください。



避難のタイミング

避難の判断によって、生死が分かれる場合があるということを覚えておきましょう。避難するかし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もとに、上のフローチャートを

参考にして判断します。自宅の安全が確認できれば、在宅避難に努めましょう。家族が離ればなれになったときは、自宅に残す安否メモや電話会社が提供する災害用伝言サービスなどを活用して落ち合う場所を確認します。



避難の判断



正しい情報を得る

揺れが収まった後、間違った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。

詳細 ➡ 270 ページ



SNSを活用する

TwitterやFacebookなどのSNSは貴重な情報源です。しかし災害時は、不正確なうわさや情報が流布することがあります。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

発災時は自分の命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、しっかりまわりの状況を目視します。





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。



自宅以外で安全ならその場にとどまる

地震直後は駅周辺や道路も大変混雑し、大規模火災の発生や建物の倒壊など二次災害に巻き込まれてケガを負ったり命を落とす危険も。会社や学校の安全が確認されたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子をみます。地震直後の連絡方法や行動をあらかじめ家族と話し合っておきましょう。



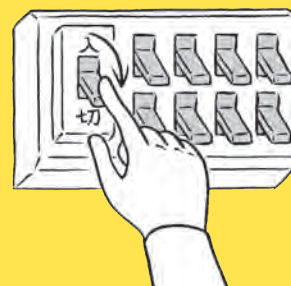
避難するときの注意点



出火の原因をつくらない

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水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す。

詳細➡188 ページ



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、火災のおそれがあります。



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のおそれがあります。



安否メモを残す

避難する際には、自分や家族の安否情報、避難先などの貼り紙を残し、鍵をかけて移動します。



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。 詳細➡128 ページ



安全避難チェックポイント



人混みはパニックに注意

人混みの中で突然走り出すなどの行動がパニックを引き起こし、事故になる危険も。不正確なうわさや情報の流布によるパニックを防ぐために、まわりの人に配慮した行動を心がけます。



地下では壁伝いに移動

停電した地下街は、パニックが起こる危険性が高い場所のひとつ。地下街には60mごとに非常口が設置されているので、ひとつの非常口に殺到せず、壁伝いに歩いて避難します。



マンションのベランダ避難

ベランダやバルコニーには、火災発生時など、いざというときに蹴破って移動できる隣戸との間にある「隔て板」、下階避難用のはしごを収納した「避難ハッチ」などが設けられています。



火災時は煙から逃れる

火災の煙は命を落とす危険も。ハンカチなどで口・鼻を覆うなど、できるだけ低い姿勢で、煙を吸わないようにして移動。煙で前が見えない場合は壁伝いに避難します。



川に津波が押し寄せる前に

津波の心配があるのは、海のそばだけではなくありません。津波は川下から川上に向かって押し寄せてきます。川の流れに対して直角方向に素早く避難します。



海辺の津波避難場所を知る

発災後はすぐに近くの高台や津波避難ビルに移動します。それがない場合には、より高い建物へ。監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難します。





落下物から身を守る

住宅地では屋根瓦やエアコンの室外機、ガーデニング用プランターなどの落下で負傷したり命を落とす危険も。繁華街やオフィス街では、看板やネオンサイン、ガラスの破片などの落下に注意しましょう。



切れた電線には触らない

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があります、感電の危険があります。近づかず、絶対に触らないこと。また、電線に樹木や看板などが接触している場合も同様です。



ひび割れたビルは危険

ひび割れたビルから落下する外壁やタイルなどによって、ケガをしたり命を落とす危険もあります。ビルの基本構造である柱や耐震壁などがひび割れると倒壊のおそれがあるので、近寄らないこと。



夜間の避難の注意点

夜間の避難は、見通しが悪く、転倒や側溝への転落などの危険が伴います。広い道を通行するなど、特に注意が必要。停電時の夜間に避難する場合は懐中電灯を使い、目視確認を行いながら注意して避難しましょう。



冬場の避難の注意点

冬場の避難は、寒さで体調を崩しがちです。体調を崩さないように防寒対策を十分にとることが重要です。また、冬はストーブなどの使用により、火災発生の危険があるので、火災にも注意しながら避難しましょう。



助け合う



共助について

首都直下地震をはじめとする大災害が起こったら、都民が総力をあげなければ乗り切ることはできません。自分や家族だけが助かればいいということではなく、まわりの人と協力し、ひとりでも多くの人を助けること（共助）で、震災の被害を軽減することができます。



迷わず協力を頼む

倒れている人に声をかけて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。付近にAED（自動体外式除細動器）があれば、持ってきてもらうようお願いします。
詳細➡176ページ



助け合うための知恵

柱や梁などに挟まれた人を発見したら、周囲の人にも声をかけて協力して助けます。意識があるかどうか確認し、励ますことも重要。自動車に積んであるジャッキなども活用できる場合があります。



応急救護の必要性

大災害時は負傷者が多くなりますが、道路が通行困難になり、救急車の到着が遅れ救出活動が間に合わないことも考えられます。軽いケガなどの処置法を身につけておきましょう。

詳細➡178-187ページ



在宅避難



在宅避難のすすめ

自宅で居住の継続ができる状況であれば、在宅避難をしましょう。避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。事前に住宅の耐震化を行い、食料や水など必要な物を日頃から備え、可能な限り在宅避難できる準備を整えておくことが大切です。



ガス・電気・水道の代替

ライフラインの代替品を備えておく
と安心。ガスはカセットコンロ、電灯
は乾電池で作動するヘッドランプを
利用します。水は日頃からペットボ
トルなどの水を多めに準備し、近所
の「災害時給水ステーション（給水
拠点）」の確認をしておきましょう。



食料品や日用品の備え

東京都は、11月19日を「備蓄の日」
としています。日頃から食料や日用品
を多めに買い揃え、普段生活する中
で消費していく日常備蓄なら、無理
なく備蓄を続けることができます。

詳細 → 085-087 ページ



下水道の使用法

下水があふれ出すことがないか、自宅
の排水設備が破損していないかなど
を確認。道路に下水があふれるなど下
水道が使用できない場合には、備蓄し
ている携帯用（非常用）トイレや行政
が用意したトイレを利用します。



避難所



避難所とは

避難所は、自宅に居住できなくなった被災者を一時的に受け入れ保護するための場所です。東京都では、学校や公民館などの公共施設約3,000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1,200の二次避難所（福祉避難所）を確保しています。

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工程の一例です。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もあり、避難者自身が開設準備に当たることもあり得ます。



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、施設内と周辺の安全確認をします。



② レイアウトづくり

どの場所で何を設置すべきか、居住スペースのレイアウトなどを検討。生活できる環境を整えます。



③ 受付設置

いっきに
一時集合場所から避難所へ誘導し、受け付けを開始。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、要配慮者への心配りも必要です。

避難所到着後の流れ(参考例)

下記は、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、隣近所の人や町内会ごとにまとめて過ごすようにします。帰宅困難者はその旨を申告します。



② 家族などの安否確認

家族や隣近所の人の方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、段ボールなどに案内を書き出すようにしましょう。



③ 役割分担

受け付けや炊き出しなど、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



プライバシーを守る

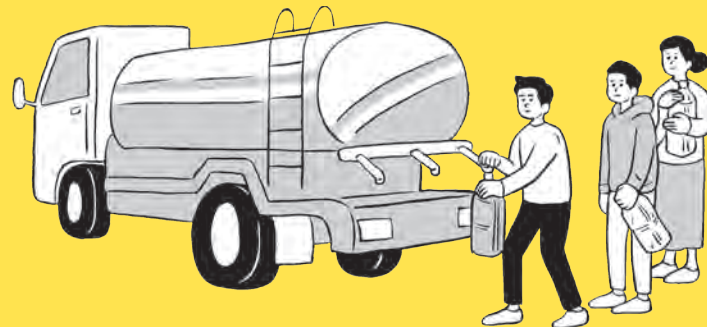
居住スペースは個々の「家」と同じです。特に女性、乳幼児や子供のいる家庭、要配慮者などにも気を配り、プライバシーの確保を徹底します。

参照 ➡ 212 ページ



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、トイレトーパーが詰まる可能性があります。施設が指示した方法でトイレを使いましょう。参照 ➡ 200 ページ



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（生活用水）を確保。井戸水（井戸水）を飲用に使う場合は、必ずろ過をした上で煮沸します。

参照 ➡ 199 ページ



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。





環境変化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。夏は適切な水分補給を行い、冬は効率的に暖がとれるようにします。 参照⇒192-195, 197ページ



衛生を保つ

室内は土足禁止として、布団を敷く所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。

参照⇒204-205ページ



喫煙のルール

周囲の人に迷惑がかからないよう、受動喫煙防止及び火災防止のために、避難所のルールに従いましょう。



ペットの世話

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。





物資の配給

われ先にと焦らず、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。列に並べない要配慮者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、食材に触った後、トイレの後にはせっけんで十分に手を洗います。調理器具も、使用後や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行います。 参照 ➡ 208-211ページ



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ますので、日替わりで消灯することもひとつの方法です。

参照 ➡ 206ページ



食中毒の予防

食中毒は一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。

参照 ➡ 223-224 ページ



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）。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、通気性の良い吸湿・速乾の衣服を着用して暑さを避けます。

参照 ➡ 197 ページ



△ 要配慮者への思いやり

要配慮者とは、妊婦・子供・高齢者・外国人のほか、障害のある方などです。「ヘルプマーク」などの「災害時に配慮が必要な方に関するマーク等」(P276)を身につけている方など、要配慮者には思いやりと支援を心がけましょう。



女性・妊婦

女性は更衣の問題、妊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は、健康面やプライバシーに配慮する必要があります。

参照 → 202-203 ページ



子供

子供は遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを表出でき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。

参照 → 220-221 ページ



高齢者

高齢者は、不便があっても自分から言い出せないことがあります。明るい声で頻繁に話しかけ、孤立感や不安感を抱かないよう配慮しましょう。

外国人は、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。

参照 → 288-291 ページ



外国人



日常生活に向けて



死と向き合う

東日本大震災では19,225人（2015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、多くの方々が「死」と向き合いました。首都直下地震が発生した場合には、約11,000人の死者、約210,000人もの負傷者が出ることが想定されています。

詳細 ➡ 250 ページ



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。

詳細 ➡ 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、支援策を活用することができます。

詳細 ➡ 261 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、職業訓練などの支援を受けることができます。

詳細 ➡ 260 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。

詳細 ➡ 260 ページ

地震発生の瞬間から再建まで、起こりうる危機と行動はシミュレートできましたか？自分自身に置き換えて想像することが大切です。自宅にはどんな危険が潜んでいるか？職場は？学校は？……できるだけ具体的に想像することが、防災の第一歩です。さあ、今やろう。





interview

1

犠牲者を出さない確な避難判断

齊藤敏子さん(石巻市在住／被災当時69歳)

地震発生時、町内会の役員をしていたため、すぐに近隣を見まわって逃げ遅れた人がいないかなど、あらかじめ決めてあった地震時の対応策に従って行動しました。自宅は津波で床上浸水したのですが、2階は住むことができたので在宅避難をしながら、昼間は避難所で生活支援を行いました。

約1,200世帯、約3,000人の町内会で役員は30人おり、毎年、市の防災訓練だけでなく、**町内会の自主防災訓練も行い、隣近所との付き合いも活発**でした。そのおかげで、多くの人は地震発生時の対応策や避難の判断も確かで、勤務先で亡くなった人はいても、自宅では地震や津波が原因で亡くなった人はいませんでした。

大震災を体験して、命を守り生きのびるためには防災の知識を学んでおくことに加えて、**近隣との普段からのコミュニケーションが大切**だとつくづく感じています。



interview

2

奇跡を起こしたあきらめない心

水口福弘さん(神戸市在住／被災当時60歳)

1階の寝室でぐっすり寝ていたところ、大きな揺れで目が覚め、普通の揺れではないと直感したとたん、倒壊した家とタンスの下敷きになりました。そのとき妻は外出していて難を逃れましたが、私は生き埋めに。顔はつぶされず、天井板との間にわずかに隙間があったため息はできたのですが、まったく身動きがとれません。

そのうち、下半身の感覚がなくなり全身が燃えるように熱く、頭が割れるほど痛く、眼球が飛び出しそうになり、このまま死んでしまうのかと覚悟しました。しかし、家族や親戚や別居している老親、職場のことを思い浮かべ、**このまま死ぬわけにはいかない、どうせ死ぬなら最後まであきらめないぞと**、残された力を振り絞り天井板を指で突き破り、指を突き出すと偶然人の手に当たったんです。数分遅かったら、意識を失って死んでいたことでしょう。絶対にあきらめない心が奇跡を起こしたんだと思います。

interview

3

徹底した話し合いでトラブル解決

村川政徳さん(神戸市在住／被災当時50歳)

30度傾いて倒れる寸前の市営住宅から、まわりの住民と一緒に中学校の体育館に避難しました。避難所生活でいちばん困ったことは、うわさ話やペットを巡るトラブルでした。

被災者はみな、将来の生活不安や現状の不満などを抱えているため、避難者同士が疑心暗鬼になって陰湿な雰囲気になることもしばしば。例えば、ある所に市から助成金が出たといううわさが立ったときは大変でした。うわさ話に踊らされず、市から話があるまで待とうと、毎晩話し合いを持ちましたが、全員が納得するまで1～2ヵ月はかかりました。

また、犬の問題も困りました。飼い主にとってペットは家族同然ですが、犬が苦手な人もいますし、病気の人もいて、室内に置くことに反対だったのです。こちらでも徹底的に話し合いをして、最終的には屋外で鎖につないで飼うことで落ち着きました。震災を体験して、**問題を乗り越えるには、徹底的なコミュニケーション**が必要であることを実感しました。



interview
4

子供が元気になれば大人も元気になる

東田せつ子さん(神戸市在住／被災当時58歳)

自宅は倒壊せず在宅避難でしたので、避難所での生活支援を行いました。避難所には、幼稚園から小学校の子供が20～30人程度いて、しばらく親のもとでじっとしていましたが、そのうち走りまわるようになり、大人からうるさいとどなられるような状態でした。

被災3日目、先生が子供の安否確認に来て、学校で子供たちを遊ばせるようになりました。1～2時間学校に行って戻ってくると、子供たちが明るくなっています。そのうち5～6年生の子供たちが来訪者の名前を聞いたり、弁当などを配るようになりました。子供が自ら役割を見つけ、人のために働くことで生き生きとなることで、大人も元気をもらいました。

ただ、子供の心のケアは必要です。身近な大人と一緒にいて、子供の言うことをきちんと理解すると、子供は心を落ち着かせます。震災発生時に子供が生き残るには、親と子供が「自分の身は自分で守る」と約束することが大切なのです。



阪神・淡路大震災で倒壊した息子さんの家屋（息子さんは救助されて無事だった）。© 東田せつ子

interview
5

自分の命は自分で守る

山田葉子さん(石巻市在住／被災当時45歳)

地震発生の翌日、避難所から家の近くまで行ってみたところ、津波に流されて自宅から海側の家は一軒もありませんでした。瓦礫^{がれき}の山で自宅も見えず家も流されていたと思いました。これが現実だと認めなければ、前に進めません。避難所生活の始まりです。

当初、支援はほとんどなく、自分でできることは自分でやるほかないと覚悟を決めました。地元の看護師がボランティアで避難所に来られたので、透析患者の兄のことを相談したところ、2,000人を超える避難者で病気や障害を抱えた人や、避難所の近隣で体調を崩された方の応急救置を行う看護師の手伝いをするようになりました。

厳しい命の現場に立ち会うことで、避難者からの問い合わせに対して、現時点で自分ができないことやわからないことは「できません」と答えるようになりました。非常時ではいたずらに期待を持たせることは混乱を招くだけからです。震災が発生したら、自分でできることは自分でやらないと、命を守り生きのびることは難しいと実感しました。

interview
6

生き方を根本から変えた震災体験

伊賀秀樹さん(東京都住／被災当時27歳)

阪神・淡路大震災が発生した直後は電話もつながらず、何の情報もない中、被災者同士の話を頼りに動くほかありませんでした。避難する途中、建物の下敷きになった人の助けを求める声、圧死された方などを眼前にして、日常がもろくも崩れてしまうことを実感しました。

大学の臨床心理学修士として診てきた「死にたい」と言っている患者さんが生き続け、震災では「生きたい」と思っている人が亡くなることを体験して、現場で人の命と生活を支える仕事がしたいと思うようになりました。その後、看護大学に入り、看護師としての道を歩むことになります。阪神・淡路大震災は私の生き方を根本から変えました。



interview
7

子供の心の傷のケア

藤田麻衣子さん(東京都在住／被災当時7歳)

阪神・淡路大震災が起こったあの日、私は7歳で、「地震が起こった」と理解するのにかなりの時間がかかったように記憶しています。大きな揺れには驚きましたし、その後の在宅避難も大変でした。けれどもどこか現実味がありません。そんなときに見たのが、特に被害が大きかった地区の様子です。電車の窓の向こうに広がる焼け野原のような光景は、一生脳裏に焼き付いて離れないでしょう。発災から1ヵ月が経っていましたが、とても近づける状態ではないと強いショックを受けました。そのときようやく、自分の住む町が壊れてしまったのだと実感した気がします。

それ以来、当時の話をすること、写真を見ることが嫌になり、自分自身の体験と向き合えるようになるまでにかなりの時間を必要としました。**子供は被災体験を抱えて大人にならなければいけません。**地震は恐ろしいものだと教えるだけではなく、**乗り越える力を学ばせることが大切**ではないでしょうか。

interview
8

乳幼児と過ごした過酷な避難所生活

木村葵さん(東松島市在住／被災当時26歳)

5歳と6歳の息子、離乳食間近の6ヵ月の娘とともに、避難所生活を1週間送りました。避難した中学校の体育館は指定避難所ではないため備蓄品は一切なく、身に着せたもので暖をとりました。また、娘は離乳食に切り替わるころで母乳はほとんど出ないため、翌日から配給品を離乳食代わりに食べさせました。男の子にとって避難所はストレスのたまる生活でした。娘がちょっとしたでも泣いたり、息子たちが声を上げたり走りまわると、あからさまに嫌な顔をされるので、ひたすら謝ってばかり。助けてくださる方もおられましたが、息子たちは欲求不満になり、私は精神的に追い詰められ、電気も水道も復旧していない自宅に戻ってようやくストレスから解放されました。娘たちと外出するときは避難用品など持ち歩くなど考えたこともありませんでした。**赤ちゃんのよだれかけやお尻や汚れた手などを拭く除菌シート、携帯ライトなどさえあれば、避難所生活でどれほど助かったことでしょうか。**今は、これらを常に持ち歩くことはもちろん、防災意識を高めて暮らしています。

? 防災おさらいクイズ

- Q1 地震の揺れを感じたら、まず何をすべき？
答え⇒017ページ
- Q2 地震が起きたとき、火を使っていたらどうすべき？
答え⇒018ページ
- Q3 地震で部屋に閉じ込められた／身動きできなくなったらどうすべき？
答え⇒025ページ
- Q4 学校にいるときに地震が起きたらどうすべき？
答え⇒029ページ
- Q5 地震が収まってすぐにはいけない行動は？
答え⇒038ページ
- Q6 避難をする前に必ずやるべきことは？
答え⇒046ページ
- Q7 避難をするときに注意すべきことは？
答え⇒048ページ
- Q8 火事を発見したら、どの方向に、どのようにして逃げる？
答え⇒049ページ
- Q9 震災を乗り越えるためにみんなで助け合うことをなんと言う？
答え⇒052ページ
- Q10 要配慮者とはどんな人を指す？
答え⇒066ページ



i 地震そのとき10のポイント

地震時の行動

- 1 地震だ！まず身の安全** 詳細 → 017, 020-023 ページ
- ・ 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。
 - ・ 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見る。

- 高層階(概ね10階以上)での注意点** 詳細 → 036 ページ
- おおむ
- ・ 高層階では、揺れが数分続くことがある。
 - ・ 大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

地震直後の行動

- 2 落ち着いて 火の元確認 初期消火** 詳細 → 018 ページ
- ・ 火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をする。
 - ・ 出火したときは、落ち着いて消火する。
- 3 あわてた行動 ケガのもと** 詳細 → 018 ページ
- ・ 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
 - ・ 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。
- 4 窓や戸を開け 出口を確保** 詳細 → 018 ページ
- 揺れが収まったときに、避難ができるよう出口を確保する。
- 5 門や塀には 近寄らない** 詳細 → 018 ページ
- 屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

地震後の行動

- 6 火災や津波 確かな避難** 詳細 → 040, 048-051 ページ
- ・ 地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら、いっとき一時集合場所や避難場所に避難する。
 - ・ 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 7 正しい情報 確かな行動** 詳細 → 042 ページ
- ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- 8 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否** 詳細 → 044 ページ
- わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。
- 9 協力し合って 救出・救護** 詳細 → 053 ページ
- 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。
- 10 避難の前に 安全確認 電気・ガス** 詳細 → 047 ページ
- 避難が必要なときには、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難する。





備蓄
P.084



室内の備え
P.094



室外の備え
P.114



コミュニケーション
P.122

今やろう 防災アクション



もしものとき、自分や家族の身を守るのは、たったひとつの知識、たったひとつの道具、たったひと言のコミュニケーションかもしれません。小さな備えが、大きな助けになるのです。本章では、今すぐできる「災害への備え」をまとめました。大災害が起きてから、後悔しないように。今すぐ、防災アクションを始めましょう。



今やろう！4つの備え

物の備え

発災時により不可欠なのが、食料品や生活必需品の蓄え。在宅避難をする、そして生きのびるための備えをしましょう。

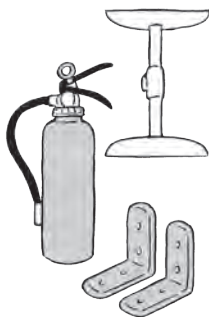
- 日常備蓄という考え方 → 085 ページ
- 最小限備えたいアイテム → 086 ページ
- 備蓄ユニットリスト → 088 ページ
- 非常用持ち出し袋の用意 → 090 ページ
- 備蓄 5つのポイント → 093 ページ



室内の備え

家具類の下敷きにならないための転倒・落下・移動防止や、ガラス飛散防止対策をする必要があります。通路を物でふさがないことも大切です。

- 家具転倒防止対策のポイント → 096 ページ
- 転倒・落下・移動防止器具 → 098 ページ
- 転倒等防止対策チェック → 100 ページ
- 耐震化で揺れから身を守る → 106 ページ
- 出火・延焼を防ぐ防火対策 → 109 ページ



室外の備え

安全に避難するためには、家のまわりの状況や危険度を知っておくこと。避難経路を調べ、事前に歩いてみることも重要です。

- 居住地域を知る → 114 ページ
- 避難先を確認する → 115 ページ
- 地形を知る → 116 ページ
- 地域の危険度を知る → 118 ページ
- 身を守る場所を知る → 120 ページ



コミュニケーションという備え

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。普段からご近所の方とあいさつを交わし、町内会主催などの防火防災訓練に参加しましょう。

- 家族会議を開こう → 122 ページ
- 防災ネットワーク → 124 ページ
- マンションの災害対策 → 125 ページ
- 安否確認と情報収集 → 128 ページ
- 防火防災訓練に参加しよう → 130 ページ

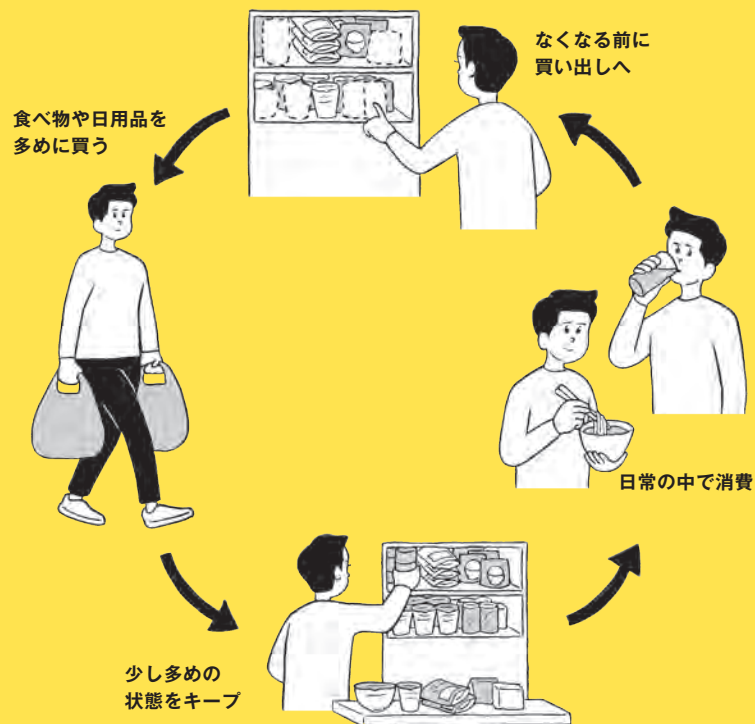


物の備え



自宅で備えることの重要性

ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。自宅の倒壊などを免れた多くの都民は、発災後も自宅にとどまって当面生活することが想定されますので、日頃から自宅で生活する上で必要な物を備えておくことが重要です。



日常備蓄という考え方

これまでの災害用備蓄は、乾パンやヘッドライトなど普段使わない物を用意する特別な準備と考えられてきました。そのため管理や継続が難しいとあきらめてしまう人も多かったはず。しかし、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単に備蓄ができます。



🗑️ 最小限備えたいアイテム

以下のリストは、最小限備えておくべき物の例示です。備えるべき品目については、各家庭の抱える環境はさまざまですから、一人ひとりが自分に合った物を考えて備えましょう。



食品

缶詰などは加熱しなくても食べられます。また、野菜ジュースはミネラルやビタミン不足を補うことができます。

- | | |
|---|---|
| ☐ 水（飲料水、調理用など） | ☐ 加熱せず食べられる物
（かまぼこ、チーズなど） |
| ☐ 主食（レトルトご飯、麺など） | ☐ 菓子類（チョコレートなど） |
| ☐ 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品） | ☐ 栄養補助食品 |
| ☐ 缶詰（果物、小豆など） | ☐ 調味料（しょうゆ、塩など） |
| ☐ 野菜ジュース | |

被災地を経験して重要だった物

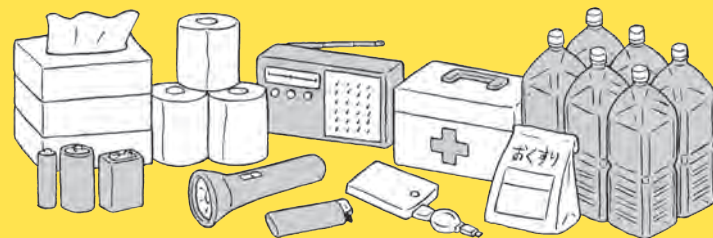
被災地の避難生活を経験した方が重宝したという物は以下のアイテムです。このほか高齢者や乳幼児がいる家庭では、おむつや常備薬など、生活する上で必要不可欠な物は日頃から多めに備えましょう。病気の方、療養食が必要な方、アレルギー体質の方についても同様です。

- | | | |
|--|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 水 | ☐ 簡易トイレ | ☐ 充電式などのラジオ |
| ☐ カセットコンロ・ガスボンベ | ☐ 懐中電灯 | ☐ ポリ袋 |
| ☐ 常備薬 | ☐ 乾電池 | ☐ 食品包装用ラップ |

生活用品

大型ポリ袋は、給水袋やトイレの袋としても利用可能です。生活スタイルに合わせて、必要な物を用意します。

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 生活用水 | ☐ 生理用品 | ☐ 充電式などのラジオ |
| ☐ 持病の薬・常備薬 | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 携帯電話の予備バッテリー |
| ☐ 救急箱 | ☐ ライター | ☐ ラテックス手袋 |
| ☐ ティッシュペーパー | ☐ ゴミ袋、大型ポリ袋 | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ 簡易トイレ | ☐ 乾電池 |
| ☐ ウェットティッシュ | | |



備蓄ユニットリスト



備蓄ユニットの品目や量

日頃から自宅で利用、活用している物を少し多めに備えるという考えが「日常備蓄」ですが、各家庭の抱える環境はさまざまです。各々の生活スタイルに応じて、自宅で避難生活を送るために備えておくべき品目や量を自分たちで考え、「備蓄ユニット」として揃えておくことが重要です。

参考モデル／夫婦と乳幼児 1 人、高齢女性 1 人の 4 人の家族構成

父 東 京太郎 (40)
教師：カレーが大好き

母 東 京香 (36)
保険会社勤務：現在育児休暇中、コンタクトレンズ使用

子 東 京之介 (11ヵ月)
卵アレルギーがある

祖母 東 京子 (70)
高血圧、入れ歯、耳が遠い



※おおよそ 3 日～ 1 週間程度の目安量

	日常使い（常にキープしておく分）	災害への備え
被災地の経験から	☐ 水(1人1日3ℓ) ☐ カセットコンロ 1 台、カセットボンベ 6 本 ☐ 常備薬・市販薬 各 1 箱	☐ 簡易トイレ (1人1日5回分程度) ☐ 懐中電灯 2 個 ☐ 乾電池 ☐ 手回し充電式などのラジオ

	日常使い（常にキープしておく分）	災害への備え
食品	☐ 主食 無洗米 5 kg、レトルトご飯 6 個、乾麺 1 パック、即席麺 3 個 ☐ 主菜 缶詰（さばのみそ煮、野菜など）各 6 缶 ☐ レトルト 9 パック ☐ 缶詰（果物など）1 缶 ☐ 野菜ジュース 9 本 ☐ 飲料 500ml・6 本 ☐ チーズ、かまぼこなど 各 1 パック ☐ 菓子類 3 個 ☐ 栄養補助食品 3 箱、健康飲料粉末 1 袋 ☐ 調味料 各一式	
生活用品	☐ 大型ポリ袋・ゴミ袋 各 30 枚 ☐ ポリ袋 ☐ 救急箱 ☐ ラップ 1 本 ☐ ティッシュペーパー 5 パック入り・5 個 ☐ トイレットペーパー 12 ロール ☐ 除菌ウェットティッシュ 1 箱・約 100 枚 ☐ 使い捨てコンタクトレンズ 1 ヶ月分 ☐ 使い捨てカイロ 10 個 ☐ 点火棒 1 個	☐ 携帯電話の予備バッテリー 3 個（携帯電話の台数分） ☐ ラテックス手袋 1 箱・約 100 枚
女性	☐ 生理用品 約 60 個	
乳幼児	☐ スティックタイプの粉ミルク 約 20 本（アレルギー対応） ☐ 離乳食 1 週間分以上（アレルギー対応） ☐ お尻拭き 1 パック ☐ おむつ 約 70 枚	
高齢者	☐ おかゆなどのやわらかい食品、高齢者用食品 1 週間分以上 ☐ 常備薬（処方薬）1 ヶ月分 ☐ 補聴器用電池 6 個 ☐ 入れ歯洗浄剤 約 30 錠	

※上記リストを参考にしながら、各家庭に合ったものを揃えましょう。
 ※まずは 3 日分を目標に、1 週間やその先も見据えた備蓄を。



非常用持ち出し袋



避難した際、当面必要となる最小限の品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。それらをリュックなどに入れ、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。



- | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 毛布 | ☐ 食品 | ☐ 哺乳瓶 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 電池 | ☐ インスタントラーメン | ☐ 現金 |
| ☐ ヘルメット | ☐ ライター | ☐ 缶切 | ☐ 救急箱 |
| ☐ 防災頭巾 | ☐ ロウソク | ☐ ナイフ | ☐ 貯金通帳 |
| ☐ 軍手 | ☐ 水 | ☐ 衣類 | ☐ 印鑑 |

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、常に持ち歩くカバン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。

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ ライト | ☐ 乾電池 |
| ☐ 携帯電話用充電器 | ☐ 歯ブラシ | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ ホイッスル | ☐ 小銭 | ☐ エマージェンシーセット・ブランケット |
| ☐ マップ | ☐ 水筒 | |

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 | ☐ 非常食 |
| ☐ ライト | ☐ 救急セット | ☐ 軍手 |
| ☐ 寝袋 | ☐ 簡易トイレ | ☐ レインコート |
| ☐ 水筒 | | |

まとめておきたい大切な物

紙製の証書や証明書、印鑑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 | ☐ 免許証 | ☐ 年金手帳 |
| ☐ 貯金通帳 | ☐ 健康保険証 | ☐ 印鑑 |
| ☐ 株券 | ☐ お薬手帳 | |





誰にでもできる「日常備蓄」

少し多めの買い置きが「日常備蓄」

大きな災害が起こり、インフラが寸断された場合、行政も機敏に動くことが難しい状況になります。ですから、**支援が届くまでの少なくとも1週間は、誰にも頼らず暮らせるように備えることが「備蓄」です。**なくなったら困る物を買置きして、古い順から使うようにすればいいだけ。特別な物を備える必要はありません。それが日常備蓄という考え方で、難しいことはありません。いつもより少し多めに食品や日用品を買置きしておきましょうということに過ぎないのです。

その際、冷蔵庫にある食料品も考えて買置きすれば負担は轻くなります（5つのポイント参照）。ただし、乳幼児や高齢者、病人のいる家庭では、震災時にはすぐに手に入らないミルクや常備薬などを多めに用意しておくことが大切です。備蓄とは自分の頭を使って、自分が生きていくために必要な物を買置きしておくということなのです。

家庭内避難と家庭外避難の違い

避難には「家庭内避難」と「家庭外避難」という違いがあります。家庭内避難とは在宅避難を指し、日常備蓄しておいた物を利用し、自宅で避難生活をします。家庭外避難とは自宅には住むことができず避難所暮らしになる場合を言います。ですから、家庭内避難と家庭外避難では、備蓄の考え方がまったく違ってきます。

自宅が損傷したり焼失した場合の家庭外避難では、命を守ることが最優先になり、必要最低限の物を持って避難することが精いっぱいです。いくら備蓄してあっても、それらを利用することは難しい。ですから**家庭外避難に必要なのは、避難所まで持ち歩ける必要最低限の物を入れた「非常用持ち出し袋」**ということになります。必要最低限の物は個人によって異なりますから、お仕着せの物ではなく、自分の頭を使って生きのびるために必要な物を用意することが大切なのです。

備蓄 5つのポイント

- 1 冷蔵庫は食料品備蓄庫**
一般家庭であれば、冷蔵庫の中やその他の買い置き食料品が1～2週間分あると言われています。例えば冷凍庫の物から食べ始め、次に冷蔵庫の物、その他の食品、と順序を考えれば、普段ある物で数日間は食べつなぐことができます。
- 2 生活水の重要性**
断水になると、最も困るのは生活水が使えなくなること。いざというときに備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。また、集合住宅では受水槽の水も使えますが、どのように配分するかルールを決めておくことが大切です。
- 3 オール電化住宅の必需品**
オール電化住宅の場合、停電になったときにはお湯を沸かすこともできなくなります。お湯が使えれば、カップ麺など多くの食料品を利用できます。そこでカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。オール電化住宅ではなくても、ガスが供給されなくなったときにはカセットコンロが大いに役立ちます。
- 4 ひとり暮らしの備蓄**
コンビニ利用が多いひとり暮らしの人は、冷蔵庫に1週間分の食料品はないでしょう。そんなときには、コンビニでカップ麺やレトルト食品、スナック菓子、ビールなど、自分の好みの物をいつもより少し多めに買置きしておけばいいのです。
- 5 使用期限をチェック**
食品の賞味期限と同じように、電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。いざというときにあわてないよう、定期的に点検しましょう。

（談）重川希志依／常葉大学大学院環境防災研究科 教授



🏠 室内の備え



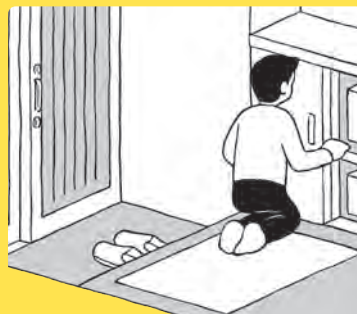
地震負傷者の30～50%は家具類の転倒・落下・移動

近年の地震による負傷者の30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。部屋に物を置かないことが最大の防御。次に下敷きにならないように家具類を配置する。その上で器具による家具類の転倒・落下・移動防止対策を行えば、ケガのリスクを低くすることができます。



なるべく部屋に物を置かない

納戸やクローゼット、据え付け収納家具に収納するなど、できるだけ生活空間に家具類を多く置かないようにします。緊急地震速報を聞いたとき、すぐに物を置いていない空間に避難すれば安全です。



避難経路確保のレイアウト

ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。部屋の出入り口や廊下には家具類を置かないように、据え付けの戸棚に収納。さらに引き出しの飛び出しに注意し、置く方向を考えます。



火災などの二次災害を防ぐ

家具類がストーブに転倒・落下・移動すると、火災などの二次災害を引き起こす危険があります。また、発火のおそれがある家具・家電も転倒・落下・移動防止対策が必須です。

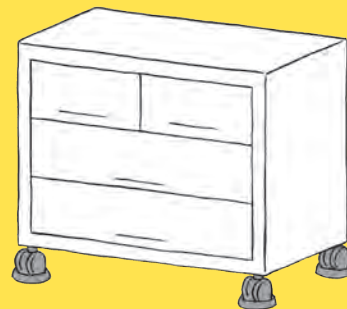


🏠 防止対策のポイント



転倒・落下・移動防止対策はネジ止めが基本

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、突っ張り棒とストッパー式、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。



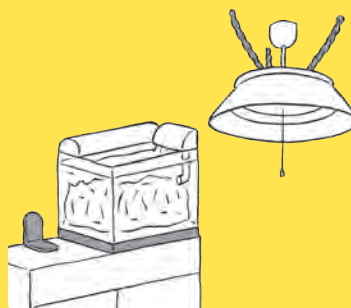
キャスター付き家具はロック

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、定位がある場合は壁や床に着脱式ベルトなどでつなげます。普段動かさない物は下皿や、ポール式器具などを設置し、固定します。



テーブル・イスの滑り止め

壁面に接して置いていない背の低い家具類の中でも、特にテーブルやイスは移動防止対策が必須。粘着マット、カーペットの場合は滑り防止マットを設置します。

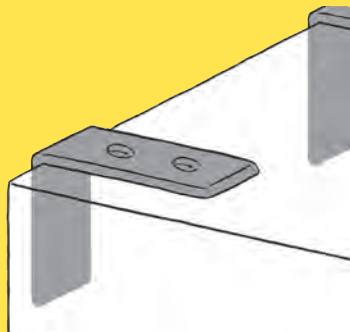


長周期地震動への対策

長周期地震動(P240)は、大きくゆっくりとした揺れが続くのが特徴です。そこで注意が必要なのが、つり下げ式照明、観賞用水槽やウォーターサーバーなど水をためる物。適切な器具で対策を施しましょう。

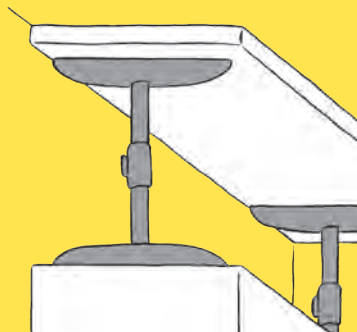


転倒・落下・移動防止器具



□ L型金具(下向き取り付け)

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。



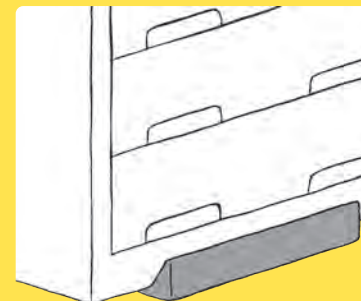
□ ポール式器具(突っ張り棒)

ネジ止めすることなく、家具と天井の隙間に設置する。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る。



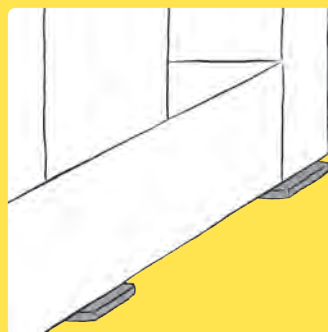
□ チェーン

つり下げ式照明器具などをチェーンやワイヤーなどで結ぶ。



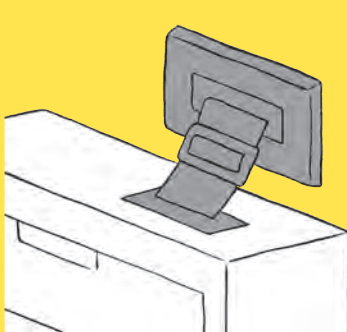
□ ストッパー式

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る。



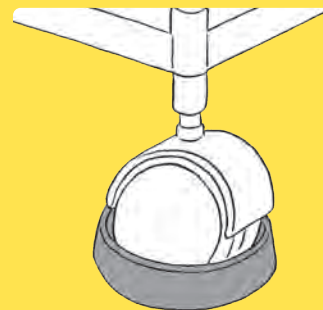
□ 粘着シート(マット式)

粘着性のゲル状で、家具の底面と床面を接着させる。



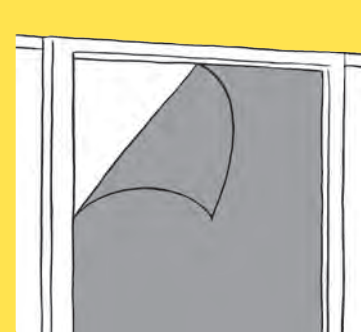
□ 着脱式移動防止ベルト

壁とキャスター付き家具をつなげ、移動を防止する。



□ キャスター下皿

キャスターの下に置き、家具の移動を防止する。



□ ガラス飛散防止フィルム

ガラス製の扉、窓などに貼るフィルム。割れた際の破片飛散を防ぐ。



転倒等防止対策チェック

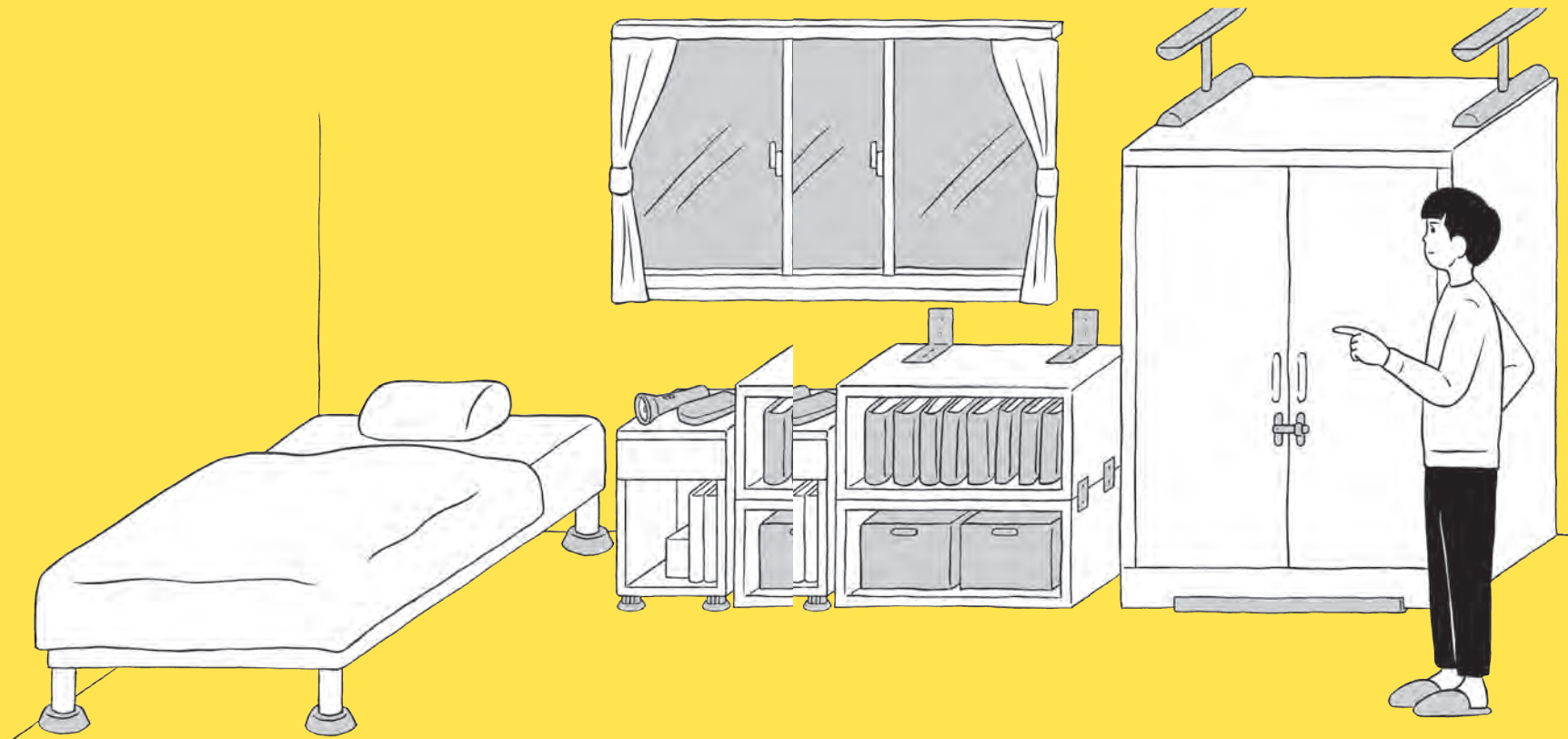


リビング・キッチン

- ☐ つり下げ式照明器具 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などで固定。台はL型金具で壁に固定し、脚に粘着マットなどの滑り止めを付ける。
- ☐ 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・イス 脚に粘着マットなどの滑り止めを付ける。

- ☐ 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。
- ☐ つり戸棚 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、ベルト式器具などで壁と結ぶ。上に落下しやすい物をのせない。





寝室

- ベッド 脚に粘着マットなどの滑り止めを付ける。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。上に落下しやすいものをのせない。
- 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、ストッパー式を敷く。





オフィス

- 出入口 避難経路をふさがないように、出入口の近くに物を置かない。
- デスクまわり パソコンは、粘着マットやストラップ式でデスクに固定し、デスク同士も連結金具で固定する。
- 壁面収納 L型金具で壁に固定。引き出し・扉をラッチ付きにする。上下で分かれている物は連結金具でつなぐ。上に落下しやすい物をのせない。



- コピー機 動かさないときはアジャスターで固定し、ベルト式器具で壁につなぐ。
- パーテーション 転倒しにくい「H型」または「コの字型」にレイアウトし、床に固定する。
- 掲示板 落下しないようにL型金具で固定する。
- 窓ガラス 飛散防止フィルムを貼る。ガラスの前に倒れやすい物を置かない。





圧死を防ぐ耐震化の重要性

阪神・淡路大震災の死者の約8割が建物倒壊による圧死です。今から30年以上前の1981年5月31日の建築基準法施行令改正以前に建築された建物は大地震への安全性が低いと言われています。耐震化チェックのために、耐震診断を受けましょう。

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。

- ☐ 1981年5月31日以前に建てた家である。
- ☐ 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、洋瓦などの比較的重い屋根葺材^{ふき}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。





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設けており、無料で相談できます（P269）。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。



マンションの耐震化

耐震関連情報を集め、耐震診断を実施し、管理組合でそれをもとに検討しましょう。 詳細➡125ページ



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。

防火対策



出火・延焼を防ぐ防火対策の重要性

出火を阻止し、延焼を食い止めることが重要です。そのために、住宅用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あわ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。





住宅用消火器

小型で軽量のため、女性や高齢者でも簡単に使えます。消火薬剤が強化液の物と粉末の物と2種類あり、さらに手軽なエアゾール式簡易消火器もあります。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。使うときのことを考えて、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しょう。



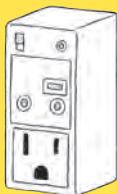
住宅用火災警報器

寝室や台所などの天井に設置し、火災により発生する煙や熱を感知し、音や声により警報を発して火災の発生を知らせ、逃げ遅れを防ぎます。いざというときに警報器がきちんと動くように、電池切れに注意し、定期的に点検ボタンを押して、作動確認をしましょう。



漏電遮断器

漏電などで異常電流が流れると、約0.1秒で自動的に電気が切れる装置です。分電盤に取り付けられていて、家の中のどこかで漏電すると、家中の電気を止めます。既に漏電遮断器が設置されているかどうか確認し、まだの場合は設置すると安心です。



感震ブレーカーなど

地震による強い揺れを感知して電気を遮断する機器です。漏電遮断器や消火器の備え付けなどとあわせて行うことが、電気火災の発生抑制効果を高めるとされています。「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維持管理など、使用上の留意点もさまざまです。

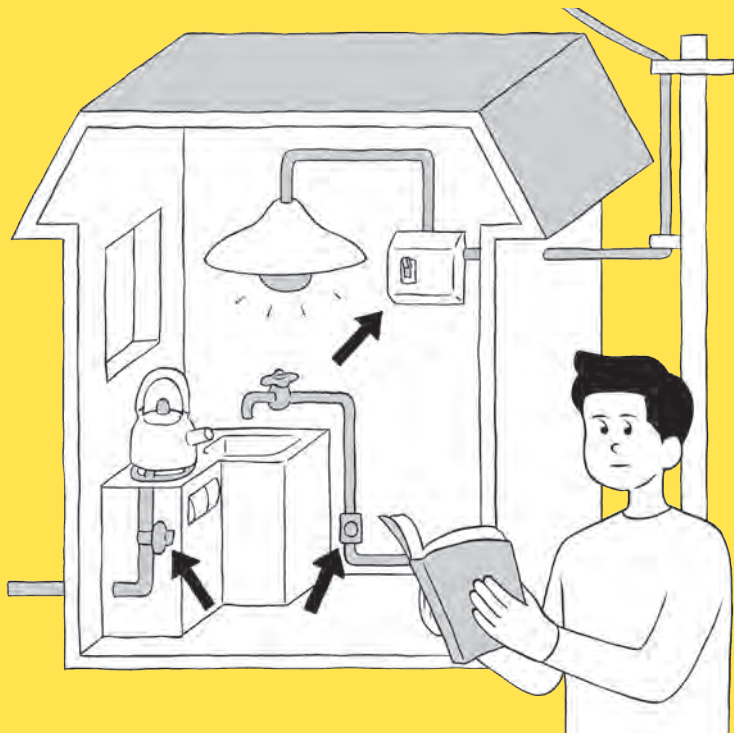
防火チェックシート

震災時の出火の原因は、主に電気の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とりましょう。

電気	☐ 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。 ☐ 不用な電気機器のプラグは抜いている。 ☐ 電化製品のそばに水槽や花瓶などを置いていない。 ☐ 分電盤の位置を把握している。
ガス	☐ プロパンガスのボンベは転倒しないよう、チェーンなどで固定している。 ☐ 東京ガス・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。 ☐ コンロのまわりは整理整頓され、燃えやすい物を置いていない。 ☐ ガスホースが劣化していない。
石油 ストーブ	☐ 石油ストーブのまわりに燃えやすい物は置いていない。 ☐ 石油ストーブの転倒防止を行っている。
その他	☐ 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。 ☐ 隣の家と接している箇所に金属製の雨戸や網の入った窓ガラスを設置している。



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。東京都では、電力は7日、上下水道が30日、都市ガスは60日程度での復旧を目標にしています。避難するときは、電気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。



既存の住宅に設置して命を守る

低コストで設置できる「耐震シェルター」



寝室を守る耐震シェルター

耐震性能が不十分な家屋は耐震改修が必要ですが、耐震補強工事には、耐力壁やブレースによる補強、制震ダンパーの設置、接合金具による補強、基礎の補強などがあり、いずれも工期やコストがかかるのが実際のところ。震災に備えて耐震補強をしなければ……と思いつつ、経済的理由で躊躇^{ちゅうちょ}しているという人こそ、この耐震シェルター設置の検討を。

ベッド型（写真上）は睡眠空間のみを守り、一部屋型（写真右）は一部屋まるごと守ってくれるシェルターで、価格は20万円～。いずれも**住み**

耐震シェルターって聞いたことがありますか？ これは**既存の住宅内に設置し、万一地震で家屋が倒壊しても一定の空間を確保し、命を守ってくれる装置**のこと。大地震によって命を落とす大半の原因が、建物の倒壊。阪神・淡路大震災の死者のうち、なんと約8割の人が建築物の倒壊などによる圧迫死だったと言われています。



耐震シェルターが設置された木造住宅が地震により倒壊した場合

ながらの工事ができ、耐震改修工事に比べて短期間での設置が可能。詳細は下記 URL を参照してください。

東京都耐震ポータルサイト <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>



🌲 室外の備え



居住地域を知る

家のまわりの地形や地質、崖地など危険な場所、過去の災害とその対策を知ること、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。



避難先を確認する

避難指示が出たり、火災の危険が迫ったときは、近くの小中学校や公園などの一時集合場所に避難します。そこが危なくなったら、大きな公園や広場などの避難場所に移動。自宅が被害を受け、生活困難な場合は避難所でしばらく生活します。それぞれの違いを理解しておくことが大切です。

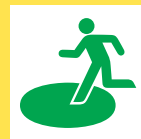
詳細 ➡ 274 ページ

避難所



「JIS Z8210」より引用

避難場所



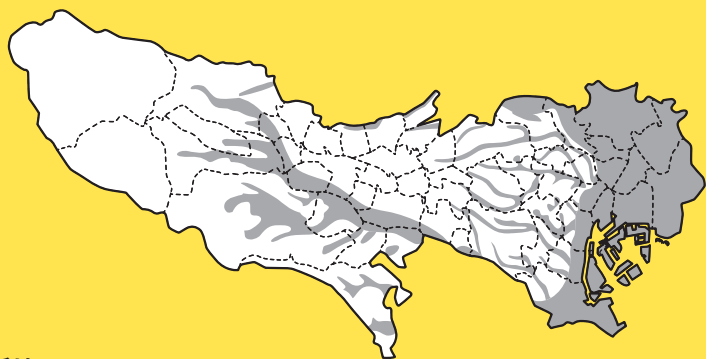
「JIS Z8210」より引用

一時集合場所

避難場所へ避難する前に一時的に集合して様子を見る場所です（学校のグラウンド、近所の公園など）。



地形を知る



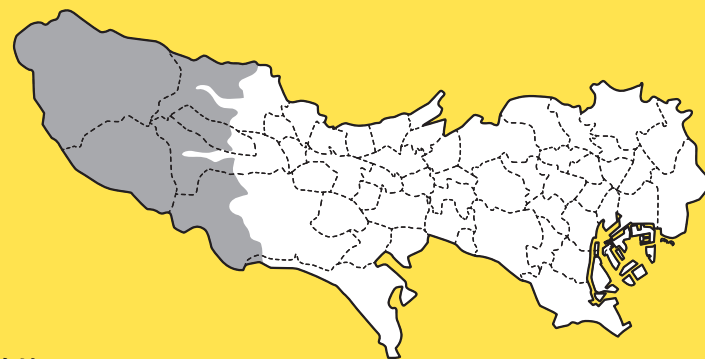
低地

多摩川沿いの低地部と台地を流れる河川沿いの谷底低地、そして下町地域から東京湾沿いの江東区、墨田区、江戸川区、葛飾区、荒川区、大田区が低地です。低地は軟弱な沖積層という地層のため揺れやすく、海岸や河川の近くは津波の危険もあります。



台地

青梅市の東側、日野市と八王子市にまたがる地域、渋谷区を中心に新宿区、世田谷区、目黒区、品川区、港区、千代田区へと広がる淀橋台、その南側の世田谷区、目黒区、品川区、大田区にまたがる荏原台です。地盤は安定していますが、急傾斜地崩壊危険箇所もあります。



山地

山地は関東山地の南東部で、東京都最高峰の雲取山がある奥秩父地域、多摩の檜原村全域と青梅市、日の出町、あきる野市、八王子市の西部です。山崩れや土石流、地滑りなどの被害を受ける危険があります。

大島町 大島	新島村 新島 式根島	三宅村 三宅島	八丈町 八丈島 八丈小島	小笠原村 父島
利島村 利島	神津島村 神津島	御蔵島村 御蔵島	青ヶ島村 青ヶ島	母島

島しょ地域

伊豆諸島と小笠原諸島からなり、南海トラフ被害想定では、高い津波が発災数分で到達するおそれがあります。道路や港湾施設が被災した場合、数日～1週間程度は物流が途絶えることが予想されます。



🌲 地域の危険度を知る



地域危険度を確認する

東京都では、地震に関する地域危険度として、「建物倒壊危険度」、「火災危険度」に加えて、道路等の整備状況による災害時の活動の困難さを示す災害時活動困難度を加味して総合化した「総合危険度」を測定し、町丁目ごとに相對評価によるランク分けを行っています。お住まいの地域の危険度を確認し、対策を立てるときに役立てましょう。

詳細 ➡ 278 ページ



建物倒壊危険度とは

「建物倒壊危険度」は、町丁目内の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、古い木造や軽量鉄骨造の建物が密集し、沖積低地や谷底低地など揺れやすい地盤のある地域です。荒川・隅田川沿いの下町地域一帯に分布しています。

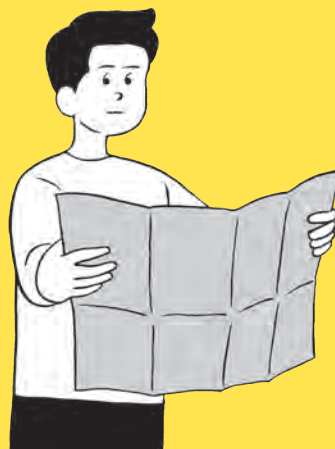


火災危険度とは

「火災危険度」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、延焼遮断帯が未形成の地域です。区部の環状第7号線の内側を中心としてドーナツ状に分布するとともに、JR 中央線沿線（区部）にも分布しています。

ハザードマップを確認する

ハザードマップは、災害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。



居住地の災害史を学ぶ

防災対策は過去の災害の教訓をもと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ことで、現実感を持った備えが可能になります。近所で昔から住んでいる人に話を聞いたり、図書館で地域の災害の歴史を調べたりしましょう。



火災から身を守る場所



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。2013年5月現在で、地区の不燃化が進んでいる34カ所、約100km²が指定されています。具体的には千代田区の全域、中央区の銀座、日本橋周辺地区などが該当します。



避難場所

避難場所とは、主に震災時に大規模延焼火災が発生した場合、火の手から身を守るために避難する場所を言います。大規模な公園、緑地、耐火建築物地域などのオープンスペースを東京都が指定しています。詳しくは各区市町村のホームページなどで確認しましょう。



災害対応トイレやかまどベンチ付き

避難場所・活動拠点となる「防災公園」



(上) かまどベンチ、(下) 災害対応トイレ

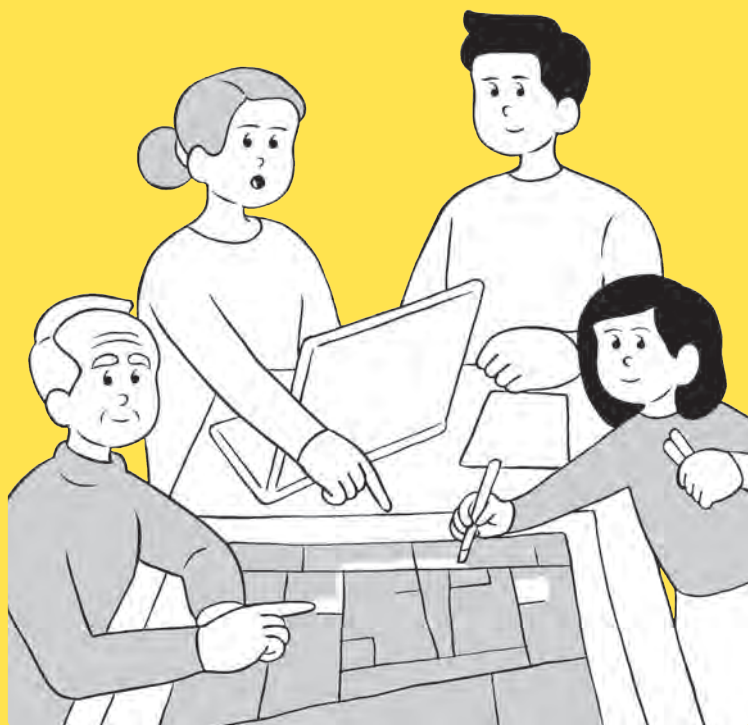
災害時に避難して最も困る物のひとつがトイレ。そこで覚えておきたいのが、防災公園の存在です。防災公園には、給水や電気などのインフラが寸断された場合でも使える災害対応トイレが用意されているところもあります。このトイレは、災害対応型の公園便所や、耐震化した下水道管や取付管の上部に設置したマンホールを、災害時にふたを開いて便器を取り付け、他人からみられないように TENT を張って利用できるといったもの。

また、普段はベンチに使用しつつ、座る部分を外すと「かまど」になる「かまどベンチ」は、災害時に必要となる炊き出しに備えたアイテム。これで火を起こし、調理などができるのです（形状は設置してある公園で違いあり）。このほか、ソーラー発電により停電時にも点灯する公園灯、断水時に井戸水を手動でくみ上げるポンプ（飲料水用ではない）、防火水槽、応急給水槽などが設置されています。

都市におけるオープンスペースは震災時にさまざまな役割を担いますが、都立公園のうち61カ所は、災害時の避難場所や活動拠点として利用することが可能な「防災公園」として整備されているのです。万一震災で大火災からの避難や徒歩帰宅を余儀なくされた場合に役立てることができるので、防災公園の場所を下記 URL からチェックしておきましょう。

東京都公園協会 <http://www.tokyo-park.or.jp/special/bousai/basyo.html>





家族会議を開こう

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



防災ブックを活用する

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



防災ネットワーク



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、町内会主催の防火防災訓練などに参加することで、ご近所との付き合いの輪を広げておきましょう。

詳細 ➡ 130 ページ



要配慮者について

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

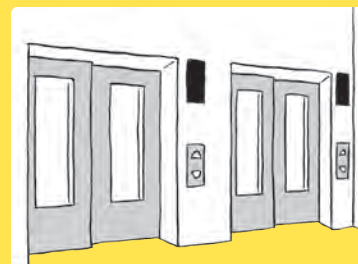
詳細 ➡ 066 ページ

マンションの災害対策



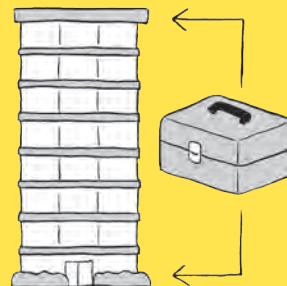
防災マニュアルを作成する

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



屋内に避難場所を確保

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



救助用資材の保管

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



会社の災害対策



マニュアル・ルールを作る

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



防火防災訓練を行う

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

詳細 ➡ 130 ページ

帰宅困難に備える

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



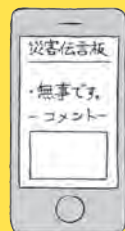
- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 飲料水・食料 | ☐ 衛生用品 | ☐ 乾電池 |
| ☐ 毛布・保温シート | ☐ 携帯ラジオ | ☐ 救急医療薬品類 |
| ☐ レジャーシート | ☐ 懐中電灯 | ☐ 簡易トイレ |



安否確認と情報収集



**NTTが提供する
災害用伝言ダイヤル「171」**
被災者が安否メッセージを登録し、それ以外の人がそれを聞く「声の伝言板」です。 **詳細⇒226 ページ**



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



東京都防災ホームページ
平常時は災害の備え、災害時には被害状況などを提供するので、日頃からアクセスして確認しておく役割があります。 **詳細⇒270 ページ**



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

Twitter 公式アカウント @tokyo_bousai

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



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



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



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



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



防火防災訓練



訓練に参加すれば災害時もあわてない

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



東京都の防災訓練

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



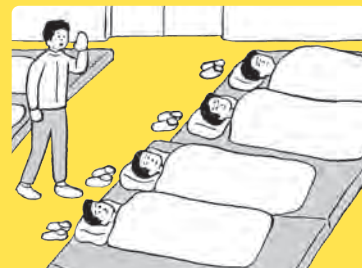
区市町村の防災訓練

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



町内会の防災訓練

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



学校宿泊防災訓練

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

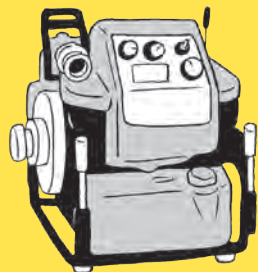
※防火防災訓練を行いたい場合は、最寄りの消防署に相談しましょう。





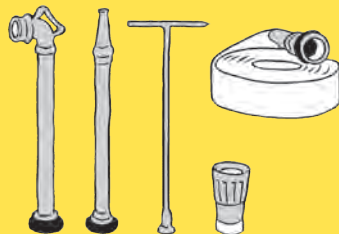
初期消火訓練

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



可搬式消防ポンプ

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



スタンドパイプ

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



身体防護訓練

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



出火防止訓練

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



通報連絡訓練

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





救出・救助訓練

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



避難訓練

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



応急救護訓練

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



防災教育

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



防災体験学習

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

詳細 ➡ 273 ページ



防災市民組織

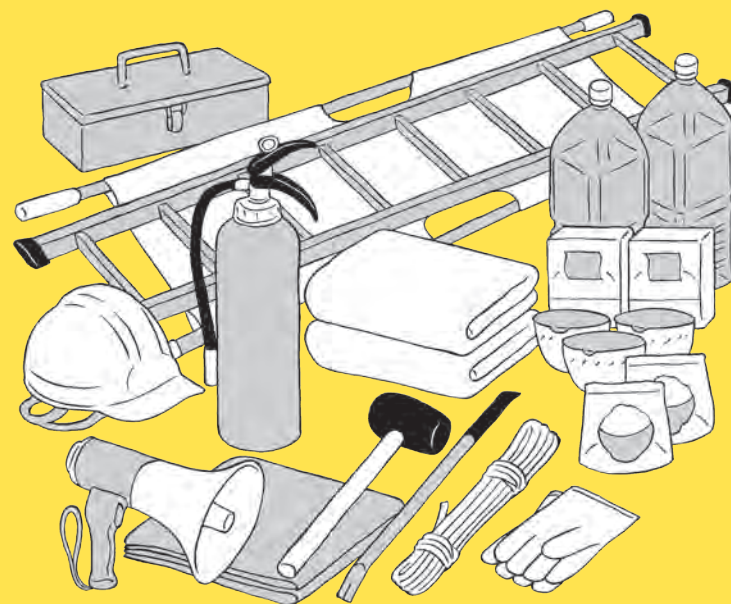


自分たちの町を自ら守る

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

防災資機材の例

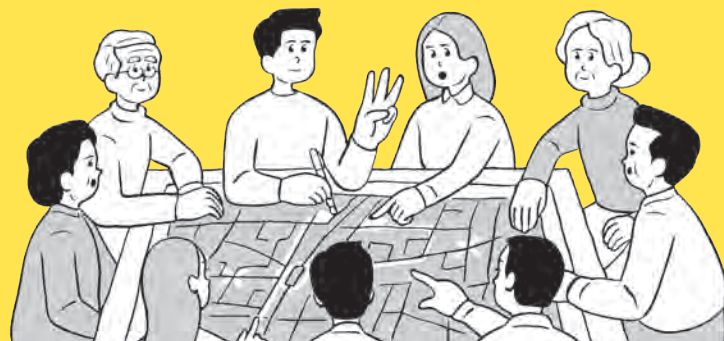
防災組織の活動のためには資機材を備えておく必要があります。地域の実情を踏まえ、どんな物が必要かを検討します。保管・管理に当たっては、災害時に機動的、迅速に利用できるようなしておきましょう。



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



消防団



防災隣組

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



地域防災学習交流会

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



消防団とは

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





楽しみながらできる防災教育

やってみよう！「災害図上訓練」



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

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

初級編DIGに挑戦！

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

？ 防災おさらいクイズ

- Q1 日常備蓄とはどんなことを言う？
答え⇒085 ページ
- Q2 非常用持ち出し袋はどこに置いておくのがよい？
答え⇒090 ページ
- Q3 地震による家具類の転倒によって起こる可能性がある二次災害は？
答え⇒095 ページ
- Q4 家の中でケガを防ぐために、どんなチェック・対策をすればいい？
答え⇒096 ページ
- Q5 地震の揺れで倒壊してしまう可能性があるのはどんな建物？
答え⇒106 ページ
- Q6 地震後の出火や延焼を防ぐために備えておくべき物・注意すべきことは？
答え⇒109 ページ
- Q7 避難所と避難場所の違いは？
答え⇒115 ページ
- Q8 家族が離ればなれになったときのために、準備しておくべきことは？
答え⇒122 ページ
- Q9 次の番号はそれぞれどこにつながる？
① 171 番 ② 110 番 ③ 119 番
答え⇒128 ページ
- Q10 防火防災訓練の種類を3つ以上挙げよ。
答え⇒132-134 ページ



 大雨・暴風
P.144

 集中豪雨
P.150

 土砂災害
P.152

 落雷
P.154

 竜巻
P.156

 大雪
P.158

 火山噴火
P.160

 テロ・武力攻撃
P.164

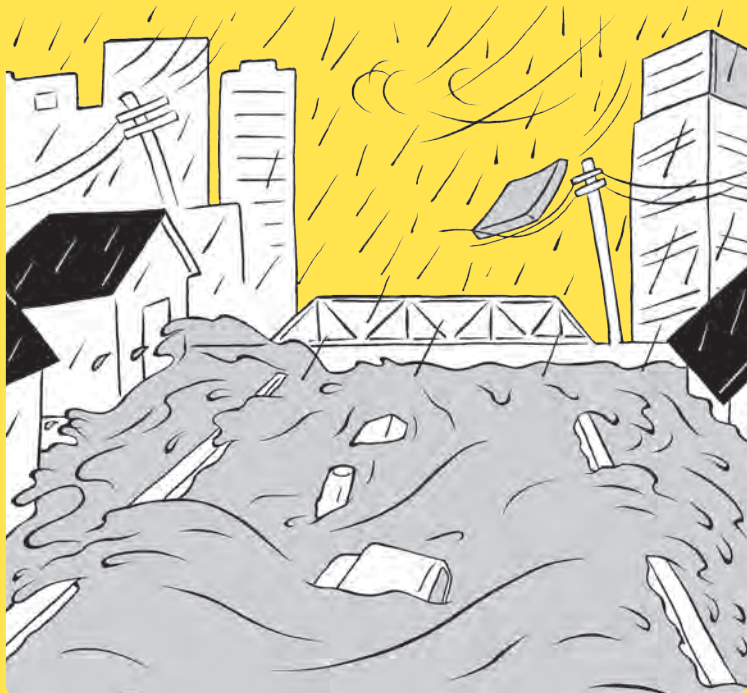
 感染症
P.168

その他の 災害と対策

東京に潜む災害は、地震だけではありません。大雨・暴風、集中豪雨などの身近な自然災害から、テロ・武力攻撃などの人的脅威まで、多くのリスクが想定されます。本章では、東京に潜むさまざまな災害の知識と対策をまとめました。あわせて対処できるように、今、知っておきましょう。



大雨・暴風



風水害は事前の備えが重要

梅雨前線や秋雨前線が停滞することで、しばしば大雨が降ります。また、30年間（1981から2010年まで）の平均では26個もの台風が発生。接近・上陸すれば暴風や大雨となり、冠水や河川がはん濫することもあります。最新の気象情報などを常にチェックし、災害から身を守ることが大切です。ハザードマップなどを確認し、危険性が高い場所を事前にチェックしておきましょう。

最新の気象情報に注意する



注意報

大雨や強風などによって災害が起こるおそれのあるときに、気象庁が注意を呼びかけます。自治体が発表する「避難準備・高齢者等避難開始」の情報に注意し、雨・風の影響を受けやすい地区では、避難行動要支援者は早めの行動を心がけます。

詳細 ➡ 246 ページ



警報

重大な災害が起こるおそれのあるときに発表され、該当する地域で警戒を呼びかけます。自治体が発表する避難情報に注意し、必要に応じ速やかに避難します。

詳細 ➡ 246 ページ



特別警報

警報の発表基準をはるかに超え、数十年に一度しかないような重大な災害の危険性が高まっている場合に発表されます。直ちに安全な場所に移動する必要があります。

詳細 ➡ 247 ページ



特に注意が必要な気象



春～盛夏(梅雨前線)

春から盛夏への季節の移行期には、梅雨前線が日本から中国大陸付近にかけて出現します。梅雨の長雨で地盤が緩んでいるときに大雨になると、土砂災害が起きやすくなります。

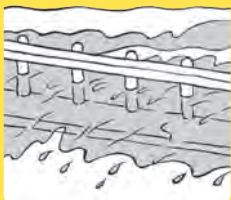
夏～秋(秋雨前線)

夏から秋にかけての季節の移行期には、秋雨前線と同じような気圧配置になり、秋雨前線が日本付近に出現して長雨や大雨をもたらす、道路の冠水などが起こります。



7～10月(台風)

7～10月には接近・上陸する台風も多くなるので、大雨や暴風に注意が必要です。例えば、2011年の台風第15号では、暴風によって渋谷や銀座で街路樹の倒木が起きたり、電車が運転を見合わせて都民の足に影響が出ました。



高潮(湾岸部)

東京は、東京湾の最奥部に位置しています。南西側に外洋との出入口があり、また水深も比較的浅いために、高潮の被害を極めて受けやすい地形です。台風による高潮のほかに地震による津波にも注意が必要です。

特に注意が必要な場所



低地帯

大雨が降ると、低地帯では冠水するおそれがあります。側溝などの位置がわからなくなる場合もあるので注意が必要です。



地下室・半地下家屋

地下室や半地下家屋を設置している建物や道路より低い土地にある建物では、集中豪雨により浸水被害が増加する傾向にあります。浸水に備えて「止水板」や「土のう」などを準備するとともに、危険を感じる前に避難しましょう。



河川

はん濫の危険性がありますので、近寄らないこと。河川沿いに住んでいる人は、地域の防災情報などに耳を傾け、すぐに避難できるようにします。



山間部

崖地周辺や山間部では、土砂災害に注意。警報が発表されなくとも、土砂災害の前兆が見られたら、安全を確保した上で避難しましょう。

詳細 ➡ 152 ページ



風水害から身を守るために



公共機関の情報を聞く

気象庁や自治体はテレビ・ラジオなどで災害情報を発信し、各区市町村では防災行政無線で避難勧告や避難指示を行います。自治体から避難情報が発表されたら、安全を確保した上で避難します。



浸水危険箇所を知る

台風などによる水害の危険性を周知し、水害への備えや迅速な避難に役立つよう、東京都では浸水予想区域図を公表しています。日頃から浸水の起きやすい箇所などを確認しておきましょう。



排水設備の点検・清掃

雨水ますや側溝の周辺にゴミがたまることで、雨水が流れず、浸水の危険性が高くなります。地下や半地下では、排水ポンプの故障による浸水被害の危険も。定期的な排水設備の点検・清掃を心がけましょう。



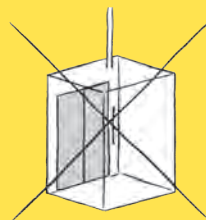
簡易な浸水防止方法

浸水に備えるには、「土のう」「水のう」「止水板」などを活用します。ゴミ袋に半分程度の水を入れた「簡易水のう」を隙間なく並べたり、止水板の代わりに長めの板などを利用する方法もあります。



台風は通り過ぎるのを待つ

台風接近時に外にいた場合は、近くの施設で通り過ぎるのを待ちます。自宅にいる場合は外出を控えます。屋根や窓の補修のために外へ出るのも危険です。



エレベーターは使わない

暴風によって電線が切れると停電になり、エレベーターに閉じ込められるおそれがあります。台風や大雨のときは、なるべく階段を使うようにしましょう。



ひざ下まで水が来る前に避難する

浸水時の歩行可能な水位の目安は、ひざ下まで。水位が低くても水の勢いで動けなくなる危険性があるので、水が流れてきたら高所へ早急に避難します。



地下からより高いところへ避難する

地上の冠水によって地下に水が流れ込み、避難が難しくなる場合があります。指定の避難場所、または地上に出て近隣の2階以上の頑丈な建物へ。より安全な場所に避難しましょう。



集中豪雨



集中豪雨は突然起こる

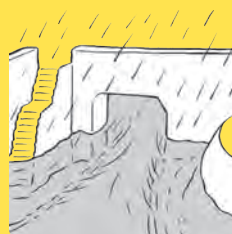
都市部の河川や下水道は、一般的に1時間50mmの降雨を想定して造られているため、想定以上の降雨により都市型水害が発生するおそれがあります。都市型水害は、地表がアスファルトなどに覆われていることによる流域の保水・遊水機能の低下、地下利用などの高度化により起こると言われています。もくもくと積乱雲が大きくなった、真っ黒な雲の接近、雷鳴がとどろくなどの前兆の後、集中豪雨はあっという間に都市を襲います。

集中豪雨から身を守るために



河川や用水路に近づかない

局地的な集中豪雨が発生すると、河川や用水路は水があふれ、激しい水の流れることがあるので、絶対に近づかないようにしましょう。



地面より低い道は通らない

立体交差する道路で、路面の高さが前後と比べて低くなっている道（アンダーパス）や、歩行用の地下道路は、集中豪雨が発生すると冠水の危険性があるので通らないようにします。



地下・半地下から避難する

地下室や半地下家屋（地面より掘り下げられた家）は冠水しやすく、水圧でドアが開かなくなって逃げ遅れる危険があるので、2階などの安全な場所へ避難しましょう。



冠水している道路は危険

冠水している道路は、マンホールや側溝のふたが外れて転落する可能性があつて危険です。やむを得ず冠水箇所を移動する場合は、傘などで地面を探りながら移動します。



土砂災害



土砂災害の前兆



崖崩れ

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



地滑り

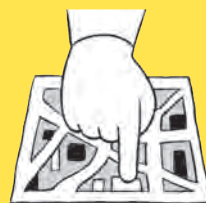
地面のひび割れ・陥没、亀裂や段差の発生、崖や斜面から水が噴き出す、井戸や沢の水が濁る、地鳴り・山鳴りがする、樹木が傾く、など。



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。

土砂災害から身を守るために



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。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。



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し、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。



土砂災害危険箇所を知る

東京都建設局ホームページの土砂災害危険箇所マップでは、土砂災害の危険箇所を地域別に検索して確認できます。事前に近くの危険箇所を確認しておきましょう。

<http://www.sabomap.jp/tokyo/>



⚡ 落雷



雷は人の命を奪うこともある

雷は、命を奪うこともあります。高い所、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、ゴルフ場など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。



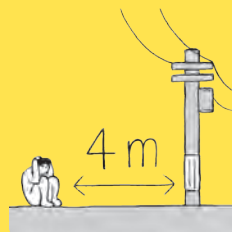
樹木などの高い物に近づかない

雷は、樹木など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

グラウンドなどの開けた場所では、人に直撃しやすくなるので危険。すぐに安全な場所（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。



安全な場所がないとき

近くに安全な場所がないときは、電柱などの高い所から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、日本でも竜巻によって被害を受ける災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、特に台風シーズンの9月、10月に多く確認されています。竜巻が発生すると、中心部では猛烈な風が吹き、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、鉄筋コンクリートなど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



屋内にいたら

窓ガラスの破片や飛来物を避けるため、一戸建住宅では1階の窓の少ない部屋に移動。雨戸、カーテンを閉め、窓から離れて頑丈なテーブルの下で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。近くにそれらが無い場合は、物陰やくぼみなどに隠れて竜巻の通過を待ちます。

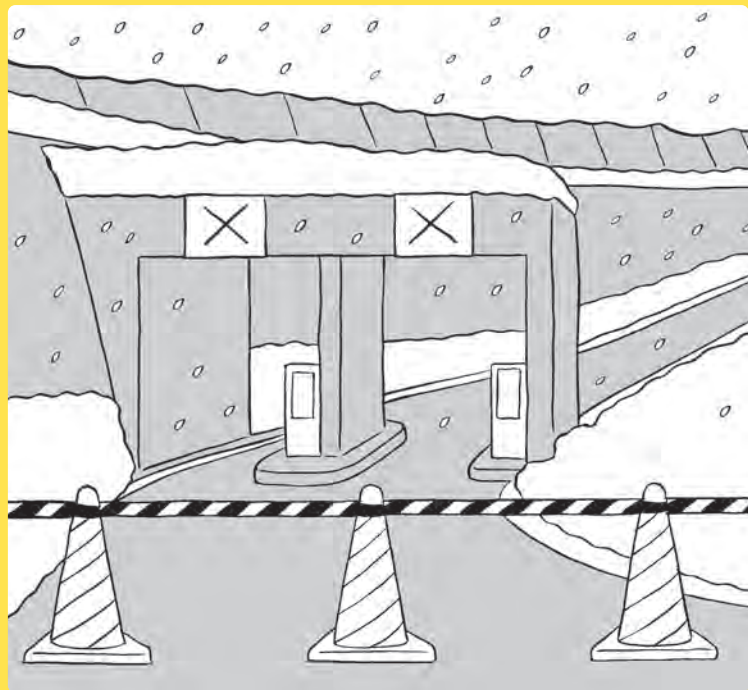


竜巻が予想される地域を調べる

気象庁のホームページで竜巻発生確度ナウキャストを見れば、竜巻など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。

<http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>





大雪は生活機能を混乱させる

雪が降る回数や量は減りつつあるものの、一度降れば大雪になる可能性があります。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。2014年2月の大雪では、交通が混乱しただけではなく、多摩地域では道路が通行できなくなり、孤立する集落も発生しました。

大雪から身を守るために



外出を控える

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とれる準備しておきましょう。



転ばないようにする

降雪時や降雪後は、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などを履き、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とり、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二人以上で行います。晴れの日には屋根の雪が緩むので、落雪に注意しましょう。



火山噴火

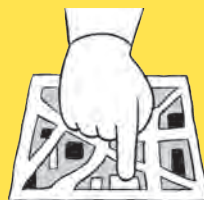


東京には21の活火山がある

東京には、伊豆大島や三宅島などの島しょ地域に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、1986年の伊豆大島と2000年の三宅島の噴火で、全島民が島外に避難しました。2013年11月には小笠原諸島の西之島でマグマ水蒸気爆発が観測され、流れ出した溶岩によって島の面積が拡大しました。

詳細➡251ページ

火山噴火から身を守るために



防災マップで危険区域を確認する

火山災害から身を守るために、最寄りの自治体などで公開している防災マップ（危険箇所、避難経路、避難所などを表した地図）で危険区域と避難所を事前に確認しておくことが大切です。



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、ぼうじん防塵マスク、ぼうじん防塵ゴーグルを備えておくといいでしょう。



指定避難所を事前に確認

火山の噴火によって、避難指示や避難勧告が出された場合は、各区市町村などの自治体が指定した避難所に速やかに避難します。事前に最寄りの指定避難所を確認しておきましょう。





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、退避勧告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。



万一噴火に遭遇したら

頭部を守るヘルメットなどをかぶり、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、火口から急いで離れます。

噴火警戒レベルとは

噴火警報・予報の中で発表される噴火警戒レベルは、危険度に応じてレベル1からレベル5まであります。各レベルに応じた行動をとりましょう。

レベル5	居住地域から避難する
レベル4	居住地域で避難準備をする
レベル3	居住地近くの危険地域の立ち入り禁止
レベル2	火口周辺の立ち入り禁止
レベル1	特別な対応は必要ないが注意が必要



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、せきや呼吸困難など呼吸器に影響を与え、目のかゆみや痛み、充血を引き起こします。防塵マスクや防塵ゴーグルなどで保護します。また、火山灰は下水道の機能不全を引き起こす可能性があるため、下水道に流さないようにしましょう。



富士山噴火の危険と被害

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、東京には数cm～10cmほど降り積も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、健康障害も考えられます。万一噴火した場合は、気象庁のホームページなどで降灰予報を確認し、火山灰が多くなる地域では、事前に備えておきましょう。



🌸 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。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。テレビ・ラジオ・広報車両などの情報にも耳を傾け、指示に従いましょう。



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。攻撃目標が原子力事業所などの場合は大きな被害が生じるおそれがあります。



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、短時間での着弾が予想されます。



着上陸侵攻・航空攻撃

着上陸侵攻は沿岸部が侵攻目標になりやすく、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。



化学剤などによる攻撃

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。



テロ・武力攻撃から身を守るために



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、頑丈なテーブルなど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などで覆い、できる限り低い姿勢をとり、急いで避難しましょう。



閉じ込められたら

近くにある配管などをたたき、自分の居場所を知らせます。粉塵^{ふんじん}など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があります。いったん屋内に避難してから、行政機関の指示に従いましょう。



ミサイル攻撃からの避難

着弾地域を特定するのは困難なので、屋外にいる場合は、近隣の頑丈な建物や地下街などに避難します。その後、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の高台など、汚染のおそれのない安全な場所へ避難しましょう。

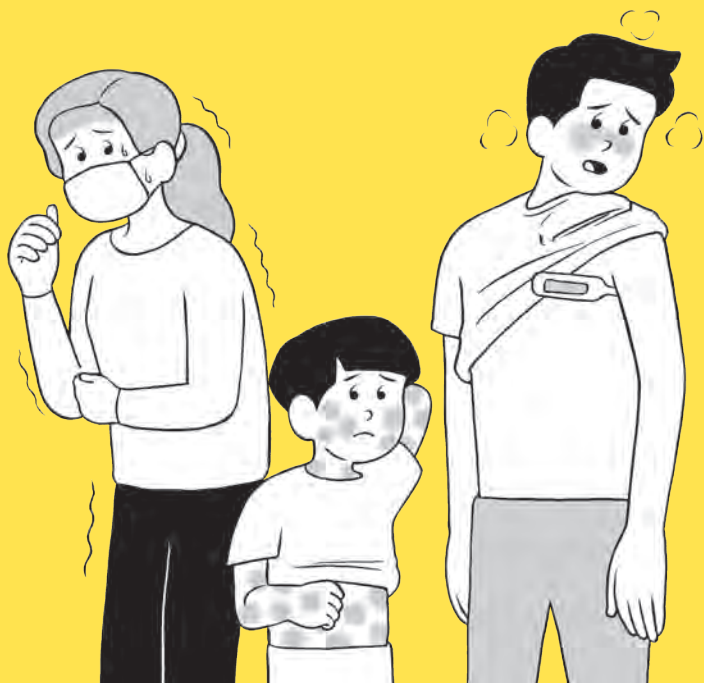


核爆発や放射能汚染からの避難

核爆発には、遮蔽物^{しやへいぶつ}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、行政機関の指示などに従い医師の診断を受けましょう。



感染症



感染症の流行が予想されたら

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、せきなどの症状が出ること。インフルエンザからエボラ出血熱まで、比較的軽微な症状から致死率の高いものまで「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などで適切な医療を受けましょう。

感染症から身を守るために



うがいと手洗いをする

感染症の予防対策は、うがいと手洗いが基本です。その際、せっけんで指先や爪の間も念入りに洗いましょう。



手袋をする

感染者の血液や体液、分泌物、排泄物などに触れる可能性がある場合は、手袋などで保護します。



マスクを着用する

ほかの人に感染させないために、せきやくしゃみが出るときは、必ずマスクをつけましょう。





海外帰国後は体調に注意

海外から帰国した後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。受診の際は、旅行先、旅行日程、旅行中の行動などの詳細を伝え、医師の指示に従います。



パンデミックの危険を知る

パンデミックとは、感染症の世界的な流行を指します。WHO（世界保健機関）は流行の範囲に応じてパンデミック警戒レベルを6つのフェーズに分けています。テレビなどでパンデミックに関する情報を聞いたら、不要不急な外出や人が集まる場所へ行くのは避けましょう。学校や施設が閉鎖される場合もあります。 **詳細 ➡ 265 ページ**

主な感染症の症状と対応

インフルエンザ

急激に全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）と局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、せきなど）が現れ、死亡する場合があります。発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、症状の短縮が期待できます。早めに医療機関を受診しましょう。

麻疹（はしか）

感染してから10～12日後、38度程度の発熱や風邪の症状が2～3日続いた後、39度以上の高熱と発しんが現れ、脳炎を発症すると重症になります。免疫力が低下するので、肺炎や中耳炎などを合併することもあります。特別の治療法はないので、症状を案にする対症療法を受けます。

ノロウイルス

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱です。これらの症状が1～2日間続いた後に治癒し、後遺症はありませんが、子供や高齢者などでは重症化したり、おう吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。特別な治療法はないので、輸液などの対症療法を受けます。

結核

今でも年間2万人以上が発症している病気です。せきや痰が2週間以上続いたり、特に高齢者の場合は倦怠感や食欲低下など体調不良が続いたら、早めに医療機関で受診しましょう。結核と診断されても、通常の場合、6ヵ月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。

鳥インフルエンザ

鳥インフルエンザにかかった鳥と濃厚接触することで感染の可能性があります。感染すると、高熱、せきなどの症状が現れます。急激に全身の臓器が異常な状態になり、死に至ることも。鳥インフルエンザにかかった鳥との接触があり、インフルエンザを疑う症状が出た場合は、医師にその旨を告げて受診してください。

エボラ出血熱

突然の発熱、頭痛、倦怠感、筋肉痛、咽頭痛、おう吐、下痢、胸痛、出血（吐血・下血）などの症状が現れます。治療法がないため、症状に応じた対症療法を行います。流行国から帰国した後、1ヵ月程度の間に発熱した場合、地域の医療機関の受診は控えて、保健所に連絡し、その指示に従います。





マグマが活動している東京の活火山

前兆をキャッチすれば怖くない

火山島ではマグマが活動中

東京には21の活火山があります。そのうち8つの火山島（大島・利島・新島・神津島・三宅島・御蔵島・八丈島・青ヶ島）に3万人が暮らし、大勢の観光客が訪れています。

活発な火山活動が見られるのは大島と三宅島（P251参照）ですが、2002年には八丈島で噴火未遂がありました。また、新島・神津島では現在も地震・地殻変動が観測されています。地上では動きが感じられなくても、地下ではマグマが脈々と力をため込んでいます。



（上）1986年伊豆大島 ©T.Miyazaki

（下）2000年三宅島

噴火の前兆現象に敏感に！

そうは言っても、常に不安を抱えながら暮らす必要はありません。**噴火は地震と違い、ほとんどの場合に前兆現象が見られます**。火山活動が活発化すると、地震計では捉えられない現象が起こり、それに気付けば安全に避難できるからです。

例えば、火山のそばで暮らしている住民であれば、**今までにない噴煙や音、異臭**などに気付くこともあります。いつもと違う様子や気配を感じたら、**すぐに役所に知らせることで観測強化につながり、噴火に備えることができます**。さらに防災マップで万一のときの避難場所を決めておくなど、火山リテラシーを身につけることが望まれます。

（談）渡辺秀文／東京大学 名誉教授

？ 防災おさらいクイズ

- Q1** 大雨や暴風に関する気象情報で、注意報、警報、特別警報の違いは？
答え⇒145ページ
- Q2** 大雨や台風の被害を受けやすく、特に注意が必要な場所は？
答え⇒147ページ
- Q3** 集中豪雨のときに近づいてはいけない場所は？
答え⇒151ページ
- Q4** 土砂災害の前兆を3つ挙げよ。
答え⇒152ページ
- Q5** グラウンドなどの開けた場所にいるとき、落雷から身を守る方法は？
答え⇒155ページ
- Q6** 竜巻に注意するべき時期と、身を守るためにすべきことは？
答え⇒156ページ
- Q7** 大雪の予報が出たらどうすべき？
答え⇒159ページ
- Q8** 東京にある活火山の数は？
答え⇒160ページ
- Q9** テロや武力攻撃から国民の命を守る法律は？
答え⇒164ページ
- Q10** 感染症が広い地域で流行することをなんと言う？
答え⇒170ページ



! 緊急
P.176

+ 衛生
P.198

✂ 生活
P.206

☎ 連絡
P.226

4

もしもマニュアル



もしものとき、水・ガス・電気はすべてストップ。
日常生活に必要な物はほとんど手に入りません。
3日～1週間は、限られた物資で生活しなければ
なりません。本章では、災害発生時に役立つ、さま
ざまな「知恵」や「工夫」を集め、図説で分か
りやすく解説します。章末に掲載した実践的な
ワークショップにも挑戦してみましょう。



！心肺蘇生法



倒れている人の意識を確認

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。



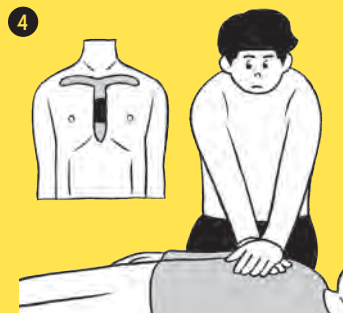
まわりの人に協力を求める

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。



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。



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少なくとも5cm沈む程度の強さで圧迫します。1分間に100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回のサイクルを組み合わせます。



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、胸が持ち上がるのを確認します。



AEDを使う

AEDの電源ボタンを押します。電極パッドを胸に貼り、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、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。

※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危険は極めて低いと言われていますが、感染防止の観点から、使用したほうがより安全です。



！ 止血



動脈性出血

噴き出すような出血



静脈性出血

湧き出るような出血



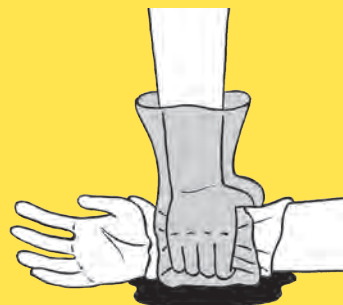
毛細血管性出血

にじみ出るような出血

大量出血は生命の危険も

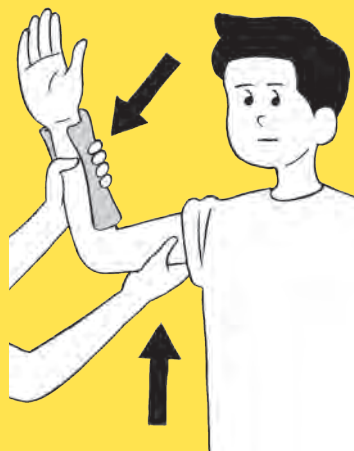
人間の全血液量は体重の7～8％で、体内の3分の1の血液が失われると生命の危険があります。真っ赤な血が噴出するような動脈性出血は、すぐに止血が必要です。毛細血管からの出血はほとんどの場合自然に止まります。

詳細 ➡ 263 ページ



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。

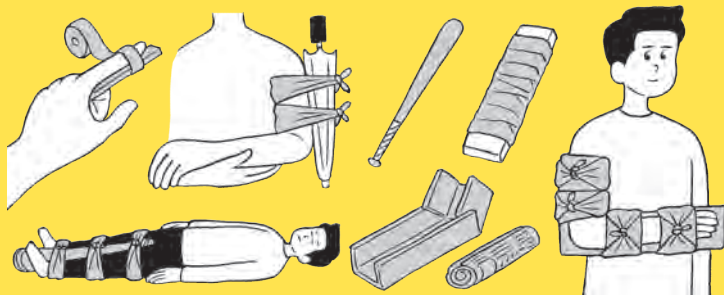


間接圧迫法による止血

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などで骨に向かって押さえ付け、血の流れを一時的に止めます。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。脚からの出血は、出血側の脚を伸ばし、だいたいこつ大腿骨の付け根をこぶしで強く押します。

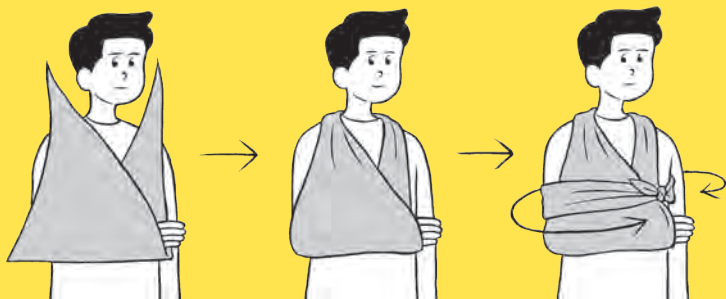


❗ 骨折・捻挫の応急手当



そえ木で固定する

骨が折れて痛みがある所をむやみに動かすのは禁物です。折れた骨を支えるそえ木になる物を用意し、折れた骨の両側の関節とそえ木を布などで結び、固定します。

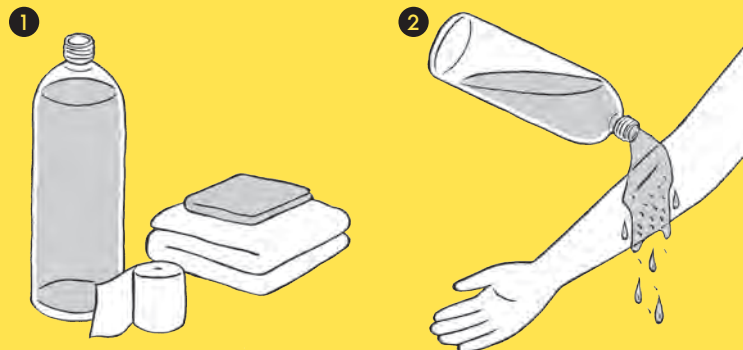


三角巾を使う

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、滅菌ガーゼなどを当てて使います。結び目が傷口の真上にこないようにします。

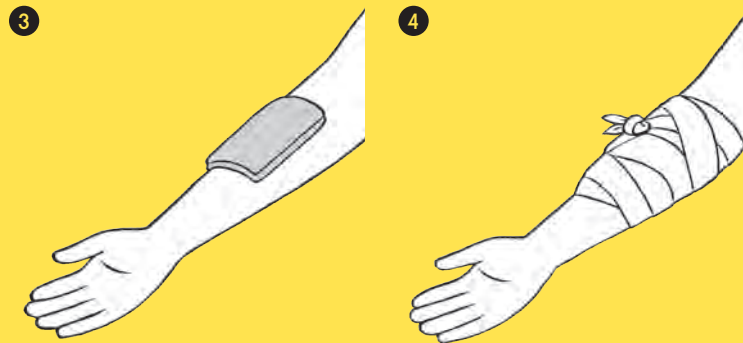
❗ 切り傷の応急手当

材料 布、包帯、水、滅菌ガーゼ



傷口をしっかりと^{おお}覆える大きさの布や包帯を用意します。

傷口が土砂などで汚れている場合は、水できれいに洗い流します。



出血している場合は、滅菌ガーゼなどを当てて傷口を保護します。

包帯を巻きます。



❗ やけどの応急手当



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。

詳細 ➡ 262 ページ

手当のポイント

断水時は水道を使うことができないので、ペットボトルの水などを使って処置します。水道が使える場合は、傷口を流水で 15～20 分ほど流し続けます。また、手当をする際の注意点を確認しましょう。

- ・衣類を着ている場合は、衣類を着たままですぐ冷やします。
- ・広い範囲のやけどの場合は、体が冷えすぎないように注意します。
- ・水ぶくれを破らないように注意します。
- ・医薬品を使わない。

❗ 傷病者の負担を軽減する



衣類を緩める

傷病者に楽な姿勢をとらせ、「痛くないですか」などと声をかけ、本人の希望を聞きながら、衣服やベルトなどを静かに緩めます。



体温を保つ

悪寒を感じていたり、体温低下や顔面蒼白、冷や汗をかいている場合は、衣服や毛布などをかけて体温低下を防ぎます。

参照 ➡ 194 ページ



！ 傷病者の体位管理



仰向けに寝かせるのが基本

平らな所に仰向けに寝かせるのが基本。最も安定して、リラックスできる姿勢です。



吐いたり背中にケガをしている

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。



頭にケガをして呼吸が苦しそうなとき

仰向けに寝かせ、クッションなどで上半身を少し起こしておきます。



腹痛や腹部にケガをしている

クッションなどで上体を起こし、ひざの下にもクッションを当ててひざを立てます。



呼吸や胸が苦しそうなとき

足を伸ばして座らせ、脚と胸の間にクッションなどを挟み、上半身をあげます。



呼吸はしているが意識がない

気道を確保するために、横向きにして上の脚のひざを90度曲げて寝かせます。



熱中症・貧血・出血性ショック

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

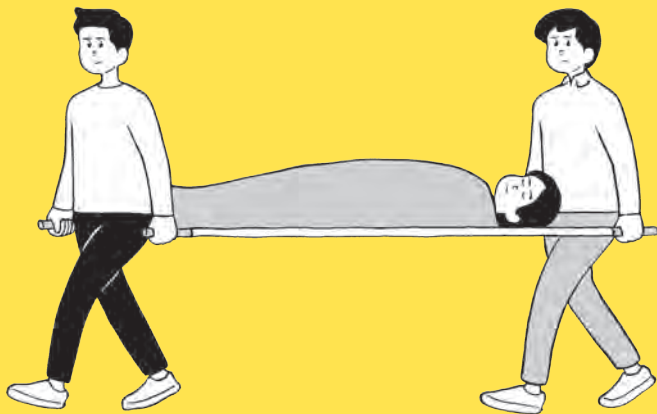


！ 傷病者の搬送法



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當です。



担架などを使う

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。担架がない場合は、丈夫な板などで代用することも可能です。

！ 包帯の代用

材料 ガーゼ、ストッキング

1



2



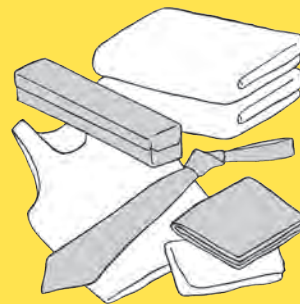
ストッキングを包帯の代わりに使います。まずは傷をガーゼなどで押さえます。その上から、ストッキングの胸の部分をかぶせます。

ストッキングの両脚の部分を頭にぐ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、繰り返し使用できます。

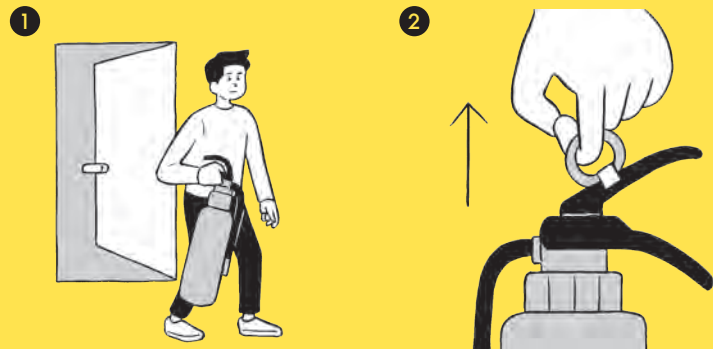
包帯代わりになるそのほかのアイテム

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

※いずれも清潔な物に限る。



❗ 消火器の使い方



震災時は初期消火が重要になります。消火器を使う際は、まずは火元を確認。逃げ口を背にします。

消火器の上部についている安全ピンを抜きます。

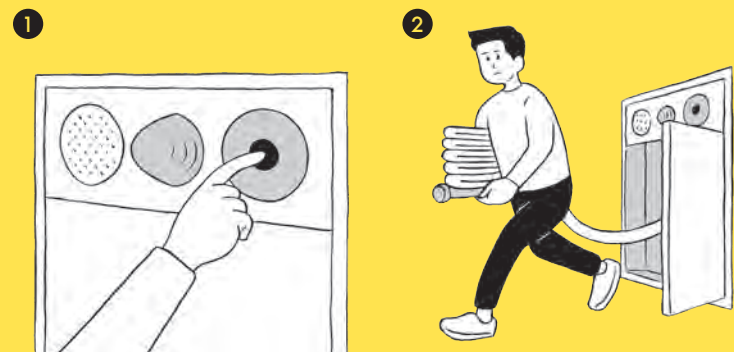


ノズルを手にとって、放射口を燃えている部分に向けます。

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。

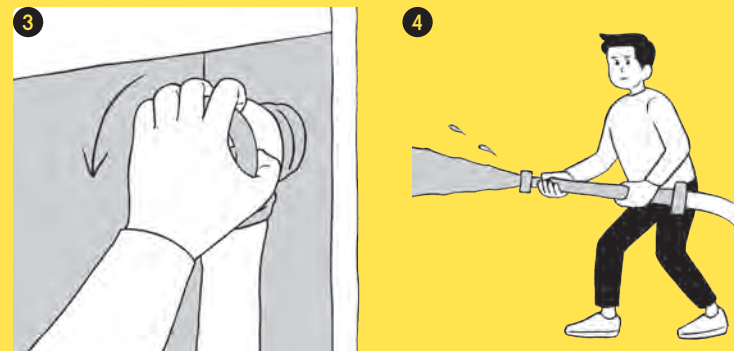
❗ 屋内消火栓の使い方

注意 一号消火栓は複数人での操作が基本。ここでは二人で操作することを想定。



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。

消火栓の扉を開き、ホースを延長します。



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。



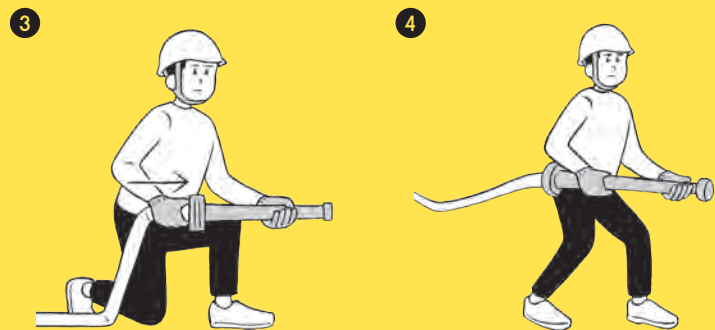
！ スタンドパイプの使い方

注意 道路上の消火栓や排水栓を使う消火器具。使用には事前訓練が必要です。



消防車が入れない狭い路地などで有効です。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。

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。

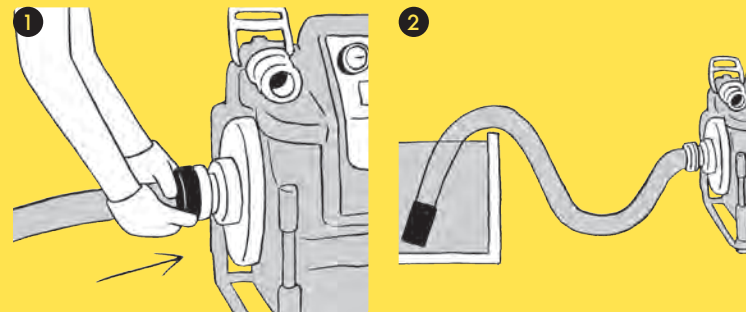


ホースにノズルを結合。「カチッ」と音がするまでしっかりと差し込みます。

ホースを真っすぐに伸ばし、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。

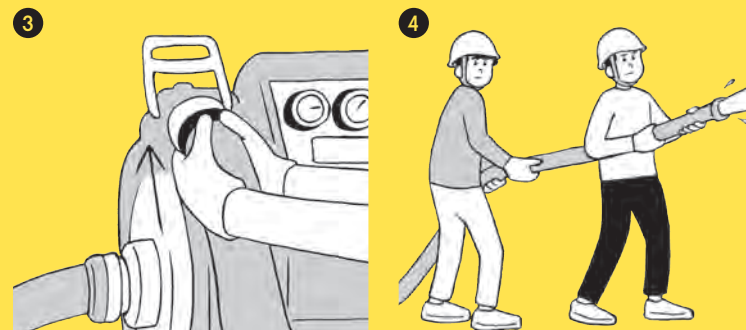
！ 可搬式消防ポンプの使い方

注意 複数人での操作が基本。使用には事前訓練が必要です。



人力でも十分搬送できる大きさの消防用ポンプ。まずは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。

吸水管を防火水槽やプールなどに投入します。



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。

火元に向けて放水します。



！ 新聞紙で暖をとる



上着を作る

上着が足りず寒いときに新聞紙が活用できます。新聞紙を数枚重ねて肩から羽織り、粘着テープなどで合わせ目を止めます。



靴下と重ねて履く

足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞紙を巻き、上からさらに靴下を履くことで暖がとれます。

ほかにも役立つアイテム

身につける物

- ・フルーツネット
- ・ハンカチ
- ・アルミホイル
- ・気泡緩衝材
- ・ラップ

床に敷く物

- ・段ボール
- ・発泡スチロール



ポリ袋と組み合わせる

新聞紙をくしゃくしゃに丸め、大きなポリ袋に入れ、その中に足を入れます。ポリ袋の口を軽く閉じると、より暖くなります。



腹巻きを作る

腹巻きをするのも、体を温めるのに有効です。用意する物は2枚の新聞紙とラップ。新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けます。

色彩効果を利用して体温を調節する

人は、赤などの暖色を見ると体感温度が上がり、青などの寒色を見ると下がると言われています。状況に合わせて、衣服や避難所の仕切りの布などの色を工夫しましょう。



！ 体温を調節する

首の後ろやわきの下、尾てい骨の上の温度を調整することで体温の調節ができます。寒気対策や熱中症予防などに活用してください。

首の後ろ

首の後ろの血行をよくするツボにマフラーなどを巻くだけで、かなり体温を保持できます。暑いときは冷やすのも有効です。

わきの下

体表面近くに太い動脈があるので、ここを温めたり冷やすことで、身体全体に効果があります。

尾てい骨の上

尾てい骨の上の温度を調整することで、簡単に体温調節ができます。



首を温める・冷やす

寒いときは、首にマフラーやタオルを巻く。暑いときは、首の後ろに保冷剤を当て、タオルなどを巻きます。



わきの下を温める・冷やす

お湯を入れたペットボトルをわきの下に挟むと、体全体が温まる。暑いときは、保冷剤を挟むといいでしょう。



湯たんぽを作る

材料 ペットボトル、水、湯、じょうご、バケツなどの容器、タオル

水道水と沸騰ふっとうさせた湯を1：1の割合で混ぜ、約60℃のぬるま湯にします。丈夫なペットボトルにその湯を注ぎ、低温やけどを防ぐため、タオルを巻いて使います。



尾てい骨の上を温める

尾てい骨の上にカイロなどを貼ると、身体全体が温まります。カイロが入手できた場合は、まず尾てい骨の上に貼るのがおすすめです。



❗ 足を保護する



足や靴を水から守る

材料 ポリ袋、ひも

足場が悪い被災地では、足元を守ることが重要。靴がぬれないよう、靴の上からポリ袋をかぶせて、くるぶしあたりでひもを結びます。



足や靴を^{がれき}瓦礫から守る

材料 ポリ袋、板、ひも

上記と同様、靴にポリ袋をかぶせた上で、板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないようひもで縛ります。

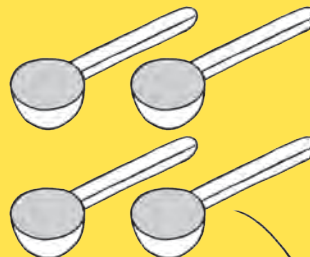
なぜ足を守るのか？

非常時は、まずケガをしないことが重要です。被災地は^{がれき}瓦礫などが散乱し、水たまりができ、想像以上に足場が悪くなります。釘や鋭利な破片でケガをしないように、あらかじめ足を守るすべを知っていると安心です。

❗ 脱水症状を防ぐ

材料 水、砂糖、塩

砂糖 大さじ 4 杯



塩 小さじ 0.5 杯



水 1 ℓ

脱水症状を防ぐため、吸収率が水の約25倍の経口補水液を作っておくといいでしょう。材料は、水、砂糖、塩だけ。水 1 ℓ 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。

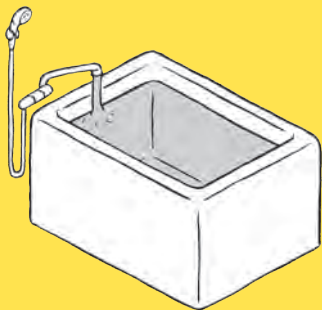


⊕ 水道水の保存方法



飲料水として保存する

水をくみ置きするときは、ペットボトルなど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、3日程度は飲料水として使用できます。ただし、浄水器を通すと塩素による消毒効果がなくなるため、毎日くみ替える必要があります。



生活用水として保存する

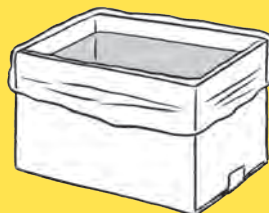
一般家庭の風呂の場合、約180ℓの水がため置きできます。風呂に水を張って保存しておけば、洗濯、掃除、トイレ、散水などの生活用水として利用することができます。

⊕ 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、ポリタンクとキャリヤカートがあると便利です。ペットボトルに水を入れリュックなどで運べば、悪路にも対応しやすくなります。



ポリ袋と段ボール箱を使う

材料	段ボール箱、ポリ袋、粘着テープ
----	-----------------

ポリタンクやペットボトルがない場合は、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。



ポリ袋と風呂敷を使う

材料	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二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、バケツ一杯の水で排泄物を流すことが可能。小便はまとめて流し、トイレットペーパーなど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、バケツ一杯の水を勢いよく流せば、排水されます。トイレットペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。

✚ 簡易トイレの作り方



排水できない既存トイレ

材料	ポリ袋、新聞紙
----	---------

便座を上げ、ポリ袋ですっぽり覆います。2枚目のポリ袋を便座の上からおおきく覆い、細かく砕いた新聞紙を重ねます。



持ち運べる簡易トイレ

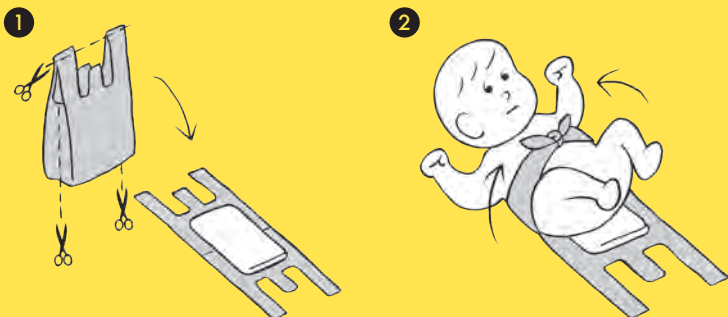
材料	大型バケツ（または段ボール箱）、ポリ袋、新聞紙
----	-------------------------

大型バケツあるいは段ボール箱の内側にポリ袋を二重にかぶせ、細かく砕いた新聞紙を入れます。使用後は上のポリ袋を所定の場所に捨てます。



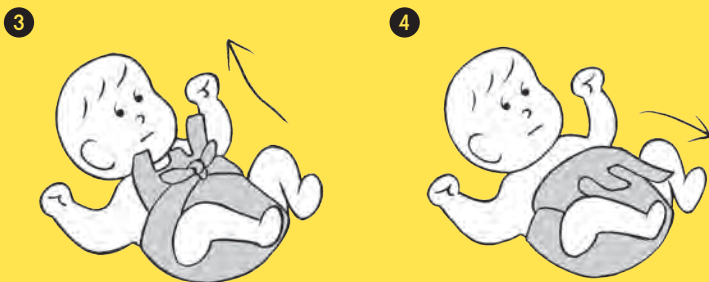
✚ 簡易おむつの作り方

材料 レジ袋、さらし（またはタオル）、ハサミ



大きめのレジ袋を用意します。持ち手の端と両脇を切って開きます。その上に清潔なさらしやタオルなどを畳んで置きます。

布の上に赤ちゃんのお尻がくるように寝かせ、上側になった持ち手部分を赤ちゃんのお腹の前で結びます。

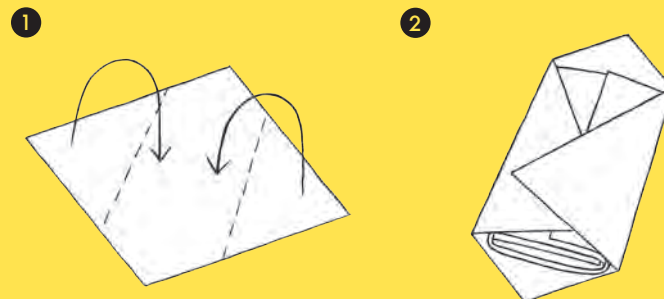


下側の持ち手部分をT字帯の要領で
お尻からお腹の前に入れ込みます。

余った部分を下に折り返します。

✚ 布ナプキンの作り方

材料 タオルハンカチ、ティッシュペーパー（または余り布）

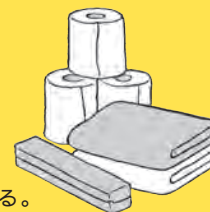


タオルハンカチ（清潔な綿素材が望ましい）を用意し、下着の大きさに合わせて両側を折り込みます。

もし材料が揃えばその中に、ティッシュペーパーや余り布を入れます。お尻のほうに広い面を当てれば夜も安心です。

そのほかのナプキン代用アイテム

- ・ラップで下着をくるむ。
- ・トイレトペーパーやティッシュペーパーを折り重ねて使う。
- ・ひとつだけ残っているナプキンがあれば、その上にトイレトペーパーを重ねて使う。
- ・使い捨てできる清潔なタオルや布で代用する。



✦ 少ない水で清潔を保つ



少ない水で身体を拭く

材料 タオル、清拭剤

清拭剤（ドラッグストアなどで購入可能）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。



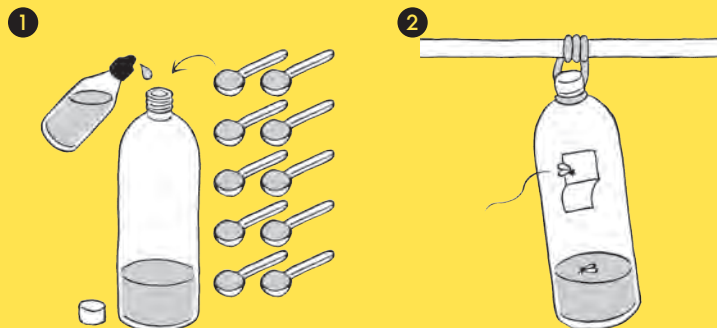
歯ブラシなしで歯を磨く

材料 ガーゼ、ティッシュペーパー

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。

✦ ハエ取り器を作る

材料 日本酒、砂糖、酢、ペットボトル、ひも、カッター



日本酒 70cc、砂糖 100g、酢 50cc
をペットボトルに入れてふたを閉め、よく振って混ぜ合わせます。

ペットボトルの上の方に、3cm角程度の穴を開け、ひもを付けて軒下や物干しなどにつるします。調味料のにおいにつられて入ったハエが出られなくなります。

なぜハエ取りが必要？

夏場はハエが大量発生することが想定されます。自宅はもちろん、避難所や仮設住宅の衛生環境を守るために、ハエ取りを作って駆除しましょう。



✂️ 簡易ランタンの作り方



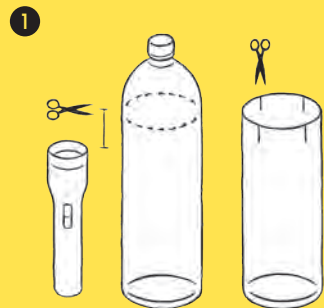
ポリ袋を利用する

材料 懐中電灯、白いポリ袋、ハサミ

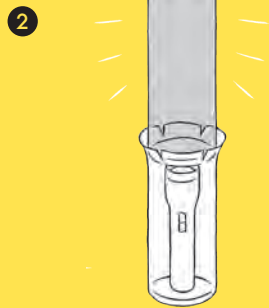
懐中電灯にかぶせた白いポリ袋の持ち手を、懐中電灯に結び付けます。光がポリ袋全体に優しく広がります。

ペットボトルを利用する

材料 懐中電灯、ペットボトル、水、ハサミ

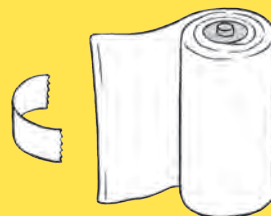


空のペットボトルを懐中電灯より5cmほど高い位置で切り、切り口に1~2cmの切り込みを4か所入れます。



懐中電灯を切ったペットボトルに立てて入れ、水を入れた別のペットボトルを上から重ねます。

✂️ 乾電池の大きさを変える



単三電池を単二に変える

材料 単三電池、布、セロハンテープ

タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って、巻き付けます。直径が2.6cmになったらセロハンテープで止めます。



単三電池を単一に変える

材料 単三電池、布、アルミホイル、セロハンテープ

タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って巻き付けます。直径が3.4cmになったら、セロハンテープで止めます。丸めたアルミホイルで高さを調節します。

アルミホイル以外にも活用できるもの

通電する物なら何でも使うことができるので、身近な物で代用しましょう。

- ・1円玉7枚をセロハンテープで固定した物
 - ・10円玉7枚をセロハンテープで固定した物
- (ただし、1円玉と10円玉は一緒に合わせて使わないこと。)

利用については以下の事項に注意してください。

- ・電池を2個以上使用する場合、全ての電池において同じサイズ、同じメーカー、同じブランドを使用し、同じ種類にて大きさを変えて使用する。
- ・交換する場合、全ての電池の交換をする。
- ・懐中電灯などの内部に金属がむき出しになった機器はアルミホイルや1円玉の使用を行わない。

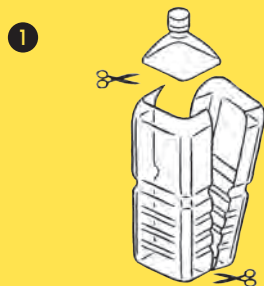
上記とは異なって使用をした場合、液漏れやショート、破裂等の危険が生じます。液漏れしたアルカリ電解液が皮膚に触れた場合、化学火傷を起こしたり、目に入った場合失明したりする恐れがございます。



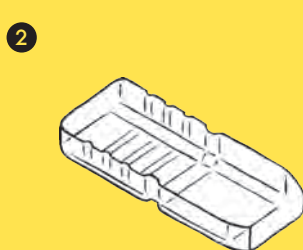
✂ 食器の作り方

ペットボトルで皿を作る

材料 ペットボトル、カッター、ハサミ



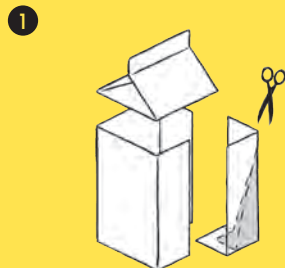
2ℓのペットボトルの飲み口を、カッターで切り取ります。手を切らないよう注意してください。



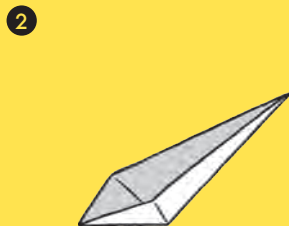
縦に切ります。底は硬くてカッターでは切りにくいので、大きめのハサミで切りましょう。

牛乳パックでスプーンを作る

材料 牛乳パック、ハサミ



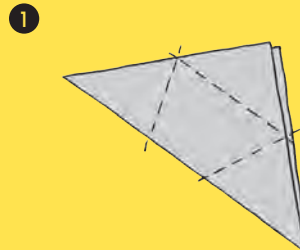
500mlの牛乳パックの上の三角の部分を取り、縦4つに切り分けます。



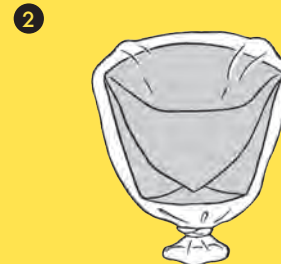
折り畳んで、図の斜線部分を切り取れば、スプーンになります。切る角度で、スプーンの深さが変わります。

新聞紙で器を作る

材料 新聞紙、ポリ袋



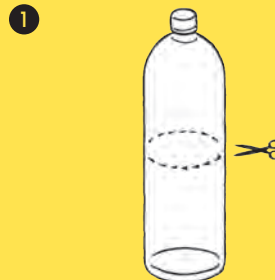
新聞を三角形に折って、底のあるコップ形にします。



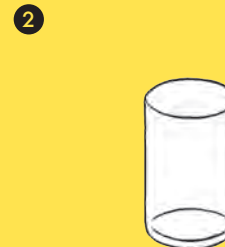
折った新聞紙の上にポリ袋をかぶせて、下で結びます。お皿にもコップにも使用できます。

ペットボトルでコップを作る

材料 ペットボトル、ハサミ（カッター）



ペットボトルの上部を、ハサミあるいはカッターで切り取ります。



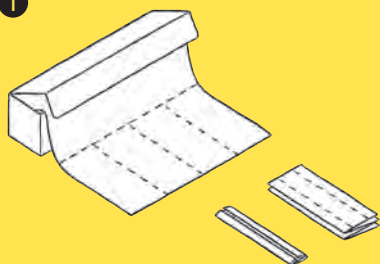
切り口をできるだけ滑らかにして、ケガをしないようにしましょう。



✂ 簡易コンロの作り方

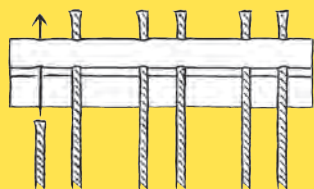
材料 アルミ缶、アルミホイル、たこ糸、つまようじ、ハサミ、サラダオイル

1



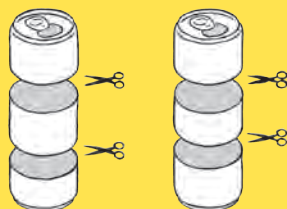
17cm幅に切ったアルミホイルを横に4つ折りにして、さらに内側に向かって折ります。

2



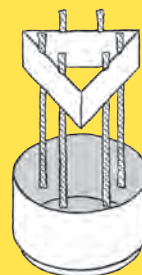
アルミホイルの中央に2カ所、左右の両端から2cmほどの部分に各2カ所、合計6カ所つまようじで穴を開けます。10cm程度に切ったたこ糸を差し込んで、アルミホイルの上に3mm程度出るようにセット。たこ糸がなければ細くねじったティッシュペーパーでも代用できます。

3



よく切れるハサミで、2本のアルミ缶を上面から5cm、下面から4cm切ります。切るときは必ず軍手をして、気を付けて切りましょう。4cmの物がコンロ本体、5cmの物が鍋やフライパンを支える五徳になります。

4



芯をセットしたアルミホイルを三角形に折り、4cmのアルミ缶の中に入れます。その中にサラダオイルを入れ、芯にオイルを染み込ませます。

5



4cmのアルミ缶の周囲に5cmのアルミ缶を均等に並べれば完成です。

6

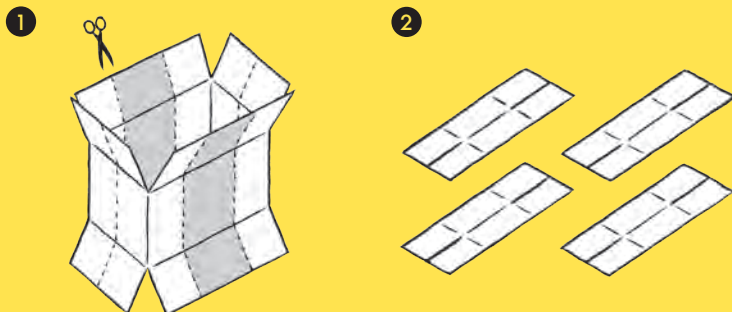


鍋やフライパンの大きさに合わせて、五徳の缶の位置を調整しましょう。



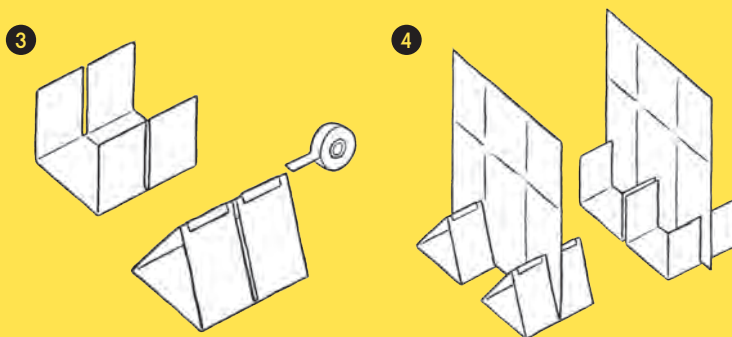
✂ パーテーションを作る

材料 段ボール箱、粘着テープ、ハサミ



厚手の段ボール箱を開き、角を中心に左右の幅が同じになるように切ります。

切り取った4つのパーツは、パーテーションとなる段ボールを支える土台となります。

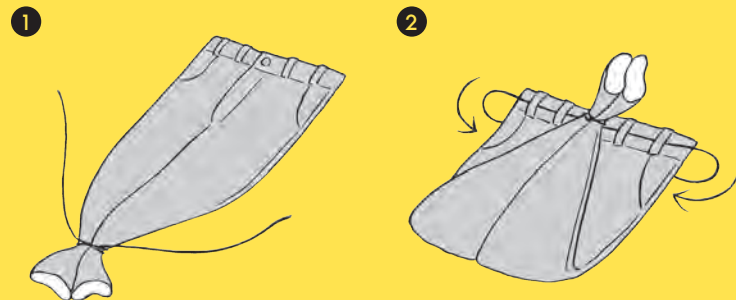


切ったパーツを三角形に組み立て、開いた別の段ボールを土台に差し込上を粘着テープで止めると、土台のできあがりです。

開いた別の段ボールを土台に差し込みます。土台の間隔は、段ボールの大きさに合わせて調整します。

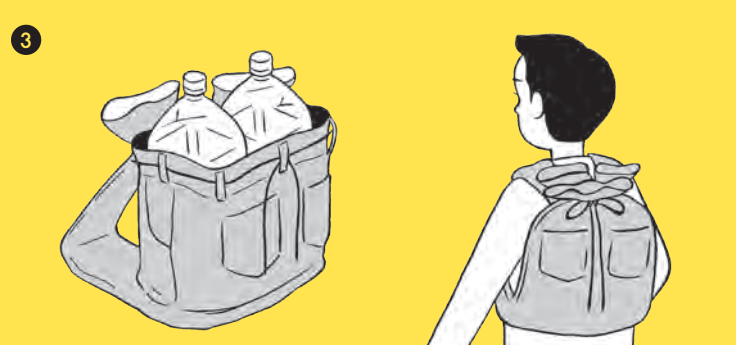
✂ リュックサックの作り方

材料 長ズボン、ひも（2m程度）



ズボンの両裾を重ねて、ひもで結びます。結んだ後のひもの長さは、両側が均等に残るようにします。

長ズボンをひざのあたりで折り返し、ひもの残りの部分をベルト通しにぐりりと一周させるように通します。

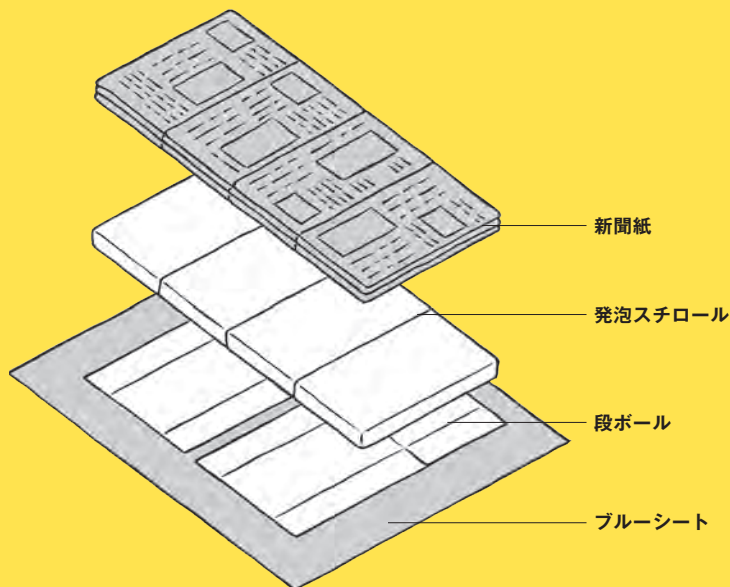


長ズボンの両足部分をリュックサックの肩ベルトにして、背負うことができますようになります。ベルト部分のひもをきっちり結べば、中の物が飛び出ません。



✂ 簡易ベッドの作り方

材料 プルーシート、段ボール、発泡スチロール、新聞紙



床にブルーシートを敷き、段ボールと発泡スチロールを重ねます。断熱効果とクッション性のあるベッドができ、床からの冷えを防ぐことができます。上掛けには、新聞紙を利用します。

✂ クッション・枕の作り方

ポリ袋でクッションを作る

材料 ポリ袋、ひも

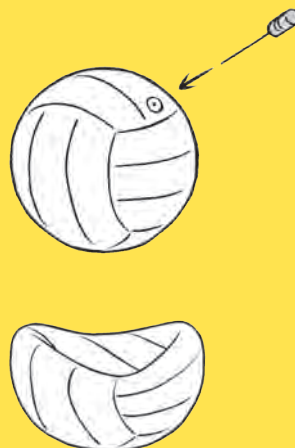
ポリ袋に空気を3分の1、ないしは2分の1程度入れます。空中で上からポリ袋を振り下ろすと簡単に空気が入ります。空気の量を調整して好みのやわらかさになったら、口をしっかりと結びます。



枕にボールを利用する

材料 ボール

避難所が学校や体育館なら、備えてあるボールを枕に利用しましょう。ボールと一緒に保管されている空気入れをボールの穴に差し込みます。好みの高さになるまで、ボールから空気を抜いて、枕として利用します。

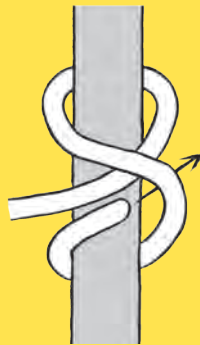


🔪 ロープの結び方

巻き結び

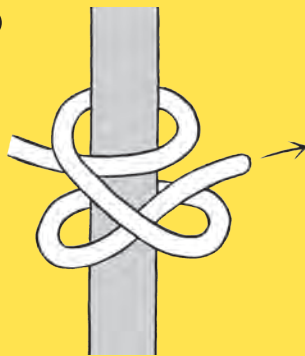
柱や棒にロープをくくり付けるときに使います。工作や細かい物を縛るのにも向いています。

①

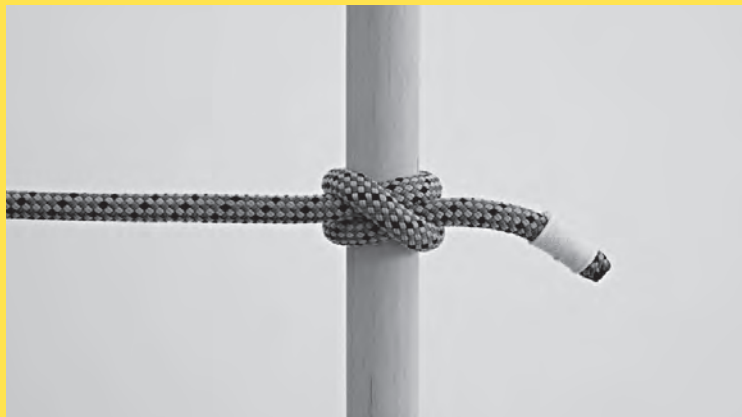


ロープを棒に2回巻きます。ひと巻き目のロープを下からくぐらせます。

②



ロープの端を強く引き、結び目を緩みがないよう締めおきましょう。



本結び

同じ太さのロープなどを長くするときに使います。三角巾を結ぶときにも使えます。

①



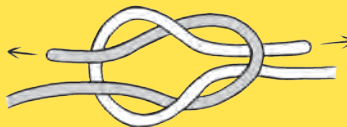
2本のロープを交差させます。

②



ロープを絡める向きを逆にして2本の端をもう一度絡ませます。

③



両方のロープを引っ張り、結び目を緩みのないように締めます。



ロープの活用方法

柱や棒とロープがあれば、避難所や仮設住宅で活用できる物干しを作ることができます。また、プライベートな空間を確保するためのパーティションとしても応用できます。



✂ 避難生活で行う体操

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）



関節回しと屈伸体操（3分間）



✂ 子供の遊び

大きな災害にあうと、心に傷が残るのは大人も子供も同じです。ただ、子供は大きなストレスを受けていても、ニコニコしていたりおとなしくしていることもあります。決して平気なわけではありません。遊ぶことによって、子供たちは安全・安心感を再確認したり、避難生活のストレスを解消したり、心の奥に閉じ込めている感情（悲しみ、怒り、自責感、孤独感など）を遊びの中で表現できるようになります。援助者が見守って遊びをうまく行えば、子供たちは感情をコントロールしていることが実感できます。避難生活では、子供の年齢に応じた遊びを工夫しましょう。



体を動かす遊び

ドッジボール、手打ち野球、大縄跳びなどを行います。



工作

折り紙、新聞紙、粘土などを使った工作をします。



手遊び（幼児向け）

あたま・かた・ひざ・ポン、ひげじいさん、歌遊びのなべなべそこぬけなど、簡単にできる遊びをやってみましょう。



じゃんけん列車

大勢で楽しむじゃんけん。まずはそれぞれが、身近な人をひとり見つけて、二人でじゃんけん。負けた人は勝った人の後ろにつき、前の子の肩に手を置いてつながり「列車」になりましょう。



道具がなくても遊べるゲーム

○×クイズ、だるまさんが転んだ、鬼ごっこ、かくれんぼ、高鬼、色鬼、氷鬼、ハンカチ落とし、フルーツ・バスケットなどを行います。



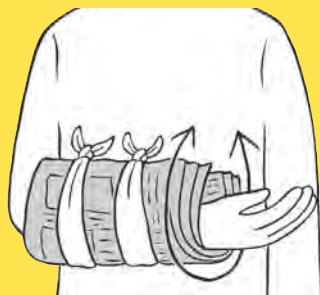
その他の遊び

絵本の読み聞かせ、人形遊び（パペット）、将棋、囲碁、トランプなどのゲームを行います。



✂ 身近な素材の活用術

新聞紙



骨折時のそえ木にする

新聞紙を重ねて板のようにして、骨折した骨の両側の関節まで覆うように当てて使います。



服に入れて断熱材にする

寒いときは、下着と上着の間に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



掛け布団にする

毛布や掛け布団がない場合は、新聞紙を掛けるだけでも、暖かさがだいぶ違います。



おもちゃを作る

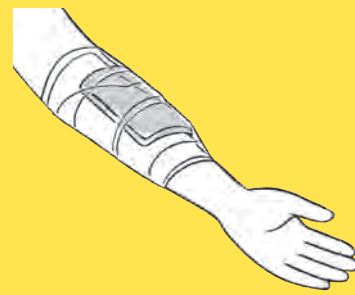
新聞紙1枚を丸めて芯を作り、それを包むように新聞紙を重ねていきます。形を整え、粘着テープで隙間なく巻きます。

ラップ



保温に使う

2枚の新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がすことなく保温できます。



止血後の患部を保護する

しっかり止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



そえ木を固定する

骨折した際、棒や板などのそえ木を固定するのにラップは有効。ずれないようにぐるぐる巻いて固定します。

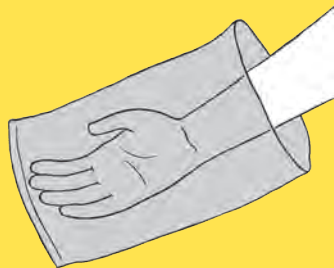


食器にかぶせて食事する

断水時には、食器も簡単には洗えません。ラップをかぶせた食器で食事をすれば、食器を洗わなくて済みます。

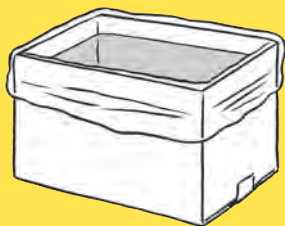


ポリ袋



感染から身を守る

傷の応急手当では感染防止のため、ゴム手袋などを使い血液に触れないことが重要。清潔なポリ袋も利用できます。



水を清潔に運ぶ

清潔なポリタンクやペットボトルがない場合、ポリ袋を容器にかぶせて水を運べば清潔です。



食器をくるんで食事する

食器をくるむと洗い物を減らせます。紙の食器も毎食捨てては不足するので、ポリ袋にくるんで使います。



トイレで使う

断水でトイレが使えないとき、ポリ袋の中に新聞紙を入れて用を足します。

参照 ➡ 201ページ

大判ハンカチ



マスクにする

災害時には、^{ふんじん}粉塵の飛散が予想されます。大判ハンカチを鼻・口元に当てると、簡易マスクになります。



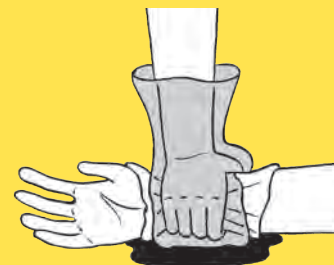
そえ木を固定する

骨折した際、棒や板などのそえ木を固定するのに使います。そえ木がずれないように数カ所で固定します。



骨折した腕をつる

腕の骨折は、そえ木に固定した上で三角巾などで肩からつるす必要があり、三角巾の代用として使えます。



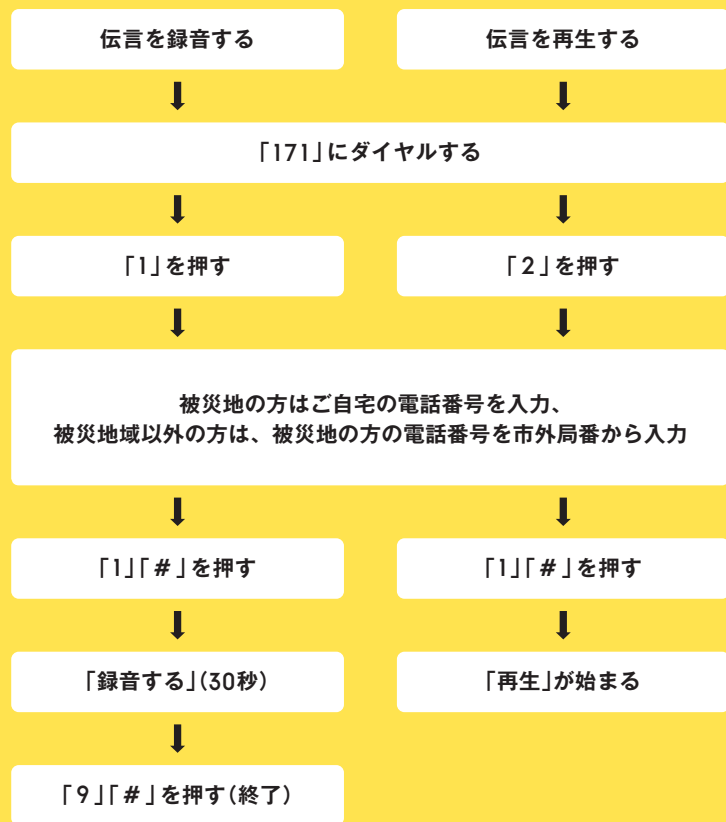
出血を止める

動脈から出血している場合、直接圧迫止血のあて布として使えます。

参照 ➡ 179ページ

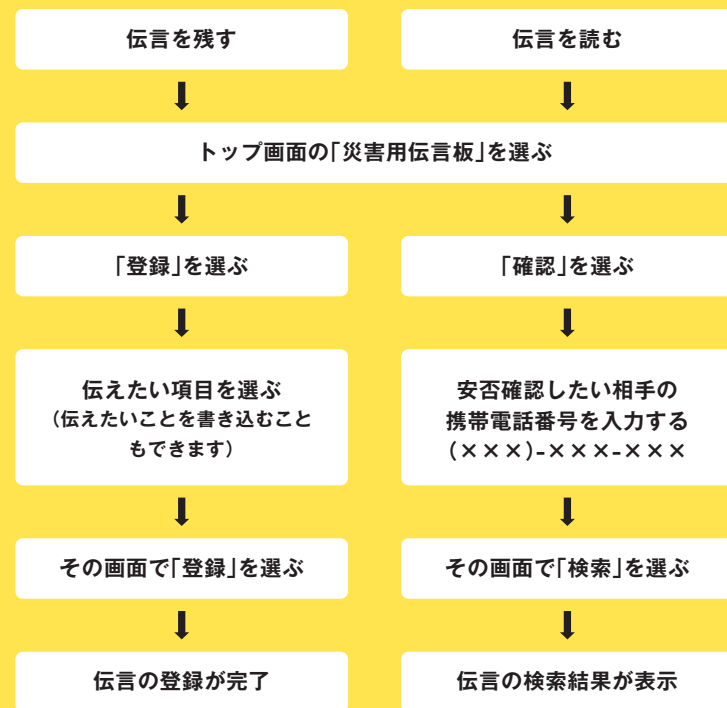


災害用伝言ダイヤル



「171」にダイヤルし、案内に従って録音や再生をします。1回に録音できるのは30秒までなので、必要な情報のみを簡潔にまとめましょう。なお、伝言の保存期間は48時間。毎月1日、15日などに体験日が用意されています。

災害用伝言板(携帯電話)



携帯電話各社による文字を使った安否情報確認サービスです。携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用します。各社とも毎月1日、15日などに体験日が用意されています。

詳細 ➡ 272 ページ



家族でやろう防災アクション



本書の中にある防災アクションを、ぜひ家庭で実践してみましょう。ここでは週末の一日を使って、一家で楽しみながらできる防災体験の方法をご紹介します。



10:00

チェックイン: 15分

一家で集まり、ひとり3分ほど災害や防災に対しての今日の意気込みを話します。



10:15

もしものときを想像してみよう: 30分

大きな地震が起こったとき、わが家は一体どうなってしまうのでしょうか。そのときにどんな状況になるのか、大震災シミュレーション（第1章）を一家で読んでください。家の中を歩きまわり、家族全員でそのときのことを想像してみましょう。

チェックポイント

- ☐ 身を守る安全な場所はどこ？
- ☐ リビングの家具類や家電はどうなる？
- ☐ もし寝室で眠っていたら？
- ☐ トイレや浴室に入っていたら？



10:45

ロールプレイング: 15分

想像できたところで、P17～25を参考に、実際に地震が起きたことを想定して、ひと通りの動きを練習してみましょう。



11:00

地図を持って確認しよう: 30分

付属の地図（オリジナル防災マップ）を参考に、近隣の避難場所まで実際に行ってみます。また、携帯電話などのインフラがない状態での連絡のとり方、安全な集合場所などを確認。それぞれの内容を書き込めるページがあるので、メモをとります。各ページ右下の防サイくんパラパラ漫画でも、大震災発災後の動きを確認しましょう。

確認しておくこと

- | | |
|--|--------------|
| ☐ 近隣の避難場所・避難経路 | 詳細 → 115 ページ |
| ☐ 集合場所 | メモ → 292 ページ |
| ☐ 家族との連絡のとり方 | 詳細 → 128 ページ |
| ☐ 自分の連絡先、家族の連絡先 | メモ → 294 ページ |





11:30

防災のために必要な物を話し合おう：30分

わが家に必要な備蓄品を話し合い、買い物リストを作りましょう。備蓄ユニット（P86～91）と家具類の転倒等防止対策（P96～99）を参考に、それぞれの家に合わせた防災対策を見つけてください。午後は買い出しの時間です。防災用品や家具転倒防止の金具など、わが家に必要な物をリストにまとめましょう。メモページを活用すると便利です。

チェックポイント

- ☐ わが家の備蓄リスト
- ☐ 非常用持ち出し袋に入れる物リスト
- ☐ わが家のそれぞれの部屋の転倒・落下・移動防止策



12:00

お昼休み&買い出しタイム：3時間

お昼ご飯を食べたら、必要な物を買いに出かけましょう。



15:00

防災バッチリ、準備タイム：1時間

備蓄品や非常用持ち出し袋の置く場所を決めて配備し、家具の転倒防止対策を実践します。転倒等防止対策チェック（P100～103）を参考に、わが家の備えに漏れがないか確認しましょう。

チェックポイント

- ☐ 備蓄品の置き場所の確認
- ☐ 非常用持ち出し袋の置き場所の確認
- ☐ 家具類・家電に合った転倒・落下・移動の防止対策



16:00

チェックアウト：15分

最後に、今日の感想をひとりずつ、それぞれ1～2分ほど話して締めくくります。もしものときに、家族が安全に生き残れるように、思ったことを話し合いましょう。



workshop ① 地域でやろう防災イベント

もしものとき本当に役立つ防災知識を楽しく学び、体験できるイベントの開催方法を紹介します。近所の方々に声をかけたり、学校で実践するなどして、強固な地域防災コミュニティをつくりましょう。

参加人数 3～30人

持ち物 本書

時間 1時間半～3時間

事前準備 進行役ひとり（進行の管理と司会をする役割）

参加人数が十分に入れる場所

工具 ハサミ・カッター・接着剤・ペンチ・ニッパー

材料 材料がたくさん置かれているテーブル

（置く材料は出題例 P234～235 を参照してください。）

プログラム1 そのときを想像する

体験談を読む：15分

まずはじめに、全員に震災の体験者の声を読んでもらいましょう。地震の経験は、実際どのようなものなのかを知っておくことが重要です。体験談⇒072ページ

チェックイン：15分

集まった参加者で4人以下のチームに分かれてもらいます。話したことがない人と、なるべく一緒になるようにしましょう。グループに分かれたら、ひとりずつ「名前・職業・体験談の感想」をひとり3分以内で話してもらいます。



プログラム2 体験してみる

ここからが本番です。本書を活用し、災害時のトラブルを解決する練習をしていきます。

災害時のトラブルを解決する練習をする：1問当たり15分



1 問題を出す

まず、進行役が1つ目の問題を出します。出題例⇒234-235ページ



2 グループで解決策をつくる

本の内容とさまざまな材料を用いて、グループで協力して問題を解決しましょう。



3 グループごとに発表する

できたグループは挙手して、進行役が審査します。全グループが答えることができれば、次の問題に移ります。1問当たりの参考時間は15分です。



グループをシャッフルし、チェックアウト: 15分

多くの人と仲良くなることも、このイベントの目的です。問題が終わったら、グループをシャッフルして、もう一度別のグループをつくりましょう。新しいグループができたら、「名前・職業・今日の体験の感想」をひとり3分ずつ話し合しましょう。



出題例 (P192-217)

問題：単一電池がありません。単三電池を使って、代わりになる物を作ってください。

材料：単一電池を使う懐中電灯・単三電池・布・アルミホイル

答え：207ページ

問題：トイレがありません。ここにある物で簡易トイレを作ってください。

材料：バケツ・ポリ袋・新聞紙

答え：201ページ

問題：避難所にやってきました。簡易ベッドと枕を作りましょう。

材料：段ボール・新聞紙・発泡スチロール・ブルーシート・ボール

答え：214-215ページ

問題：食事を配るために、簡単なお皿とスプーンが必要です。

食器を作ってみましょう。

材料：ペットボトル・牛乳パック・新聞紙

答え：208ページ

問題：強いロープの結び方を覚えましょう。巻き結びと本結びを作ってください。

材料：ロープ

答え：216ページ

問題：停電していて明かりがありません。どうやったら、照明を作れるでしょうか。

材料：懐中電灯・白いポリ袋・ペットボトル・水

答え：206ページ

問題：寒くなってきました。新聞紙を使って暖をとる方法を考えましょう。

材料：新聞紙・ポリ袋・ラップ

答え：192ページ

集めておくといよい 応用できる素材

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| ・新聞紙 | ・紙 | ・輪ゴム |
| ・段ボール | ・布 | ・クリップ |
| ・ポリ袋 | ・ラップ | ・ゴミ袋 |
| ・ペットボトル | ・アルミホイル | ・ロープ |
| ・紙パック | ・ガーゼ | ・着なくなった衣服 |

上記リストを参考に、応用の効く素材を多めに用意しておく、オリジナルアイテムを作りだすことができるかもしれません。グループの仲間と協力し、さまざまな解決策を考えてみましょう。





知識
P.238



書類
P.253



インフォメーション
P.262



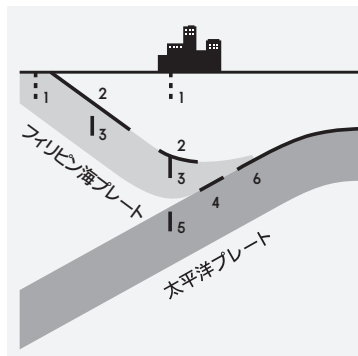
知っておきたい 災害知識



多くの災害知識を持つことで、もしものとき、より正確で迅速な判断ができるようになります。それは自分だけではなく、多くの人を助けることにつながるのです。本章では、災害と防災に関するさまざまな情報をまとめました。防災力を高めるために、知っておきましょう。



地震の知識



地震のメカニズム

地震は地下で起きる岩盤の「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（岩盤）が陸のプレートの方へ1年当たり数cmの速度で動いており、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。日本周辺では、複数のプレートによって複雑な力がかかっており、世界でも有数の地震多発地帯となっています。

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。プレート内の地震には、沈み込むプレート内の地震と陸のプレートの浅いところで発生する地震（陸域の浅い地震：活断層による地震）があります。陸域の浅い地震は、人間の居住地域に近いところで発生するため、大きな被害を伴うことがあります。このため、大規模な首都直下地震や東海地震などの発生が予想されています。

活断層

最近の地質時代（第四紀以降：最近約170～200万年）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、電灯など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	大半の人が物に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など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

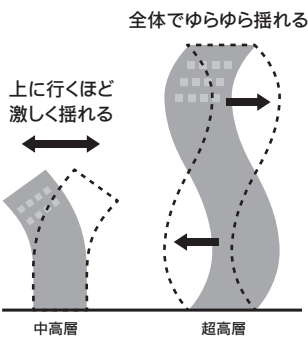
液状化現象とは、地震が発生した際に地盤が液体状になる現象です。住宅などの建物に傾斜や沈下などの被害が発生するおそれがあります。また、下水管など比重が小さい建造物やマンホールが浮き上がる場合があります。

長周期地震動

地震が起きるとさまざまな周期を持つ揺れ（地震動）が発生します。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。規模の大きい地震が発生すると、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。

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。一般的に高層ビルの固有周期は、低い建物の固有周期よりも長い傾向があります。そのため、高層ビルは長周期地震動の地震波と共振しやすく、いったん共振すると、長時間にわたって大きく揺れます。また、高層ビルの低層階よりも高層階の方がより大きく揺れる傾向があります。



長周期地震動に関する観測情報

気象庁は、「長周期地震動に関する観測情報」をホームページ上で試行的に発表しています（2015年4月）。

長周期地震動階級

地震の際に、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「長周期地震動階級」は分類されています。例えば、長周期地震動の階級1は、ブラインドなどが大きく揺れ、ほとんどの人は揺れを感じます。階級4になると、床や壁に固定されていない室内の家具の大半が移動し、人は立っていらなくなります。

長周期地震動階級	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。	ブラインドなどつ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、物につかまらな ^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 ^{じゅうき} 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 ^{じゅうき} 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、不安定なもの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 ^{はんろう} されます。	キャスター付き什器 ^{じゅうき} 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。



津波の知識

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、可能なかぎり素早く知らせる情報のことです。緊急地震速報を気象庁が発表すると、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。

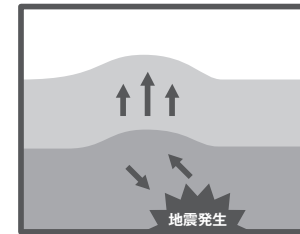
緊急地震速報の種類

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。予報は、最大震度3以上またはマグニチュード3.5以上を予想した場合、緊急地震速報（予報）を発表します。警報は、最大震度5弱以上と予想されたときに震度4以上の揺れが起こる地域を対象に発表します。また、予想最大震度が6弱以上の場合は、特別警報と位置付けています。

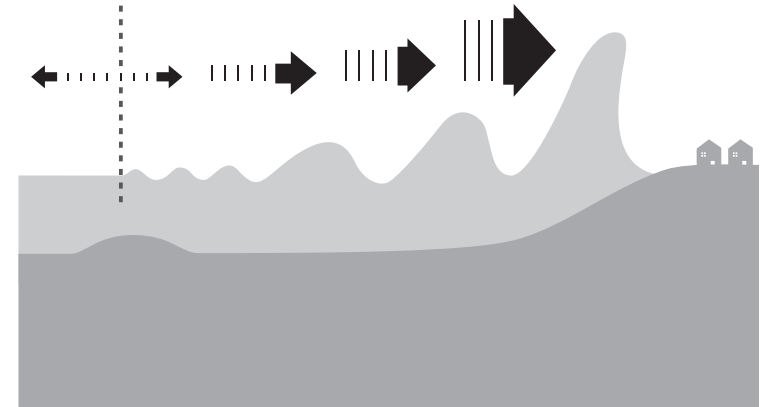
区分	情報発表の名称	内容
地震動予報	緊急地震速報（予報）	最大震度3以上または マグニチュード3.5以上
地震動警報	緊急地震速報または 緊急地震速報（警報）	最大震度5弱以上
地震動特別警報		最大震度6弱以上

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波の後に、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。



1. 地震により海底・海面が隆起・沈降
2. 海面変動が大きな波となり四方八方へ伝播→沿岸来襲

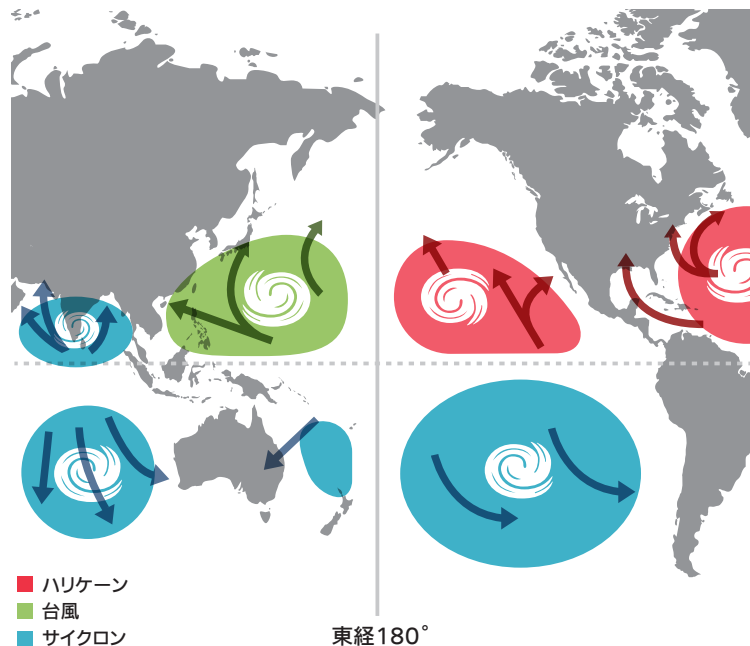


津波のメカニズム

海底の浅い場所で地震が発生すると、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。いずれもすさまじい勢いで陸上に流れ込み続け、普通の人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、漂流物などをすべて沖へ流し去ってしまいます。しかも、津波は繰り返し襲ってきます。



台風・大雨の知識



※大型熱帯低気圧は地域によって呼び方が変わる。

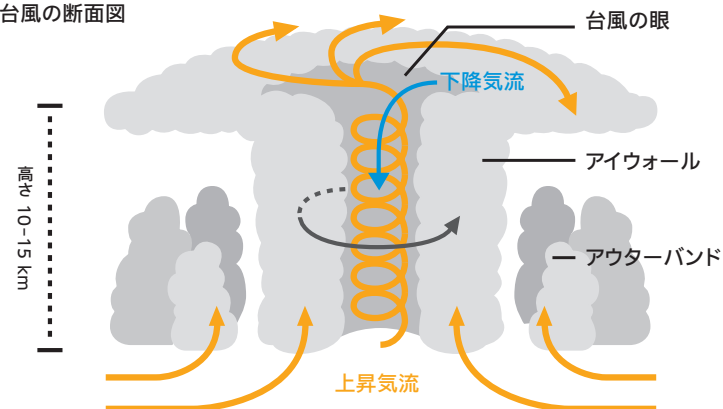
台風と熱帯低気圧

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 17m/s 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。一般に台風の眼が小さくなるほど台風の勢力は強くなります。
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、猛烈な暴風雨となります。
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。
アウターバンド	スパイラルバンドの外側、台風の中心から 200 ～ 600km 付近にある帯状の外側降雨帯をアウターバンドと呼びます。断続的に激しいにわか雨や雷雨、時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・注意報

大雨注意報	大雨による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。雨がやんでも、土砂災害などのおそれが残っている場合は発表を継続します。
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。雨がやんでも、重大な土砂災害などのおそれが残っている場合は発表を継続します。
強風注意報	強風により災害が発生するおそれがある場合に発表。
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。
洪水注意報	大雨、長雨、融雪などにより河川の増水やはん濫、堤防の損傷や決壊などの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、融雪などにより重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
波浪注意報	高い波により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。
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。
高潮注意報	台風や低気圧などによる異常な海面の上昇により、災害が発生するおそれがある場合に発表。
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。
雷注意報	落雷により災害が発生するおそれがある場合に発表。発達した雷雲の下で発生することの多い突風、ひょうの注意喚起を付加することもある。急な強い雨への注意についても雷注意報で呼びかけます。

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と、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨となるときに発表。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。雨がやんでも、重大な土砂災害など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。

その他の台風・大雨に関する情報・予報

記録的短時間大雨情報	大雨警報が発表されているときに、数年に1回程度発生する激しい短時間の大雨を観測、または解析したことを発表する情報。現在の降雨がその地域にとってまれにしかない激しい状況であることを周知するために発表されます。
指定河川洪水予報	気象庁は河川を管理する国または都道府県と共同し、指定河川について、水位や流量を示した洪水の予報を行っています。指定河川洪水予報には、はん濫注意情報、はん濫警戒情報、はん濫危険情報、はん濫発生情報の4つがあります。
土砂災害警戒情報	大雨警報が発表されている状況で、土砂災害の危険が非常に高まったときに、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」などで確認できます。





さまざまな気象情報

大雪に関する注意報・警報・特別警報

大雪注意報	大雪により災害が発生するおそれがある場合に発表。
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。

暴風雪に関する注意報・警報・特別警報

風雪注意報	雪を伴う強風により被害が発生するおそれがある場合に発表。「強風による災害」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）などによる災害」のおそれについても注意を呼びかけます。
暴風雪警報	雪を伴う強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）などによる重大な災害」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）などによる重大な災害」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。

なだれなどに関する注意報

なだれ注意報	「なだれ」により災害が発生するおそれがある場合に発表。
融雪注意報	融雪により、浸水、土砂災害などの災害が発生するおそれがある場合に発表。
着雪注意報	著しい着雪により、通信線や送電線、船体などへの被害が発生するおそれがある場合に発表。

寒さに関する注意報

着氷注意報	著しい着氷により、通信線や送電線、船体などへの被害が発生するおそれがある場合に発表。
霜注意報	早霜や晩霜により、農作物への被害が起こるおそれがある場合に発表。
低温注意報	低温のために農作物などに著しい被害が発生したり、冬季の水道管凍結や破裂による著しい被害の起こるおそれがある場合に発表。

そのほかの注意報

濃霧注意報	濃い霧により災害が発生するおそれがある場合に発表。対象となる災害には、交通機関の運行に支障を来す著しい障害などがあげられます。
乾燥注意報	空気の乾燥により災害が発生するおそれ、火災が発生する危険が大きい気象条件を予想した場合に発表。



過去の大規模災害

関東地震以降で甚大な被害をもたらした地震

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 19,225人 （2015年3月現在）

※1,000人以上の死亡者が発生した地震



1923年 関東地震（東京都復興記念館所蔵）



2011年 東北地方太平洋沖地震

東京に被害を及ぼした主な火山噴火

年	災害名	被害など
1707	富士山宝永大噴火	大量の降灰
1902	伊豆鳥島噴火	死者 125人
1940	三宅島噴火	死者 11人
1983	三宅島噴火	溶岩流などの被害
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

※東京に被害が及んだ火山噴火



1986年 伊豆大島 噴火 ©T.Miyazaki



2000年 三宅島 噴火



生活再建支援制度と手続き

生活再建への取り組み

地震などの自然災害で被災した際に、生活再建への取り組みを行うさまざまな制度が用意されています。制度によっては、地震などで被災した家屋や事業所などの被害の程度を証明する「り災証明書」が必要になるので、在宅地の区市町村に申請します。その上で、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、地震保険など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
学校に復学したい	➡ 日本学生支援機構の緊急・応急の奨学金 ➡ 国の教育ローン災害特例措置
事業を再開したい	➡ 災害復旧貸付 ➡ 中小企業・農業漁業者への融資制度

東京に被害を及ぼした最近の台風・大雨

2005年9月4日～5日	大雨	床上浸水 2,349、床下浸水 2,129
2007年9月5日～7日	台風第9号	負傷者 2、住家全壊 2、一部損壊 189
2009年8月9日	大雨	負傷者 5、床上浸水 7、床下浸水 5
2010年7月5日	大雨	行方不明 1、床上浸水 336、床下浸水 372、崖崩れ 1
2010年12月2日～3日	大雨、強風	死者 1、負傷者 5、一部損壊 1
2011年9月21日	台風第15号	負傷者 6、一部損壊 1、床下浸水 3
2013年9月15日～16日	台風第18号	負傷者 3、一部損壊 4、床下浸水 1
2013年10月16日	台風第26号	死者 36、行方不明 4、住家全壊 46、半壊 40

※東京に人的被害と 2,000 軒以上に被害を及ぼしたもの



2013年 台風第26号による伊豆大島の土砂災害



り災証明書

り災証明書は、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。

り災証明書の判断基準

り災証明書は、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。り災証明書の発行は区市町村の職員が判定し、住宅（持ち家、賃貸住宅）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
半壊	20%以上 40%未満

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。

弔慰金額	☐ 生計維持者が死亡した場合： 区市町村条例で定める額（500万円） ☐ その他の者が死亡した場合： 区市町村条例で定める額（250万円）
対象者	☐ 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） ☐ 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、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。

見舞金額	☐ 生計維持者が重度の障害を受けた場合： 市町村条例で定める額（250万円） ☐ その他の者が重度の障害を受けた場合： 市町村条例で定める額（125万円）
対象者	☐ 両眼が失明した人 ☐ 咀嚼及び言語の機能を廃した人 ☐ 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 ☐ 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 ☐ 両上肢をひじ関節以上で失った人 ☐ 両上肢の用を全廃した人 ☐ 両下肢をひざ関節以上で失った人 ☐ 両下肢の用を全廃した人 ☐ 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、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。

支給額	☐ 全壊など 100万円 ☐ 大規模半壊 50万円
住宅の再建方法に応じて 支給する支援金（加算支援金）	☐ 建設・購入 200万円 ☐ 補修 100万円 ☐ 賃借（公営住宅を除く） 50万円

※一度住宅を賃借した後、自ら居住する住宅を建設・購入（または補修）する場合は、合計で200（または100）万円。
※世帯人数がひとりの場合は、各支給額の4分の3の金額。



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、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。

世帯主に1ヵ月以上の負傷がある場合	☐ 当該負傷のみ	150万円
	☐ 家財の3分の1以上の損害	250万円
	☐ 住居の半壊	270万円
	☐ 住居の全壊	350万円
世帯主に1ヵ月以上の負傷がない場合	☐ 家財の3分の1以上の損害	150万円
	☐ 住居の半壊	170万円
	☐ 住居の全壊 (全体の滅失または流失の 場合を除く)	250万円
	☐ 住居の全体の滅失または流失	350万円

貸付利率	☐ 年3%（据置期間中は無利子） ☐ 3年以内（特別の場合5年） ☐ 10年以内（据置期間を含む）
------	--

所得税の雑損控除

災害によって、日常生活に必要な住宅・家財・衣類などの資産について損害を受けた場合は、確定申告時に一定金額の所得控除を受けることができます。控除できる金額は、①所得税法の雑損控除か、②災害減免法による所得税の減免措置があり、いずれか有利な方を選択できます。詳細は在宅地を管轄する税務署に確認してください。

所得税の災害減免

被災した年の所得金額が1,000万円以下で、住宅や家財の損失額が時価の50%以上の場合には、所得税の減免を受けられます。ただし、所得税の雑損控除を受けない場合に限ります。詳細は在宅地を管轄する税務署に確認してください。

そのほか減免される税金など

災害の規模や被災程度に応じて、税金や保険料などの減免・控除を受けられる場合がありますので、下表の該当部署に相談してください。

税務署に申請	☐ 相続税・贈与税など
最寄りの区市町村に申請	☐ 住民税・固定資産税（23区は都税事務所）など ☐ 国民健康保険料・介護保険料
都税事務所に申請	☐ 個人事業税
日本年金機構に申請	☐ 国民年金
契約している事業所に申請	☐ 電気・ガス・上下水道・電話料金、NHK受信料など



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。融資が受けられるのは、原則として一戸当たりの住宅部分の床面積が 13㎡以上、175㎡以下の住宅です。また、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必要があります。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	半壊以上の「り災証明書」を受けた人で、一戸当たりの住宅部分の床面積が、13㎡以上 175㎡以下の住宅の所有者、賃借人または居住者
資金の使い道	自宅の建設、購入または補修
融資限度額	☐ 建設資金 基本融資額 1,650 万円／特別加算額 510 万円 ☐ 土地取得資金 970 万円 ☐ 整地資金 440 万円
利率	基本融資 0.91％／特別加算 1.81％
返済期間	35 年以内

(2014 年 2 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。また、応急仮設住宅の建設が間に合わないときは、民間賃貸住宅の借り上げによる、みなし仮設住宅への入居も可能です。東京都では、被災状況に応じて、都営住宅などの公的住宅の活用、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計画です。

地震保険

日本では、いつ地震や津波などによって家屋や家財が損壊するかわかりません。そのときに備えて被害額をカバーすることができるのが地震保険や共済です（火災保険とは異なる）。地震保険は、地震・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地震災害専用の保険です。地震を原因とする液状化による被害も対象になります。

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、職業訓練などの支援を受けることができます。

公共職業訓練	対象者 内容	☐ 雇用保険受給者 ☐ 就職に必要な技能や知識を習得する訓練を無料で受けられます（テキスト代などは本人負担）。
求職者支援訓練	対象者 内容	☐ 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 ☐ 就職に必要な技能や知識を習得する訓練を無料で受けられます（テキスト代などは本人負担）。
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。

学校への復学

被災によって家計が急変したり、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。

日本学生支援機構の緊急・応急の奨学金	貸与条件 問い合わせ先	☐ 家計急変が発生してから12ヵ月以内、災害救助法適用地域に居住している世帯 ☐ 現在通っている学校
国の教育ローン 災害特例措置	貸与条件 問い合わせ先	☐ 被災証明書などを持っている人を対象とした「災害特例措置」を実施することがあります。また、所得制限の一部緩和や返済期間の延長などの特例措置もあります。 ☐ 日本政策金融公庫

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に確認してください。

利用できる人	☐ 指定災害により被害を受けた中小企業者
資金の使い道	☐ 災害復旧のための設備資金及び長期運転資金
融資限度額	☐ 直接貸付 1億5,000万円 ☐ 代理貸付 直接貸付の範囲内で別枠7,500万円
基準利率	☐ 1.4～2.0%（2015年4月現在）
返済期間	☐ 設備資金 10年以内（うち据置2年以内） ☐ 運転資金 10年以内（うち据置2年以内）
担保・保証人	☐ 担保設定の有無、担保の種類は相談の上で決定

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して、商工組合中央金庫が設備資金や運転資金を融資し、金融機関からの借り入れに対して、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。農協など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	☐ 商工組合中央金庫による中小企業への災害復旧資金 ☐ 各地域の信用保証協会による中小企業への信用保証 ☐ 日本政策金融公庫による農林漁業者支援 ☐ 住まいの区市町村による農林漁業者への天災融資制度
--------	--



i 緊急時の応急処置

やけどの程度と対処法

やけどの深さの判別

程度	障害組織	外見	症状
第Ⅰ度	表皮層	皮膚の色が赤くなる。	痛みと、ひりひりする感じ。
第Ⅱ度	真皮層	皮膚は腫れぼったく赤くなり、水ぶくれになるところもある。	真皮浅層の障害（浅Ⅱ度）では強い痛みと、やけるような感じ。
			真皮深層の障害（深Ⅱ度）では痛みや皮膚の感じがわからなくなる。
第Ⅲ度	皮下脂肪組織	皮膚は乾いて硬く弾力性がなく、青白くなり、場所によっては焦げている。	痛みや皮膚の感じがわからなくなる。

重度のやけどの処置

やけどした部分を衣類の上から水で冷やし、患部に刺激を与えないように、タオルケットやバスタオルなど、十分な厚さがある清潔な衣類で包みます。その後、できるだけ早く医師の治療を受けます。

軽いやけどの処置 ➡ 182 ページ

化学薬品の付着

身体に付着している薬品を水で洗い落とします。その際、患部に刺激を与えないように、ブラシなどでこするのは厳禁です。また、化学薬品が付着した衣類や靴などは速やかに廃棄。できるだけ早く医師の治療を受けます。

身体への引火

自分の服に火がついたら、走って逃げると火は大きくなってしまいますので危険です。その場にとどまり、横になって床や地面の上を転がる、服を脱ぐ、身体をたたく、水をかけるなどして早急に消火。他人の服に火がついたときは、水をかけたり、自分の着ている服を覆いかばせて消火します。

出血の程度と対処法

動脈性出血

真っ赤（鮮紅色）な血液が、心臓の拍動に合わせて定期的に噴き出しているときは、動脈性出血です。大量に出血すると死に至る場合があるので、すぐに救急車などを要請しましょう。その場の応急処置として最も有効なのは、患部を厚手のガーゼなどで直接圧迫して止血する直接圧迫法です。十分な効果が得られない場合は、患部と心臓を結ぶ動脈を親指などで圧迫する間接圧迫法で止血します。

詳細 ➡ 179 ページ

静脈性出血

赤黒い（暗赤色）血が持続的に湧くように流れ続けているときは、静脈からの出血です。短時間で大量出血することはあまりありません。傷口に包帯などをしっかり押し当てて止血します。

毛細血管性出血

指を切ったり、転んでひざをすりむいたりして、赤色の血がにじみ出る場合は、毛細血管からの出血なので絆創膏^{ばんそうこう}などを貼って対処します。



医療救護所などにおけるトリアージ

医療救護所には軽症者も重症者も入り交じって運び込まれてきます。そこで、短時間で最善の救命効果を得るため、傷病者の傷病程度の判定と選別を行います。医師が傷病者の緊急度や重症度を判断し、治療や後方搬送の優先順位を決めます。これを「トリアージ」と言います。

トリアージの判定基準は標準化されており、医療従事者はトリアージタグに書かれた順序で治療を行います。限られた医療スタッフや医薬品などをフルに活用し、できるだけ多くの命を救うために必要な措置です。

分類	順位	識別	症状の状態
最優先治療群 (重症群)	第 1	赤	生命を救うため、直ちに処置を必要とするもの。窒息、多量の出血、ショック症状のあるもの。
待機的治疗群 (中等症群)	第 2	黄	多少治療の時間が遅れても、生命に危険がないもの。基本的には、呼吸・脈拍などが安定しているもの。
保留群 (軽症群)	第 3	緑	上記以外の軽易な傷病で、ほとんど専門医の治療を必要としないもの。
無呼吸群 (死亡群)	第 4	黒	気道を確保しても呼吸がないもの。既に死亡しているもの。または明らかに即死状態であり、心肺蘇生を施しても蘇生可能性のないもの。

感染症の種類

感染症には、毎年流行する季節性のインフルエンザから、時には死に至るようなものまであります。感染症は、感染症法に基づいて一類から五類感染症までのいずれかに分類され、診断した医師は最寄りの保健所に届け出ることが義務付けられています。

一類感染症	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱
二類感染症	急性灰白髄炎、結核、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（病原体がベータコロナウイルス属 SARS コロナウイルスであるものに限る）、中東呼吸器症候群（病原体がベータコロナウイルス属 MERS コロナウイルスであるものに限る）、鳥インフルエンザ（H5N1 及び H7N9）
三類感染症	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス
四類感染症	E 型肝炎、ウエストナイル熱、A 型肝炎、エキノコックス症、黄熱、オウム病、オムスク出血熱、回帰熱、キャサナル森林病、Q 熱、狂犬病、コクシオイデス症、サル痘、重症熱性血小板減少症候群（病原体がフレボウイルス属 SFTS ウイルスであるものに限る）、腎症候性出血熱、西部ウマ脳炎、ダニ媒介脳炎ほか
五類感染症の一部	アメーバ赤痢、ウイルス性肝炎（E 型肝炎及び A 型肝炎を除く）、カルバペネム耐性腸内細菌科細菌感染症、急性脳炎（ウエストナイル脳炎、西部ウマ脳炎、ダニ媒介脳炎、東部ウマ脳炎、日本脳炎、ベネズエラウマ脳炎及びリフトバレー熱を除く）ほか



i 災害ボランティア

災害ボランティアとは

災害ボランティアは、台風などによる風水害や地震、津波などの災害が発生した際に、復旧・復興をサポートする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、被災地などで活動している災害ボランティアに、瓦礫（被災物）の撤去などさまざま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。対応するかしないかの判断はボランティアする側が行います。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

災害ボランティアセンターは、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などが、行政や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。

主な活動内容	☐ 被災地のニーズの収集と把握 ☐ ボランティア希望者の受け付けと受け入れ準備 ☐ ニーズに応じたボランティア人数の調整と活動の手配 ☐ 必要な用具の手配と貸し出し ☐ 活動結果や気付きのフィードバックと報告 ☐ 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

東京消防庁災害時支援ボランティアは、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、消防活動の支援をします。

東京消防庁災害時支援ボランティアの活動内容

震災発生時に消防活動の支援や後方支援などを行います。例えば、消防隊の消火活動の支援、救助活動支援、応急救護活動、被害状況などの情報収集。また、日常の主な活動として、震災時などに備えて、各種訓練や行事に参加。地域の防災リーダーとして、防火防災の指導を行うこともあります。

東京消防庁災害時支援ボランティアに登録するには

原則として東京消防庁管轄区域内に居住、勤務または通学している15歳以上（中学生を除く）で、以下のいずれかの条件を満たす人が登録できます。

- ☐ 普通救命講習を修了しているなど、応急救護に関する知識を有する方
 - ☐ 消防団員、消防少年団員として1年以上の経験がある方
 - ☐ 震災時など、復旧活動時の支援に必要な資格や技術（消防設備士、危険物取扱者）を有する方
- <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-bousaika/sien/>
※ただし過去に東京消防庁職員だった場合は居住地に関わらず登録が可能



i 緊急連絡先

電話番号 TELEPHONE NUMBER

警察（事件・事故） Police (Crime/Accident)	110
消防（火災・救急） Fire Department (Fire/Ambulance)	119
東京都庁 Tokyo Metropolitan Government	03-5321-1111
東京都保健医療情報センター（ひまわり） Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center “Himawari”	03-5272-0303 03-5285-8181 (外国語による案内)

情報提供のホームページ(多言語対応)

INFORMATION RESOURCES: MULTI-LANGUAGE WEBSITES

東京都国際交流委員会 Tokyo International Communication Committee (Living Information for foreigners)	http://www.tokyo-icc.jp/
東京消防庁 Tokyo Fire Department	http://www.tfd.metro.tokyo.jp/
NHK WORLD (Radio Program : 16 languages)	http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/

i 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	03-5388-2453
河川に関わる水害	東京都建設局河川部防災課	03-5320-5431
地域危険度	東京都都市整備局市街地整備部 防災都市づくり課	03-5320-5003
建築物の耐震診断・ 耐震改修・耐震助成	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	東京都都市整備局住宅政策推進部 マンション課	03-5320-4944
水道	23 区内：水道局お客様センター	03-5326-1101
	多摩地区：水道局多摩お客様センター	0570-091-101
警察	警視庁災害対策課	03-3581-4321
消防	東京消防庁	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
	八丈町消防本部	04996-2-0119
救急法、奉仕団、 救援・救護関係	日本赤十字社東京都支部事業救護課	03-5273-6744
ボランティア	東京ボランティア・市民活動センター	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 災害対応イエローページ

防災WEBサイト

東京都防災ホームページ	https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/
東京消防庁	http://www.tfd.metro.tokyo.jp/
首相官邸（防災情報）	http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/
首相官邸（感染症）	http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/
内閣府（防災情報）	http://www.bousai.go.jp/
内閣官房（武力攻撃・テロ）	http://www.kokuminhogo.go.jp/
国土交通省（災害・防災情報）	http://www.mlit.go.jp/saigai/
国土交通省（川の防災情報）	http://www.river.go.jp/
総務省消防庁	http://www.fdma.go.jp/
気象庁	http://www.jma.go.jp/
厚生労働省（感染症情報）	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/
警視庁（大震災発生時の交通規制）	http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kurashi/saigai/shinsai_kisei/index.html
日本赤十字社	http://www.jrc.or.jp/
全社協（ボランティア情報）	http://www.saigaivc.com/
NHK 厚生文化事業団 ボランティアネット	http://npwo.or.jp/nhkvnet/
東京電力（停電など）	http://www.tepco.co.jp/life/custom/q_and_a/komatta/
東京ガス（復帰方法）	http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/meter/reset/
東京都水道局（断水・濁水情報）	https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/kurashi/koji/menu_dakusui.html
東京都水道局（災害時に水を配る場所）	http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html
日本損害保険協会	http://www.sonpo.or.jp/

NHK ONLINE（各地域災害情報）	http://www5.nhk.or.jp/saigai/index_fd.html
NHK ONLINE（気象・災害情報）	http://www3.nhk.or.jp/weather/
NHK WORLD ラジオニュース（16言語対応）	http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/

防災Twitterアカウント

東京都防災	@tokyo_bousai ツイッターアラート有
東京消防庁	@Tokyo_Fire_D ツイッターアラート有
首相官邸（災害・危機管理情報）	@Kantei_Saigai
内閣府防災	@CAO_BOUSAI
国土交通省	@MLIT_JAPAN
総務省消防庁	@FDMA_JAPAN
気象庁	@JMA_kishou
警視庁警備部災害対策課	@MPD_bousai
NHKニュース	@nhk_news
日本赤十字社	@JRCS_PR
東京電力	@OfficialTEPCO
東京都水道局	@tocho_suido

緊急地震速報ツール

NTT ドコモ	https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/
au	http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/
SoftBank	http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eew/
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/service/urgent_mail/



安否情報確認ツール

NTT 東日本	http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/
NTT ドコモ	http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/
au	http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
SoftBank	http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
Y!mobile	http://ymobile.jp/service/dengon/
J-anpi	http://anpi.jp/

交通情報WEBサイト

JR 東日本（運行情報）	http://traininfo.jreast.co.jp/train_info/
東京メトロ（運行情報）	http://www.tokyometro.jp/unkou/
都営地下鉄（運行情報）	http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/
日本道路交通情報センター	http://www.jartic.or.jp/
羽田空港（フライト情報）	http://jatns.tokyo-airport-bldg.co.jp/flight/
成田空港（フライト情報）	http://www.narita-airport.jp/jp/flight/

交通情報Twitter

東京都交通局 (都営地下鉄、 都電荒川線、 日暮里・舎人 ライナー)	@toeikotsu	京急線 運行情報	@keikyu_official
		西武鉄道 運行情報	@seiburailway
JR 東日本	@JREast_official	東急線 運行情報	@tokyu_official
小田急線 列車運行状況	@odakyuline_info	りんかい線 公式お知らせ	@twr_official
京王電鉄 運行情報	@keiodentetsu	ゆりかもめ 公式お知らせ	@yurikamome_info
京成電鉄 運行情報	@keiseirailway	多摩モノレール情報	@tamamono_info

東京消防庁 都民防災教育センター

池袋防災館	住 所 東京都豊島区西池袋二丁目37番8号 電 話 03-3590-6565 アクセス JR ほか池袋駅（南口・西口・メトロポリタン口）より徒歩5分 開館時間 9:00 から 17:00 まで 定 休 日 火曜日・第3水曜日（祝日の場合は翌日休）、年末年始 入 場 料 無料
本所防災館	住 所 東京都墨田区横川四丁目6番6号 電 話 03-3621-0119 アクセス JR 総武線錦糸町駅北口、半蔵門線錦糸町駅4番出口より徒歩10分、京成押上線ほか押上駅B1出口より徒歩10分 開館時間 9:00 から 17:00 まで 定 休 日 水曜日・第3木曜日（祝日の場合は翌日休）、年末年始 入 場 料 無料
立川防災館	住 所 東京都立川市泉町1156番地の1 電 話 042-521-1119 アクセス JR 立川駅北口（1番乗り場）よりバス「立川消防署」下車すぐ、多摩都市モノレール高松駅より徒歩15分 開館時間 9:00 から 17:00 まで 定 休 日 毎週木曜日・第3金曜日（祝日の場合は翌日休）、年末年始 入 場 料 無料



ピクトグラム凡例



「JIS Z8210」より引用

避難所 Evacuation Center

地震などにより住宅が倒壊し、行き場がなくなってしまった方々を一時的に受け入れます。また、災害に関する情報や被災された方に物資などを提供します。



「JIS Z8210」より引用

避難場所 Evacuation Area

大地震時に発生する延焼火災やその他の危険から避難者の生命を保護するために必要な面積を有する、大規模公園や広場などのオープンスペースをいいます。

いっとき 一時集合場所 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。集合した人々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。

いちじ 一時滞在施設 Temporary Shelter

外出先など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の方が一時的にとどまるための施設です。都立施設 200カ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」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」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。



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お配りします。災害時給水ステーションは浄水場や応急給水槽等の給水拠点、給水車などで水を運び開設するもの、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

義足や人工関節の方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、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

障害者が災害時など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。



障害者のための国際シンボルマーク

障害のある方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。車イスを利用する方だけでなく、障害のあるすべての方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など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すること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

母子ともども非常にデリケートな状況にある妊娠中のお母さんが所持しているマークです。



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法に基づき認定された補助犬（盲導犬・介助犬・聴導犬）を受け入れる店の入口などに貼るマークです。不特定多数の方が利用する施設（デパートや飲食店など）では、補助犬の受け入れが義務付けられています。



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方）を示すシンボルマークです。オストメイト対応のトイレなどの設備があることを示す場合などに使用されています。

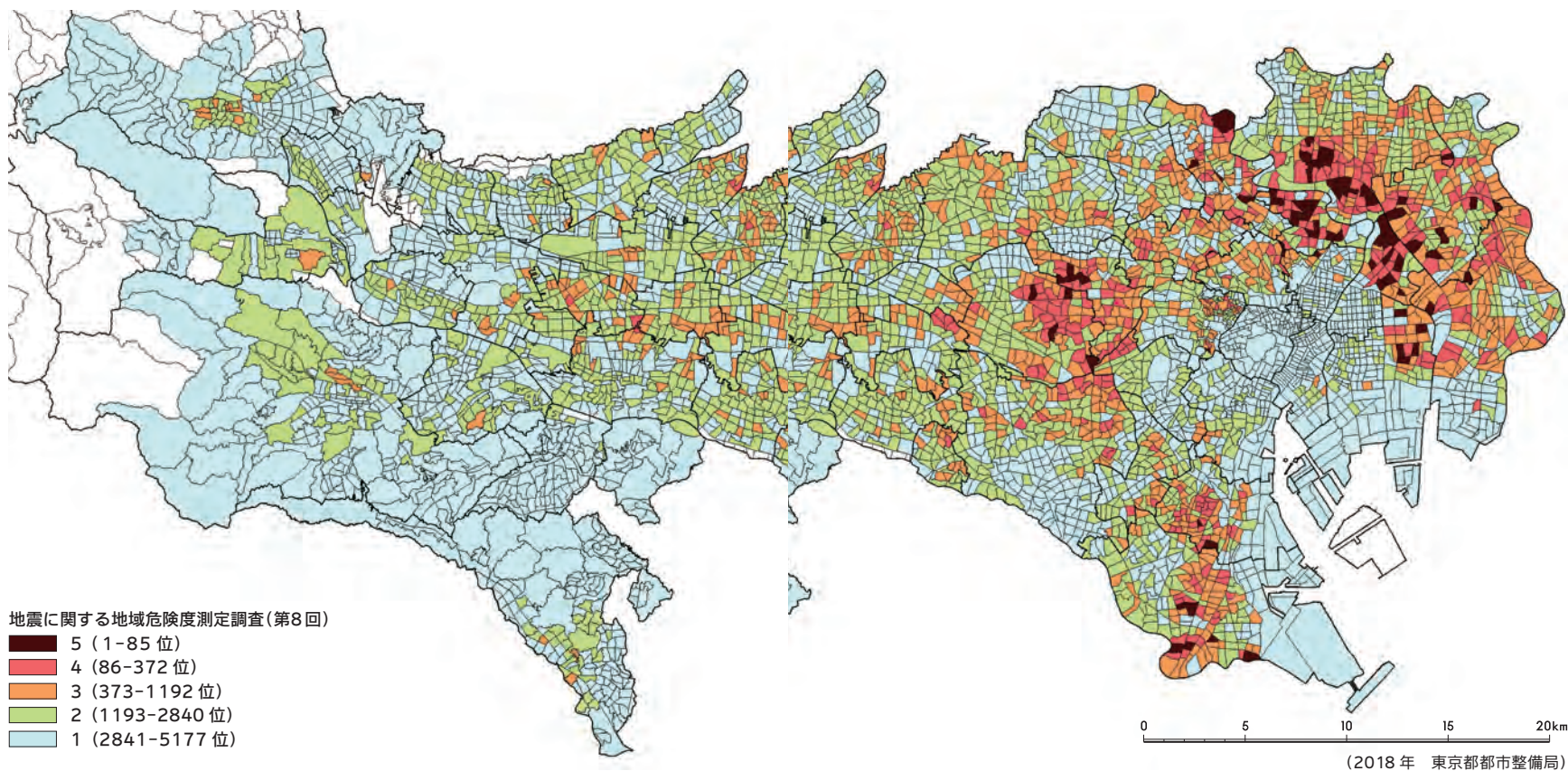


ハート・プラスマーク

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 まちの総合的な危険度～総合 危険度～



「総合危険度」は、皆さんのまちの地震の危険性を分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。まち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、都民の皆さんがまち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、下記ホームページから、より詳細な内容を確認できます。
東京都都市整備局 http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa_6/home.htm



i 大震災発生時の交通規制

※下図は警視庁のデータをもとに、カラーユニバーサルデザイン（CUD）に配慮し、再構成したものです。

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



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 http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai_kisei/top.htm



i 東京の一日



出生数	301 人	(平成 25 年)
死亡数	303 人	(平成 25 年)
平均寿命	男 79.82 歳	(平成 22 年)
	女 86.39 歳	(平成 22 年)



就職件数	411 件	(平成 25 年度)
------	-------	------------



転出者数	975 人	(平成 26 年)
転入者数	1,176 人	(平成 26 年)
一世帯当たりの食料費 (二人以上世帯)	2,639 円	(平成 25 年)



都内総生産	2,518 億円	(平成 24 年度)
-------	----------	------------



婚姻件数	241 組	(平成 25 年)
離婚件数	68 組	(平成 25 年)



図書館の貸出冊数 (公立)	313 千冊	(平成 25 年度)
---------------	--------	------------



交通事故発生件数	115 件	(平成 25 年)
交通事故死者数	0.5 人	(平成 25 年)
救急出動件数	2,052 件	(平成 25 年)



火災件数	14.2 件	(平成 25 年)
消防車両出場台数	96 台	(平成 25 年)



110 番有効件数	3,913 件	(平成 25 年)
犯罪認知件数	445 件	(平成 25 年)
検挙件数	123 件	(平成 25 年)



都民一人当たりのゴミの排出量 (資源物を含む)	950 g	(平成 24 年度)
----------------------------	-------	------------



JR 乗車人員	9,089 千人	(平成 25 年度)
---------	----------	------------



都民一人当たりの使用電灯量	6.1 k Wh	(平成 25 年度)
---------------	----------	------------

- ・ 数値は、年・年度中の数値を年間日数で除した単純平均です。
- ・ 電灯量とは、住宅及び商店の電灯や小型機器で使用する電力量です。
- ・ 就職件数とはハローワークの紹介により就職したことを確認した件数です。
- ・ 都民一人当たりの数値は当該年月の人口数で除した単純平均です。
(東京都総務局「くらしと統計2015」より)



i 全国から見た東京

項目		東京都	全国	順位	年次
土地・気象	面積	2,189km ²	377,962km ²	45位	25.10.01
住宅	持ち家住宅率	45.8%	61.7%	47位	25.10.01
	専用住宅の1住宅 当たり延べ面積	63.54m ²	92.97m ²	47位	25.10.01
人口・世帯	人口総数（推計）	13,300千人	127,298千人	1位	25.10.01
	外国人人口	407千人	2,066千人	1位	25.12.31
	転入者数（住民 基本台帳による 他府県との移動 人口）	432千人	2,405千人	1位	26年
	転出者数（住民 基本台帳による 他府県との移動 人口）	356千人	2,405千人	1位	26年
	合計特殊出生率	1.13	1.43	47位	25年
	一般世帯数	638万世帯	5,184万世帯	1位	22.10.01
	一般世帯の平均 人員	2.03人	2.42人	47位	22.10.01
労働	有効求人倍率	1.57	1.09	—	26年平均
	一人平均月間現 金給与額（事業 所規模30人以上）	463,833円	357,972円	—	25年平均
	一人平均月間総実 労働時間（事業所 規模30人以上）	150.1時間	149.3時間	—	26年平均
	完全失業率	3.8%	3.6%	—	25年平均
家計	1世帯当たり 1ヵ月間世帯の 勤め先収入 [2人以上の世帯 のうち勤労者世 帯（農林漁家世 帯を除く）]	549.8千円	486.6千円	—	25年平均

項目		東京都	全国	順位	年次
家計	1世帯当たり 1ヵ月間消費支出 [2人以上の世帯 のうち勤労者世 帯（農林漁家世 帯を除く）]	363.7千円	318.7千円	—	25年平均
医療・衛生・ 環境	病院数	646施設	8,540施設	1位	25.10.01
	自然公園面積	79,889ha	5,431,321ha	27位	26.03.31
物価	消費者物価地域 差指数（総合） 東京都＝都区部、 ※51市平均（都 道府県庁所在地 及び政令指定都 市の平均）	105.9	※100	—	25年平均
都民経済 計算	都内総生産 （名目GDP）	91兆9千億円	472兆6千億円	—	24年度
事業所	事業所数（民営 事業所のみ）	627千事業所	5,454千事業所	1位	24.02.01
	従業者数（民営 事業所のみ）	8,655千人	55,837千人	1位	24.02.01
農林水産業	農業産出額	271億円	8兆6千億円	47位	24年
工業	製造品出荷額など （従業者4人以上）	7兆9千億円	292兆1千億円	13位	25年
商業・サー ビス業	年間商品販売額 （卸売・小売業）	182兆2千億円	548兆2千億円	1位	19年
財政	一般会計歳入歳 出予算額（東京 都及び国の一般 会計当初予算）	6兆7千億円	95兆9千億円	—	26年度
警察・消防	交通事故発生件数	42千件	629千件	4位	25年
	刑法犯認知件数	163千件	1,314千件	1位	25年
	出火件数	5,213件	48,095件	1位	25年
	出火率（人口1万 人当たりの出火 件数）	3.97	3.75	20位	25年

（東京都総務局「くらしと統計2015」より）





LET'S GET PREPARED!

外国人向け今やろう



LET'S GET PREPARED MARK

This booklet is a manual describing many disaster preventive actions you can do to protect you from disaster. Here are the 10 most important things that you should do right now, particularly to be prepared for disaster.



Let's have a family meeting.

Decide the role of each family member, for example, to prevent or extinguish a fire in a time of disaster.



Let's decide the place to go for evacuation.

Assure yourself of the location of temporary shelters and evacuation centers near your home.



Let's register on information resources.

Register yourself on information tools such as earthquake emergency alert and/or twitter alert.



Let's start a stockpile of daily commodities.

Increase stocks of drinking water, foods and other commodities that you need in your daily life.



Let's have a survival kit ready in a bag for emergency.

Prepare a bag with minimum necessary things in your daily life to take out for emergency evacuation.



Let's have important things to be ready.

Put necessary things such as a copy of your passport in a transparent container with fastener.



Let's check the layout of your rooms.

Allocate your furniture not to fall over you and your family, and not to block your evacuation route.



Let's check furniture to prevent from falling down.

Check household furniture and appliances not to fall down in living room, kitchen, bedroom, working room, etc.



Let's check earthquake resistance.

Check the earthquake resistance by yourself according to the checkpoint list.



Let's participate in disaster prevention trainings.

Participate in disaster prevention exercises held in your local area to be conscious of disaster prevention.





ENGLISH FOR EMERGENCY

非常時に使える英会話

ACTION IN A TIME OF DISASTER

災害発生時の行動

Q

Where is the emergency shelter?

避難所はどこですか？

There is an emergency shelter in OO Park (OO primary school / OO area) nearby.

そこの近くにあるOO公園(OO小学校・OO地区)が避難場所になっています。

A

Q

I am looking for my family.

家族を探しています。

Please visit an emergency shelter near your home and ask staff there for information.

家族が住んでいたところの近くの避難所で、係の人に聞いてください。(近くの避難所を案内)

A

Q

Please tell me the way to evacuation site.

避難場所はどこですか？

Let's go together.

一緒に行きましょう。

A

Q

Where is a safe place?

どこに逃げればいいですか？

Do you have a map? You should go there.

地図を持っていますか？あなたはそこに避難すべきです。(地図を見て案内)

A

Q

What is the name of this place?

ここは、どこですか。

You are in OO (near OO) .

ここは、OO(OOの近く)です。

A



LIVING IN EVACUATION SHELTERS

避難生活

Q

I need information in English.
英語の情報がほしいです。

You can get radio programs in 16 other language through the following NHK Web site "NHK WORLD".

NHKのWebサイト「NHK WORLD」で16言語対応のニュースを見ることができます。

A

Q

When will the transportation (train/bus/airport) be back in service?
(電車・バス・空港)はいつ復旧しますか。

You can get information about the transportation (bus, train, boat, airline, etc.) through TV and radio.
電車(バス・船・飛行機)の情報は、テレビとラジオでお知らせしています。

A

Q

When can I use the road?
Which route is open?

道路はいつから通れますか？ どの道路が通れますか？

Route□□ going from ○○ to △△ is closed between ●● and ▲▲.

○○から△△に向かう□□号線は、●●～▲▲の間は通れません。

A

Q

Where can I find [food/water/a blanket]?
(食べ物・水・毛布)はどこで手に入りますか？

I asked the person in charge, so please wait here.

係の人にお願ひしたので待っててください。

A

Q

Where can I make an international call?
国際電話はどこでかけられますか？

Just a moment, I will check.
調べるので待っててください。

A



家族で今やろう



避難所を確認しよう

名称 _____

自宅からの地図と落ち合う目印

会社や学校、買い物などで家族が離ればなれになったときの集合場所（避難所など）を決めておきます。防災マップなどを参考に、安全に待ち合わせできる学校の鉄棒付近や公園のベンチなど、ピンポイントに決めておくと安心です。

詳細 ➡ 115 ページ

避難経路を確認しよう

自宅からの避難経路 1

自宅からの避難経路 2

実際に自宅からの避難経路を歩いてみましょう。昼と夜の2回歩き、危険箇所の有無、トイレや休息をとれる場所などをそれぞれチェック。避難経路が火災などで安全に通れない場合に備え、複数の避難ルートを確認することが大切です。

詳細 ➡ 040 ページ

連絡方法を決めよう



連絡方法 _____

安否確認するための方法を決めておきます（災害用伝言ダイヤルや伝言板、SNS など）。遠方の親戚・友人の連絡先もお互い知っておきましょう。被災エリア内で電話がつかなくなるとも、それ以外の地域とはつながりやすい場合もあるからです。

詳細 ➡ 128 ページ

一人ひとりの役割を決めよう

食料などの備蓄 _____

非常用持ち出し袋の点検 _____

電気・ガス・水道の点検 _____

家具類の転倒防止の点検 _____

その他 _____

火の始末に誰が責任を持つか、非常用持ち出し袋の担当は誰か、家具類の転倒防止など、家族一人ひとりが果たす役割を決めておきます。各々が役割を果たすことで、パニックにならずに行動をすることが可能になります。

詳細 ➡ 084-112 ページ



自分の情報



名前（ふりがな）										
生年月日・性別	月		日		（		歳）			
血液型	A	B	O	AB	Rh	+	,	-		
アレルギー・持病										
服用している薬										
住所	〒									
自宅電話番号			-				-			
携帯電話番号			-				-			
学校・勤務先	〒									
		-				-				
緊急連絡先	〒									
		-				-				

家族の情報



名前（ふりがな）										
生年月日・性別	月		日		（		歳）			
血液型	A	B	O	AB	Rh	+	,	-		
アレルギー・持病										
服用している薬										
携帯電話番号			-				-			
学校・勤務先	〒									
		-				-				
名前（ふりがな）										
生年月日・性別	月		日		（		歳）			
血液型	A	B	O	AB	Rh	+	,	-		
アレルギー・持病										
服用している薬										
携帯電話番号			-				-			
学校・勤務先	〒									
		-				-				



名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -

名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -

名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -

名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh + , -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -





名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh +, -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -

名前（ふりがな）

生年月日・性別

月 日（ 歳）

血液型

A B O AB Rh +, -

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号

- -

学校・勤務先

〒

- -



Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.



Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.

Blank lined area for page 304.

Blank lined area for page 305.

用語解説インデックス

【あ】 アイウォール 245

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

アウトバーンド 245

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

秋雨前線 146

夏から秋にかけての季節の移行期に、日本列島を南から北上する停滞前線。

アジャスター 105

コピー機や複合機などの移動を防止するための調節装置。

アンダーパス 151

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

【い】 意識障害 186

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

いちじ 一時滞在施設 274

被災により帰宅困難になった人が一時的にとどまるための施設。

いっとき 一時集合場所 040, 115, 274

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

【う】 雨水ます 148

敷地内に降った雨水を集める場所。

【え】 エアゾール式簡易消火器 110

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

AED (自動体外式除細動器) 053, 177

心肺停止した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。

エタノール 065

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

【お】 応急仮設住宅 069, 259

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

屋内消火栓 189

屋内に設置された消火栓で、放水量及び有効射程が大きい。

【か】 化学剤 165, 167

テロなどに使われる、サリンなどの毒性化学物質を使った兵器。

火災危険度 118, 278

地震が発生した火災の延焼により、広い地域で被害を受ける危険性の度合い。

学校宿泊防災訓練 131

校内で発災時を想定した避難生活の疑似体験（就寝訓練や備蓄食準備訓練）などを行う訓練。

活断層 238

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

可搬式消防ポンプ 132, 191

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

冠水 146, 147, 149, 151

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

間接圧迫法 179, 263

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

【き】 帰宅困難者 127

自宅以外の場所で地震などの自然災害に遭遇し、自宅への帰還が困難になった者。

急傾斜地崩壊危険箇所 116

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

救出・救助訓練 134

建物の倒壊などによって逃げ遅れた人を、身近な器具を活用して救出するための訓練。

胸骨圧迫 177

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

共助 052

災害が起きたとき、近隣の人が互いに助け合って命や地域を守ること。

共振 240

物体の固有周期と地震波の周期が一致して、揺れがいつそう大きくなること。

緊急自動車専用路 033, 280

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

緊急車両（緊急自動車）039, 280

災害救助などの救急時に使用される車両のこと。

【け】 経口補水液 197

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

警報	145, 246, 248
気象庁が重大な災害が起こるおそれのあると判断したとき発表される。	
【こ】 降灰	163
噴火に伴って噴出した火山灰が地上に降ってくること。	
国民保護法	164
国民の生命・身体・財産を保護することなどを目的として、2004年に施行された法律。	
【さ】 災害援護資金	256
災害が発生して災害救助法が適用された場合、区市町村が被災世帯に対して生活の再建に必要な資金を低利で貸し付ける金銭。	
災害障害見舞金	255
法律に基づいて、災害によって重度の障害（両眼失明、要常時介護、両上肢ひじ関節以上切断など）を受けた人に支給される金銭。	
災害時給水ステーション	055, 199, 275
災害により断水したときに水を配る場所。	
災害図上訓練	140
防災訓練のひとつ。Disaster（災害）、Imagination（想像）、Game（ゲーム）の頭文字を取ってDIGと呼ばれる。	
災害弔慰金	254
法律に基づいて、災害により死亡した者の遺族に対して支給される金銭。	
災害復旧貸付	261
被災した中小企業の事業復興を支援する貸付。	

災害ボランティア	266
台風などによる風水害や地震、津波などの災害が発生した際に、復旧・復興をサポートする人。	
災害用伝言サービス	272
災害時お互いの安否情報を伝える手段として、NTTが提供する災害用伝言ダイヤルや、携帯各社が提供する災害用伝言板のこと。	
災害用伝言ダイヤル	128, 226
「171」にダイヤルして被災者が安否メッセージを登録し、関係者が聞くことができるNTTが提供する声の伝言板。	
災害用伝言板	128, 227
携帯電話各社による文字を使った安否情報確認サービス。携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用する。	
在宅避難	041, 054
災害時に居住建物に損傷がなく、津波や火災の危険がない場合に自宅で避難すること。	
雑損控除	257
自然災害や火災などによって、住宅や家財に損害があったときに受けることができる所得控除のこと。	
【し】 J-anpi	129, 272
PCやスマートフォン、携帯電話などから電話番号または氏名で安否情報を確認できる無料サービス。通信キャリアの災害用伝言サービスの安否情報に加え、各企業・団体が収集した安否情報を利用できる。	

自助	017
他人の力を借りることなく、自分で自分の身（家族も含む）を守ること。	
ジャッキ	053
一般的には自動車のタイヤ交換を行う物がよく知られており、ジャッキで持ち上げることをジャッキアップと呼ぶ。	
出火防止訓練	133
災害時の出火を防ぐための訓練。	
出血性ショック	185
出血のために血液の循環が悪くなり、全身の組織や臓器に血液が十分運ばれない状態。	
受動喫煙	063
喫煙により生じた副流煙（たばこの先から出る煙）を吸入すること。	
首都直下地震	015, 052, 068
30年以内に70%の確率で発生すると予想されている首都圏を直撃する地震。	
消防団	139
地域の消防活動を行う非常勤の消防機関。	
静脈性出血	178, 263
静脈からの出血で、赤黒い血が湧くように流れる。	
初期消火	018, 046, 078, 188
火が天井に達しない出火の初期段階で、応急的に消火作業を行うこと。	
初期消火訓練	132
家庭用消火器をはじめ、スタンドパイプや可搬式消防ポンプ、消火器具・資機材の使用方法を訓練する。	

食中毒	064
細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれる食品を食べた結果生じる健康障害。	
震災遺構	072
震災によって壊れた建物など、被災の記憶や教訓を後世に伝える構造物のこと。復元・保存されるもの、解体されるものがある。	
浸水	147, 148
水につかること。側溝や下水の排水能力を超える雨が降り、住宅地や農地が水につかる災害を浸水害という。	
浸水予想区域図	148
河川や下水道がもつ治水能力を大幅に超える豪雨により、浸水が予想される区域を図に表したもの。	
身体防護訓練	133
地震発生時に身を守る訓練。起震車などで揺れを体験したり、落下物などから身を守るための訓練などがある。	
【す】 水のう	148
水害を防ぐために、ゴミ袋などに水を入れて用いる浸水防止資材のこと。土や砂を使った土のうが用意できない場合に代用できる。	
スタンドパイプ	132, 190
住民が活用できる消火資器材のひとつで、道路上にある消火栓や排水栓に差し込み、ホースをつないで消火を行う。	
スパイラルバンド	245
台風の「眼」のまわりにある強い雨域。「眼」に向かって巻き込むような帯状の雨域のこと。	

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

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

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

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

東京都防災マップ 128

東京都防災ホームページで見ることができるマップで、防災施設の情報、災害時帰宅支援ステーションなどの検索・表示ができる。

島しょ地域 037, 117, 160

大小さまざまな島のこと。東京都には伊豆諸島及び小笠原諸島がある。

動脈性出血 178, 263

心臓の拍動に合わせるように鮮血が噴き出している出血。

特別警報 145, 247, 248

気象庁が発表する、重大な災害が起こるおそれが著しく大きい場合の警報。

都市型水害 150

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

土砂災害危険箇所マップ 153

土砂災害が発生する可能性のある地域を表記した地図。

土のう 147, 148

水害を防ぐために、布袋の中に土砂を詰めて用いる土木資材のこと。

トリアージ 264

傷病者の緊急度や重症度を判断し、治療や後方搬送の優先順位を決めること。

ドレンコック 191

給水や排水を制御する弁。

【に】 二次災害 045, 095

災害が起こった際に、それが原因になって起こる災害のこと。

二次避難所（福祉避難所） 056

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

日常備蓄 085, 092

日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておくこと。

【ね】 熱中症 065, 185, 194

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

【は】 梅雨前線 146

春から盛夏への季節の移行期に、日本列島を南から北上する停滞前線。

ハザードマップ 119

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

ハザードランプ 032

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

発災 018, 038

災害が発生すること。

ハローワーク 070, 260

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

半地下家屋 147, 151

周囲の道路面より掘り下げられた家屋。

パンデミック 170

感染症の全国的・世界的な大流行のこと。

【ひ】 被災者生活再建支援金 255

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

非常用持ち出し袋 090, 092

避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋。

備蓄 055, 085, 093

災害が起こったときのために備えて蓄えておくこと。

備蓄の日 055

東京都が定めた11月19日。1年に1度はびち(1) < (9)の確認。

備蓄ユニット 088

家族構成に応じて、食料品・生活必需品を備蓄すること。

避難訓練 134

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

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

災害時に避難するときに通る道筋。

避難行動要支援者 145

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

避難所 040, 056, 274

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

避難場所 040, 120, 274

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

避難ハッチ 048

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

【ふ】 風水害 144

大雨や強風による災害のこと。

Facebook 043

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

ブレース 113

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

プロパンガス 111

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

ふんじん 粉塵 166

粉のように細かく、気体中に浮遊する塵状の固体の粒子。

【へ】 隔て板 048

集合住宅のベランダにある仕切り板。非常のときは、板を破って隣戸へ避難する。

偏西風 244

北半球中緯度地域上空の西向きの風。

【ほ】 保安灯 023

停電時自動点灯する非常時の電灯。

防災教育 135, 140

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

防災資機材 137

災害の拡大を防止するために使用する機器・器具。

防災体験学習 135

防災体験を楽しみながら災害について学ぶこと。

防災隣組 138

東京都が指定する、意欲的な防災活動を行う団体。

防災マップ 161

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

ぼうじん
防塵ゴーグル 161, 163

火災の煙や火山灰などから目を守る防具。

ぼうじん
防塵マスク 161, 163

火災の煙や火山灰などを吸引しないようにする防具。

保健所 171, 265

地域住民の健康や衛生を支える公的機関のひとつ。

【ま】 マイコンメーター 111

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

マグニチュード 239

地震のエネルギーの大きさを表す単位。

【み】 民生委員 124

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

【も】 毛細血管性出血 178, 263

毛細血管からの出血で、血がにじみ出るように出血する。

【よ】 用水路 151

農業用水や都市用水を移送するための人工の水路のこと。

要配慮者 058, 066

高齢者、障害者、乳幼児、外国人、そのほか特に配慮を要する人。

【ら】 ライフセーバー 049

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

ライフライン 055, 084

電気、水道、ガス、電話など日常生活に不可欠な生活基盤。

ラジオ（防災ラジオ） 042

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

【り】 り災害証明書 254

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

リテラシー 172

ある分野に関する知識やそれを活用する能力。

【ろ】 漏電 110, 111

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

漏電遮断器 110

漏電した場合、速やかに電気を止めて災害の発生を防ぐ安全装置。

【わ】 ワークショップ 228, 232

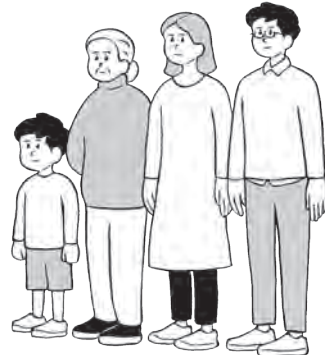
参加者が自ら参加・体験し、グループの相互作用の中で何かを学び合ったりつくり出したりする講座のこと。

◎ 世帯別インデックス



ひとり暮らしの場合

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



健康な家族で住んでいる場合

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



要配慮者がいる家族の場合

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



高齢者の二人暮らしの場合

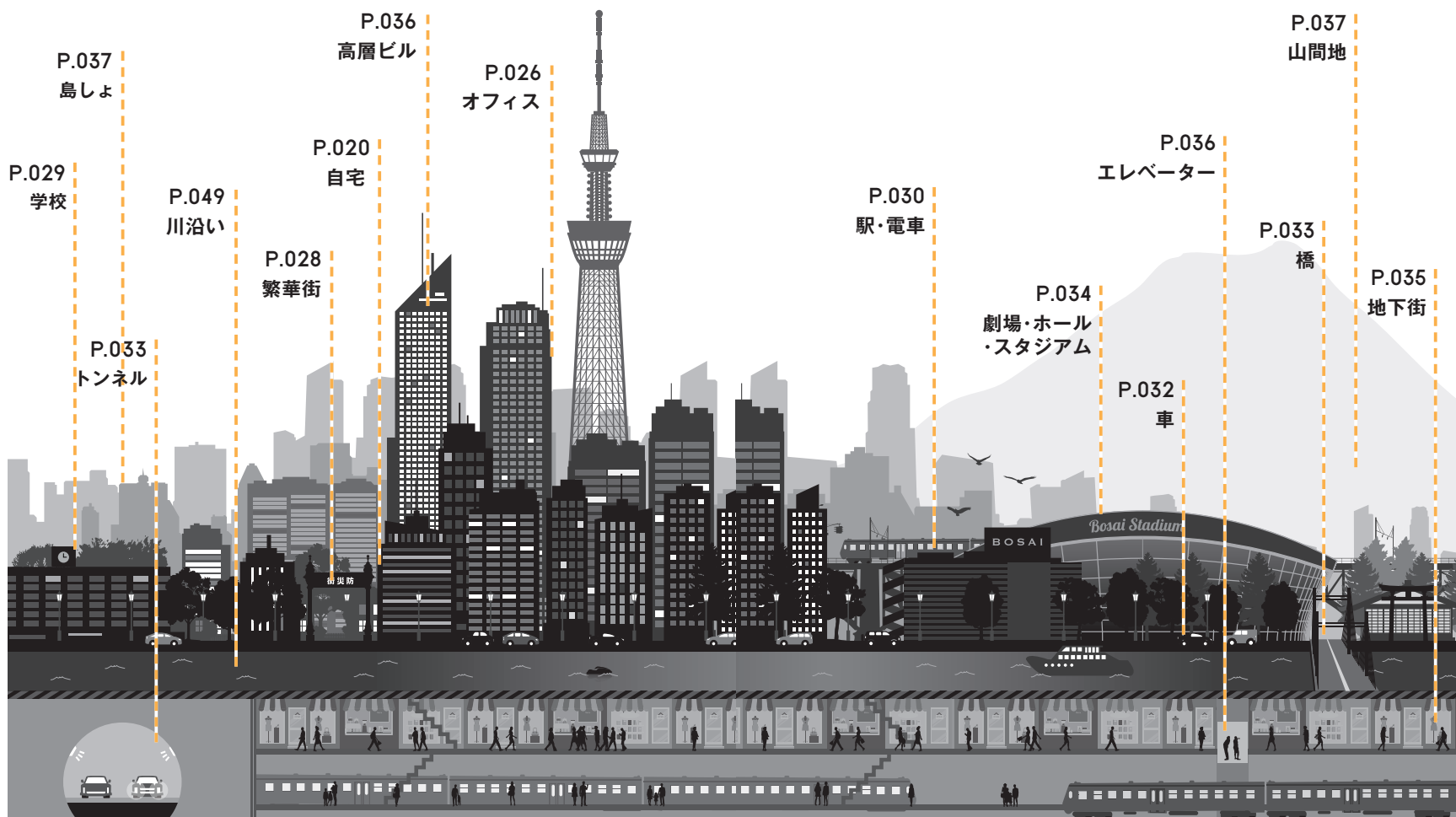
日常備蓄という考え方	085
転倒等防止対策チェック	100
防火対策	109
電気・ガス・水道の点検	112
日頃からあいさつを交わす	124



外国人居住者の場合

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

◎ 場所別インデックス



伝わるデザイン
UCDA
第三者認証
101506005(1)

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



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

東京防災

平成27年9月 第1刷発行

令和 2 年3月 第9刷発行

編集・発行／東京都総務局総合防災部防災管理課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話03 (5388) 2453

印刷

音羽印刷株式会社

印刷物規格 第1類

印刷番号 (31) 87

協力

東京消防庁

出典

内閣官房、内閣府、財務省、厚生労働省、国土交通省、気象庁、警視庁、東京電力、独立行政法人住宅金融支援機構、社団法人東京都地質調査業協会、日本学生支援機構、日本政策金融公庫、日本心理臨床学会、日本健康運動研究所

※掲載の情報は平成27年6月現在のものです。

※実際の災害時には、必ずしも本冊子記載の通りになるとは限りません。

※本冊子掲載の漫画・図・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。

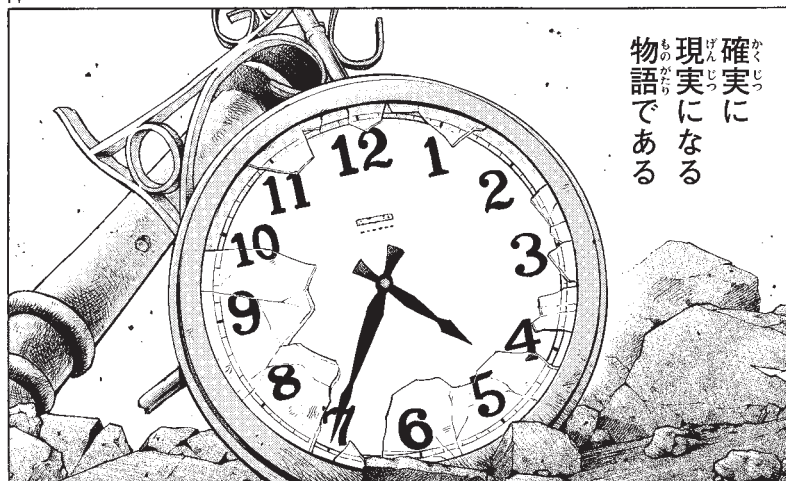
これは
もしもの物語では
ない

近い将来



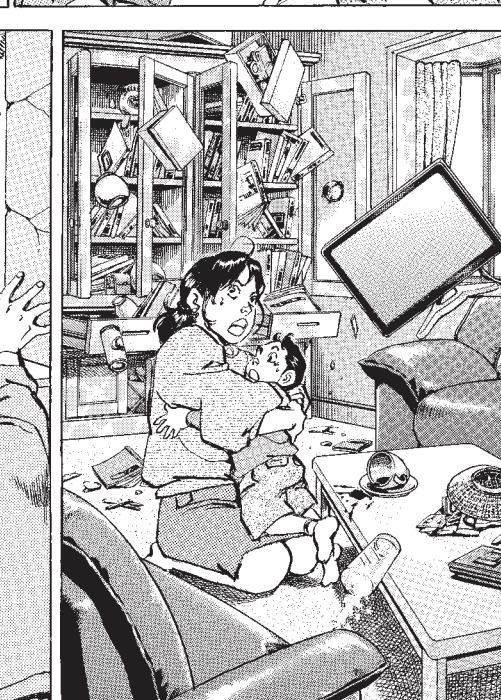
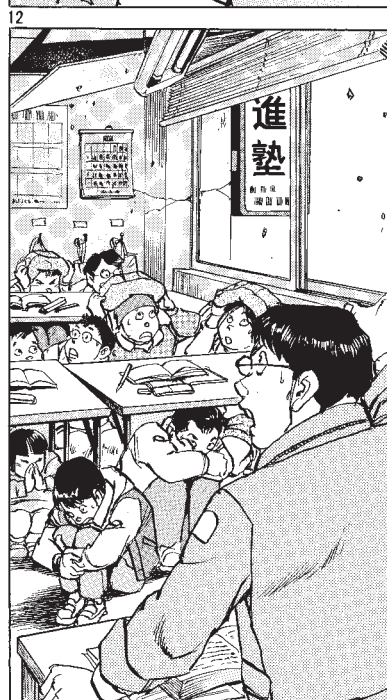
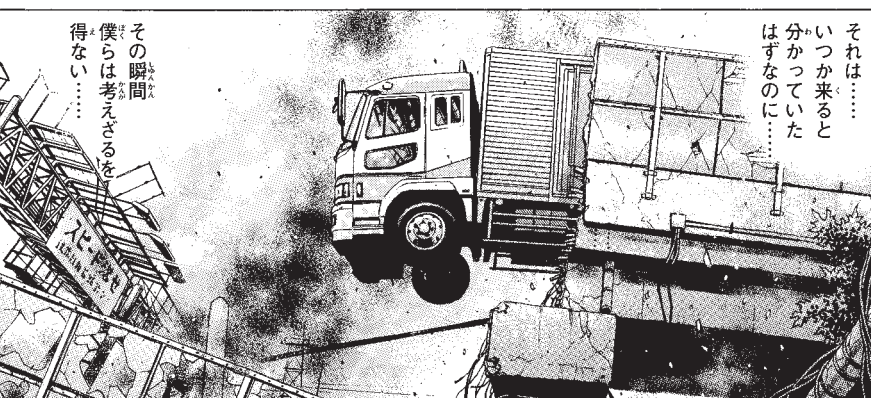
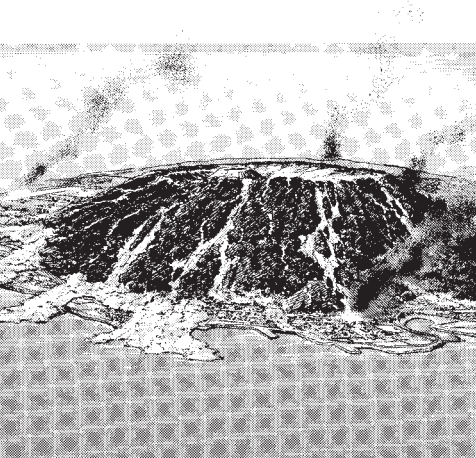
14

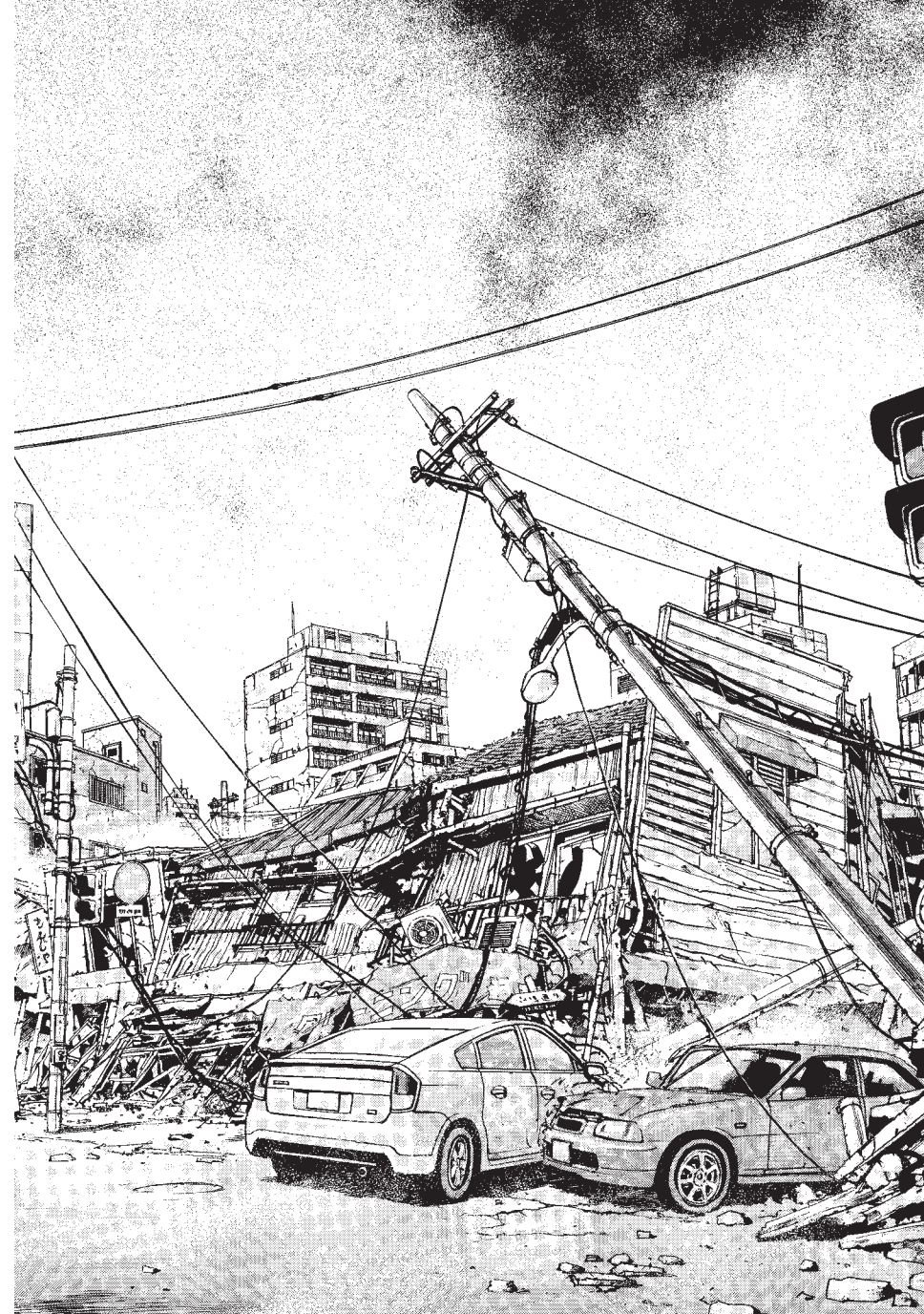
確実に
現実になる
物語である

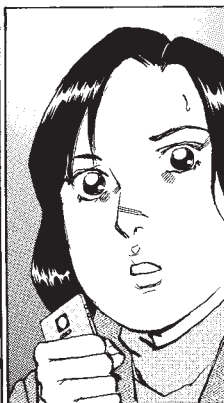
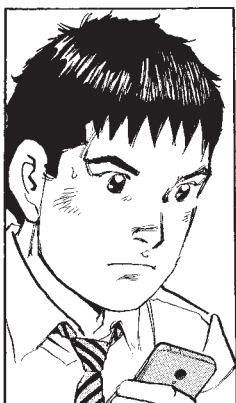
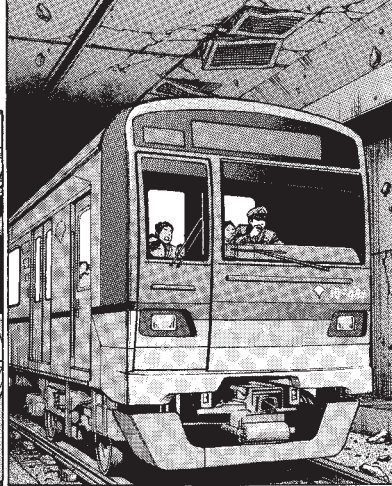
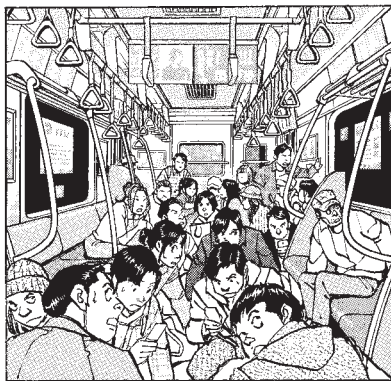


今やろう。災害から身を守る全てを。

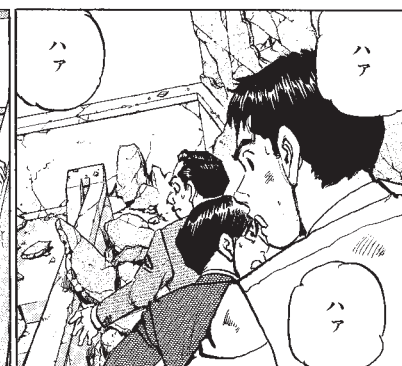
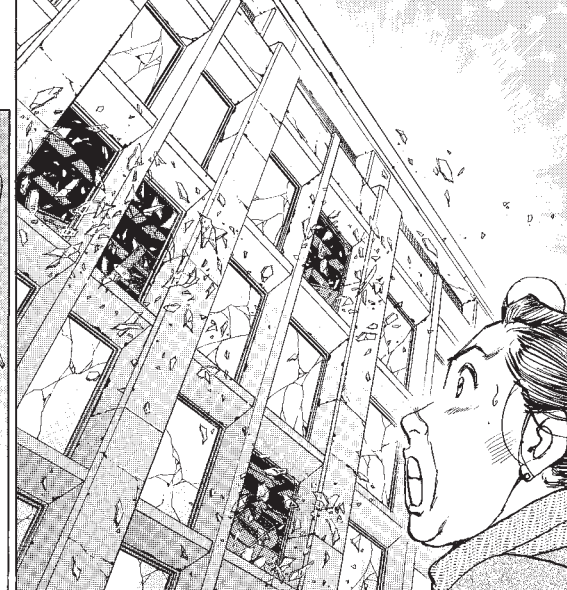
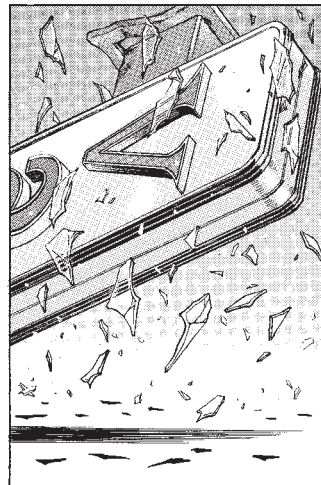
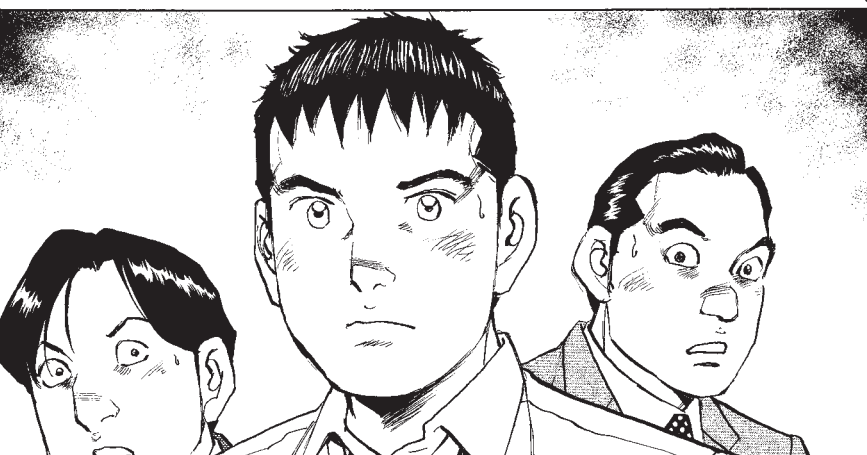
東京防災



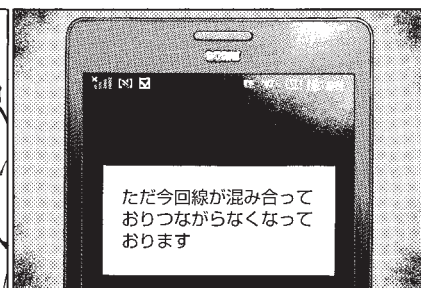




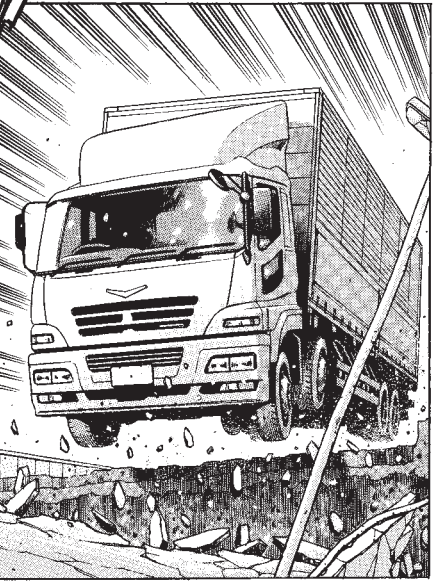
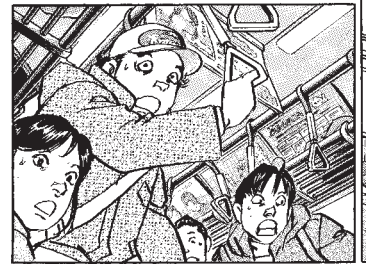
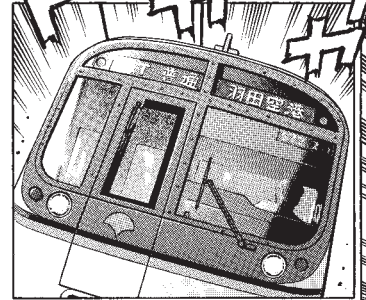
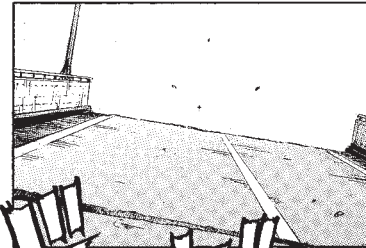
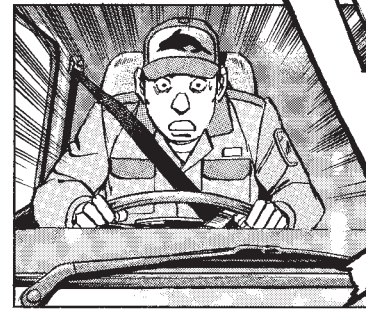
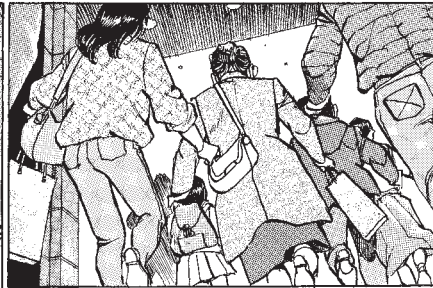
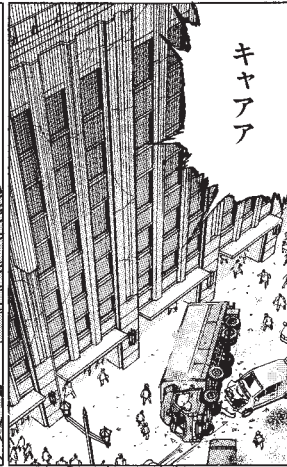
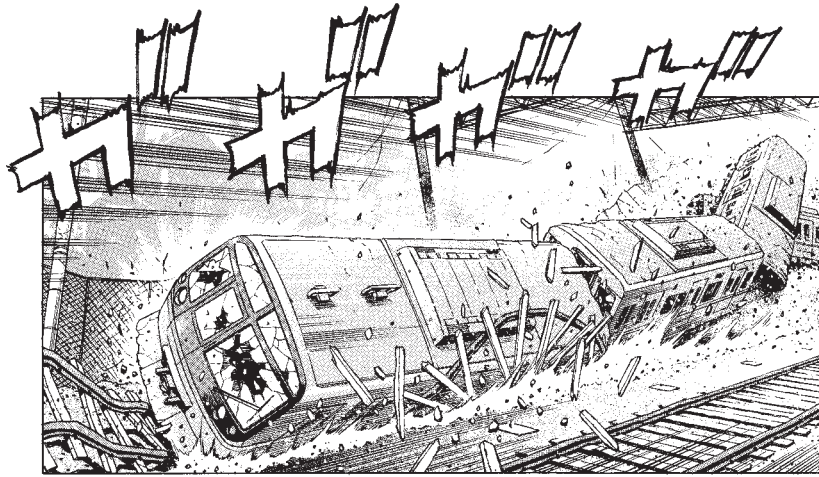
9

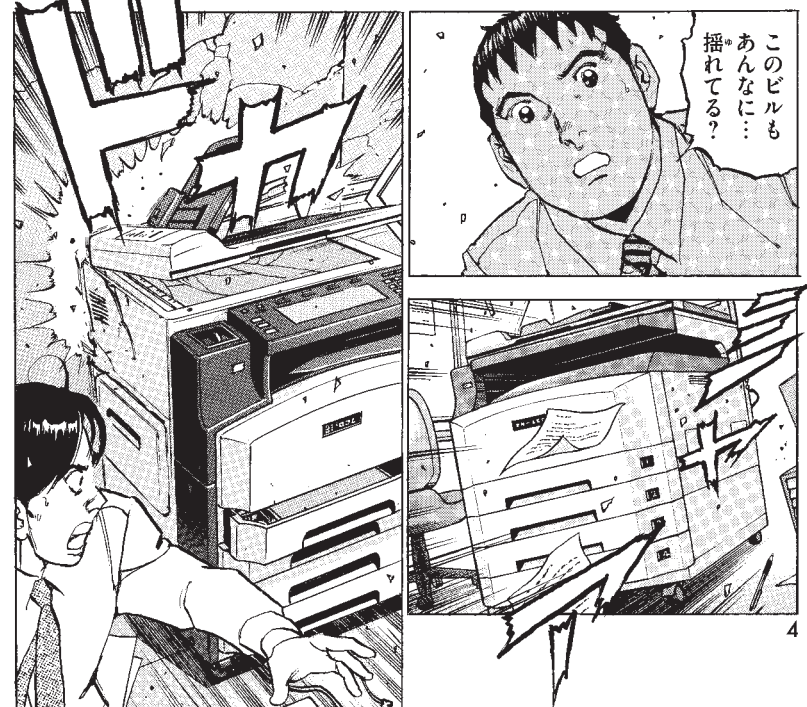
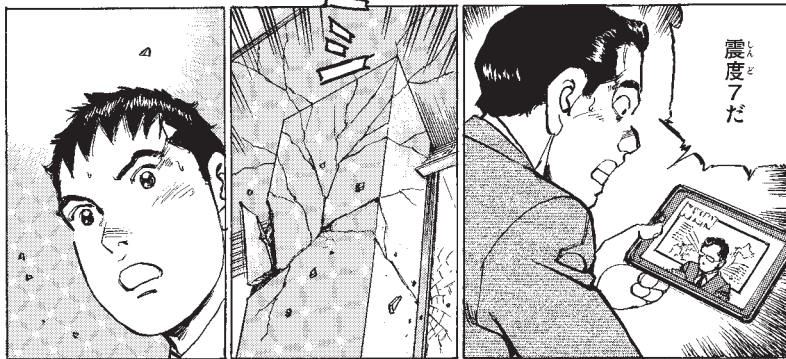


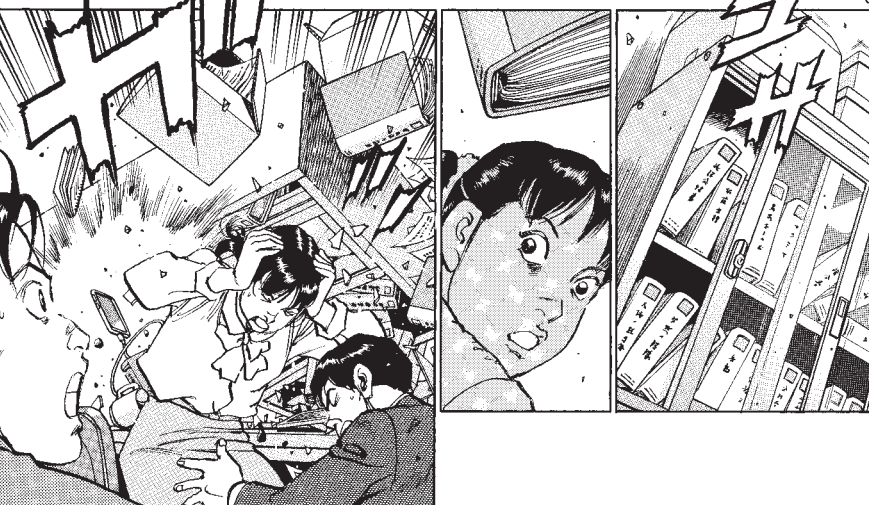
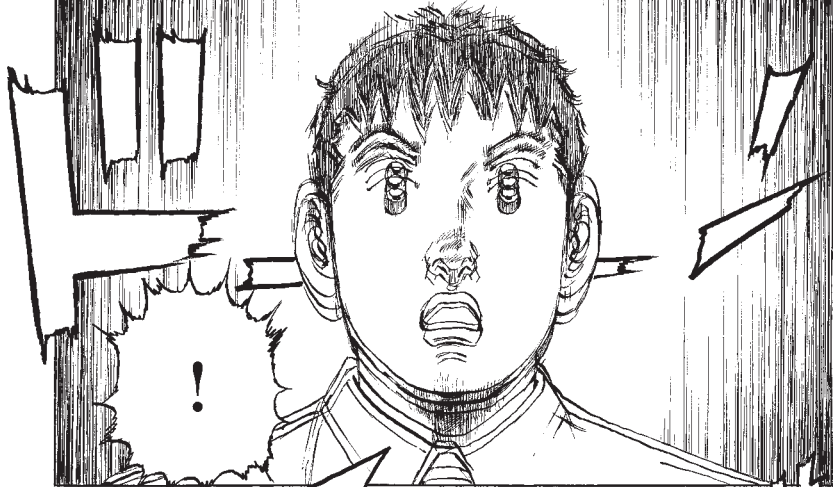
8



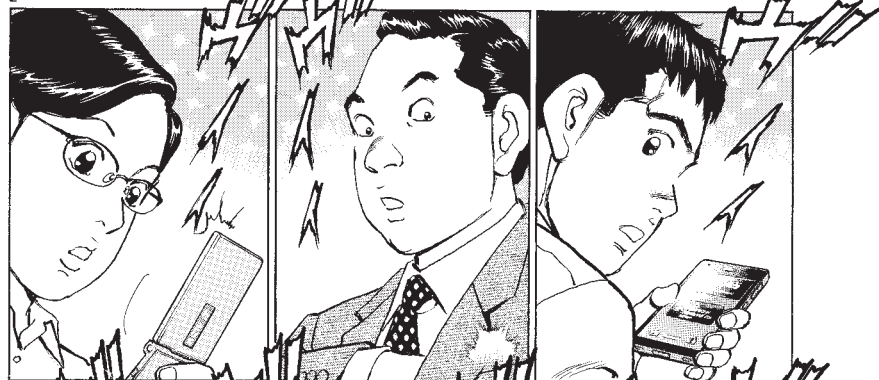
8

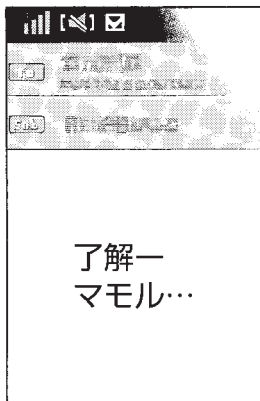
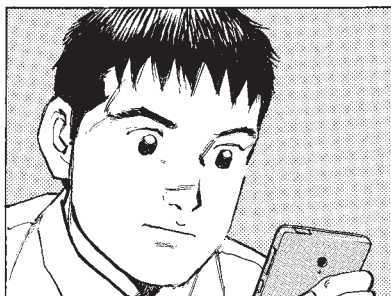
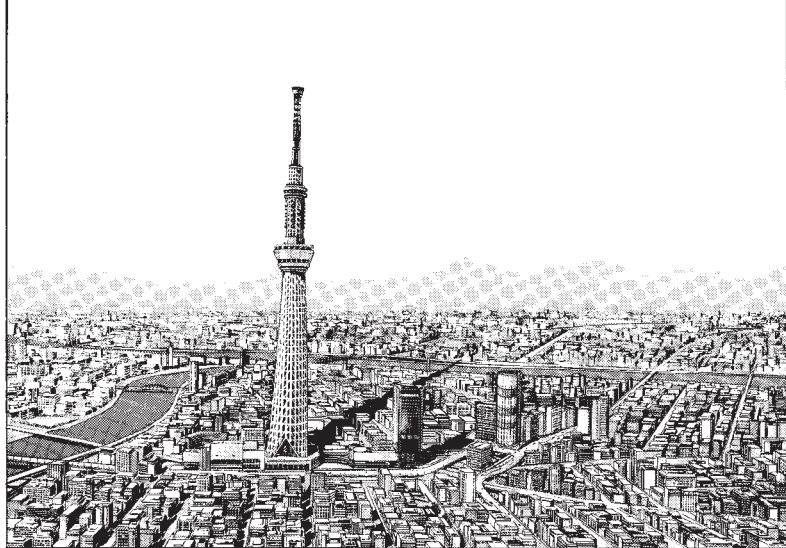






2





★この漫画はフィクションです。実在の人物、団体名等とは関係ありません。

これは、もしもの物語ではない。
いつの日か現実になる物語である。

TOKYO X DAY

漫画
かわぐちかいじ



東京防災

TOKYO BOUSAI / LET'S GET PREPARED!



今やろう。
災害から身を守る全てを。



東京都