

セミナーの終わりに

防災ブック「東京くらし防災」・
「東京防災」を学ぶ

本講義の趣旨と構成の説明

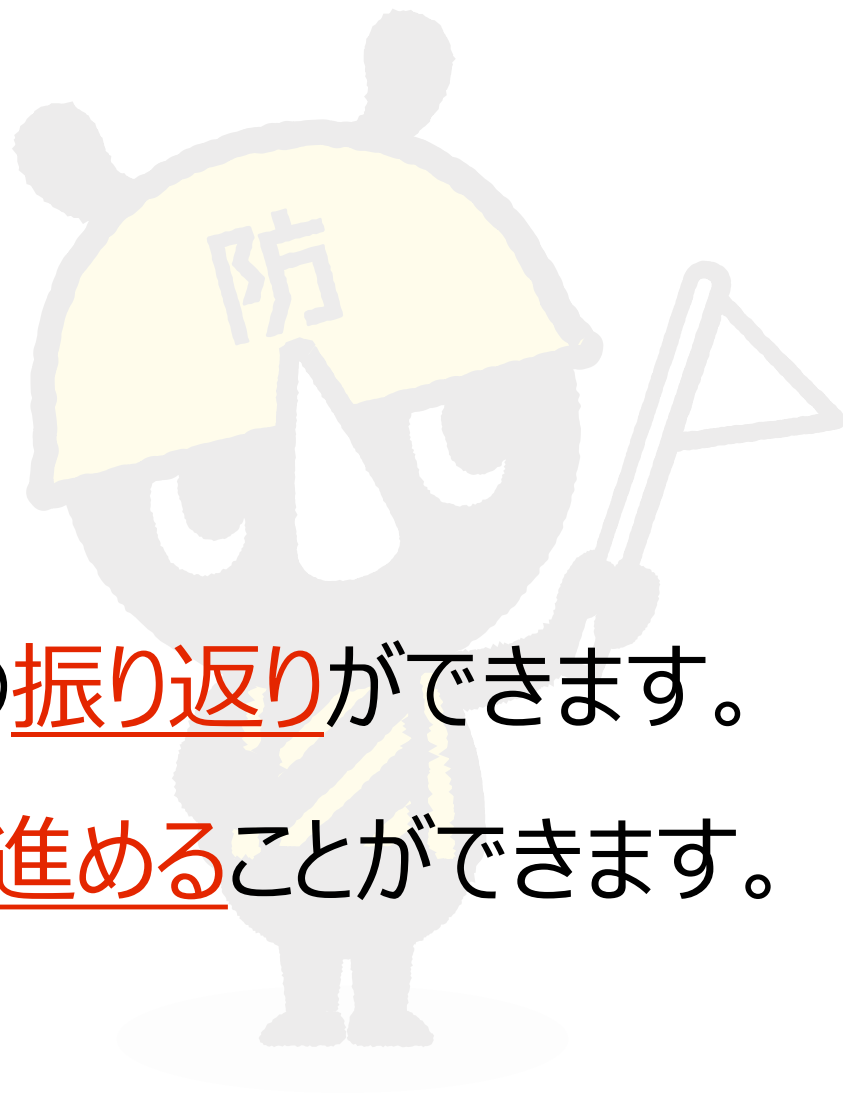
本講義の趣旨

➡ 防災ブックのご紹介

何のために？

➡ ご自宅で本講義内容の振り返りができます。

➡ 災害を見据えた準備を進めることができます。



説明の前に

Q 下記の2種類の冊子をお持ちですか？



(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月
/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブック紹介動画

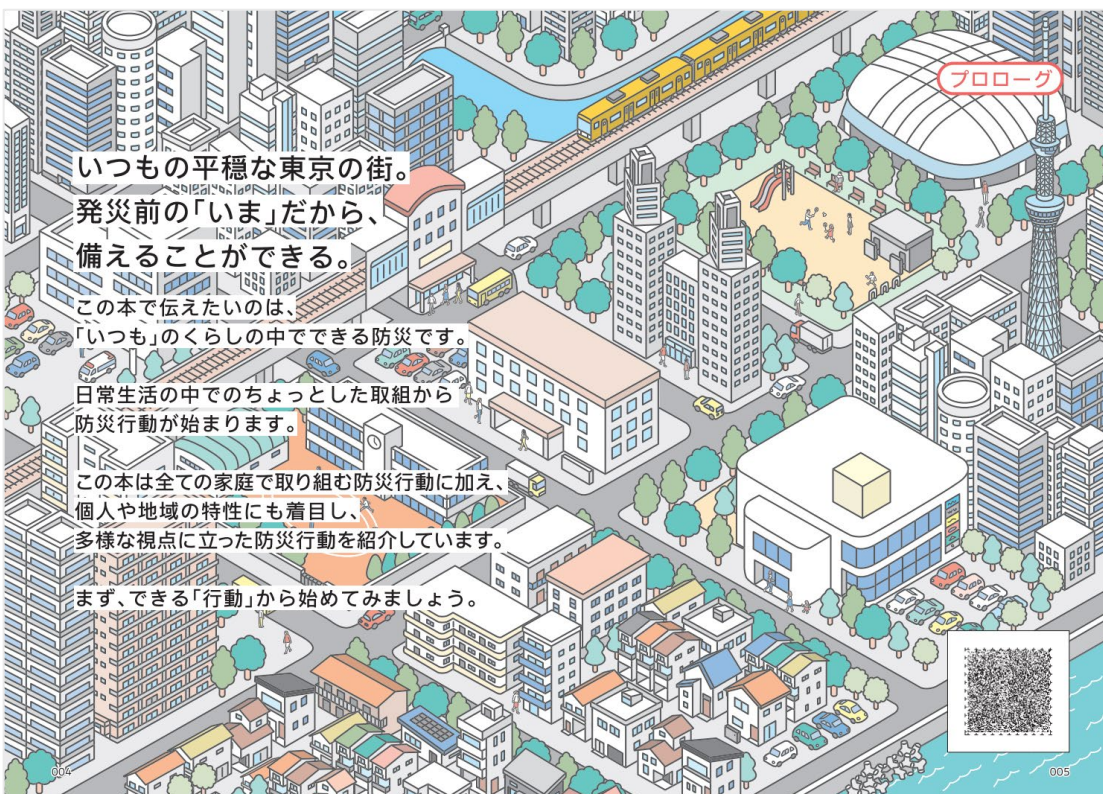
防災ブック「東京くらし防災」・「東京防災」の読みかたガイド（動画）

（出典）東京都/防災ブック「東京くらし防災」・「東京防災」の読みかたガイド（動画）/令和5年9月
/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

東京くらし防災の概要

1 今から始められる防災や備えの基本を一から解説

- 読者の防災レベルに応じて必要になる対策を紹介しています。
- 平穏な今だからこそできる「行動」を実践できるように解説しています。



(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

東京くらし防災の概要

2 本講義での紹介内容

- 本講義では「東京くらし防災」に記載のある主要な記載内容を紹介します。

「今ここで、大地震が起こったら」をイメージして

日常の習慣でできる防災

防災グッズは、日頃から使っている物をどう応用するかという視点も大切。「これ、いざというときに役立つかも!」と考えるのが、楽しく備える秘けつです。出かけた先で、危険な場所や、公衆電話があるところを確認しておくだけでも気持ちに余裕が生まれます。

体験 VOICE
豪雨で自宅が浸水。通りがかりの方のボートに救助されました。それ以降、家族会議を常段からするようになりました。
(40代/平成30年7月豪雨)

体験 VOICE
「備えておいて困ることはない」と実感。自宅だけではなく、職場にも備えが必要だと改めて思いました。(30代/東日本大震災)

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

026

体験 VOICE
節約のためのお風呂の水溜めのおかげで、トイレが流せました。食料の買い置きも十分あり、困りませんでした。(20代/阪神・淡路大震災)

いまできること



災害にあったときのことをシミュレーションしてみよう

外出「ついで」にできる防災

出かけるときは、架空の防災メガネをかけてみてください。崩れそうなブロック塀、倒壊しそうな空家など、いつもの道でも危険な場所が見えてきませんか?被災時の助けとなる避難場所のマークは光って見えるでしょう。そのイメージが頭になれば、とっさのときに落ち着いて行動できます。

体験 VOICE
毎日、目にしてきた避難場所を示す看板のおかげで、どこに逃げればよいかわかり、津波を回避できました。
(60代/東日本大震災)

体験 VOICE
今自分がどこにどこに住んでいて、どういう危険性があり、そのために何を備えるか。大切なのは具体的に考えることと、自分の身は自分で守るという姿勢だと思います。
(40代/平成21年7月中国・九州北部豪雨)

体験 VOICE
会社員は、住む地域では自宅と駅の往復だけになりがち。避難場所や防災倉庫の場所を知らない人も多いはず。避難場所を示す看板等、日頃から意識して見たほうがよいと思います。
(40代/平成17年台風第14号)

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

056

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

東京防災の概要

1 様々な災害の備えやアクションを詳しく紹介

- 東京くらし防災で学んだ内容に加えて、さらに詳細な防災知識を身に着けられます。
- 地域で備えるための共助の取組みについても幅広く紹介しています。



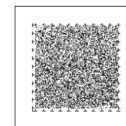
みんなで学び、今やろう。

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

004

災害から身を守る全てを。

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



005

(出典) 東京都/東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

東京防災の概要

2 本講義での紹介内容

- 「東京くらし防災」と関連する「東京防災」の主要な記載内容を紹介します。

住居のタイプ別 在宅避難の備え

マンション・アパート プライバシーを守って共助を実現

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

● 66 ページ



高層マンション 火災等に備えて非常階段の確認を

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

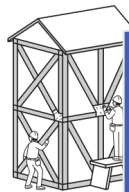
● 42、66～68、71 ページ



戸建て住宅 建物の内と外から地震への備えを

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

● 76 ページ



地域の特徴を知り、過去の災害から学ぶ

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

● 62 ページ



マンション防災

東京都では、約 900 万人の住民がマンション等の共同住宅に住んでいます。耐震基準を満たしたマンション等は、被害が軽微であれば在宅避難が可能となります。また、マンション等居住者以外の住民との相互連携による「共助」も欠かせません。まずマンションの強みと弱みを知っておきましょう。

マンションの強み

耐震性の高い構造

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



マンションの弱み

エレベーターが使えなくなる

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



停電で断水や共用設備が使えなくなる

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



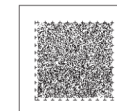
トイレが使えなくなる

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



長周期地震動

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



034

066

067

(出典) 東京都/東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



1 日常の習慣でできる防災

- 普段からの心がけによってできる防災のご紹介
- 自宅や外出時にできる防災対策や防災習慣のご紹介

目次

第1章 「いま」できる備えから始めよう！	022
日常の習慣でできる防災	026
普段から心がけておくこと	028
自宅の安全確認が最優先事項	032
「買い物」でできる防災	046
外出時の新習慣	052
外出「ついで」にできる防災	056
出かけたついでに	058
役所に行ったついでに	062
遊びついでに	064
マンション防災	066
支援等を必要とする人が安心できる備え	072

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



1 日常の習慣でできる防災

- 普段からの心がけによってできる防災のご紹介
- 自宅や外出時にできる防災対策や防災習慣のご紹介

サンプル

楽しみながら備蓄しよう 「買い物」でできる防災

普段使っている物を多めに備える
「日常備蓄」を始めよう

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段使っている物を少し多めに購入し、ストックしておくこと。買い物のしかたを少し変えるだけで防災につながる、日常の暮らしの延長上にある防災行動です。「買ってー貯めてー使う」の繰り返しなので、「ローリングストック」ともいいます。



(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



1 日常の習慣でできる防災

- 転倒防止対策の充実、トイレの備え、非常用持ち出し物品、日用備蓄品、火災対策といった項目について「東京防災」によってさらに充実化

東京くらし防災



大型家具、家電、照明は 転倒等防止対策を

家具や家電の転倒防止には様々な方法があります。L型金具で壁に固定したり、ポール式器具で天井に突っ張ったり、床との間にストッパーを置くなどです。照明器具はチェーンで天井に固定しておくなどです。

➡「東京防災」46～53 ページ

➡「東京防災」46～53 ページ

より具体的に

東京防災



🏠 転倒等防止対策

対策のポイント

ネジ止めなどで対策を

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



(出典) 東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



2 外出「ついで」にできる防災

- ・ 災害時の危険を把握したり、準備が必要なものを考えるきっかけをご紹介します
- ・ 防災グッズの使用方法を体験する機会づくりについてご紹介

目次

第1章 「いま」できる備えから始めよう！	022
日常の習慣でできる防災	026
普段から心がけておくこと	028
自宅の安全確認が最優先事項	032
「買い物」でできる防災	046
外出時の新習慣	052
外出「ついで」にできる防災	056
出かけたついでに	058
役所に行ったついでに	062
遊びついでに	064
マンション防災	066
支援等を必要とする人が安心できる備え	072

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



2 外出「ついで」にできる防災

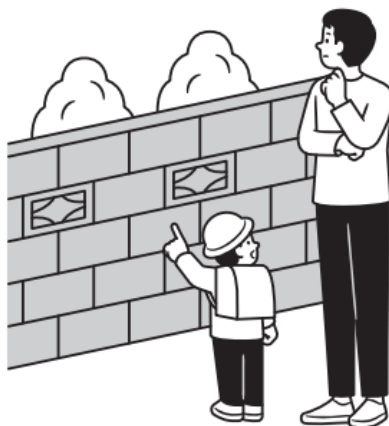
- ・ 災害時の危険を把握したり、準備が必要なものを考えるきっかけをご紹介
- ・ 防災グッズの使用方法を体験する機会づくりについてご紹介

サンプル

あなたの周りの危険な場所を知っていますか？ 出かけたついでに

家の周りに危険がないか 歩いて確認してみよう

いつもの道を、防災目線でゆっくり歩いてみましょう。子供と学校までの「防災散歩」をぜひ。「ここ、危なそうだね」と一緒に確認することで、通学途中で被災したときの危険を減らせます。



防災を楽しく体験しよう 遊びついでに

被災生活を擬似体験できる 「おうちでキャンプ」をやってみよう！

普段からアウトドアキャンプを楽しんでいる人も「おうちでキャンプ」、ぜひ試してみてください。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅はどう過ごすか。実践してみると、「あれも用意しておけばよかった！」と気が付くことが多いものです。



(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～

2 外出「ついで」にできる防災

- 二次被害の危険性、耐震化といった項目について「東京防災」によってさらに充実化



東京くらし防災



お住まいの地域に 二次災害の危険性があるかも！？

お住まいの地域に、地震の揺れによる直接の被害に加え、どんな心配事があるか、過去の災害を学ぶことは重要。自然災害伝承碑等がある場合は、それもヒントに地域の状況を把握しておきましょう。

➡「東京防災」101 ページ

➡「東京防災」101 ページ

より具体的に

東京防災



自然災害伝承碑の場所を示す、新しい地図記号と使用例

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



（出典）東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



3 マンション防災

- ・ マンションならではの災害に対する強み弱みをご紹介
- ・ 共助によるマンション全体での防災についてご紹介

目次

第1章 「いま」できる備えから始めよう！	022
日常の習慣でできる防災	026
普段から心がけておくこと	028
自宅の安全確認が最優先事項	032
「買い物」でできる防災	046
外出時の新習慣	052
外出「ついで」にできる防災	056
出かけたついでに	058
役所に行ったついでに	062
遊びついでに	064
マンション防災	066
支援等を必要とする人が安心できる備え	072

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



3 マンション防災

- ・ マンションならではの災害に対する強み弱みをご紹介
- ・ 共助によるマンション全体での防災についてご紹介

サンプル

居住者が協力し合って 防災に取り組もう

マンションでは、いざ発災したら、各住戸での対応に加えて、管理組合等をはじめとしたマンション全体での防災が力を発揮します。そのため、自主防災組織等を設立して、備えておくことも有効です。マンションの強みと弱みを理解し、日頃から協力体制を築いておきましょう。

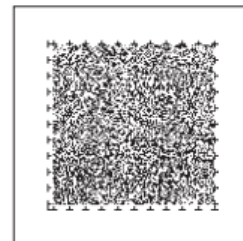


【マンションの弱み】

エレベーターが使えなくなる
停電すると、エレベーターが動きません。場合によっては閉じ込められてしまうことも。高層階の居住者や障害がある人は移動が困難に。

トイレが使えなくなる
排水管が損傷を受けていたら、トイレは使用できません。その状態で上の階でトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出てしまいます。

共用設備が使えなくなる
停電すると照明、機械式駐車場、入口のオートロックなど共用設備が使えなくなり、生活に影響が出ます。



(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



3 マンション防災

- エレベーターの安全対策、防災市民組織としての備蓄といった項目について「東京防災」によってさらに充実化

東京くらし防災



防災倉庫の
備蓄品・資器材は十分ですか？

飲料水や携帯トイレなどの重要な物は、管理組合等にも備蓄があるか確認を。備蓄品の置き場（防災倉庫）は1か所だけではなく、エレベーターが停止した場合に備えて複数階に設置しましょう。被災後の復旧のために必要な資器材も準備しておきましょう。

⑤「東京防災」65 ページ

➡「東京防災」65 ページ

東京防災



防災資器材を備える

地域での防災力を上げるためには、防災資器材を備えておく必要があります。地域の実情を踏まえ、どんな物が必要かを検討します。保管・管理に当たっては、災害時に機動的、迅速に利用できるようにしておきましょう。

防災資器材の例

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

より具体的に

（出典）東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



4 支援等を必要とする人が安心できる備え

- ・ 支援等を必要とする人や周囲の支援者が実施しておくべき備えについてご紹介
- ・ ペットの防災対策についても日ごろから実施しておくべき準備をご紹介

目次

第1章 「いま」できる備えから始めよう！	022
日常の習慣でできる防災	026
普段から心がけておくこと	028
自宅の安全確認が最優先事項	032
「買い物」でできる防災	046
外出時の新習慣	052
外出「ついで」にできる防災	056
出かけたついでに	058
役所に行ったついでに	062
遊びついでに	064
マンション防災	066
支援等を必要とする人が安心できる備え	072

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



4 支援等を必要とする人が安心できる備え

- ・ 支援等を必要とする人や周囲の支援者が実施しておくべき備えについてご紹介
- ・ ペットの防災対策についても日ごろから実施しておくべき準備をご紹介

サンプル

支援等を必要とする人の

共通の備え、6つのこと

① 個々に必要な物を、量とともに確保する

高齢者なら飲み慣れている薬、妊産婦なら赤ちゃんに必要な物、医療機器を使っている人ならポータブル電源といった、その人に必要な特有の備えを十分にしておきましょう。



④ どんな助けが必要か、ヘルプカード等に記しておく

支援を受ける際に配慮してほしいことを記したヘルプカード（東京防災266ページ）。緊急連絡先等の基本情報のほかに、自分は何が苦手で、どんな支援が必要かを書いて、バッグ等に入れて常に携帯しましょう。



② 支援者や支援施設と、災害時の対応について話し合う

どこにどうやって避難するかといった救急時の対応について、同居している家族や親戚とはもちろんのこと、支援者（ヘルパー、介護職員など）や支援施設とも、話し合っておきましょう。



⑤ 避難先が自分の特性と合っているかを確認する

障害者用トイレがあるか、車椅子で移動できるか、自分の特性を理解している人がいるかなどを確認しましょう。困難な場合は、要配慮者に対して特別の配慮がなされた「福祉避難所」へ入れるか自治体に確認を。最寄りの避難場所も教えてもらいましょう。



③ 災害時に転院が必要か、かかりつけ医と話し合う

病気やケガの療養中の人は、薬や治療食、手当用品などの備えや、災害時の対応について、かかりつけ医と相談を。災害時に転院が必要になるかどうか確認しておきましょう。



⑥ 日頃から地域の人との付き合いを大切にする

隣近所との付き合いがあれば、いざというときに助けえます。家に支援を必要としている人がいる場合は、それを周りに知ってもらうことも大切。地域の防災訓練はできる限り参加しましょう。



（出典）東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第1章～



4 支援等を必要とする人が安心できる備え

- 避難の流れ、個別避難計画の作成、対象者別での防災対策のポイントといった項目について「東京防災」によってさらに充実化

東京くらし防災



周囲の環境が大きく変わることを見越して準備しよう

被災後は、普段は自立している人でもひとりでの移動が困難になります。避難場所や避難所までは、支援者と一緒にいくつかの避難経路を事前に歩いてみて、予測される危機を伝えてもらいましょう。非常用持ち出し袋と備蓄品は個々に必要な物を加えましょう。

通常の防災グッズにプラスするアイテム

- | | |
|--|--|
| 目の不自由な人 | 耳の不自由な人 |
| <input type="checkbox"/> 特殊レンズ等（予備） | <input type="checkbox"/> 防災用ホイッスル・ブザー |
| <input type="checkbox"/> 軍手（手を保護するため） | <input type="checkbox"/> 筆談用具 |
| <input type="checkbox"/> 白杖（折りたたみ式） | <input type="checkbox"/> 補聴器・人工内耳（予備と電池） |
| <input type="checkbox"/> 点字板 | <input type="checkbox"/> 聴導犬のフード・身の回り品 |
| <input type="checkbox"/> 盲導犬のフードや身の回り品 | |

東京防災



より具体的に

いっとき 一時集合場所

まずは一時集合場所に集合し、一定の地域や事業所単位に集団を形成してから集団避難を行います。

※自治体により一時集合場所がない場合もあります。

避難場所

避難場所です住居等の安全確認を行います。

避難所

住居等を失うなど、引き続き支援を要する人に対しては、避難所が開設されます。

自宅等

居住可能なことや安全を確認した場合には、指示に従い自宅等に戻ります。

福祉避難所

特別な配慮を必要とする人を受け入れ、保護するための避難所です。自治体により、避難所ではなく福祉避難所への直接避難が指示される場合もあります。

（出典）東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



1 地震発生、その瞬間

- 地震発生時に、まずすべき対応についてご紹介
- 自宅や外出先等での危険個所やそこでの安全確保についてご紹介

目次

第2章 「いま」災害が起きたら？	090
地震発生、その瞬間	092
自宅に潜む危機	096
外出先での身の守り方	100
地震発生直後に注意が必要な行動	108
発災直後の避難と移動	110
安全に避難するために知っておきたいこと	112
正しい情報を取得する	118
安否確認や家族との連絡方法	120
帰宅困難になったら？	122
マンションで被災したときは	126

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



1 地震発生、その瞬間

- 地震発生時に、まずすべき対応についてご紹介
- 自宅や外出先等での危険個所やそこでの安全確保についてご紹介

サンプル

地震発生直後に注意が必要な行動

大きな揺れの直後は、動揺して正しい判断をすることが難しくなります。ケガや火災、パニックを避けるためには落ち着いて、注意深く行動しましょう。



裸足で歩かない

→ 散乱したガラス破片等で
負傷する

床にガラスの破片等が散乱しています。
部屋の中でも裸足で歩かず、履きなれた
スニーカー等を履きましょう。

電気をつけようと
スイッチを押すのは危険！

→ 火災や爆発の危険あり

通電火災に要注意。地震が起こったら
電気器具のスイッチを切り、プラグを
コンセントから抜きましょう。



不要不急の電話はしない

→ 電話回線がパンクする

安否確認の電話が殺到すると、被災地
の電話回線はパンク状態に。災害用伝
言ダイヤル（171）などの活用を。

● 120 ページ



救出活動は
ひとりではなく複数人で

→ 思わぬところで
ケガをする危険がある

余震などで、さらに周りの建物が倒壊す
る危険もあります。やむを得ない場合を
除き、救出活動は声をかけ合って複数人
で行いましょう。

すぐにブレーカーを上げない

→ 通電火災が起こるかも

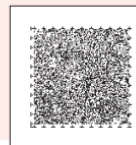
最近、地震を感知すると自動的に落ちる
ブレーカーもあります。通電再開による出
火を防ぐため、安全が確認できるまでは、
ブレーカーを落としたままにしておきます。



むやみに火をつけない

→ ガスに引火して
爆発する可能性あり

損傷した配管からガス
漏れの可能性も。うっ
かり火をつけて引火し
たら、いのちを落とす
大惨事になります。



(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



1 地震発生、その瞬間

- 地震発生時の具体的なアクションについて「東京防災」によってさらに充実化

東京くらし防災



緊急地震速報を受信したら、安全確保のためのアクションを

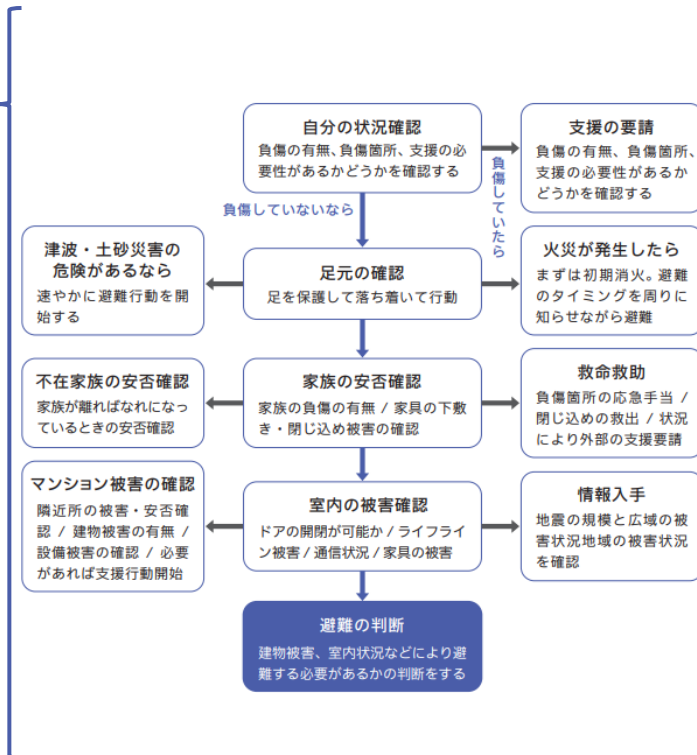
「緊急地震速報」が流れてから、強い揺れを感じるまでの時間は数秒から数十秒で、震源地が近くの地震ほど短時間になります。直下地震等では間に合わないこともありますが、このわずかな時間でも身を守るためにできることがあります。5秒に1つの行動ができるというイメージで、1アクション、2アクション、無理せずできることを行いましょう。 ➡「東京防災」108 ページ



より具体的に

➡「東京防災」108 ページ

東京防災



(出典) 東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



2 発災直後の避難と移動

- ・ 避難する際に自宅や外出先で気を付けなければならない事項をご紹介
- ・ 家族や周囲の人々へ安全を伝えるための手段や連携方法についてご紹介

目次

第2章 「いま」災害が起きたら？	090
地震発生、その瞬間	092
自宅に潜む危機	096
外出先での身の守り方	100
地震発生直後に注意が必要な行動	108
発災直後の避難と移動	110
安全に避難するために知っておきたいこと	112
正しい情報を取得する	118
安否確認や家族との連絡方法	120
帰宅困難になったら？	122
マンションで被災したときは	126

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



2 発災直後の避難と移動

- 避難する際に自宅や外出先で気を付けなければならない事項をご紹介
- 家族や周囲の人々へ安全を伝えるための手段や連携方法についてご紹介

サンプル



火災を発見したら 初期消火を！

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、自分の身の安全が第一。炎が天井に届くほど大きくなるなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難しましょう。



火災警報器が鳴ったら 大急ぎで逃げる

火災では、多くの人が煙を吸い込んでいのちを落とします。もし、火災警報器が鳴ったら、煙が充満して手遅れになる前に、急いで外に出ましょう。



落下物から身を守ろう

住宅地では、ブロック塀の倒壊や屋根瓦、植物プランターなどの落下で負傷したり、いのちを落とす危険があります。街中やオフィス街では、看板やネオンサイン、ガラスの破片の落下に注意しましょう。



外壁にひび割れが入ったビルは危険

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、ケガをしたりいのちを落とす危険もあります。ビルの基本構造である柱や壁などがひび割れると倒壊のおそれがあるので、絶対に近寄らないこと。

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



2 発災直後の避難と移動

- 避難の判断、避難場所・避難所への避難の流れ、避難時の注意点といった項目について「東京防災」によってさらに充実化

東京くらし防災



状況を把握して、必要なら避難を

落ち着いて周りを見渡し、家に倒壊の危険があったり、がけ崩れや津波などの心配がある場合は、直ちに近くの避難場所に避難しましょう。

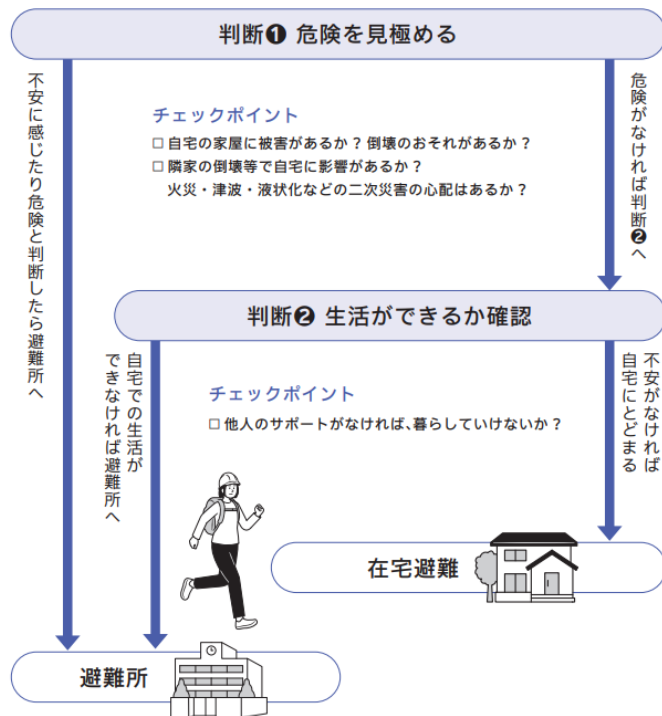


東京防災



より具体的に

2段階で避難を判断



(出典) 東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



3 災害時は助け合う

- ・ 負傷者や閉じ込められている人を助けるための行動をご紹介
- ・ 支援等が必要な人が避難するために必要な行動をご紹介

目次

災害時は助け合う	130
危険な場所から助け出す方法	132
支援等を必要とする人が適切に避難できるように	134
その他の災害からの身の守り方	142
台風・豪雨時の行動	143
落雷・大雪時の行動	146
火山噴火時の行動	147
武力攻撃(弾道ミサイル落下)時の行動	148
感染流行時の場合	150

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



3 災害時は助け合う

- ・ 負傷者や閉じ込められている人を助けるための行動をご紹介します
- ・ 支援等が必要な人が避難するために必要な行動をご紹介します

サンプル

迷わず周囲に協力依頼を 危険な場所から助け出す方法

もしものときこそ 「共助」がいのちを救う

大災害時は負傷者が多くなります。倒壊した建物に閉じ込められた人の救助活動は同時多発的に必要になり、道路が通行困難になって救急車の到着が遅れることも。そこで、周りの人と協力し、ひとりでも多くの人を助けること（共助）が重要になってきます。もし身動きが取れない人を見つけたら、複数人で助け出しましょう。



ケガ人がいたらみんなで安全な場所へ

ケガ人が動けずいたら、周りの人と協力して安全な場所まで運びましょう。担架がない場合は背負ったり、背もたれ付きの椅子等、身近にある物を利用します。

⇒「東京防災」218 ページ



搬送者が椅子の前後に付く場合、ケガ人の足側を前にして運びます。



搬送者が椅子の左右に付く場合、片手をクロスさせると安定感が出ます。

（出典）東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



3 災害時は助け合う

- 救出方法、搬送方法、応急手当、支援が必要な人への配慮といった項目について「東京防災」によってさらに充実化

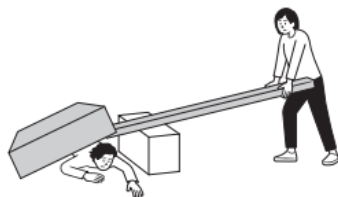
東京くらし防災



倒壊した建物や家具に 挟まれた人がいたら…

倒壊した建物や家具に挟まれて動けない人がいたら、自分の安全を確保したうえで応援を呼び、救助に当たしましょう。車載ジャッキや堅い角材で、この原理を利用して家具を持ち上げることができます。なお、身体が長時間圧迫されていたことによる「クラッシュ症候群」が起こることもあるので、むやみに助け出すのは危険です。 ●「東京防災」222、223ページ

挟まれている人に安心感を
与えるような声かけも忘れずに



●「東京防災」222、223ページ

東京防災



救難グッズの使い方① パール

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



瓦礫の除去

家具や柱などの下敷きになっている人を助けます。



ドアのこじ開け

地震で開かなくなったドアや窓をこじ開け、中にいる人を救助します。



車両救助

動けなくなった車の窓を割り、中にいる人を助けます。

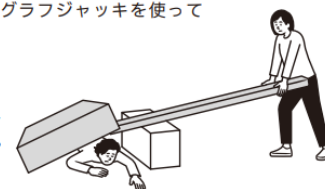
救難グッズの使い方② ジャッキ

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

ジャッキの利用時の注意点

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

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



より具体的に

(出典) 東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



4 そのほかの災害からの身の守り方

- 風水害、落雷・雪害、火山噴火、武力攻撃事態等の危機事象への対応をご紹介します

目次

災害時は助け合う	130
危険な場所から助け出す方法	132
支援等を必要とする人が適切に避難できるように	134
そのほかの災害からの身の守り方	142
台風・豪雨時の行動	143
落雷・大雪時の行動	146
火山噴火時の行動	147
武力攻撃(弾道ミサイル落下)時の行動	148
感染流行時の場合	150

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～



4 そのほかの災害からの身の守り方

- 風水害、落雷・雪害、火山噴火、武力攻撃事態等の危機事象への対応をご紹介します

サンプル



気象情報をこまめにチェック！

台風・豪雨時の行動



最新の気象情報を
気にかけておく

台風や集中豪雨から身を守るには、正しい情報を収集することが大切です。気象情報と最新のハザードマップを照らし合わせ、早めに危険をキャッチしましょう。

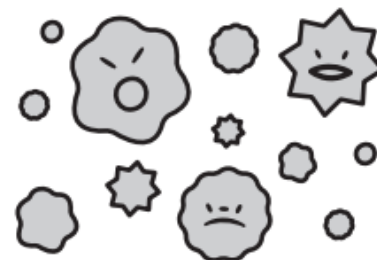


パンデミック下で災害が起きたら…

感染流行時の場合

危険が迫っていたら
ためらわずに避難を

新型コロナウイルス感染症の感染拡大のように、今後何らかの感染症が流行している状況下で、もし、災害が起きて避難を余儀なくされたら…。必要なら、安全な場所や避難場所に迷わず避難しましょう。



(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第2章～

4 そのほかの災害からの身の守り方

- 地震以外の災害や危機事象に対する避難の判断基準、避難方法、注意すべき点といった項目について「東京防災」によってさらに充実化



東京くらし防災



東京防災



避難情報の種類

緊急安全確保 → 警戒レベル 5 いのちを守る行動を

すでに災害が発生している、または切迫しているため、安全に指定緊急避難場所等への避難ができない状況です。自宅や近くの高く丈夫な建物の高層階に移動するなど、身の安全を可能な限り確保しましょう。

避難指示 → 警戒レベル 4 全員避難

災害発生のおそれが高い状況です。避難が必要な人は避難を開始します。この段階で、危険な場所からの避難は全員完了するようにしましょう。

高齢者等避難 → 警戒レベル 3

災害発生のおそれがある状況です。危険な場所からの避難に時間を要する高齢者等は避難を開始します。高齢者以外の人も外出を控えたり、自主的に避難することを検討しましょう。

➡「東京防災」156 ページ

➡「東京防災」156 ページ

より具体的に

避難判断のポイント

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

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

警戒レベル4 までに「全員避難」

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

(出典) 東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第3章～



1 被災後はどこで過ごすか

- 在宅避難や避難所での生活についてご紹介
- 避難生活を送る上での周囲との連携や注意点についてもご紹介

目次

第3章 「いま」考えてみよう！被災後のくらしを	152
被災後はどこで過ごすか	154
在宅避難での過ごし方	156
避難所での過ごし方	160
避難所での様々な配慮	166
生活再建に向けて	172

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第3章～



1 被災後はどこで過ごすか

- ・ 在宅避難や避難所での生活についてご紹介
- ・ 避難生活を送る上での周囲との連携や注意点についてもおご紹介

サンプル

▲ 安心して過ごせるひと部屋を確保することから 在宅避難での過ごし方

片付け編

地震保険、家財保険の手続きを考えて
片付ける前に写真を撮っておこう



▲ 避難所生活のルールと健康管理 避難所での過ごし方

気持ちよく過ごす
ためのルール

プライバシーを配慮し、 避難所のルールを守ろう

集団生活を強いられる避難所では、ストレスの多くが住環境の悪さと人間関係のトラブルからくるもの。互いのプライバシーに配慮し、ゴミ捨て、消灯時間、物資の配給など、避難所ごとの生活ルールやマナーを守りましょう。



(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第3章～



1 被災後はどこで過ごすか

- 自宅もしくは避難所での過ごし方、災害関連死対策といった項目について「東京防災」によってさらに充実化

東京くらし防災



避難所での 災害関連死を防ぐために

避難生活が長引くと、体調を崩したり、心理的なストレスで食欲が減退することがあります。水分摂取を控えると脱水症の心配も。長時間同じ姿勢でいることからくるエコノミークラス症候群や、食物アレルギーによるアナフィラキシーも心配です。特に子供や高齢者、障害・基礎疾患がある人は注意して、予防を心がけましょう。

●「東京防災」135、221 ページ



●「東京防災」135、221 ページ

より具体的に

東京防災



！エコノミークラス症候群の予防法



(出典) 東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第3章～



2 生活再建に向けて

- ・ 経済的な支援制度や応急仮設住宅等の住宅支援制度についてご紹介

目次

第3章 「いま」考えてみよう！被災後のくらしを	152
被災後はどこで過ごすか	154
在宅避難での過ごし方	156
避難所での過ごし方	160
避難所での様々な配慮	166
生活再建に向けて	172

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第3章～



2 生活再建に向けて

- ・ 経済的な支援制度や応急仮設住宅等の住宅支援制度についてご紹介

サンプル

まずは「罹災証明書」を 取得することから

「罹災証明書」は、被災した家屋の被害程度を区市町村が調査し、公的に証明するもの。被災者支援制度を利用する際や給付金を受ける際その他応急仮設住宅へ入居する際などに必要です。住まいの被害の程度によって、受けられる支援が変わってきます。

※155 ページに記載の「応急危険度判定」とは、
異なる制度です。

罹災証明書は区市町村に申請を

経済支援制度にはどんなものがある？

罹災証明書の提示によって経済支援制度を利用できます。その種類は、災害で家族が死亡した場合の弔慰金、生活再建のための支援金、融資、税金や保険料の減免・猶予など様々。自分はどんな制度が受けられるか、区市町村や税務署などに確認してみましょう。

📍「東京防災」254 ページ

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

防災ブックの説明～第3章～



2 生活再建に向けて

- 罹災証明書、災害弔慰金、被災者生活再建支援金等の各種支援施策といった項目について「東京防災」によってさらに充実化

東京くらし防災



まずは「罹災証明書」を取得することから

「罹災証明書」は、被災した家屋の被害程度を区市町村が調査し、公的に証明するもの。被災者支援制度を利用する際や給付金を受ける際その他応急仮設住宅へ入居する際に必要です。住まいの被害の程度によって、受けられる支援が変わってきます。

※155 ページに記載の「応急危険度判定」とは、

罹災証明書は区市町村に申請を

「東京防災」255 ページ

⇒「東京防災」255 ページ

より具体的に

東京防災



罹災証明書の判断基準

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

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

(出典) 東京都/東京くらし防災、東京防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

最後に

1 「東京くらし防災」の使い方

- ・ 災害発生時に困りそうな事象を見据え、さっそく行動に移してみましょう。
- ・ 巻末には災害時にも使える記載フォームがあるため活用してみてください。

①あなたとあなたの大切な人の情報を書き込もう

☞災害時に連絡が取れるよう、複数の連絡手段を準備しておきましょう。
詳細は 120 ページ


名前： 連絡先：	名前： 連絡先：
名前： 連絡先：	名前： 連絡先：
名前： 連絡先：	名前： 連絡先：

②避難先の確認リストを作成しよう

地震発生時の避難場所と避難先 ☞詳細は 111 ページ

一時集合場所	避難先 ・ 自宅 ・ 避難所 () ・ その他 ()
避難場所	はぐれたときの集合場所

水害発生時の避難方法と避難先 ☞「東京防災」153 ページ

ハザードマップに載っている 自宅の浸水深 () m	東京 マイ・タイムライン 登録したらチェック✓ <input type="checkbox"/> 自宅位置の登録 <input type="checkbox"/> 家族構成の登録 <input type="checkbox"/> 避難場所の入力 <input type="checkbox"/> 災害時の行動の入力
避難場所 () 避難場所までの所要時間 () 分	

同行避難するペットの情報

名前：
種類：
年齢・性別： 歳 オス・メス
その他 ☐ 迷子札を付けている
☐ 狂犬病等ワクチンの予防接種を受けている

(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

最後に

2 「東京防災」の使い方

- 普段から危機事象に対する知識を身に着けるための参考資料として読んでください。
- いざとなった時にはすぐに持ち出せるように取り出しが容易なところにしまいましょう。

大事なことがたくさん書いてあるから
災害時にも手元にあった方がいいかも…



(出典) 東京都/東京くらし防災/令和5年9月

/ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>