



東京大地震 への備え

この1冊が家族を守る

改訂版



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

東京都支部

■はじめに

平成23年3月11日に東日本大震災が起こりました。地震マグニチュード9.0という、わが国でこれまで経験したことのない大地震でした。この震災の最大の教訓は、「想定外」の地震が起こっても、被害は決して想定外にはしてはいけないということでした。

私たちは、平成7年の阪神・淡路大震災を経験して以来、この東日本大震災を含め、被害地震を120回以上も経験しています。もう日本に住んでいる限り、「いつでも、どこでも、だれでも」地震に遭遇してもおかしくないのです。そのような地震環境の変化の中で、首都直下地震の発生がとても心配されています。

その理由は、東京首都圏が、3,500万人を有する世界最大の近代都市だからです。「ひと、もの、情報、金融などの資源」がこれほど集積し、複雑なシステムで動いている地域はほかにはありません。それが、東京を世界でもっとも魅力のある都市にしているのです。しかし、もし首都直下地震が起これば、さまざまな都市機能も被災し、想像を絶する人的・物的被害が起こることは間違いありません。

このような厳しい現実を直視すれば、これまでのように被害をゼロにする「防災」は不可能で、最小限に抑える「減災」の取り組みが必要でしょう。しかも、行政の支援には限界があり、自助と共助を中心とした努力がとても大切になるのです。決して他人事ではなく、それが自分自身と家族を震災から守ってくれるのです。

そのためには、適切で必要な知識を事前に学び、それを避難などに応用するという想像力が求められています。この小冊子はその期待に十分応えられる内容となっています。いつも身近なところに置き、いざという時に活用していただきたいのです。

河田恵昭

関西大学理事・社会安全研究センター長・教授
阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター長
(東日本大震災復興構想会議委員、中央防災会議防災対策推進検討会議委員、京都大学名誉教授)

東京大地震の被害想定

「首都直下地震等による東京の被害想定」(平成24年4月)より

「東京湾北部地震 M7.3 (冬の夕方18時発生・風速8m/秒)」での被害想定

◆死者	9,641人
◆負傷者	147,611人 (うち重傷者21,893人)
◆建物被害	304,300棟
◆帰宅困難者	5,166,126人
◆自力脱出困難者	56,666人



東京大地震への備え この1冊が家族を守る (改訂版)

■ 備えは日頃から	
はじめよう、家族で減災対策！	2
家庭で開こう減災会議	3
すぐできる、住まいの減災対策	4
家具の転倒防止(実践編)	5
建物の安全チェック	6
液状化現象	7
準備しておくものは？	8
消火器は家庭の消防士	9
地域や職場で減災対策／町ぐるみで災害対策／職場での災害対策	10
公的機関とライフライン／東京都や区市町村の災害対策・復興計画／各機関のホームページを見てみよう	11
■ あっ！地震。あなたならどうする？	
身を守ることが最優先	12
火が出たら、協力してすぐ消火	14
避難の時は冷静に／避難は徒歩で、秩序正しく	15
デマやパニックに巻き込まれるな	16
安全な帰宅に備えて／一斉に移動すると、さらに帰宅が困難に／区内残留地区にいる人は	17
帰宅困難者になったら	18
■ 乳幼児・高齢者・障がい者・援助が必要な人は	
必要なものを把握して事前の備えを完全に／地域の取り組みで互いの理解を深めよう	19
■ もしも、こんなところだったら	
ビル街・繁華街では	20
デパートやホテル、劇場などでは	22
地下街では	23
車に乗っていたら	24
災害時の交通規制	25
電車・地下鉄に乗っていたら	26
津波への警戒／海や川などの水辺では／山や崖の近くでは	27
■ 家族や知人の安否を確認するには？	
災害時の連絡方法／災害用伝言サービス	28
■ 応急手当の基礎知識	
応急手当の基本	30
止血／熱傷(やけど)	32
骨折／知識と技術を身につけよう／トリアージ	33
■ 避難所での生活支援	
慣れない避難所生活で心身の不調も／心身の機能が低下する「生活不活発病」	34
狭い場所では要注意「深部静脈血栓症」／風邪やインフルエンザ	35
食中毒／脱水症状	36
ストレスを溜めない工夫	37
■ 被災後の預貯金や保険の対応は？	
震災時の特別措置／連絡先や番号をメモしておこう	38
■ 地震に関する基礎知識	
地震はなぜ起きるのか／日本はなぜ地震が多いのか	39
地震の大きさ(「震度」と「マグニチュード」の違い)	40
■ 赤十字の活動	41
■ 付録 非常時の持ち出し品・備蓄品リスト	45
あなたのオリジナル避難マップ	46
緊急IDカード	47





備えは日頃から



地震そのものを防ぐことはできませんが、日頃から「事前の備え」をしていれば、地震による被害を少なくすることができます。

はじめよう、 家族で減災対策！

東日本大震災では、マグニチュード9.0を記録し、非常に大きな揺れと巨大な津波によって、多くの尊い命が失われ、多くの方が被災しました。

これまでの地震対策では、被害をゼロにする「防災」が長く叫ばれてきました。しかし、阪神・淡路大震災や東日本大震災を経験した後、一人一人の日頃からの備えや心構えが被害を最小限に減らすという「減災」の考え方や、それに基づく行動がより重要になってきました。

いざ地震が起きた時、できる限り被害を少なくするために、自分自身や地域・組織でできる減災対策を立てておきましょう。

●災害時に必要な3つの役割

「自助」「共助」「公助」

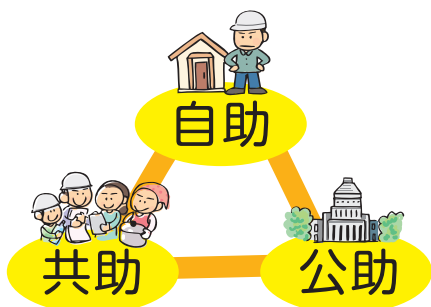
東日本大震災では、多くの人が災害時における個々の役割の大切さについて学びました。

大規模な災害の発生直後には「公助」は期待できません。行動の基本は「自助」「共助」を中心を考える必要があります。

「自助」－「自分の命は自分で守る」。全ての人が自分の身を守るために全力を尽くさなければなりません。まず、自分がケガをせずに生き残ることが基本です。

「共助」－ケガをせず生き残れたら、「家族と近所の人たちと助け合う」「地域の安全はみんなで守る」。自主防災組織のような地域コミュニティを中心とした単位で、助け合いましょう。

「公助」－「国や自治体、防災機関などによる救助・災害支援活動」。災害の規模が大きくなるほど公助による住民への迅速な援助は期待できません。効果的な公助の展開には発災後1週間はかかると考えておく必要があります。



大規模な災害では、3つの役割「自助」「共助」「公助」の比率は、7:2:1の割合になります。しかし、皆さんは「自助」「共助」「公助」の比率を1:2:7と覚えていませんか？被災したら、防災訓練のように誰かが助けてくれると考えていませんか？

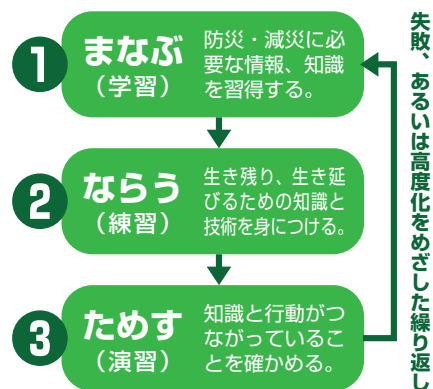
災害時には自分の命は自分で

守らなければなりません。災害は他人事ではなく、「自らのこととして備える」ことが重要です。また、発災するとどのような被害を被る可能性があるか、国や都道府県の発表する被害想定を確認し、自分に関係がある地域の被災状況を普段からイメージしておくことが大切です。

つまり、災害が起きたらどんな被害が生じるのかを予測する「想像力」が必要です。

●地域で実践、防災訓練

減災対策の知識を「まなぶ」だけでは、いざという時に行動に移せません。日頃から減災・防災に関する研修や訓練に参加して体験することが大切です。



地域の防災訓練で①②③を繰り返し行うことによって、速やかに行動することができます。

「日頃やっていないことは災害時に実行できない」のです。

減災チェックリスト

減災対策

- 減災・防災に必要な情報と知識を学んでいるか。
- 学んだことをきちんと理解しているか。
- 学んだことを地域の防災訓練で実践しているか。

家族内会議

- 日頃から家族で減災・防災対策について話しているか。
- 災害時の家族一人一人の役割が決まっているか。
- あなたの町の避難場所を知っているか。
- あなたの家から避難場所まで複数の避難経路を歩いたことがあるか。

●ハザードマップ

区市町村では、それぞれの地域に必要な[※]ハザードマップを作成・公表しています。住んでいる地域のハザードマップを確認しておくといよいでしょう。

※ハザードマップ

災害による被害を予測し、その被害の範囲を地図化したものです。ハザードマップを利用することで、災害発生時に迅速・的確に避難することができ、また二次災害の発生予想箇所を避けることができるため、被害の低減に非常に有効です。ただし、計算には限界があります。洪水、津波、高潮の場合、時間的余裕があれば、さらに安全な場所へ避難しましょう。

家族で開こう減災会議

地震が起きた時の出火防止や初期消火などの家族の役割分担、避難方法、家族が離ればなれになった場合の連絡方法と集合場所などを決めておきます。また、各人がどのような注意のもとに行動すればよいか、よく話し合います。

●子どもや高齢者の身の安全を

特に乳幼児、高齢者、障がい者のいる家庭では、日頃から身のまわりの安全や避難方法など、地震発生時の対応策を決めておく必要があります。逃げ道はできれば2つ以上決めておきます。家族や地域でしっかり考えましょう。

また、介助が必要な人の避難やその後の生活のためには、特別なものを用意する必要もあります(19ページ)。

●避難場所・連絡方法の確認を

地震がおさまっても火災や家屋倒壊の危険がある場合や、区市町村などから避難指示が出た時は、指定された場所(公園・広場など)に避難します。

近所の人が集まって被害状況を確認したり、避難場所へ行くために一時的に集まる「一時(いつとき)集合場所」と、火災などから身を守るための「(広域)避難場所」があります。もしも自宅の倒壊や焼失などで生活できなくなった場合には、しばらくの間「避難所」で生活します。

安全に避難するために、普段から周辺の地理や地形を知り、万一の時にどのように行動するかを話し合みましょう。災害時の状況を想像しながら、実際に歩いて確かめておくとい安心です。

家族が別々の場所で被災した場合の連絡方法(28ページ)も決めておきましょう。またケガをした場合などに備えて「緊急 ID カード」(47ページ)を家族全員が携帯することも大切です。

●役割分担を明確に

以下のことを確認しましょう。

- ハザードマップを確認したか。
- 家の中でどこが一番安全か。
- 避難場所、避難経路はどこか。
- 乳幼児や高齢者、病人、障がい者といった、介助が必要な人の避難は誰が世話をするか。
- 避難する時は、誰が何を持ち出すか。非常持ち出し袋はどこに置くか。
- 離れている場合の連絡方法や集合場所。

昼と夜、平日と休日など、家族の状況に応じて、みんなの役割分担を決めておくといよいでしょう。また、救急医薬品や消火器具、火気などの点検も分担して、一人一人が自覚と責任を持ちましょう。

◆東京都防災マップ

(避難所や災害帰宅支援ステーションなどを地図上に表示)

<http://map.bousai.metro.tokyo.jp/>



ポイント!

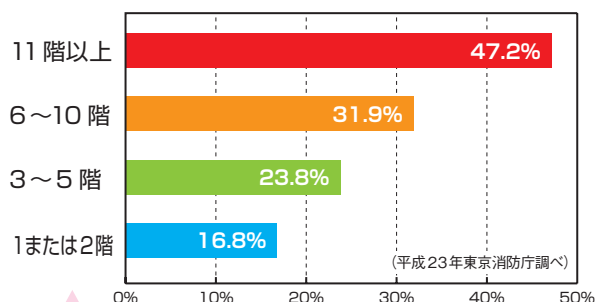
- ★とっさの時にあわてないように、日頃の備えが肝心。
- ★家族で分担を決めて、一人一人が自覚を持とう。
- ★火災を防ぐために、「火を出さない」環境づくりを心がけよう。



備えは日頃から

すぐできる、住まいの減災対策

東日本大震災における都内の建物階層別家具類の転倒・落下・移動発生割合

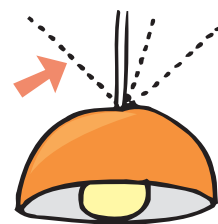


「移動」とは、家具類が転倒せずに概ね60cm動いた場合をいう。

「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」(東京消防庁)より

高層階になるほど、転倒・落下・移動が発生した割合が多く、家具類の固定が必須です。

これは、長周期地震動が一因と考えられます。



すぐできる、住まいの減災対策

ケガや物の破損を防ぐだけでなく、安全に避難するためにも、家の中をチェックしましょう。

●頭上に注意!

室内では、家具が倒れたり、物が落ちてきたりします。また火災の危険もあります。家具の配置や収納の仕方を工夫し、転倒や落下の防止対策を行いましょう。

家の中でいつもいる場所にタンスなどが倒れないよう、家具の配置や向きを工夫しましょう。特に、寝ている時に頭上に物が落ちてくると危険です。

また、建物が倒壊した場合を

考えて、上の階には重いものを置かないようにしましょう。

●家の中のチェックポイント

以下のことに注意しましょう。

- ガラス製品などの危険物は、高いところに置かない。
- 重いものは下のほうに収納して重心を低くする。
- 高いところに置いたものは、落ちてこない工夫をする。
- 燃えやすいものは、火を使うそばに置かない。
- タンスや本棚などは、倒れにくいように、家具転倒防止金具などで固定する。
- テレビや冷蔵庫などの大型電気製品、ピアノなども転倒防止の工夫をする。
- 食器棚やガラスケースに

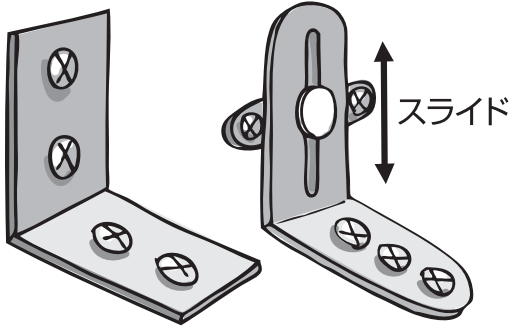
は、ガラス飛散防止フィルムを張る。

- 戸棚の開き扉には掛け金などをつけて、勝手に扉が開かないようにする。
- 寝室には、なるべく家具を置かない。

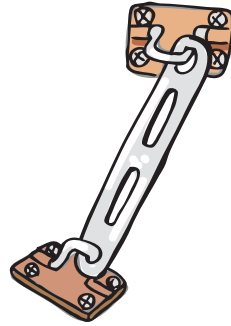
●避難経路の安全は?

揺れた直後の身の安全だけでなく、その後の避難を安全に行うことも重要です。倒れた家具、飛び散った食器、本などがドアや避難経路をふさがないように、普段からチェックしておきましょう。

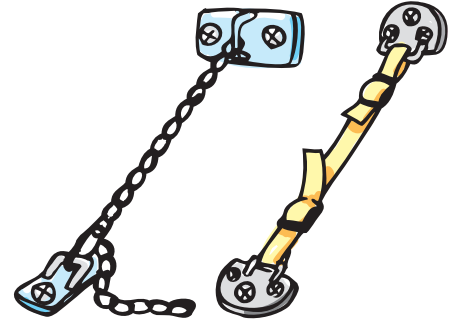
家具転倒防止器具の例



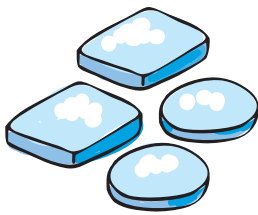
① L字金具 — 家具と壁を、木ネジやボルトで固定するタイプ



② プレート式器具 — 家具と壁にそれぞれネジ止めた金具を、金属プレートなどで結ぶタイプ

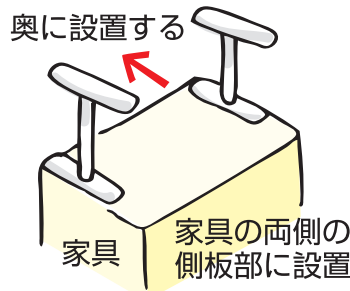


③ ベルト式、チェーン式、ワイヤー式 — 家具と壁にそれぞれネジ止めた金具を、ベルト、金属チェーン、ワイヤーなどで結ぶタイプ

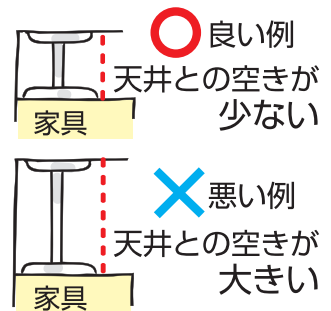


④ マット式(粘着マット式) — 粘着性のゲル状のもので、家具の底面と床面を接着させるタイプ

⑤ ポール式(つっぱり棒) — ネジ止めせずに、家具と天井の隙間に設置する棒状のタイプ

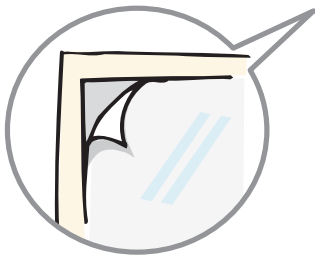


取り付け位置(奥行き)

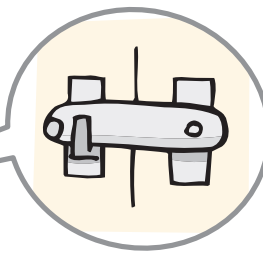


取り付け位置(高さ)

⑥ ガラス飛散防止フィルム — ガラスの破損や収納物の飛び出しを防止するフィルム



⑦ 開放防止器具 — 地震によって食器棚などの扉が開かないようにする器具



ほかにも、ホームセンターなどで様々な転倒防止器具が販売されています。家具の特性に合った器具を使用しましょう。但し、家具の転倒・落下・移動を防ぐ対策の基本は、壁に家具をネジで固定することです。

テレビや冷蔵庫も、転倒や移動を防ぐためベルトなどで固定しましょう。また、避難経路や出入口付近に転倒・移動しやすい家具は置かないようにしましょう。

家具の転倒防止 (実践編)

減災対策の具体的な行動として、家具の転倒防止策が有効です。地震災害では、家具の転倒や落下による負傷者が多く発生します。最悪の場合、家具の

転倒による圧死ということもあります。家具を固定し、本棚、食器棚などの飛散・落下防止策をとっておけば、負傷者を減らすことができます。

また、建物の高層階になるほど、揺れが大きくなり家具の転倒・落下・移動の可能性が高く

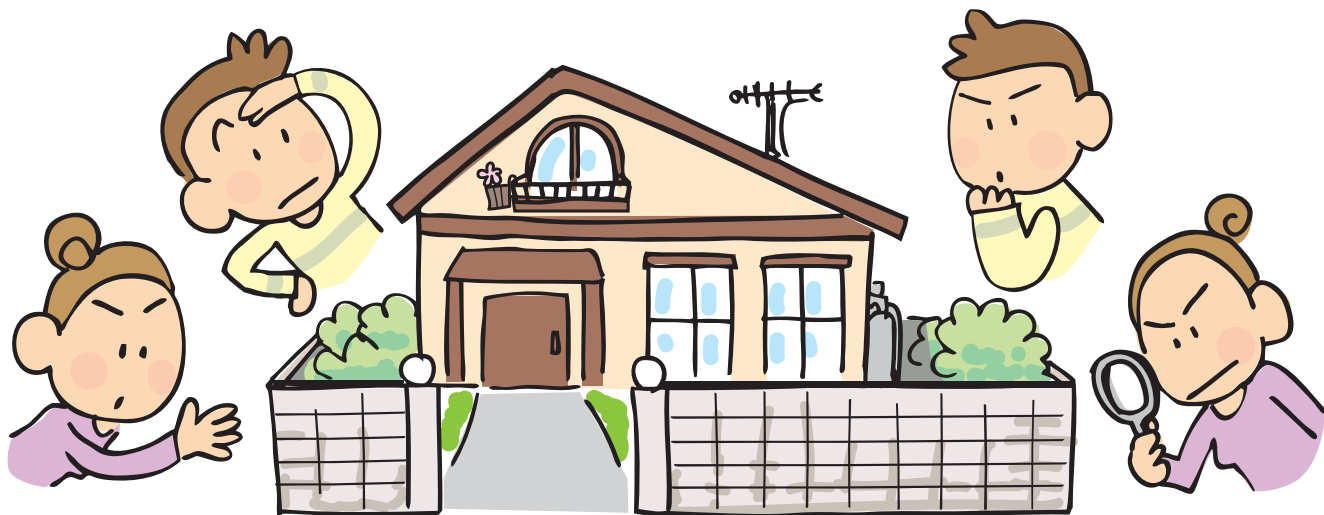
なります。家庭内や事務所内の様々な家具に転倒防止などの対策をすぐに行いましょう。

家具の転倒、落下対策を推進するための支援を行っている区市町村もありますので、防災担当課に確認してみましょう。



備えは日頃から

住まいの安全チェック



建物の安全チェック

建物の耐震性は、被害状況に大きく関係します。住宅の耐震診断を行い、柱や土台などを補強するとよいでしょう。

●まず、耐震診断を

ホームページの「誰でもできるわが家の耐震診断(国土交通省住宅局監修)」を利用すれば、自分で耐震診断が行えます。

専門家による耐震診断については、区市町村の担当窓口にご相談しましょう。住宅の耐震診断や耐震改修に対する助成制度もあります。区市町村ごとに内容が異なるので、詳しくはホームページや窓口で確認してください。

東京都都市整備局による、耐震のための改修や耐震装置に

関するセミナーなども行われています。

●ブロック塀・石塀・門柱の強度は？

ブロック塀や石塀は、安全基準どおり施工されているか、鉄筋が入っているか、きちんと点検しましょう。生け垣などの安全なものに替えるのもよいでしょう。

そのほか、家の周囲も点検が必要です。吊り棚や照明器具、アンテナなどが不安定になっていないか、またベランダの植木鉢が落ちたり、プロパンガスボンベが倒れないかなどを確認しましょう。

壁や屋根などの傷んだ部分は、こまめに補強や修理をしましょう。

◆「誰でもできるわが家の耐震診断」
<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/wagaya.html>

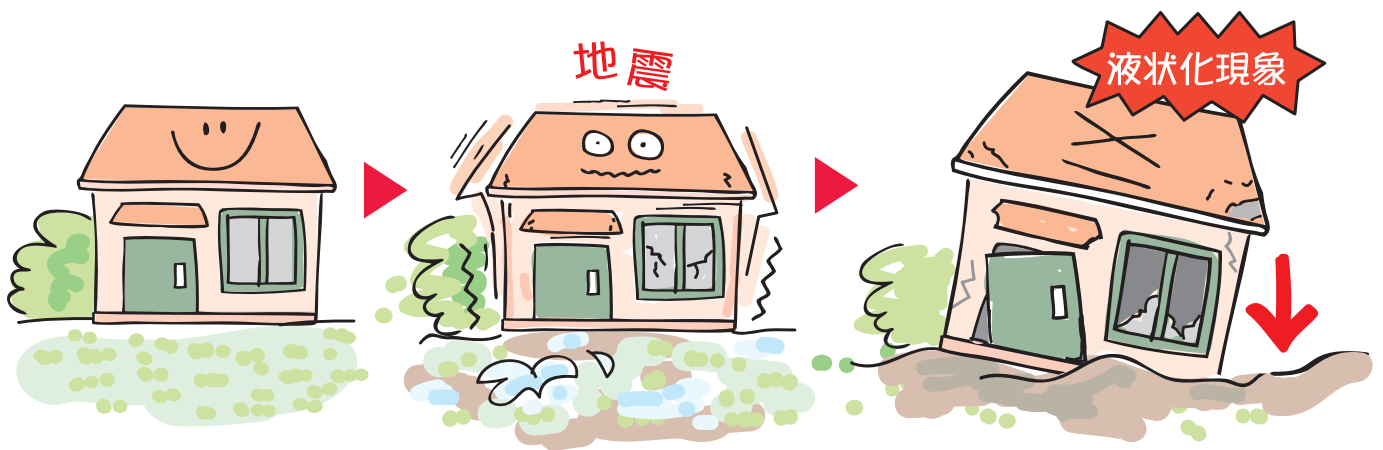
◆都内の区市町村の担当窓口
および助成制度一覧
<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/kenchiku/taisin/index.html>

💡ポイント!

- ★家具や大型電気製品などは転倒防止策を。
- ★落下・散乱物の防止対策を。
- ★特に危険なガラス類は、飛散防止対策を万全に。
- ★建物の安全性もチェック。
- ★塀や門柱もチェック。

減災チェックリスト

屋内チェック	建物チェック
<input type="checkbox"/> 家具が転倒防止器具や金具によって壁に固定されているか。	<input type="checkbox"/> 壁にひびが入っていないか。
<input type="checkbox"/> 家具が滑らないような工夫がしてあるか。	<input type="checkbox"/> 柱に異常な反りや軋み、腐りがないか。
<input type="checkbox"/> 家具が部屋の1ヵ所に偏って置かれていないか。	<input type="checkbox"/> 壁や柱の少ない部屋に、強化のための工夫がしてあるか。
<input type="checkbox"/> ピアノや書棚などの重い物が上の階に置かれていないか。	<input type="checkbox"/> 建物の耐震診断を受けたことがあるか。
<input type="checkbox"/> 背の高い家具や上部が重い家具が寝室に置かれていないか。	<input type="checkbox"/> 建物が傾いていないか。
<input type="checkbox"/> 家具の上や高いところに、荷物が置かれていないか。	<input type="checkbox"/> 建物のまわりに地盤沈下しているところはないか。
<input type="checkbox"/> ガラス窓やガラス戸にひびが入っていないか。	<input type="checkbox"/> 屋根の瓦やトタンにひびやズレ、破損が生じていないか。
<input type="checkbox"/> ガラスは、飛散防止フィルムで保護してあるか。	<input type="checkbox"/> ベランダなどの手すりに破損箇所やぐらつきがないか。
<input type="checkbox"/> 食器棚や本棚の中身は、飛び出さないような工夫がしてあるか。	<input type="checkbox"/> エアコンの室外機やプランターなどベランダの物が落下しない工夫がされているか。
<input type="checkbox"/> 部屋の中の物は整理整頓されているか。	<input type="checkbox"/> ブロック塀や石垣にひび割れがないか。
<input type="checkbox"/> 家の中に避難経路・避難口は確保されているか。	<input type="checkbox"/> ブロック塀は、補修、補強、倒れないような工夫がしてあるか。
<input type="checkbox"/> 扉や窓の開閉はスムーズか。	<input type="checkbox"/> 家の外の避難経路に、障害物がないか。



液状化現象

海岸や川のそばの比較的地盤がゆるく、地下水位が高い砂地盤などが、地震の際に振動により液体状になる現象です。

地盤全体が液体のようになるので「流砂現象」とも呼ばれています。

これにより比重の大きい構造物（ビルや家屋など）が埋もれて倒れたり、地中の比重の軽い

構造物（下水管など）が浮き上がったりします。

また、地下水が地上に噴き出す恐れがあります。

東日本大震災でも各地でこの現象が見られました。

最も被害が大きいと想定される

「東京湾北部地震 M7.3（冬の夕方18時発生 風速8m/秒）」での被害想定

◆ゆれによる建物全壊による死者 5,378人
◆ゆれ液状化などによる建物全壊 116,224棟

「首都直下地震等による東京の被害想定」（平成24年4月）より



備えは日頃から

非常時の持ち出し品・備蓄品を準備する。

非常持ち出し品(一次持ち出し品)

貴重品

緊急IDカード (47・48ページ) 印鑑 現金 健康保険証 身分証明書 母子健康手帳 銀行の口座番号・生命保険契約番号など

●現物を持ち出せなかった場合に備えて、コピーを入れておく

便利品など

防災ずきんまたはヘルメット 懐中電灯 予備の電池 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの) 万能ナイフ 使い捨てカイロ マスク ビニール袋 アルミ製保温シート 毛布 スリッパ 軍手または革製手袋 レインコート マッチライター 給水袋 雨具

情報収集用品

携帯ラジオ 予備の電池 家族の写真(はぐれた時の確認用) 小銭(公衆電話用に10円玉・100円玉) 家族との災害時の取り決めメモ 携帯電話 予備の電池 非常用携帯電話充電器 筆記用具

食料など

非常食 飲料水

清潔・健康のためのもの

救急セット 常備薬 救急セット タオル お薬手帳 常備薬 お薬手帳 ティッシュペーパー トイレトペーパー 着替え 下着

その他

紙おむつ(乳幼児用・高齢者用など) 生理用品 予備の眼鏡、杖など自分の生活に欠かせないもの(19ページ)

準備しておくものは?

災害後の救助や救援物資の到着までに、最低限必要なものを準備しましょう。「非常持ち出し品(一次持ち出し品)」「非常備蓄品(二次持ち出し品)」「防災準備品」の3つに分けて用意します。

上のイラストを参考に、自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。特に、高齢者は避難する時、老眼鏡と入れ歯を忘れないようにしましょう。コンパクトにまとめる工夫をすることも大切です。

●非常持ち出し品 (一次持ち出し品)

避難時に持ち出すものは、リュックサックなどにまとめておきます。重くならないように、必要最低限のものを選びます。貴重品は身につけ、それ以外のものは背負えるようにします。

また、日頃から懐中電灯や笛などを枕もとに置いておきましょう。

●非常備蓄品 (二次持ち出し品)

地震後の生活を支えるものを自宅や物置、車などに用意しておきましょう。万一、閉じ込めら

れた場合に救助を待つまでの間や、避難生活を少しでも快適に過ごすために役立ちます。

●防災準備品

火災や家屋倒壊の被害を食い止めたり、救助などに役立つ道具類を備えましょう。

●必ず点検・見直しを

準備ただけで安心してはいけません。いざという時、役に立つように、定期的な点検、交換、見直しが必要です。

- 食品や飲料水が傷んだり、期限が切れていないか。
- 道具類は万全の状態か。

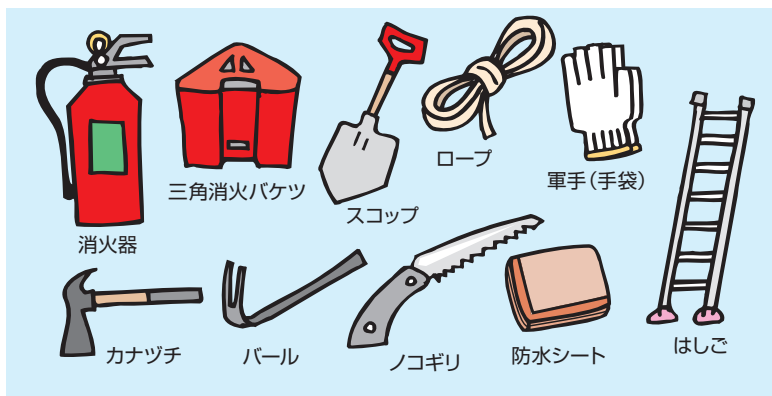
備えは日頃から



非常備蓄品(二次持ち出し品) (非常持ち出し品に加えて)



防災準備品



- 電池、燃料などの予備はあるか。
- 家族の現状に合ったものか。

●学校や職場にも

学校や職場など、普段よくいる場所にも非常持ち出し品をまとめておくと安心です。被災地を歩いて帰宅する時のために、運動靴やマスク、防災ずきんなどを備えておきましょう。

消火器は家庭の消防士

地震火災などで威力を発揮するのが消火器です。消火器は大きく分けて「強化液消火器」

「粉末消火器」「機械泡消火器」の3種類があり、適応する火災の種類が色分けされています。

購入する時は信頼のおける店で国家検定合格マークのついた製品を選び、使い方やアフターサービスについて十分な説明を受けましょう。消火器の耐用年数は約10年ですが、定期的に点検しましょう。

また、有効期限が5年間の住宅消火器や、3年間の簡易消化具もあります。いずれも住宅防火安心マークがついたものを選びましょう。

消火器の購入・廃棄については、近くの消防署に相談してください。

●消火器の種類と性能の目安

種類	薬剤量	放射時間	放射距離
強化液消火器	3.0ℓ以上	約16~40秒	4~10m
粉末消火器	1.5kg以上	約10~14秒	3~8m
機械泡消火器	4.0ℓ以上	約55~65秒	6~12m

●消火器の表示の見方

表示	用途	燃えているもの
白	普通火災(A火災)	木材・紙など
黄	油火災(B火災)	ガソリン・灯油など
青	電気火災(C火災)	配電盤など

💡ポイント!

- ★非常持ち出し品は避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめる。
- ★自分に必要なものの優先順位を決めて準備する。



備えは日頃から

地域や職場で減災対策



地域や職場で減災対策

●日頃からコミュニケーションを取る

自分自身の身を守る「自助」が第一ですが、近所の人たちと協力しながら地域の安全を守る「共助」も必要です。自主防災組織は、地域コミュニティの力が発揮される典型的な共助による組織です。

日頃から地域の様々な活動に積極的に参加して、地域の人たちとコミュニケーションを取り、要援護者がいる家庭や地域の人たちの状況を把握し、災害時における各人の役割を明確にしておくことが大切です。

職場でも、日頃からコミュニケーションを取り、災害時のそれぞれの役割を明確にしておきましょう。

町ぐるみで災害対策

いざという時には隣近所で協力し合うことが大切です。

普段から声をかけ合い、消火

方法や病人・ケガ人の避難方法などを決め、訓練をしておきましょう。また、地域における防火用水、飲料水の確保、物資の備蓄の有無なども調べておくとよいでしょう。

職場での災害対策

職場の安全チェック、役割分担、避難方法などについて話し合い、日頃から訓練をしておきましょう。

●計画書をつくる

職場では「事業所防災計画」を作成しておきましょう。災害に備える事前の計画、災害時の活動計画、復旧計画、復興計画の4つが必要です。

◆「事業所防災計画」で明確にしておく項目例

- 役割分担。
- 建物などの点検と補強。
- 危険物の点検と安全措置。
- 火気設備などの点検と安全措置。

- 消火器などの準備と管理。
- オフィス家具類の転倒・落下防止対策。
- 非常用物品の準備。
- 避難訓練。
- 周辺の事業所や住民との連携と協力について。
- 帰宅困難者対策(18ページ)。

●リーダーを決め、各人の役割を明確に

災害時には、組織的に行動することが大切です。

リーダーの指示・誘導次第で被害状況は大きく変わります。リーダーは、その重要性を自覚して防災管理を行ってください。また、各人の役割を明確にし、それぞれが責任を持って行動しましょう。

●事業所の特性を把握して、近隣へも貢献しよう

事業所の特性(危険性と利点)を把握し、災害時における近隣の理解と協力体制を築きましょう。

- ◆ 防災情報のページ (内閣府)
http://www.bousai.go.jp/
政府の取り組みなど
- ◆ 防災・危機管理 e-カレッジ (総務省消防庁)
http://www.e-college.fdma.go.jp/
インターネット上の「防災・危機管理の学校」
- ◆ 消防防災博物館 (財団法人消防科学総合センター)
http://www.bousaihaku.com/
- ◆ 地震のときはこうしよう (警視庁)
http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/seian/jisin/jisin.htm
- ◆ 安全と防災 (東京ガス)
http://www.tokyo-gas.co.jp/safety/
- ◆ 震災対策も万全 (東京都水道局)
http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/customer/
life/shinsai.html
- ◆ 東京都防災ホームページ (東京都総務局)
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/
東京都災害対策本部の活動状況、防災訓練情報、
震災復興マニュアルなど

減災チェックリスト

町ぐるみの災害対策

- 近所の人たちと減災や防災について話し合い、訓練をしているか。
- 地域の防災関係機関の連絡先を知っているか。
- あなたの町の避難所の食料や水の備蓄量を知っているか。
- あなたの町の防火水槽の位置や貯水量を知っているか。
- 食料や水などの配給場所を知っているか。
- 防災訓練に定期的に参加しているか。

ライフラインの被害想定と阪神・淡路大震災での復旧日数

「首都直下地震等による東京の被害想定」(平成24年4月)より
「東京湾北部地震 M7.3 (冬の夕方18時発生・風速8m/秒)」での被害想定

	被害想定	阪神・淡路大震災での復旧日数
◆ 電力 (停電率)	17.6%	6日
◆ 通信 / 固定電話 (不通率)	7.6%	概ね2週間
◆ 都市ガス	約27%	約3ヶ月
◆ 上水道 (断水率)	約35%	1～2ヶ月後に仮復旧
◆ 下水道 (管きょ被害)	約23%	1～2ヶ月後に仮復旧
		完全復旧は3ヶ月

公的機関とライフライン

●警察・消防

災害が発生すると、警察が交通規制や避難誘導、行方不明者の調査を行い、消防庁が消火や救助などを行います。

政府や警察、消防庁では、災害に備え、減災や防災についての様々な取り組みを行っています。ホームページやパンフレットなどで知識を得ておくことも有効です。

●ライフラインや交通機関

電気・ガス・水道といったライフラインや、高速道路や鉄道などの交通機関では、各社が災害時の安全について対策を設けています。一時的に停電や断水などが起こっても、速やかに復旧作業が行われます。あわてて問い合わせをせずに、ライフラインの復旧に関する情報に

注意しましょう。

東京都や区市町村の災害対策・復興計画

東京都や区市町村でも、それぞれ災害対策や復興計画が整備されています。

●東京都

東京都は災害時に「東京都災害対策本部」を設置し、区市町村や各防災機関からの情報を収集・分析します。東京都災害対策本部は、被害の軽減、住民生活の安定などに関するあらゆる対策を講じます。

●区市町村

区市町村では、災害時の住民支援策が策定されています。特に、高齢者や乳幼児、障がい者など介助が必要な人とその家族は、地域の災害対策につい

てよく確認しておきましょう。

各機関のホームページを見てみよう

各機関や自治体のホームページで災害対策についての情報を入手できます。学習や体験ができる施設もあります。どのような取り組みをしているかを、事前に知っておくことも大切です。



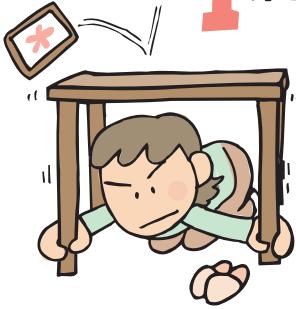


あっ！地震。あなたならどうする？

グラツときても、あわてない。地震が起こった時の的確な状況判断ができるように、どう行動するべきか知っておきましょう。

グラツときたら

1 身を守る



2 火の始末をする



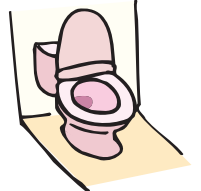
3 安全な場所に避難する



①丈夫なテーブルや机の下



②押し入れ



③トイレ

最も被害が大きいと想定される

「東京湾北部地震 M7.3（冬の夕方 18 時発生・風速 8m/ 秒）」での被害想定

- ◆地震火災による死者 4,081 人
- ◆地震火災による建物被害 201,249 棟

「首都直下地震等による東京の被害想定」（平成 24 年 4 月）より

地震が起こった時にとるべき行動は、以下の順になります。

- ① 身を守る。
- ② 火の始末をする。
- ③ 安全な場所に避難する。

これらの3つの行動を、日頃から覚えておきましょう。

身を守ることが最優先

グラツきたら、まず身を守ります。

●あわてて外に飛び出さない

一般的に地震は、大きく揺れるのは1分程度で、揺れが長く続くことはありません。絶対にあわてて外に飛び出してはいけません。一歩外に出ると、瓦や窓ガラスの破片、看板などの落

下や、ブロック塀の倒壊などによって、思わぬケガをする危険があります。特に直下型地震では、古い家屋が倒壊する危険性が高いので、外に飛び出さず、丈夫な机の下など安全な場所にすばやく避難して、まず身の安全を図りましょう。

●丈夫なテーブルの下などに避難

家の中で比較的安全な場所は、

- 丈夫なテーブルや机の下
- 押し入れ
- トイレ

などと言われています。このような場所に入り込んで身を守ってください。タンスや戸棚、本棚など、倒れる恐れのあるものの近くには絶対に近寄ってはい

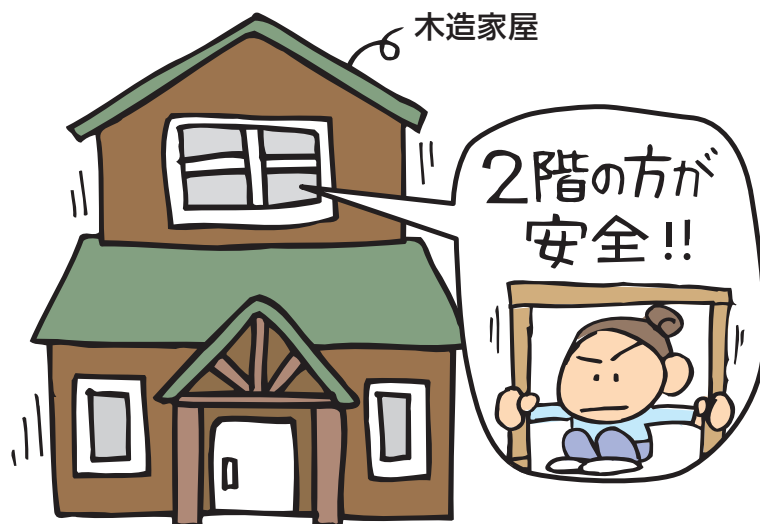
けません。

また、照明器具、窓ガラス、食器棚のガラス、食器類など、割れやすいものには十分に注意してください。特に、一時的に家族が集まる避難場所の近くには、花瓶や水槽などを置かないようにします。

クッションや枕などで頭を守り、裸足で歩きまわらないようにしましょう。足のケガを防ぐために、靴やスリッパなどをひもで結んで日頃から部屋に置いておきましょう。

非常持ち出し袋も、ひもで柱に結んでおくといよいでしょう。揺れで大きく移動してしまう可能性があります。

あっ! 地震。あなたならどうする?



●戸を開けて、出口を確保

地震を感じたら、すぐ戸を開けて非常時の出口を確保しましょう。その際も、落下物などに注意することを忘れずに行動して下さい。

特に直下型地震では、建物が傾いて扉が開かなくなる可能性があるため、戸を開けて避難口を確保することが大切です。



●2階にいたら?

2階にいますと、下に降りたくなります。しかし、木造家屋が倒壊する場合は1階から崩れることが多く、2階のほうが安全です。あわてて階段を駆け降りたり、窓から外に飛び降りたりしないでください。

寝室を2階にするのもよいでしょう。ただし、平常時の火災に対しては、高齢者や幼児は避難しやすい1階に就寝するほうがよい場合もあります。2階を寝室にする場合は、避難の手段を考えておきましょう。

💡 身を守るためのポイント!

- ★ 外に飛び出さない。
- ★ 丈夫なテーブルの下に入る。
- ★ 倒れるもの、割れて落ちてくるものに注意。
- ★ 扉などを開けて、出口を確保する。
- ★ 木造家屋の2階にいる場合は、あわてて1階に降りない。



あっ! 地震。あなたならどうする？

防火・消火を確実に

火が出たら、協力して すぐ消火

地震が起きた時、最も怖いのが火災の発生です。

●火を使っていたら

使用中のガス器具やストーブなどはすぐに消してください。その後、ガス器具は元栓を閉め、電化製品はコンセントから電源プラグを抜きます。その場では大丈夫なようでも決して楽観視せずに、揺れの大小に関わらず必ずいったん火を止める(スイッチを切る)習慣を身につけましょう。

●火を消す3度のチャンス

●揺れを感じた時 ——

「グラッ」ときた時の2～3秒の瞬間に消します。

●揺れがおさまった時 ——

震度5相当以上の地震では安全装置が作動し、マイコンメーターがガスを遮断します。大きな揺れの時は無理をせず、机の下などに身を伏せ、揺れがおさまってから火を止めましょう。

●出火した時 ——

たとえ出火しても、1～2分程度なら、手近にある消火用具で消火できます。

●燃え広がったら、屋外に 避難し、延焼防止の努力を

もしも火の手が天井までまわったら、初期消火は不可能です。家の外にいち早く避難し、近所の人たちと協力し合ってバケツリレーなどで消火し、延焼をくい止める努力をしましょう。

●地震の後も火の元の確認

大きな揺れがおさまっても、まだ余震があるかもしれません。火の元をもう一度確かめてください。

●地震の後も要注意!

地震の後に電気・ガス・石油器具を再び使う場合には、まず、ガス漏れがないか、器具が故障していないかを十分に点検しましょう。

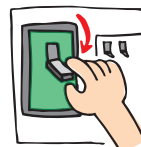
ガス漏れの恐れがある時は、引火を防ぐため換気扇をつけずに窓を開けましょう。火を使っははいけません。

避難する時



ガスの元栓を閉める

2



電気のブレーカーを下ろす

火を消す
3度のチャンス



●揺れがおさまった時



●揺れを感じた時

●出火した時



消火器の使い方



防火のポイント!

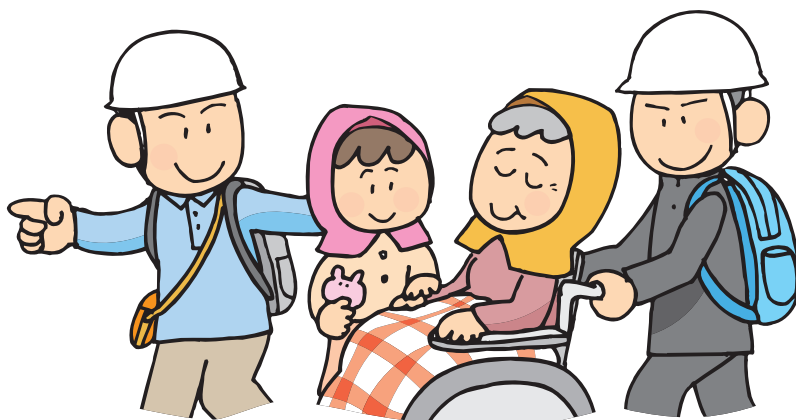
- ★身の安全を確保したうえでストーブやコンロなどの火を消す。
- ★アイロンなどの電化製品はスイッチを切り、電源プラグを抜く。
- ★大きな揺れがおさまっても油断せず、必ずいったんは火を止める。

消火のポイント!

- ★火が小さいうちに、すぐ消火。
- ★みんなで協力して消火。
- ★燃え広がったら無理をしない。身の安全を確保してから、延焼をくい止める努力を。
- ★避難の前に、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを下ろす。

あっ! 地震。あなたならどうする?

避難はルールを守って



避難の時は冷静に

安全な場所に避難する時は揺れがおさまってから、落ち着いて行動することが重要です。また、絶対に火をつけたままでその場を離れてはいけません。

避難場所に移動する時は、ガスの元栓が閉まっているか、電気のブレーカーが下りているかなどを必ず確認してから、避難してください。

●ヘルメットか防災ずきんの用意を

避難時の服装は、肌を出さず、行動しやすいものを選びます。特に大切なのは頭の保護です。落下物から身を守るために、防災ずきんかヘルメットをかぶります。ない場合は、座布団などで代用します。

●マンションや団地では

外壁やベランダの物などが落下してケガをすることが多い

ので、あわてて外に出てはいけません。

避難時はエレベーターを使わずに、階段で避難します。エレベーターの中では、すべての階のボタンを押して、最初に止まった階ですぐに降りてください。感震装置のついたエレベーターに乗っている場合は、自動的に止まった階で降りて避難します。

揺れがおさまった後にエレベーターが動いても、専門家による点検が済むまでは使用を控えましょう。

普段から避難階段を確認しておくことが大切です。

避難は徒歩で、秩序正しく

大地震になると地割れや道路の陥没、電柱や家屋の倒壊などにより、道路が大きく混乱します。避難時には次の点に注意してください。

●避難の際の注意点

- 車は使わず、歩いて避難。
- 活動しやすい服装、歩きやすい靴で。
- 頭や肌を保護しながら避難。
- 荷物は最小限にして、背負う。
- 貴重品は身につける。
- 狭い道路は避け、できるだけ広い道路の中央を歩く。
- ガラスの破片や看板、電柱上のトランスなどの落下物、門柱やブロック塀、建物の倒壊に注意。
- 切れて垂れ下がった電線は感電する恐れがあるので、絶対に触らない。

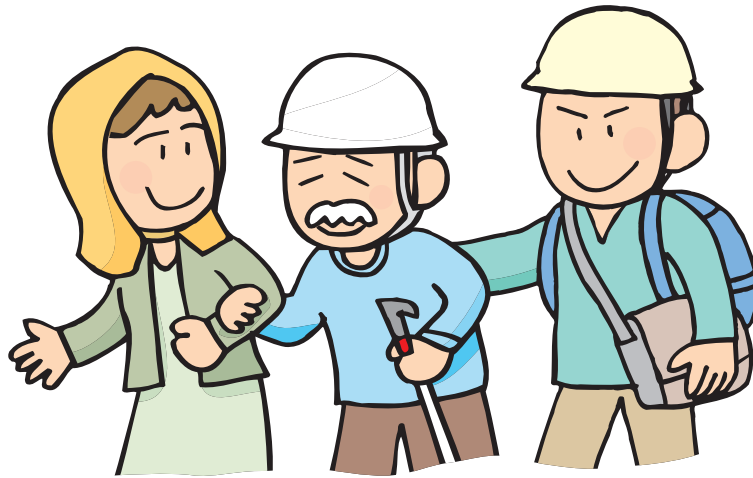
●秩序を守り、グループで

避難場所へ移動する時は、先を争ってはいけません。警察や消防などの指示・誘導に従い、あわてず秩序を守って避難してください。また、家族はもとより、近所の人たちと助け合いながら、一緒に避難してください。



あっ! 地震。あなたならどうする?

避難はルールを守って



●火災現場から逃げる時

避難時は次のことが大切です。

- 乳幼児やお年寄り、身体の不自由な人を最優先に。
- 服装や持ち物にこだわらず、いったん避難したら絶対に戻らない。
- エレベーターは使わない。
- 最後に避難する人は、必ずドアを閉め、煙や炎が拡大するのを防ぐ。

住宅やビルなどの火災現場から逃げる場合は、次のことに注意しましょう。

- あわてて2階から飛び降りない。
- ビル内の出火では、近くの避難階(直接地上や屋外に通じる出入口がある階)に移る。避難階への移動が難しければ、屋上に出る。
- 煙から逃げる時は、姿勢を低くする。
- 濡らしたハンカチやタオルを口と鼻にあてると、煙を

吸わない。

- 原則として、風上側に逃げる。

●乳幼児と避難する場合

乳幼児を背負って避難する時は、防災ずきんで乳幼児の頭を保護します。

火災の時には、乳幼児が煙を吸わないように乳幼児の姿勢を低くします。この時に、乳幼児の口をふさがないように注意しましょう。

デマやパニックに巻き込まれるな

大地震が起きると、デマや根拠のない噂が流れやすく、間違った情報を鵜呑みにすると、さらなる混乱や二次災害の危険につながります。ラジオやテレビ、広報車などから放送される正確な情報のもとに行動しましょう。

無責任な発言や自分勝手な

行動は、不安やデマを生むので気をつけましょう。

デマや噂などによる商品の買占めや行動は、後の避難生活にも支障をきたすことがあります。

また、防災機関(消防・警察など)への電話による災害状況の不要・不急な問い合わせは、救助活動に支障をきたすのでやめましょう。冷静に行動することが大切です。



安全な避難のポイント!

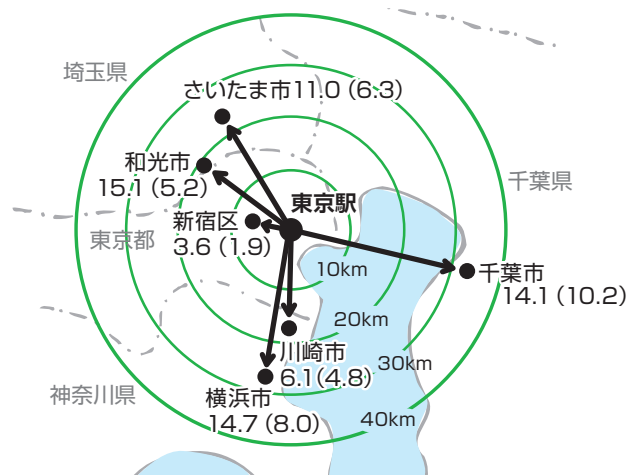
- ★徒歩で避難する。
- ★車やエレベーターは、絶対に使わない。
- ★揺れがおさまってから落ち着いて避難する。
- ★火災現場ではいったん避難したら絶対に戻らない。
- ★協力し合い、グループで行動する。
- ★デマや噂に惑わされない。

あっ！地震。あなたならどうする？

安全な帰宅に備えて

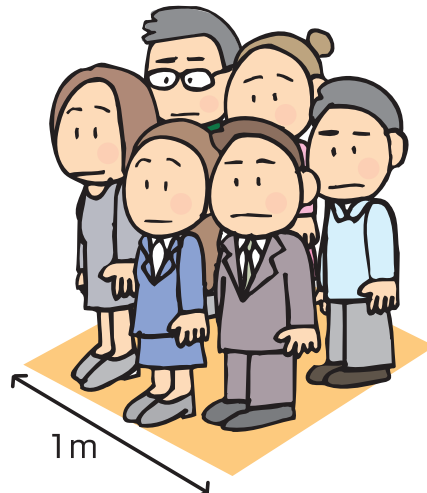


災害時の東京駅周辺から周辺区市役所までの徒歩による平均所要時間の想定(単位は時間、カッコ内は平常時)



「読売新聞」より

「満員電車状態」の混雑



1 平方メートルに 6 人

安全な帰宅に備えて

東日本大震災では、帰宅困難者が首都圏全体で500万人以上発生したと推定されています。

地震発生直後は、救助・救急活動、消火活動、緊急輸送活動などの応急活動を迅速・円滑に行う必要があります。

「東京都帰宅困難者対策条例」(平成25年4月1日施行)では、混乱を防止するため「むやみに移動を開始しない」という基本原則に基づき、事業所や学校に対して、留まるために必要な3日分の水、食料、毛布などの物資の備蓄に努めるよう促しています。

また、大規模な集客施設やターミナル駅などでは、利用者を保護するため区市町村や関係機関と連携して帰宅困難者支援施設を設置し、一時待機や誘

導に努めるなどとしています。

帰宅が困難な場合には無理をせず、受入施設で待機しましょう。

一斉に移動すると、さらに帰宅が困難に

災害時を想定した徒歩帰宅訓練は重要ですが、それに参加しただけで安心してはいけません。地震で鉄道が止まり徒歩で帰宅する場合、実際の状況は火災の発生や建物の損壊、停電などにより、帰宅訓練よりもさらに過酷になる可能性が高いからです。

東日本大震災では、駅やバス停での大混乱や車両渋滞が長時間にわたり発生しました。さらに、火災の発生などで道路が通行止めになったり、数万、数十万もの人々が一斉に移動する

と、道路は大混雑し、約200万人が「満員電車状態」の中に3時間以上巻き込まれながら動くことになります。

そのため、所要時間も普通に歩く場合の何倍もかかります。試算では、丸の内から新宿まで3.6時間(通常1.9時間)、和光市まで15時間(通常5時間)かかります。

地区内残留地区にいる人は

不燃化と耐震化が進み、地震が発生しても大規模被害の恐れがなく、広域的な避難を行う必要がない区域(地区内残留地区)にいる人は、あわてて帰宅せず、その地区に留まりましょう。そのために、家族の安否を確認する方法を決めておきましょう(28ページ)。



あっ!地震。あなたならどうする?

安全な帰宅に備えて

帰宅困難者心得10か条

- ①あわてず騒がず、状況確認
- ②携帯ラジオをポケットに
- ③作っておこう帰宅地図
- ④ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
- ⑤机の中にチョコやキャラメル(簡易食料)

- ⑥事前に家族で話し合い(連絡手段・集合場所)
- ⑦安否確認、災害用伝言ダイヤルなどや遠くの親戚
- ⑧歩いて帰る訓練を
- ⑨季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
- ⑩声を掛け合い、助け合おう

東京都の帰宅困難者対策より

帰宅困難者になったら

「東京都帰宅困難者対策条例」(平成25年4月1日施行)では、一斉帰宅の抑制、一時滞在施設の確保、帰宅支援などが定められています。

●時差帰宅

地震発生後、人々が一斉に移動するのではなく、会社の要請などにより一定の時間(3時間、6時間)の範囲で徐々に帰る「時差帰宅」を実施します。

●翌日帰宅

一定の割合(1/3、1/2)の人が翌日に帰宅する「翌日帰宅」を行えば、混雑状況はかなり改善されます。そのためには、家族の安否確認が必要です。また、食料や飲料水、毛布などの非常備蓄品(8ページ)を職場や学校などにも備えておきましょう。

●正確な情報の入手

効率よく帰宅するためには、

日頃から帰宅経路や代替路を知っておくことが重要です。また、それらの混雑状況が完全に把握できれば、より安全に最短時間で帰宅することができます。正確な情報の入手・伝達方法を確認しておきましょう。

●家族の安否情報を迅速に

調査結果によると、家族の安全が確認できない場合に比べ、確認できた場合では、1~2割の人がすぐに帰宅しないようです。家族の安否情報を得ることで、時差帰宅・翌日帰宅をする人が増え、混雑が緩和されるでしょう。家族の間で、伝言サービスの利用(28ページ)などについて決めておくとともに、伝言サービスの体験利用をしておくことも重要です。

●災害時帰宅支援ステーション

災害発生時には、都立学校、ガソリンスタンド、コンビニエンスストア、ファストフード、ファミリーレストラン、居酒屋チェー

ンなどが「災害時帰宅支援ステーション」として、帰宅困難者を支援するよう連携を取っています。帰宅困難者への支援内容は主に、①水道水の提供、②トイレの使用、③地図、ラジオなどによる情報の提供です。



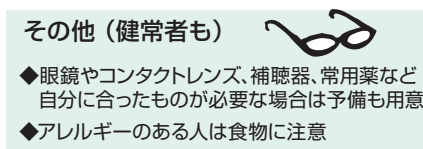
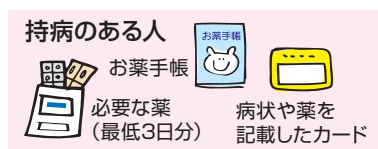
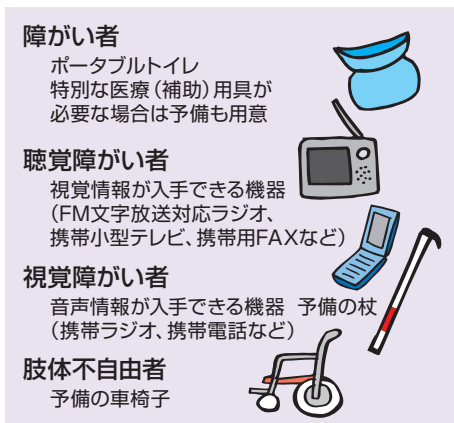
災害時帰宅支援ステーションステッカー
(通称:キタクちゃん)



災害時サポートステーションステッカー
(東京都内のガソリンスタンドに貼付)

乳幼児・高齢者・障がい者・援助が必要な人は

本人と周囲の人たちで協力しましょう。



必要なものを把握して 事前の備えを万全に

乳幼児や高齢者、障がいのある人は、特に万全の備えが必要です。

●避難を、より安全に

災害時には、普段の慣れた道や地形などの周囲の状況が、障害物などによって変わります。介護者や車椅子が必要か、実際にどう行動するか、対応策を決めておきましょう。

- 家の中の段差を少なくし、避難時に補助となる手すりなどを備える。
- すぐに避難できるよう、出口に近い部屋を使う。
- 避難方法や避難場所を、家族や近所の人たちと確認し、日頃から訓練しておく。

●必要なものを備えておこう

必要なものや便利なものは、年齢や病状、障害の状態などによって異なります。さまざまな状況を想定し、必要なものを把握しておきましょう。

- 常備薬や、常用薬などを記入したお薬手帳などを用意しておく。
- 区市町村の福祉窓口、かかりつけの医療機関、障がい者団体などの連絡先を書いたメモを常に携帯しておく。

●障がい者へも情報を

災害時には、聴覚障がい者が放送を聞き取れずに行行政サービスが受けられなかったり、視覚障がい者や肢体不自由者が自由にトイレへ行けないことがあります。また、障がい者は健常者よりも情報不足になりやす

く、孤立したり、不安になりがちです。

- 周囲の人は、障がい者も情報が入りやすいよう配慮する。
- 障がい者は、自分の障害内容を周囲にきちんと伝える。

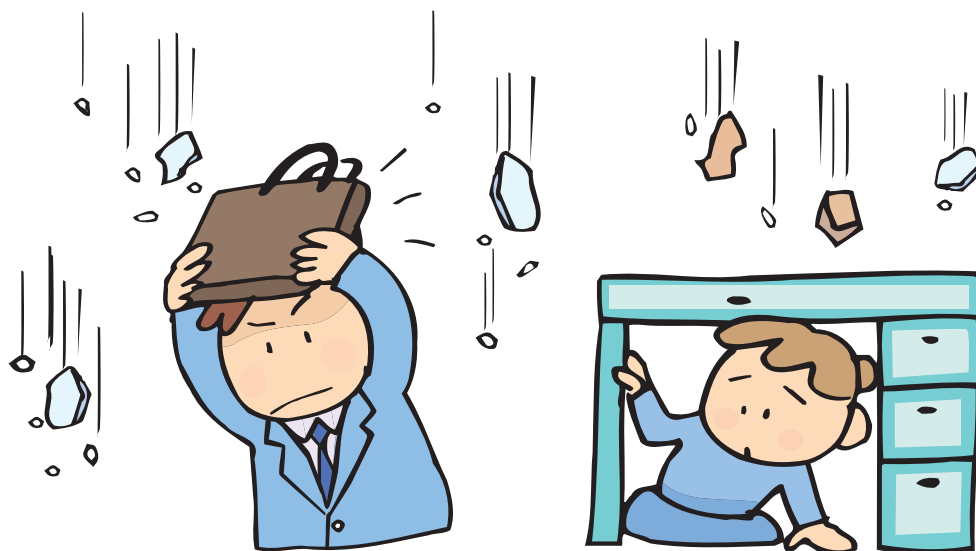
地域の取り組みで 互いの理解を深めよう

災害時は特に周囲の人たちと協力する必要があります。日頃から地域社会に積極的に参加して、よい関係を築きましょう。非常時の救出、救護、情報提供などについて、お互いに共通の認識を持つことが大切です。

地域では、障がい者の人数や避難方法を確認し、ボランティアへの緊急連絡などの体制づくりをしておきましょう。

もしも、こんなところにいたら

地震はいつ、どこで起きるかわかりません。どこにいても落ち着いて行動できるように、安全な場所や避難方法を知っておきましょう。



街なかでは

自宅や職場では日頃から地震に対する備えができます。しかし、いつ、どこで地震にあうかはわかりません。いろいろな場所を想定して、どのように対応すればよいか考えておきましょう。

●不安を抑えて冷静な行動を

よく知らない場所で災害にあうと、誰でも不安を感じます。不安が大きくなると、パニックが起こる可能性もあります。冷静さを欠く言動はたいへん危険です。落ち着いて協力し合うことが、安全な避難への近道です。

●危険なもの、安全な場所を知っておく

地震の際に、どこにいても大切なのは、

- ① 身を守る
- ② 消火、防火
- ③ 安全な場所に避難する

の3つです。このうち、外出時は「身を守る」と「避難する」が主な行動となりますが、そのためにはまず、「何が危険か」「どこが安全か」を知っておく必要があります。

ビル街・繁華街では

屋外で最も危険なのは、上から物が落ちてきたり、壁や塀などが倒れてくることです。落下物に注意しながら、広い場所に避難しましょう。

●落下物に注意！

街を歩いていたら、まず落下物に注意してください。建物の外壁、窓ガラスの破片、看板、

電柱上のトランスなどが落ちてくるかもしれません。特に危険なのは高層ビルのガラスの破片で、ナイフのような凶器となって落ちてきます。

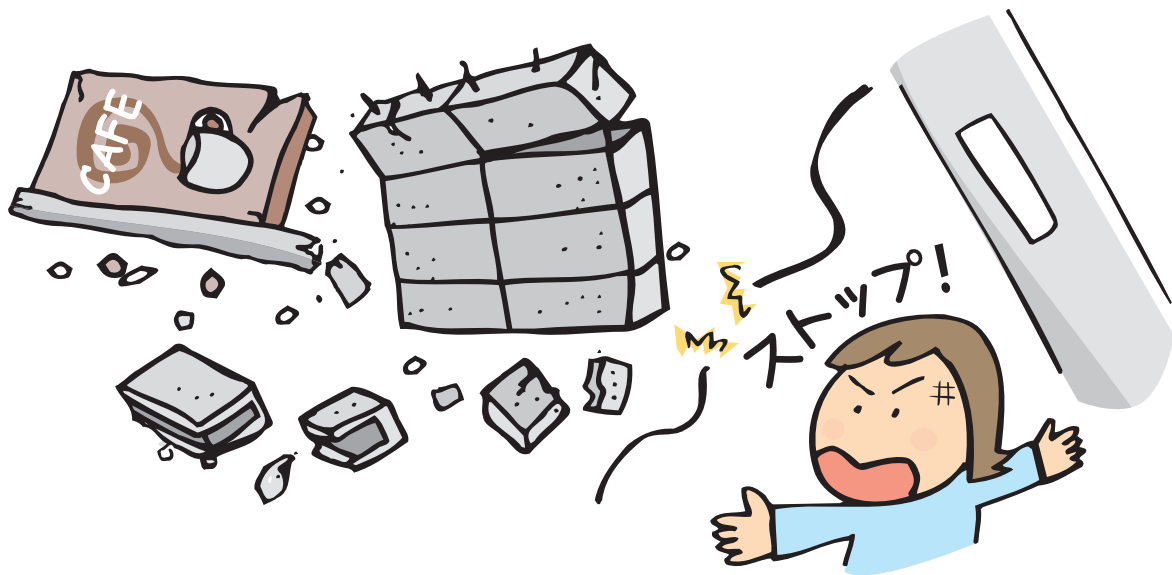
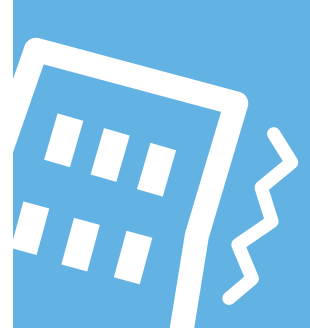
持っている鞆やハンドバッグ、雑誌、本などですぐに頭を保護しながら、広い空き地や公園、新しいビルの中などに避難しましょう。また、街路樹や地下鉄の入り口の屋根の下も、落下物を一時的に避ける場所となります。

もしも頭を守るものを持っていなかったら、着用している衣服などで代用しましょう。

●高層ビル内は安全

高層ビル内は、屋外よりも安全です。ただし、揺れは大きくなるので、机の下など安全な場所に素早く避難しましょう。

もしも、こんなところにいたら



●倒れてくるものにも注意

街には、自動販売機や立て看板、ブロック塀、自転車など、倒れやすいものが数多くあります。それらのものには近づかないようにしましょう。

●電柱・電線も要注意

倒れている電柱や、垂れ下がっている電線には絶対に触ってはいけません。感電する危険があります。

●ガスや水道漏れはすぐ通報

ガス漏れや水道漏れを発見したら、危険なので近づいてはいけません。すぐにガス会社、水道局などに知らせましょう。

●木造の商店街では 建物に近寄らない

古い商店街の木造の店は、道路側に柱や壁が少ない建物が多いです。それらは道路側に倒れやすいので、できるだけ建物から離れましょう。また、店の看板やネオンサイン、古いアーケードの落下にも注意してください。

道が狭いところも危険です。頭を守り、すみやかに広い場所に移動しましょう。



街なかでの 避難のポイント

- ★最も危険なのは上からの落下物。とにかく頭を守る。
- ★広い空き地、ビルの中などに避難する。
- ★倒れやすいものには近づかない。
- ★切れた電線などは感電の危険があるので近づかない。
- ★ガスや水道漏れには近づかず、ガス会社、水道局に連絡する。

もしも、こんなところにいたら



建物の中や地下街では

デパートやホテル、劇場などでは

耐震強化や免震が施されている建物なら、外にいるより中の方が安全です。建物内の危険物や火災の発生に注意し、大きな揺れがおさまってから落ち着いて行動しましょう。

●避難経路や非常口を確認

日頃から、まず最初に建物の中の非常口や避難経路を確認する習慣を身につけておきましょう。

特に、ホテルや劇場・映画館など慣れていない場所では、いざという時にあわてないために、事前の確認が重要です。

●安全な場所に身を寄せる

窓やショーケースなどのガラスから離れてください。あわててエレベーターやエスカレーターに乗ったり、階段を駆け降りてはいけません。

オフィスビルでは、ロッカーや窓ガラスに近寄らず、机やテーブルの下に隠れます。

デパートやホテル、劇場では、柱か壁面に寄って身を低くし、鞆やハンドバッグなどで頭を覆います。

デパートや商業ビルでは、ショーケースなどのガラスや商品などの飛散物が多いほか、混雑時にはパニックが起こります。まずは冷静に身を守りましょう。

劇場・映画館では、座席の下に身を低くして隠れます。

●停電になっても、非常灯がつくのであわてない

停電になっても非常照明灯がつくので、あわてずに責任者や係員の指示に従って行動をしてください。

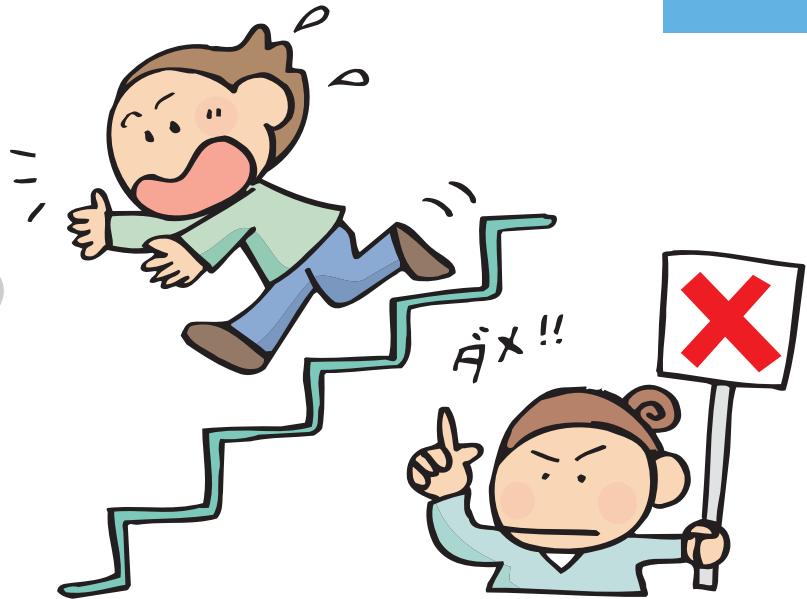
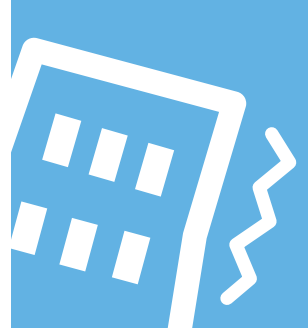
●「われ先に」をやめよう

あわてて出口に殺到すると、ケガや大きな事故のもとになります。避難をする時は、前の人から順序よく、落ち着いて進みます。

●エレベーターからすぐ降りよう

エレベーターの中では、各階のボタンを全部押して、最初に止まった階ですぐに降りてください。地震の時は、エレベーターを使わないことが原則です。もしも、中に閉じ込められたら、あせらずに非常呼び出しボタンを押して救助を求めます。

もしも、こんなところにいたら



地下街では

地下街で怖いのは、地震による被害よりもパニックです。落ち着いて、係員の指示に従って行動しましょう。すぐに外に飛び出してはいけません。一般的に地下は地上よりも安全です。ただし、地下は津波による浸水の危険があります。揺れがおさまったら、係員の指示に従い順序よく地上へ避難しましょう。

●停電になってもあわてない

停電になっても、しばらくすると非常照明灯がつかます。あわてて動きまわらず、壁や大きな柱に身を寄せて様子を見ましょう。ショーウィンドウの近くは危険なので、近寄らないようにしましょう。

●出口に殺到しない

地下街には、通常、60m ごと

に非常口が設置されているので、あわてる必要はありません。われ先に出口に殺到せず、普段の混雑時と同じように行動しましょう。責任者が現場にいれば、指示に従って行動しましょう。また、人波に巻き込まれたら、逆らわず、倒れないようにしましょう。

●火災はみんなで協力して消火

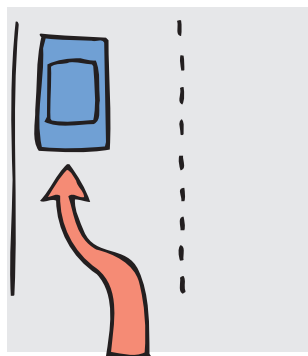
地下街の火災は、煙や有毒ガスが充満して危険です。火災が発生した場合には、まわりの人と協力して消火にあたりましょう。火災時に避難する場合は、煙を吸い込まないように、ハンカチやタオルで口と鼻を押さえて、姿勢を低くして移動しましょう。



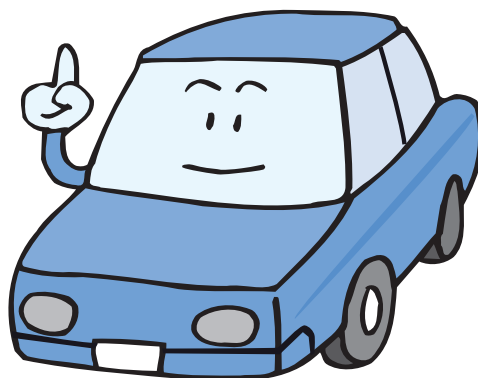
建物の中や地下街での避難のポイント

- ★丈夫な建物の中は外より安全。落ち着いて行動を。
- ★ガラスに注意。
- ★エレベーターやエスカレーターに乗らない。
- ★エレベーターに乗っていたら、最寄りの階ですぐ降りる。
- ★停電になってもあわてない。
- ★地下街では特に火災に注意。煙を吸い込まない工夫をし、姿勢を低く。
- ★勝手な判断や行動をせず、責任者の指示に従って落ち着いて避難する。

もしも、こんなところにいるら



道の中央はあける
左側に停車



車や電車に乗っていたら

車に乗っていたら

走行中に地震が起きると、パンクしたような状態になり、ハンドルをとられて運転が困難になります。走行するのはたいへん危険です。車を置いて徒歩で避難しましょう。

●地震を感じたら、 道路の左側にすぐ停車

二次災害や緊急車両の通行の妨げにならないよう、ルールを守って駐車することが重要です。

- ①衝突したり、追突されないよう注意しながら徐行し、道路の左側に停車する。

消防車や救急車などの緊急自動車が通れるように、道路の中央は空けておく。交差点には停車しない。

- ②近くに駐車場や空き地があれば、そこに車を入れる。
- ③停車したら、エンジンを切る（ガソリンが流れたり、ガスが漏れると、エンジンのスパークなどがきっかけで引火や爆発の恐れがある）。
- ④ラジオで正確な情報を得て、その後の行動をとる。

●橋やトンネルでは

短い橋や短いトンネル内に入ったら、注意しながらすみやかに通過しましょう。

長い橋や長いトンネルでは、左側に駐車して、徒歩で橋や

トンネルから避難します。大きな橋の場合は、欄干につかまって、揺れがおさまるのを待ちます。

災害時には、橋やトンネルを通行してはいけません。

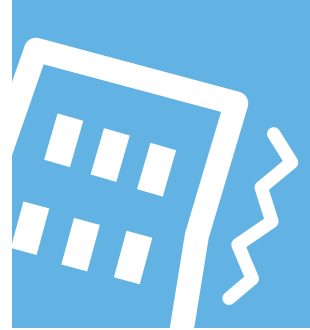
●車を離れる時には

二次災害を防ぐために、以下のことに注意してください。

- ドアや窓をしっかりと閉める。
- ドアをロックせず、キーはつけたままにしておく。
- 貴重品は車内に残さない。

氏名や連絡先を書いて、外から見えるようにダッシュボードなどに置いておきます。あらかじめ記入したカードを用意しておくといでしょう。

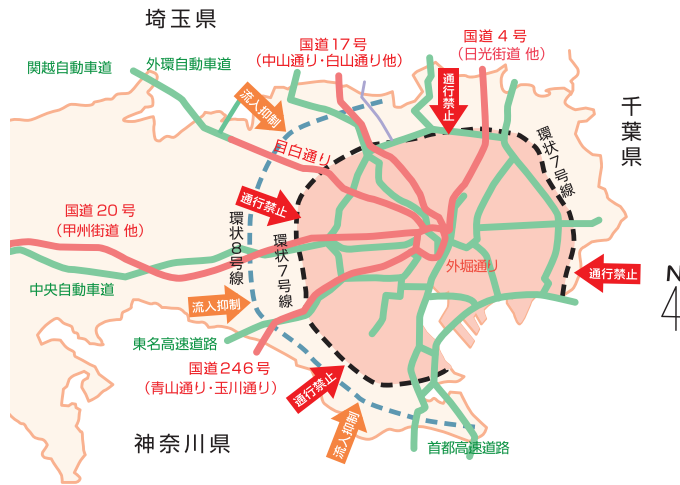
もしも、こんなところにいたら



可変式標識



緊急交通路案内板



凡 例	
流入禁止区域（環7以内）	環状7号線
緊急自動車専用路	環状8号線
	通行禁止
	流入抑制

◎震度6弱以上の地震が発生した場合
 ●環状7号線より内側では、一般車両は通行禁止となります。
 ●環状8号線では都心方向への一般車両の流入抑制が行われます。

●高速道路では指示や案内に従って行動

大地震が発生すると、高速道路は入り口が封鎖され、通行止めになります。安全が確認されてから誘導が行われますので、指示に従って、最寄りの出入口や非常口から避難しましょう。

- 急ブレーキをかけずにゆっくり減速。
- 道路の左側に寄せて停車。渋滞などで左側に止められない場合は右側に寄せて、道路の中央部分は空ける。
- ラジオや情報板などの地震情報・交通情報で状況を把握する。

高速道路には、災害に備えて様々な安全・防災設備があります。警察・道路管理者などの指示に従いましょう。

●車の中にも非常用品を備えておこう

非常持ち出し袋などを、車のトランクに備えておくと安心です。乗車中の被災だけではなく、家の中から何も持ち出せない場合にも役に立ちます。

運び出しやすいようにコンパクトにまとめて、期限切れとならないように定期的に点検しましょう。

災害時の交通規制

地震発生時はもとより、警戒宣言が発表された場合にも交通規制が行われます。また、「緊急交通路」は大震災発生時には車両通行禁止になります。

●緊急自動車専用路

警察、消防、自衛隊の緊急自動車や道路点検車などの車両しか通行できません。

●緊急交通路

災害応急対策に従事する車両しか通行できません。

◆警戒宣言とは

現在、駿河湾を震源域とする東海地震が懸念されています。この東海地震に先立ち、内閣総理大臣が「間もなく地震が発生します！それぞれの立場で防災の準備をしてください」などと、国民に警戒態勢をとるように呼びかけるを言います。



もしも、こんなところにいるなら

電車・地下鉄に乗っていたら

●停電になってもあわてない

地震が発生した場合、原則的に電車は一時停車します。その後、安全を確認した上でできるかぎり最寄りの駅のホームまで運転を続けます。運行が難しい場合には、乗務員の指示に従い避難します。車内やホームが一時的に停電になることもありますが、非常照明灯がつき、すぐに明るくなります。

自分勝手な行動は事故のもと。自動開閉装置などに手を触れてはいけません。必ず乗務員の指示・誘導に従いましょう。

●車内では落下物に注意

網棚の荷物などの落下物に注意して、吊り革や手すりにしっかりとつかまりましょう。椅子に座っている時は、上体を前かがみにして、手やバッグで頭を覆います。

駅構内でも、天井からの落下物や壁の剥離、自動販売機の転倒、プラットホームからの転落、エスカレーターからの転倒に十分注意しましょう。

車内や駅構内では、絶対に押し合わないようにしましょう。

●勝手に線路内に出ない

地下鉄は、駅間で地震が発生した場合は次の駅まで行くことを原則としています。一時停止をしても、絶対に車外に出てはいけません。電線や第3軌道（線路の脇に流れている高圧電流）に触れて感電することがあり、たいへん危険です。ほかの電車にひかれる危険もあります。

必ず、乗務員の指示に従ってください。

●津波が発生したら

首都直下地震などにより東京湾に津波が発生しても、一部の河川敷などを除いて、地下鉄にはすぐに浸水しないとされています。しかし、万一の事態に備え、継続的な情報収集と迅速な誘導がされるよう体制が強化されています。

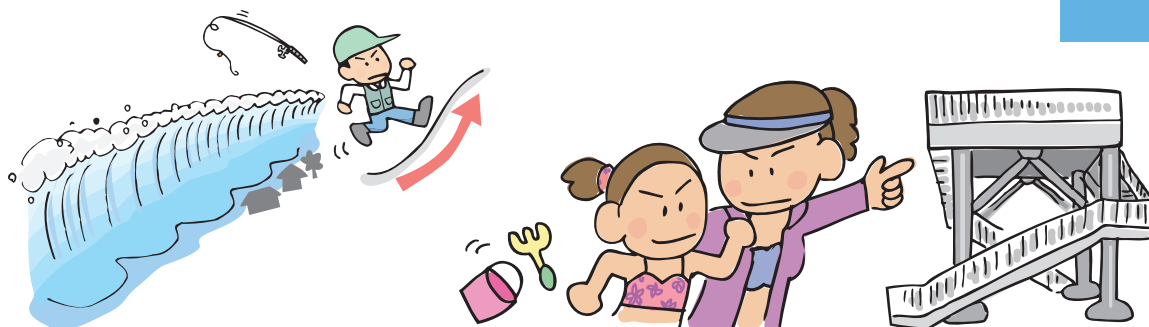
冷静に避難しましょう。



車や電車に乗っている時の避難のポイント

- ★警察や交通機関の責任者の指示に従い、勝手な判断は避ける。
- ★災害時の車での移動は危険。車を置いて徒歩で避難する。
- ★止めた車が避難や救助の妨げにならないように、ルールを守って駐車する。
- ★道路の中央は空けておく（消防車や救急車などの緊急自動車を通れるように）。
- ★電車内では落下物に注意。
- ★勝手に線路内に出ない。

もしも、こんなところにいたら



津波への警戒

東日本大震災では、地震の揺れによる被害以上に、[※]津波により多くの犠牲者が出ました。地震の際には津波警報に十分に注意するとともに、大きな地震の時は、すぐに高台に避難することが大切です。また津波警報が出た場合は、区市町村などの指示・誘導に従って避難します。

- 海岸近くや津波の危険のある地域では、強い揺れや1分間程度以上の長い揺れが続いた場合は、津波を警戒しなければなりません。過去の経験や記憶にとらわれず、直ちに率先して高台や避難ビルに避難しましょう。
- 近くに避難ビルがない場合には、3階以上の鉄筋コンクリートの建物の上階へ避難しましょう。津波防波堤や海岸護岸があっても安心せずに、すぐに避難しましょう。
- 車両での避難は渋滞に巻き込まれる可能性があります。基本的には徒歩で、出来る限り高台へ避難しましょう。
- 津波は繰り返し押し寄せます。おさまったように見えても「もう大丈夫」などと勝手な判断をしてはいけません。津波警報が解除されるまで、海岸には近づかないようにしましょう。

※津波
海底地震や噴火などで海面が広い範囲で上下動し、それが波となり陸に押し寄せる現象。この波は、水深が浅くなるに従って高くなるほか、海底や湾の地形の影響などで予想の数倍もの高さになることがあります。

海や川、山などでは

海や川などの水辺では

川べりや海岸では、地震そのものによる被害だけではなく、津波や堤防の決壊による増水が起こる危険性があります。警報・注意報などを入手して、安全な場所に避難しましょう。

●川べりや堤防の近くでは

地すべりや堤防の決壊情報

に注意してください。特に人家が川面より低い地帯では十分な警戒が必要です。

山や崖の近くでは

山や崖の近くでは、地盤がゆるんで山崩れや崖崩れ、地すべりが起こることがあります。早めに、平らで安全な場所へ移動しましょう。その場合も、ラジオなどで正確な情報を入手して、避難指示に従いましょう。

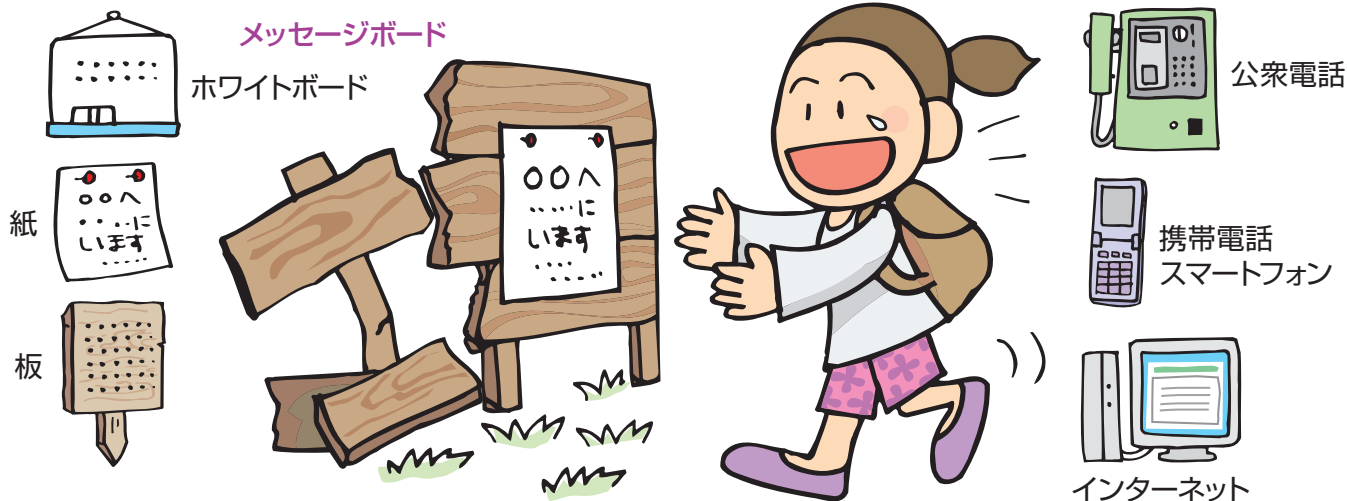
海や川、山などでの避難のポイント

- ★海や川、山などでは自然の力をあなどらず、すみやかに安全な場所に避難する。
- ★勝手な判断は厳禁。警報・注意報をよく聞いて、警察や自治体の指示に従う。



家族や知人の安否を確認するには？

災害時は、電話の通話規制が行われます。家族や親族、知人などと、災害時の連絡方法をあらかじめ決めておきましょう。



災害時の連絡方法

東日本大震災では、固定電話や携帯電話がつながらなくなりました。その代わりに、インターネットのEメールやSNS、ツイッターなどの新しい情報伝達手段が活躍しました。

1つの通信手段が断たれた時のために、日頃から複数の情報伝達手段を活用しておきましょう。また、直接、家族に連絡をとるのではなく、被災地外の親戚や知人を経由した安否確認の方法も有効です(三角伝言)。

災害時に家族と離ればなれになったり、被災地に親類などがいたりする場合、一刻も早く安否が知りたくなります。しかし、みんなが一斉に電話をかけると回線が混雑し、連絡をとることがより困難になります。

災害時の連絡方法を、家族で決めておきましょう。

●公衆電話

公衆電話は、災害時には一般電話や携帯電話よりも多少かかりやすい優先電話になります。非常持ち出し品の中に10円玉や100円玉を用意しておきましょう。お金は戻ってきます。

●メッセージボード

自宅を出て避難所などに行く場合は、留守中の家族に対して、紙や板などに避難先や家族の状態などを書いて、残しておきましょう。

災害用伝言サービス

災害時には、NTTの災害用伝言ダイヤル「171」などの利用がおすすめです。サービス内容や使い方を確認し、体験利用を通じて日頃から使い方に慣れておきましょう。

●災害用伝言ダイヤル「171」(NTT)

被災地の固定電話の電話番号を入力して、伝言の録音・再生ができます。事前登録の必要はありません。

入力できる電話番号は「被災地内の電話番号」です。被災地内で利用する場合も必ず市外局番からダイヤルしてください。

携帯電話や被災地外からの録音・再生も可能ですが、海外からは利用できません。

1つの電話番号に対して10件まで登録できますが、災害の状況によって蓄積伝言数が制限される場合があります。その際、被災地内からの伝言登録が優先されます。

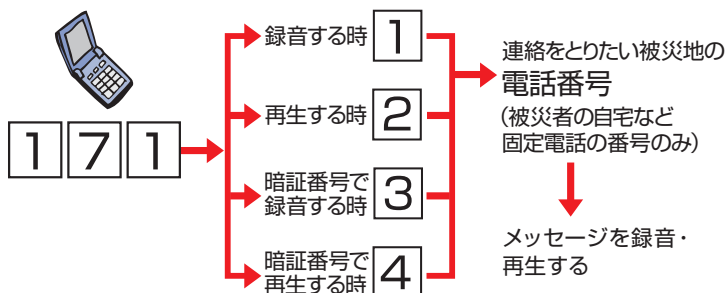
暗証番号を設定して他人に聞かれないようにすることもできますが、伝言をやりとりする人の間で予め暗証番号を決めておく必要があります。

家族や知人の安否を確認するには？



災害用伝言ダイヤル「171」の使い方(おおまかな流れ)

「171」に電話をかけ、ガイダンスにしたがって必要事項を入力します。携帯電話などからも利用できます。



注意！

- ・蓄積可能伝言数は1～10件(災害状況による)。
- ・10件以上の場合、古いものから自動消去される。
- ・伝言録音時間は30秒。
- ・伝言保存期間は48時間(過ぎると自動的に消去される)。
- ・ダイヤル式電話機では、録音のやり直しはできない。
- ・録音済みの伝言は、あとから訂正はできない。
- ・利用が多い場合は、被災地内からの伝言を優先。
- ・**災害時には、電話の利用は最小限に！**
- ・**電話をかける前に伝言内容をよく考えて。**



「災害用伝言ダイヤル171」の利用方法

◆ NTT 東日本

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/goriyou.html>

「災害用ブロードバンド伝言板(web171)」の利用方法

◆ NTT 東日本

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

携帯電話各社の「災害用伝言板」の利用方法

◆ NTTドコモ

<http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>

◆ au

<http://www.au.kddi.com/notice/dengon/>

◆ ソフトバンクモバイル

<http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon>

◆ ウィルコム

<http://www.willcom-inc.com/ja/info/dengon/>

●災害用伝言板サービス

(携帯電話各社)

携帯電話各社でも、災害用伝言板サービスを行っています。使い方や利用条件などはそれぞれ異なるので、利用している携帯電話会社のホームページや窓口で確認してください。体験サービスの利用もおすすです。

●災害用ブロードバンド

伝言板「web171」

(インターネット)

インターネット上の伝言サービスです。パスワードを登録するので、伝言をやりとりする人の中であらかじめパスワードを決めておく必要があります。海外との連絡も可能です。

●体験利用で心の準備を

災害用伝言ダイヤル体験利用時間

毎月1日、15日(00:00～24:00)

1月 1日 00:00～1月 3日 24:00

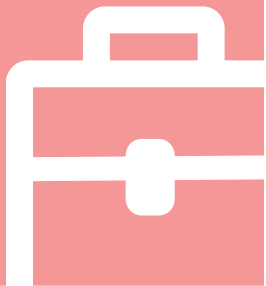
1月15日 9:00～1月21日 17:00(防災とボランティア週間)

8月30日 9:00～9月 5日 17:00(防災週間)

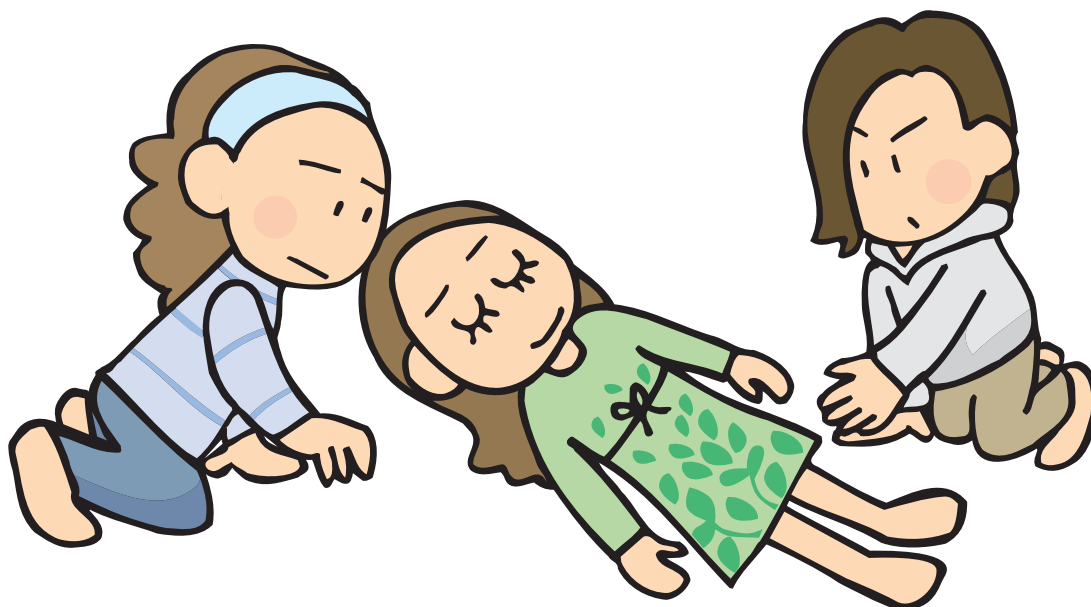


ポイント！ あらかじめ決めておこう。

- ★家族や知人との連絡方法。
- ★災害用伝言ダイヤル「171」などのサービスの活用について。(どのサービスを、どのように利用するか。)
- ★災害時の通話や伝言は、最小限にとどめよう。



応急手当の基礎知識



傷病者(ケガ人や急病人)に対して、悪化防止の手当を行い、医師または救急隊員などに引き継ぐまでが、応急手当です。生命を救うために、迅速な手当が必要な場合があります。もしもの時に備えて、応急手当の基本的な知識を身につけておきましょう。講習などで、技術を学ぶことも大切です。

◆救助者が守るべきこと

- まず救助者自身の安全を確保する。
- 原則として医薬品は使用しない。
- 医師に引き継ぐまでの応急手当にとどめる。
- 必ず、医師の診察を受けさせる。
- 死亡の判断は医師が行う。

応急手当の基本

●観察

倒れている人を見つけたら、あわてずによく観察して適切な判断をしましょう。

①周囲の状況の観察

救助者自身の安全を確保するために、二次災害の危険がないか、周囲の状況を確認します。場合によっては、十分な応急手当を行うために、安全な場所への避難を優先する必要があるかもしれません。

②傷病者の全身の観察

生命の徴候を観察します。

◆生命の徴候

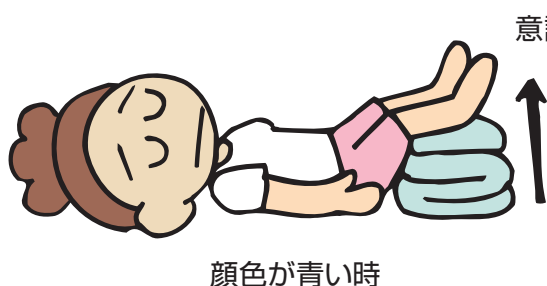
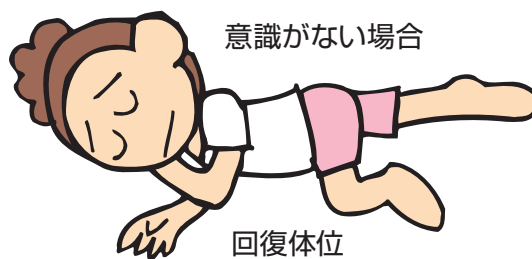
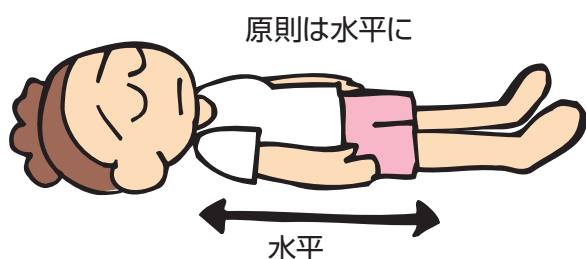
- 意識はあるか？
- 呼吸をしているか？

- 脈はあるか？
- 顔色、皮膚の色・温度は？
- 手足を動かせるか？

◆こんな症状があったら、生命が危険！

- 意識障害
- 気道閉塞
- 呼吸停止
- 心停止
- 大出血
- ひどい熱傷
- 中毒

応急手当の基礎知識



●安静

手当や搬送の時に傷病者の状態を悪化させないためには、安静が必要です。周囲で騒ぎ立てないようにしましょう。

また、傷病者に傷や血液、嘔吐物などを見せないようにして、精神的な面でも配慮することが大切です。

身体的にも精神的にも
安静にすることが大切！

- 乱暴な搬送
- 不安を与える言動
- 劣悪な環境
(過度な暑さ、寒さ、明るさなど)

●体位

原則として、水平に寝かせます。

◆意識がある場合

傷病者に聞いて、最も楽な体位にします。

頭、胸、腹などにケガをしている場合は水平にします。

◆意識がない場合、 窒息させない

頭をわずかに後ろに傾け、下あごを前に突き出して気道を確認します。呼吸が確認できたら、のどに舌が落ち込んだり嘔吐物が詰まって窒息しないように、傷病者を横向き(回復体位)に寝かせます。ネクタイ、ベルトなどはゆるめます。

呼吸をしていない場合は、人工呼吸や心臓マッサージなどの

心肺蘇生を行い、必要に応じてAEDによる除細動を行います。

◆AED(自動体外式除細動器)

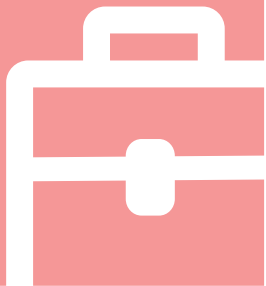
自動的に心電図を解析して、除細動が必要かどうかを判断し、必要があれば心臓に電気ショックを与えることで正常な状態に戻す医療機器です。

駅・空港などの公共施設などに設置されています。

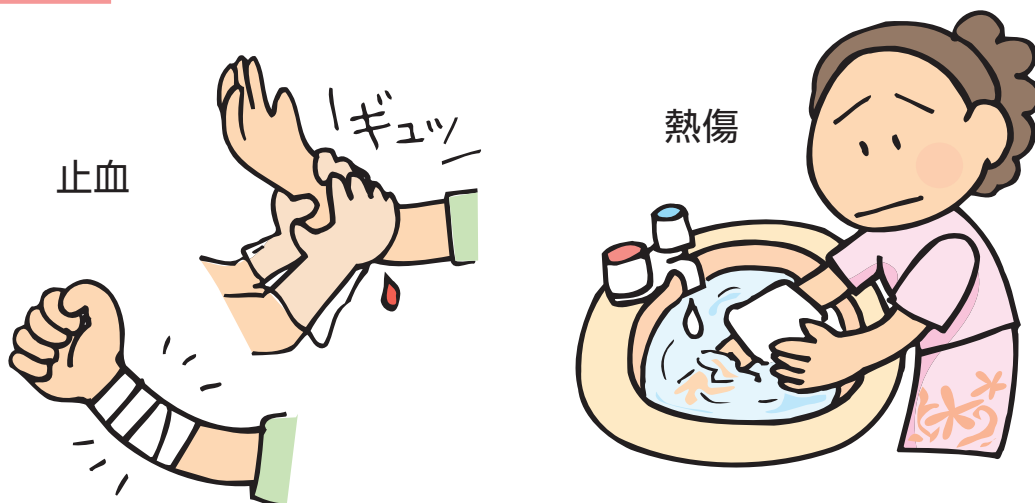
●保温

体温が下がって状態が悪化しないよう、保温します。

- 体温を保つようにし、全身を毛布で包む。
- 床などに寝かせる場合は、下からの冷えに対する配慮が必要。新聞紙などを敷くだけでも断熱の効果がある。



応急手当の基礎知識



●飲食物

飲食物は、原則として与えてはいけません。

◆絶対に飲食物を与えてはならない傷病者

- 意識のない者。
- 頭部、胸部、腹部を損傷している者。
- 手術をする必要があると思われる者。
- 吐き気のある者。
- すぐに医師の診察を受けられる者。

熱中症、ひどい下痢などによる脱水症状、熱傷などの場合には、水分をとらせる必要があります。一度に多量の水は飲ませずに、少しずつ与えます。

止血

人間の血液量は、体重1kgあたり約80mlで、その1/3以上を

一時に失うと生命に危険があります。

●止血の方法

直接圧迫止血が基本です。止血の時は手にゴム手袋やビニール袋をかぶせるなどして、血液に触れないようにします。

◆直接圧迫止血の方法

傷口に清潔なガーゼやハンカチをあてて直接強く押さえ、しばらく圧迫します。包帯を少しきつめに巻いて圧迫してもよいです。

熱傷(やけど)

熱傷が体の表面積の20%(子ども・高齢者は10～15%)以上になると重症です。範囲が広い時は一刻も早く病院へ搬送します。

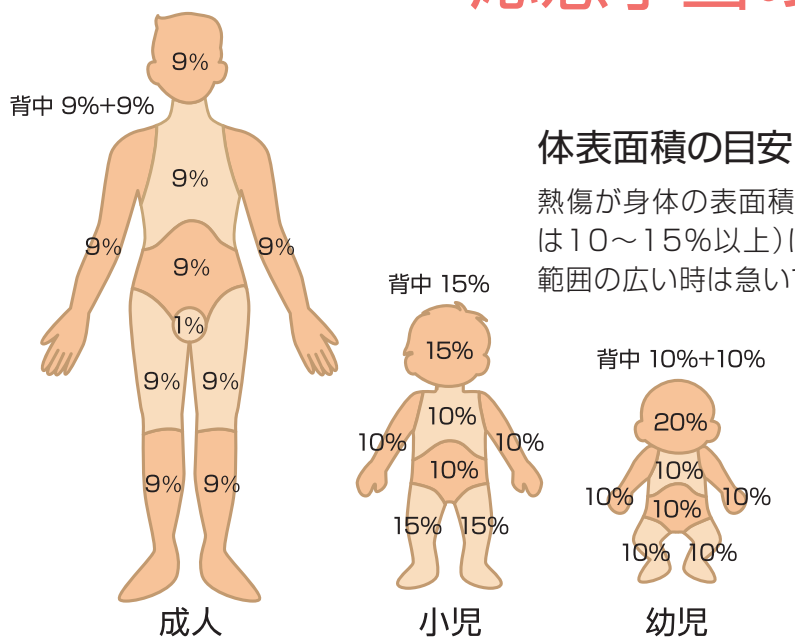
◆熱傷の程度

- 1度
皮膚の色が赤くなり、ひりひりする。
- 2度
腫れぼったく赤くなり、水ぶくれになる。痛みが強い。
- 3度
皮膚が黒く焦げていたり、乾いて蒼白になっている。痛みや皮膚の感覚がわからなくなる。

●熱傷の手当

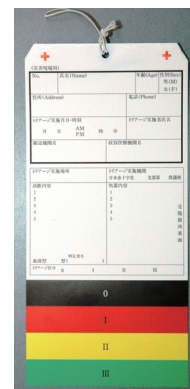
- 1度・2度の熱傷で範囲が狭い場合は、冷 водой痛みがとれるまで冷やす。ただし、体温が下がらないよう注意する。
- 衣服で覆われていたら、そのままにして急いで冷水をかける。
- 水ぶくれはつぶさない。
- 冷やしたら、細菌感染を防ぐために滅菌ガーゼや清潔

応急手当の基礎知識



体表面積の目安

熱傷が身体の表面積の20%以上(子どもは10~15%以上)になると重傷なので、範囲の広い時は急いで病院へ搬送します。



トリアージタグ

な布で患部を軽く覆い、その上から冷やしながら病院へ搬送する。

- 手や足の熱傷なら、患部を高くする。
- 感染を起こしたり、医師の診療の妨げとなるので、軟膏、油、消毒薬などは塗らない。

骨折

骨折部は1カ所とは限らないので、全身をよく観察して調べることが必要です。

◆骨折の症状

- 腫れている。
- 変形がある。
- 皮膚の変色がある。
- 触れると激しい痛みがある。
- 折れた骨が皮膚を破る。

(出血することもある)

少しでも骨折を疑わせる症状がある時は、骨折の手当をして、

傷病者に楽な体位をとらせ、全身および骨折部を安静にします。

●骨折の手当

むやみに動かさず、骨折部が動揺しないように固定します。これにより、出血を防ぎ、痛みを和らげます。また、傷病者が体位を変える時に、骨折部に新たな傷がつくことを防ぎます。固定後、腫れを防ぐために、できれば患部を高くします。

知識と技術を身につけよう

症状ごとの応急手当については、日本赤十字社のホームページで紹介しています。講習も実施していますので、参加してみましょう(43ページ)。

トリアージ

トリアージは、傷病の緊急度・重症度によって傷病者を選別し、処置の優先順位を決定することです。大規模な災害や事故において多数の傷病者がいるとき、限られた人員と医薬品、衛生材料、資材で、できるだけ多くの人を救助するために行われます。

トリアージの結果は、トリアージ区分(一般的に4段階)とともに、傷病者の氏名、性別、年齢、住所、現場での診断・処置内容を記した「トリアージタグ」を傷病者の救助者に見えやすい位置につけて表示されます。

避難所での生活支援



慣れない避難所生活で 心身の不調も

災害で自宅が被災した場合、避難所で生活しなければならないことがあります。災害で受けたショックに加えて、慣れない避難所生活は、被災者の心身に影響を及ぼします。体調を崩したり、寂しさや不安から悲哀や失望感が強くなるといった症状が現れる人も多いです。

特に高齢者は環境の変化に慣れにくく、心身に影響を受けやすいため、避難所生活がよりつらいものになりがちです。

避難所においても、少しでも楽に過ごせるように、環境を整えることが大切です。

●避難所の問題点

避難生活では、広い場所で集団で行動しなくてはならないことが多く、以下のような問題が起こりがちです。

- プライバシーが保てない。
- 大勢の面識のない人に囲まれるため、休息できない。
- 食事や就寝を同じ場所で行うため、生活にメリハリがなくなる。
- 換気や清掃が不十分で、不衛生になりがち。
- 大量のごみが出るため、悪臭や虫が発生する。
- 食事に満足感が得られない。
- 人目があるため、着替えが自由にできない。
- 入浴回数が減り、体の清潔が保てない。
- トイレが不便（距離が遠い、

夜間に動きにくい、洋式トイレが少ないなど）。

- 電気のコソントが少ない。

心身の機能が低下する 「生活不活発病」

避難所での集団生活で心配されるのが「生活不活発病」です。これは、「動きにくい」ために「動かない」でいると「動けなくなる」状態で、心身の機能が低下することです。悪循環に陥りやすいのも大きな問題です。

避難生活では個人のスペースが限られていたり、周囲への遠慮から、動くことが不自由な環境になりがちです。自宅で行っていた掃除や洗濯、炊事、買い物などの仕事なくなると、体を動かす機会が減ります。

避難所での生活支援

「深部静脈血栓症」の予防に、足の運動をしましょう



また、高齢者の場合は周囲の気配りで「危険だから」と言われたり、ボランティアにまかせるようになることが「動かない」一因となることもあります。過保護にならないように、できるだけ動いてもらうことも必要です。

●予防のポイント

- 昼間は横にならないで、動くようにする。
- 動きやすいよう、周囲を片づけておく。
- 気分転換を兼ねて、散歩や運動をする。
- 避難所生活の中でも、何らかの役割を見つけて体を動かす。
- ボランティアによる必要以上の手助けを避ける。

狭い場所では要注意 「深部静脈血栓症」 (いわゆるエコノミークラス症候群)

車の中や狭い避難所などで、体を自由に動かせない状態で長時間過ごす、足の血液の流れが悪くなって血の固まり(深部静脈血栓)ができ、その血栓が肺動脈で血管を詰まらせる恐れがあります。

症状が軽い時は片側の足にむくみや痛みがあり、重症になると息苦しさや胸の痛みを感じたり、失神することがあります。最も酷い事例では、死亡することもあります。

狭い場所では注意しましょう。

●予防のポイント

- 車内などきゅうくつな場所

で寝泊りしない。

- 水分を十分に摂取する。
- 定期的に体を動かす。

風邪やインフルエンザ

集団生活の中では、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。高齢者は抵抗力が低下していることが多く、特に注意が必要です。

●予防のポイント

- 石けんで手洗いをする。
- うがいをする。
- 感染症の蔓延を防ぐために、定期的に室内の換気をする。
- 体を冷やさないう、衣類や毛布などで保温する。
- インフルエンザの流行が予測される場合は予防接種を受ける。

避難所での生活支援

●食中毒 予防のポイント

石けんで手洗いをする。



食べ残しは捨てる。



調理してから時間がたったものは食べない。

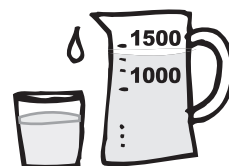


消費期限を過ぎたものは捨てる。



●脱水症状 予防のポイント

こまめに水分を摂取する
(食事以外に1日に1000～1500mlを摂取)



食中毒

避難所では水の使用制限などにより、不衛生な環境になりがちです。

抵抗力や消化吸収力が低下している高齢者は、食中毒を起こしやすくなります。また、ものを大事にする気持ちが強かったり、嗅覚や味覚、視力の低下により、消費期限を過ぎた食品を誤って食べて、食中毒を起こすこともあります。

食中毒は夏だけではなく一年を通して発生するので、注意が必要です。

●予防のポイント

- 石けんで手洗いをする。
- 食べ残しは捨てる。
- 調理してから時間がたったものは食べない。
- 消費期限を過ぎたものは捨てる。

脱水症状

一般的に高齢者はのどの渇きを感じにくく脱水症状になりやすいですが、災害時は環境の変化により、さらに脱水を起こしやすくなります。

トイレが不便だったり、水が

足りなくなることへの不安から水を飲むのを控える、食欲不振、下痢や嘔吐、汗をかきすぎるなども、脱水症状の原因となります。

脱水症状は意識障害などたいへん危険な状態になる恐れがあるので、注意しましょう。

●予防のポイント

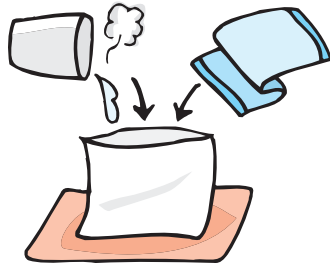
こまめに水分を摂取する。
(食事以外に1日に1000～1500mlを摂取。)

避難所での生活支援

●ホットタオルの作り方

1

ビニール袋にタオル1枚と、熱湯100～120ml程度（タオルが湿る程度）を入れる。



●足浴



2

乾いたタオルに包んで軽く押さえる。



●タオルケットや毛布を使ったガウン

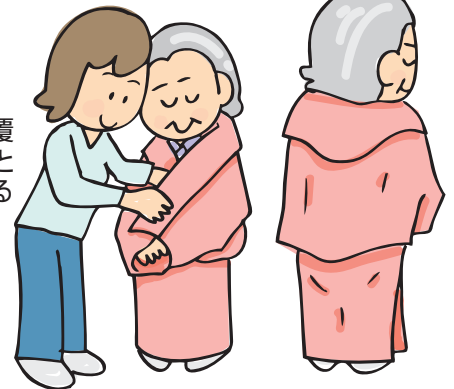
1

着物を着付ける要領で、下半身を包み、紐などで止める



2

上半身を覆い、襟元と袖口を整える



ストレスを溜めない工夫

何かと不便な避難所生活ですが、工夫次第でストレスを軽減することができます。身近にあるものを利用して、少しでも清潔にするよう心がけましょう。衛生面に気をつけて、できるだけ気持ちよく生活することが大切です。

また心身の緊張をほぐすことは、抵抗力や免疫力を上げることにもつながります。

●清拭

入浴が思うようにできない時

は、熱いタオルで体をふくだけでも、清潔を保つとともにリラックスする効果があります。

ホットタオルで体を拭いたあと、乾いたタオルで湿気をふき取ります。また、ホットタオルで髪を拭いたり、ドライシャンプーで湯を使わずに洗髪することもできます。

●足浴

足を温めて血行をよくすることで、疲労回復や入眠効果が得られます。

バケツなどの容器がない場合は、ダンボールや発泡スチ

ロールなどの箱をビニール袋（ゴミ収集袋など）で覆って利用するとよいでしょう。40度程度の温めの湯を使います。入浴剤があれば、より効果的です。

椅子がない場合は、階段に座ったり、座布団や毛布を使います。壁にもたれると楽に姿勢を保てます。

●タオルケットや毛布を使用したガウン

寒いとき、体全体を包み込んで保温することができます。



被災後の預貯金や保険の対応は？

災害時には預貯金・保険金の受け取りに対して特別措置がとられます。書類の持ち出しよりも、安全な避難が第一です。



罹災証明書

家屋の全壊、大規模半壊、半壊、一部損壊被害に対して、区市町村が罹災証明書を発行します。

震災時の特別措置

東日本大震災や阪神・淡路大震災では、被災後の生活を支援するために、様々な措置がとられました。

●預貯金の引き出し

銀行や郵便局(ゆうちょ銀行)では特別措置により、カードや通帳、印鑑を失った場合でも、本人確認ができれば、預金残高の範囲内において上限付きで引き出すことが可能になります。

●医療機関の受診

健康保険証がなくても、口頭による氏名、住所、生年月日の申告だけで診療を受けられる場合があります。また、免除証明書が交付された場合は、受診者の窓口負担が免除されることもあります。

●生命保険

地震による死亡には死亡保険金が全額支払われます。被保険者(対象者)と受取人の両方が亡くなった場合は、各種書類や手続きが必要です。

保険証券や印鑑などが不在の場合、運転免許証などの公的書類による本人確認で対応が可能です。

●損害保険

地震保険に未加入の場合、地震が原因の火災による傷害や建物・家財の損害には保険金は支払われません。地震保険の詳細は契約内容によって異なるので、保険会社に確認しましょう。

連絡先や番号をメモしておこう

大規模災害時の特別措置の内容は、状況により異なります。手続きを確実かつ迅速に行うために、各機関の連絡先や、金融、保険、各種証明書などの番号を書き留め、非常持ち出し品と一緒に保管しましょう。

- 各種証明書の再発行については、発行元に確認する。
- 避難所や物資援助などは、区市町村に相談する。

💡ポイント!

- ★身分証明書番号や預金の口座番号、保険の契約番号などを、各々の連絡先とともに書き留めて、非常持ち出し袋に入れる。
- ★契約している銀行や保険会社について確認しておこう。

地震に関する基礎知識



地震はなぜ起きるのか

地下の岩盤がゆがんだり壊れたりすることによって、地面が揺れるのが「地震」です。

●地震のメカニズム

地球表層には、太平洋プレートなど7つの大きなプレートと、フィリピン海プレートなどいくつかの中小プレートが集まっています。これらのプレートは年に数 cm の速度で動いており、互いに圧力をかけ合っつてぶつかったり、潜り込んだりして、伸びや縮みなどのひずみが生じます。ひずみが限界に達すると、耐え切れずに反発してプレートが急に元に戻ります。この時の衝撃が地震といわれています。

地震には大きく分けて、プレートの境界で起こるものと、プレート内部で起こるものの2つのタイプがあります。

●プレート境界型地震(海洋型)

異なるプレートの境界部分で発生するもので、日本ではプレート境界のほとんどが海中にあるため、「海洋型」「海溝型」とも呼ばれます。海のプレートが海溝で沈み込む時に陸のプレートの端を巻き込み、地殻にひずみが生まれます。そのエネルギーが蓄積されて極限に達すると、元に戻ろうとする力が急激に働き、反発して跳ね上がります。その時に起こる巨大地震が「プレート境界型地震」です。

●プレート内地震(活断層型)

プレート内に蓄積されたひずみ(活断層)がずれることによって発生する地震で、震源の多くが内陸にあるため「内陸型」「直下型」などとも呼ばれます。

海のプレートの動きにより陸のプレートが圧迫され、内陸部の地中の弱い部分が破壊されて起こる地震で、海洋型地震に

比べると規模は小さい(M7クラス以下)ですが、局地的に激震を起こします。都市直下の浅いところが震源の場合、揺れの影響が強く、大きな被害が出ます。

●「海洋型地震」と「直下型地震」

地震の起こる場所が海底か都市の直下かということでの分類で、学術的な意味はありません。

日本はなぜ地震が多いのか

日本列島の周辺は、陸のプレート(北米プレート、ユーラシアプレート)と海のプレート(太平洋プレート、フィリピン海プレート)の接合部にあたる複雑な構造になっています。プレートの境目に位置している国は、地震が多発しがちです。

地震に関する基礎知識

震度表

気象庁震度階級関連解説表
(平成21年4月から適用)

震度階級	人の体感・行動	屋内の状況	屋外の状況
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。	—	—
1	屋内で静かにしている人の中には、わずかに揺れを感じる人がいる。	—	—
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	—
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が目覚ます。	棚にある食器類が音を立てることがある。	電線が少し揺れる。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。すわりの悪い置物物が、倒れることがある。	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気づく人がいる。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまると感じる。	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。すわりの悪い置物物の大半が倒れる。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る。	まれに窓ガラスが割れて、落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。
5強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本で落ちるものが増える。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強していないブロック塀が崩れることがある。備え付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。
6弱	立っていることが困難となる。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強していないブロック塀のほとんどが崩れる。
7		固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛びこえることもある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。

地震の大きさ(「震度」と「マグニチュード」の違い)

地震の大きさは、「震度」と「マグニチュード(M)」で表されます。「震度」はある地点での揺れの強さを示したもので、「マグニチュード」は地震そのものの規模(地震のエネルギー量)を表す単位です。したがって、ひとつの地震について、マグニ

チュードは決まった値ですが、震度は場所によって変わります。

マグニチュードは、Mが1増すごとに地震エネルギーは約32倍になります。マグニチュード1～3を微小地震、3～5を小地震、5～7を中地震、7以上を大地震、約8以上を巨大地震と呼ぶこともあります。



赤十字の活動



赤十字は、国籍、人種、宗教、敵味方の区別なく災害の被災者や紛争犠牲者に人道的支援を行う世界最大の人道機関です。

**日本赤十字社東京都支部は
災害救護活動と災害への「備え」に取り組んでいます。**

●災害救護活動

東京都支部は、災害発生直後から被災地で医療救護活動を展開できるよう、救護班20班を常時編成し、日頃からマニュアルの整備、救護訓練、資機材の整備などを行っています。

○東日本大震災における救護活動

平成23年3月11日、東日本大震災の発生当日から、日本赤十字社は一丸となって救護活動を展開しました。

東京都支部も被災地の医療機関が再開するまで、継続的に医療救護班やこころのケア要員を派遣しました。さらに、延べ1,994人の赤十字ボランティアが、救護活動や義援金の募集などの支援活動に参加しました。

東京都支部の救護活動実績

(平成23年3月11日～平成24年3月31日現在)

派遣状況	医療救護班	34班(243人)
	こころのケア要員	72人
	被災地赤十字支援、調整要員など	91人
救援物資 配布状況	毛布	17,290枚
	緊急セット(ラジオ、懐中電灯など)	3,772セット
	安眠セット(マット、枕など)	1,175セット
	バスタオル	1,899枚



停電の中、発電機と蛍光灯を持参してけが人を治療



都内に備蓄していた救援物資を被災地に搬送し配布



避難所を巡回して被災者に寄り添うこころのケア要員



発災当日、日赤東京都支部社屋で休む帰宅困難者



赤十字の活動



●災害への備え



災害救護訓練で模擬患者に手当てを行う救護班



避難所で緊急セットを配布

○災害救護訓練

防災関係機関や近隣の赤十字支部・施設と連携し、各種の救護訓練を行っています。

また、各地域で実施される災害救護訓練や防災訓練にも、積極的に参加しています。

○救援物資の備蓄

災害時に被災者に配布するため、毛布、緊急セット、安眠セット、バスタオルなどの救援物資を都内各所に備蓄しています。



東日本大震災で設置した仮設診療所



救護所用の簡易ベッドの組み立て方を学ぶボランティア

○救護資機材の整備

災害時の救護活動に必要な、災害救護車両、仮設診療所用テント、医療資機材、簡易ベッド、通信設備・機器などの災害救護資機材を整備しています。

○赤十字災害救護セミナー

(赤十字救護ボランティアの養成)

救護資機材の取扱方法、炊出しなどを学び、災害時に赤十字の救護活動に参加する救護ボランティアを養成しています。

赤十字の活動



●減災への取り組み

○赤十字減災セミナー

東京都支部は、地域や企業などで「赤十字減災セミナー」を実施し、災害発生時の被害を減らすための知識と技術を紹介しています。

セミナーの内容は、要望に応じて、講義・実技の中から選択して実施しています。



三角巾を用いた応急手当

講義	阪神・淡路大震災や東日本大震災など過去の災害から得た教訓、首都直下型地震の被害想定 の解説、避難所での過ごし方、減災の具体的方策の紹介
実技	応急手当(止血、包帯、搬送)、非常炊出し、ロープワーク、避難所で快適に生活するための技術(毛布を使ったガウン、ホットタオル)

○救急法などの講習

病気やケガを予防し、災害時や緊急時に正しい救命手当・応急手当ができるよう、「救急法」「水上安全法」「健康生活支援講習」「幼児安全法」などの講習を実施しています。



子どもに対する心肺蘇生(幼児安全法)



車いすの使用方法を学ぶ(健康生活支援講習)

講師を派遣しています

地域の防災訓練や社内研修などに、減災セミナーや各講習の講師を派遣しています。詳細については、東京都支部ホームページをご覧ください。

救護課講習係 ☎03-5273-6746

日赤東京

検索



赤十字の活動

●赤十字の様々な活動

○国際活動

世界187の国と地域に広がる赤十字社・赤新月社のネットワークの一員として、世界各地で人道的な活動を行っています。

○赤十字ボランティア

地域赤十字奉仕団、特別赤十字奉仕団、赤十字個人ボランティアなど、赤十字の活動は多くのボランティアによって支えられています。

○青少年赤十字

赤十字精神に基づいて「人のいのちと尊厳」を大切に、世界の平和と人類の福祉に貢献できる青少年の育成を目的として、学校教育の中で様々な活動を展開しています。

他に、医療事業・血液事業・社会福祉事業・看護師の養成など、様々な活動を行っています。



東ティモールで救急法の指導をする日赤東京都支部職員



防災訓練で炊出しを行う地域赤十字奉仕団員

●赤十字活動資金にご協力をお願いします

赤十字の人道的な活動はすべて皆様から寄せられた活動資金に支えられています。苦しんでいる人々を救うためにあたたかいご支援をお願いいたします。

ゆうちょ銀行からのお振込み	郵便局に備え付けの振込用紙に下記口座をご記入いただき、お振込みください。手数料は無料です。 口座名義：日本赤十字社東京都支部 口座番号：00160-4-132621
金融機関からの口座振替	毎月または年1回、一定額(1回2000円以上)の協力を、ご指定の金融機関からの自動引落しで行う方法です。ご希望の方は、下記までお問合せください。「口座振替による赤十字社員(会員)加入申込書」をお送りいたします。「加入申込書」はホームページから印刷することもできます。
インターネット経由でのクレジットカード決済	1回または定期的に、2000円以上の協力を、クレジットカード決済により行う方法です。手続きはホームページから行えます。

他に、チャリティーボックスの設置や赤十字寄付金付き自動販売機の設置など、様々な協力方法があります。詳細は東京都支部ホームページをご覧ください。

活動資金についてのお問合せ 赤十字社員課 ☎03-5273-6742・43

【非常時の持ち出し品・備蓄品リスト】

あなたのご家庭に必要な持ち出し品・備蓄品を書き出して、非常時に備えておきましょう。

品 名	消費期限／使用期限	更新後の期限	保管場所
(例) 飲料水	20××年×月×日	20××年×月×日	納 戸

記入品目が多い場合は、コピーして使ってください。

【あなたのオリジナル避難マップ】

災害にあった場所から避難場所への地図や経路を書いて、確認しておきましょう。
家族と話し合っ、複数の避難場所を決めておくといいでしょう。

■ 自宅から ・ 会社から ・ 学校から ・ その他 ()

避難場所 ()

避難場所が複数になる場合は、コピーして使ってください。

緊急 IDカード

ふりがな			
氏名		(男・女)	
血液型	生年月日		
RH(+・-)	年	月	日
病歴・常用薬・アレルギーなど			
住所			
TEL			
携帯TEL			
e-mail			
勤務先		所属	
TEL			
家族名	続柄	血液型	既往症

緊急 IDカード

ふりがな			
氏名		(男・女)	
血液型	生年月日		
RH(+・-)	年	月	日
病歴・常用薬・アレルギーなど			
住所			
TEL			
携帯TEL			
e-mail			
勤務先		所属	
TEL			
家族名	続柄	血液型	既往症

緊急 IDカード

ふりがな			
氏名		(男・女)	
血液型	生年月日		
RH(+・-)	年	月	日
病歴・常用薬・アレルギーなど			
住所			
TEL			
携帯TEL			
e-mail			
勤務先		所属	
TEL			
家族名	続柄	血液型	既往症

緊急 IDカード

ふりがな			
氏名		(男・女)	
血液型	生年月日		
RH(+・-)	年	月	日
病歴・常用薬・アレルギーなど			
住所			
TEL			
携帯TEL			
e-mail			
勤務先		所属	
TEL			
家族名	続柄	血液型	既往症

日頃から家族全員が携帯し、緊急時に備えてください。家族が多い場合は、コピーして使ってください。

緊急連絡先

第1連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
第2連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
第3連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
家族の集合場所
メモ(通帳番号・保険番号など)

緊急連絡先

第1連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
第2連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
第3連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
家族の集合場所
メモ(通帳番号・保険番号など)

緊急連絡先

第1連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
第2連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
第3連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
家族の集合場所
メモ(通帳番号・保険番号など)

緊急連絡先

第1連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
第2連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
第3連絡先 氏名 連絡先 (TEL・e-mail)
家族の集合場所
メモ(通帳番号・保険番号など)

東京大地震への備え この1冊が家族を守る（改訂版）

平成20年6月 初版発行
平成25年2月 改訂版発行

発行 日本赤十字社東京都支部
〒169-8540 東京都新宿区大久保1丁目2番15号
TEL 03-5273-6741
FAX 03-5273-6749

企画 財団法人日本チャリティ協会

制作 株式会社公共事業 PR センター
〒160-0004 東京都新宿区四谷1-19 中沢ビル4階
TEL 03-3358-6361
FAX 03-3358-6689

参考文献

「私たちの東京を地震から守ろう」（東京都）
「地震がくる前に子供のためにできること」（東京都）
「東京都の防災対策」（東京都）
「首都直下地震による東京の被害想定報告書」（東京都）
「大地震に備えてあなたの家を安全にしましょう」（東京都都市整備局）
「地震に備える」（東京消防庁）
「職場の地震対策－事業所防災計画があなたを守る－」（東京消防庁）
「帰宅行動シミュレーション結果について」（中央防災会議）
「いざというとき、どうするか 地震に自信を」（財団法人消防科学総合センター）
「首都高速防災ハンドブック」（首都高速道路株式会社）
「とうきょうの赤十字」（日本赤十字社東京都支部）
「救急法の基礎知識」（日本赤十字社）
「災害が起こったときにあなたが支援できること」（株式会社日赤サービス）
「地震ハンドブック」（財団法人日本チャリティ協会）
「ガスの安全基礎知識」（東京ガス株式会社）
「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック－室内の地震対策－」（東京消防庁）
「首都直下地震などによる東京の被害想定－概要版－」（東京都）
「津波災害－減災社会を築く」（河田恵昭 著／岩波新書）
「これからの防災・減災がわかる本」（河田恵昭 著／岩波ジュニア新書）
「減災ガイドブック」（積水化学工業株式会社）
東京都防災ホームページ（東京都総務局）
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/index.html>
「震災時火災における避難場所及び避難道路などの指定」
<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/hinan/index.htm>

本書内の連絡先 URL 及び各種データは、平成25年1月現在のものです。予定なく変更される場合があります。
本書の全部、または一部を無断で複製・使用することは、著作権法で禁じられています。

東京大地震 への備え

この1冊が家族を守る

改訂版



 **日本赤十字社** 東京都支部
Japanese Red Cross Society



〒169-8540 東京都新宿区大久保 1-2-15
TEL 03-5273-6741 (代表)
<http://www.tokyo.jrc.or.jp/>

日赤東京

検索

この冊子は都民の皆様から寄せられた寄付で作成しています。
赤十字活動資金にご協力をお願いします。