

防災対策は
日ごろの備えから！

みんなの防災 ガイドブック



令和8年3月

はじめに

地震、津波、台風、集中豪雨——自然災害は、いつどこで発生するか分からず、避けることは難しいのが現実です。また火災も、どんなに気を付けていても放火や近隣からの延焼など避けられない場合があります。では、「仕方がない」とあきらめるしかないのでしょうか？

私たちは、災害を完全に避けることは難しくても、災害による被害を最小限におさえることはできます。そのためには、日ごろから「もしも」を想定した心構えと準備をしておくことが大切です。

この本は、災害による被害を最小限におさえるための“知識”と“準備”を、分かりやすく紹介しています。いざというときにあわてないように、まずできることから防災対策をはじめましょう。

もくじ



〈日ごろの備え編〉

家族で防災について話し合おう	1
非常持出品の準備をしよう	2
非常時の通信方法を覚えよう	3
家の中の安全対策	4
家の周囲の安全対策	5
地域ぐるみで防災対策を	6
要配慮者にやさしいまちづくりを	7



〈地震対策編〉

地震だ！ そのときどうする？	8
二次災害を防ぐために	10
千代田区は区内全域が地区内残留地区です	11



〈風水害対策編〉

浸水や土砂等の危険がせまったら	12
-----------------	----



〈火災対策編〉

火災による被害をなくすために	14
----------------	----



〈避難所等案内図編〉

避難所案内図	16
災害時退避場所案内図	18



〈事業所防災対策編〉

事業所の防災対策	20
----------	----



家族で防災について話し合おう



実際に地震や風水害、火災が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。月に一回程度、定期的に繰り返しておけば安心です。

家族で話し合うこと

1 家族一人ひとりの役割分担を決める

- 日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておく。
- 家族に高齢者や障がい者、乳幼児などがいる場合には、保護担当者を決める。



2 避難所、避難経路を確認する

- 避難所を確認する。家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておく。
- 休日などを利用し、家族で避難経路などの下見をしておく。



3 家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認する

- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する。
⇒詳しくは3ページへ
- 遠方に住む親せきや知人を中継地点にして連絡をとる方法もある。



4 危険個所をチェックする

- 家の内外に危険なところがないかチェックする。
- 危ない場所があったら、修理や補強について検討する。



⇒詳しくは4ページへ

5 非常持出品をチェックする

- 必要な物が揃っているかチェックする。
- 機器の保存状態や食べ物の賞味期限も忘れずに点検する。



⇒詳しくは2ページへ

6 防災用具をチェックする

- 消火器や救急箱の置き場や製造年月日などを確認する。
- 消火器の使い方を覚えておく。
⇒詳しくは15ページへ



わが家のハザードマップをつくりましょう

ハザードマップとは、主に行政が作製する災害危険予測図のことです。過去の災害記録などをもとに、地震や風水害などが発生した際に想定される危険個所や範囲、被害の程度、避難所や避難経路などが地図上に記されています。配布されたハザードマップや手持ちの町内地図などをもとに、より身近な家族独自のハザードマップをつくってみましょう。地図を手に家のまわりや避難経路を歩き、危険な看板や橋、水路、ブロック塀などを書き込んでおけば、とっさの対応に役立ちます。

仕事などで別の場所にいる時間が長い人は、その場所から自宅に戻る経路を記した地図を身近に用意しておくにより安心です。



非常持出品の準備をしよう

大災害が発生した場合、水道施設などが使用できなくなったり、道路が損壊して防災機関による救援活動ができなかったりする場合があります。災害発生後数日間は自足できるよう準備をしておきましょう。

非常持出品の準備のポイント

- 国内で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）が発生している、または発生しやすい時期の災害時の避難のときには、マスク・アルコール消毒液・体温計は、できるだけ自ら携行する。
- 災害発生時に最初に持ち出す「非常持出品」と、復旧するまでの数日間を支える「非常備蓄品」に分けて用意する。
- 乳幼児がいる家庭は離乳食や粉ミルク、要介護者がいる家庭はおむつや補助具など、各家庭の事情に合わせて準備する。
- 重すぎると避難の支障になることもある。最低限の品をかさばらないように、コンパクトにまとめるのがコツ。
- せっかく準備しても、押し入れの奥にしまい込んで意味がない。すぐに取り出せる場所に保管する。
- 災害発生から数日間は、行政やよその地域からの援助が期待できないため、非常備蓄品は最低3日分、できれば7日分を準備する。
- 一度準備をして安心してしまわずに、使用するときには支障がないよう定期的に点検する。特に食品や飲料水は、賞味・消費期限を随時チェックして入れ替えていくことが大切。



非常持出品

～最低限そろえておきたいもの～

■懐中電灯

できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに。

■貴重品

多少の現金、預貯金通帳、印鑑、マイナンバーカード、住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉も。

■救急医薬品

アルコール消毒液、体温計、傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。

■携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。

■非常食・水

缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。

■その他

マスク、ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。



非常備蓄品

～災害後に備えるために～

■食料品

缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日分を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情にあった食料を多めに用意。

■燃料

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

■感染症対策

マスク、体温計、アルコール消毒液、簡易トイレ、うがい薬、常用の薬・お薬手帳（合併症予防）、てぬぐい（マスク、ガーゼの代用）、歯ブラシ、歯磨き粉、マウスウォッシュ（肺炎防止の口腔ケア）、ウェットティッシュ、除菌シート・除菌ジェル、水のいらないハンドソープなど。

■水

飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、最低3日分、できれば7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などもあると便利。

■工具

ロープ、バール、はさみ、ジャッキ、スコップなど。

■その他

携帯トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、予備のメガネなど。



家の中の安全対策

家の中には意外に危険なものがたくさんあります。地震のときに室内の家具が倒れたり、強風で割れたガラス片が落下したり——。また、いざ避難しようとしたときに家具が出口をふさぐようなこともあり、日ごろから家具を固定するなどの安全対策が必要です。

家の中の安全対策のポイント

●家の中に、家具のない安全なスペースを確保する

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめておく。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えをする。



●寝室やこども・高齢者・傷病者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震が発生した場合、こどもや高齢者、傷病者などは倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れるおそれが高いので注意する。どうしても置かざるを得ないときには固定する。



●出入り口や通路にはものを置かない

いざというとき安全に避難できるように、玄関などの出入り口やそこに至る通路には倒れやすいものを置かない。



●家具の転倒や落下を防止する対策をとる

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすくて危険。また、家具の上に落ちやすいものを置かない。



●食器棚

扉が開かないよう金具をつけ、内部には棧やすべり止めをつけて、扉が開いても中の食器が飛び出すのを防ぐ。

●照明器具

1本のコードでつるすタイプのは、鎖と金具で数カ所留める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。直付けタイプがより安全。

●住宅用火災警報器

煙や熱を感知すると警報音で知らせてくれる。消防法等により家庭でも設置が義務付けられた。

●本棚・タンスなど

なるべく壁面に接近させておき、上部をL字型金具で固定するか、家具の下に板などをはさみ、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。



●テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで柱・壁に固定する。

●暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火機能のあるものにする。

●窓ガラス

飛散防止フィルムを室内側にはる。

●カーテン

防災加工されたものを使う。

家の周囲の安全対策



家の周囲にも危険がたくさんあります。修繕工事など自力でやるのが難しいときは、市区町村や自主防災組織に相談してみましょう。

家の周囲の安全対策のポイント

●屋根

屋根がわらやアンテナが不安定になっていないか確認し、問題がある場合は補強する。

●雨どい・雨戸

雨どいの継ぎ目がはずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっているかチェック。雨戸はたてつけが悪くなっていないかチェックし、問題があれば修繕する。

●玄関まわり

自転車や植木鉢など、通行に支障となるものは置かない。古新聞・古雑誌などは放火の危険があるため放置しない。



●ベランダ

整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を変えるか固定する。

●プロパンガス

地震や強風で倒れないように、しっかりと土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。

●ブロック塀

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。

集合住宅の安全対策のポイント

●通路・非常階段・非常口

いざというときに安全に避難できるように、通行の妨げになるようなものを置かない。特に非常扉の前は要注意。



●ベランダの避難ハッチ（非常脱出口）

日ごろから使用方法をよく確認しておく。避難器具のまわりにものを置くのは厳禁。



●防災用具・防火設備

通路などの共用部分に置いてある消火器や火災報知機などの場所を日ごろから確認しておく。



●管理組合からの連絡に注意

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日ごろから注意する。



高層住宅では…

一般的に高層ビルは耐震性が高いと言われていますが、建物が高いがゆえの弱点もあります。居住者はその特性を理解し、しっかり備えることが大切です。



●家具転倒防止策は万全に

大地震では、高層住宅の上層階は1メートル程度横方向に往復するような、大きな揺れに襲われることが予測される。できれば収納はつくりつけのクローゼットのみにして、大きな家具を置かないようにする。

●非常備蓄品は多めに準備

大地震でエレベーターが停止してしまうと、物資を運ぶのが非常に困難。日ごろから非常備蓄品を多めに用意しておこう。

地域ぐるみで防災対策を

大災害が発生したとき、交通網の寸断などにより、防災機関が十分に対応できないおそれがあります。そんなときに頼りになるのが「地域ぐるみの協力体制」です。日ごろから地域の防災活動に参加することが、自分の家族や家を守ることにつながります。

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動をする組織です。災害時はもちろん、災害後の避難所の管理・運営なども、その後の復興にも大きな力を発揮します。



自主防災組織の役割

平常時

災害に備えるための活動をします。

防災知識の普及・啓発

防災訓練や講習会を通じて、正しい防災知識を住民に伝える。

地域内の安全点検

地域内の危険箇所や問題点を洗い出し、改善する。

防災訓練

いざというときのために、地域一丸となって訓練する。



災害時

人命を守り、被害の拡大を防ぐために行動します。

初期消火

出火防止や初期消火活動をする。

避難誘導

住民を避難所など安全な場所に誘導する。

救出・救助

負傷者などを救出し、応急手当てをする。

情報の収集・伝達

公的機関と連絡を取り合い、情報を住民に伝達する。

避難所の管理・運営

避難所で給食・給水活動などをする。



地域のイベントに参加しよう

仕事や子育てなどさまざまな理由で、日常的に自主防災組織の活動に参加できない場合は、防災訓練などの自主防災組織が主催する催しに参加したり、地域のサークルやボランティア活動、祭りや運動会といった地域の行事に進んで参加し、地域の人々と顔見知りになっておきましょう。日ごろからの地域同士のつながりが、災害時に大きな力となります。



要配慮者にやさしいまちづくりを



突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、障がい者、傷病者、外国人など、何らかの助けが必要な人です。こうした要配慮者を災害から守るために、地域で協力し合いながら支援をしていきましょう。

災害時におけるハンディキャップとは

① 危険を察知しにくい

危険を知らせる警告が聞こえない、見えない視聴覚障がい者など

② 危険であることを理解・判断しにくい

日本語が理解できない外国人、判断力が弱い知的障がい者、乳幼児、地理に疎い旅行者など

③ 危険に対して適切な行動がとれない

肢体が不自由な傷病者・障がい者、高齢者、妊婦など

平常時にやっておきたいこと

●要配慮者の身になって 防災環境の点検を

耳や目の不自由な人や外国人向けの表示はあるか、放置自転車などの障害物はないかなど、要配慮者に対応した環境づくりをする。

●日ごろから積極的な コミュニケーションを

どこにどんな状態の要配慮者がいるのかを把握し、災害時にどのような支援が必要かを確認しておく。



●地域での具体的な支援・協力体制を 決めておく

一人の要配慮者に対して、複数の住民で支援するなど具体策を考えておく。

災害時にやるべきこと

●すぐに状況を伝える

突然災害が起きれば、誰もが不安になる。筆談や身ぶり手ぶりなど、できる限り要配慮者の状態に合った方法で状況を伝える。

●安全な場所に誘導する

自分の体を守ることができない要配慮者には、すばやく頭などを保護し、安全な場所に誘導する。一人で誘導するのが難しい場合には、まわりの人に協力してもらう。

●困ったときこそ温かい気持ちで対応を

非常時にこそ、不安な状況に置かれている人の立場に立ち、支援する心構えを。温かい思いやりの心で接するようにする。



災害時に手助けが必要な人は…

災害時に何らかの手助けを必要とする人やその家族は、日ごろから積極的に防災訓練に参加したり、近隣住民にどんな援助をしてほしいのかを伝えておきましょう。

また、市区町村では地域の要配慮者の名簿（避難行動要支援者名簿）を作成しています。登録には要件があるため、登録を希望される方は区の災害対策・危機管理課へお問い合わせください。



地震だ！ そのときどうする？

大きな地震が発生したとき、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。

地震発生時の行動パターン

津波や土砂災害の
危険が予想される地域
ではすぐに避難する

地震発生

1～2分

- 火元を確認し、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく
ガラスの破片などから足を守るため。
- 非常持出品を手近に用意する

- 落ち着いて、自分の身を守る
机の下に隠れるなど、まずは身を守ることが第一。
- すばやく火の始末
揺れが激しいときは無理をせず、大きな揺れがおさまってから火の始末をする。
- ドアや窓を開けて
逃げ道を確保する



3分

- 防災アプリ・ラジオなどで正しい情報を確認
- 家屋倒壊などのおそれがあれば、避難する



- 隣近所の安否を確認
特に一人暮らしの高齢者や、要配慮者がいる家には積極的に声をかけて安否を確認。
- 余震に注意
大きい揺れがおさまった後に、小さな揺れが起こることが多いので要注意。



5～10分

- 消火・救出活動
近隣住民と協力して消火や救出活動をする。

- 防災アプリ・ラジオなどで正しい情報を確認
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する



- こどもを迎えに行く
自宅の決まった場所に、行き先を書いたメモを隠す（空き巣被害を防ぐため）。
- さらに出火防止を
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る（通電火災対策）。

10分～数時間

～3日ぐらい

- 自主防災組織を中心に行動する
- 感染症対策を行う
- 衛生管理に注意を払う
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を忘れずに

避難生活では

- 家屋倒壊のおそれがある場合は避難所で生活する
- 壊れた家には入らない
- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報・被害情報の収集
市区町村の広報に注意する。
- 引き続き余震に注意

緊急地震速報が出されたら、身の安全を最優先に考えた行動を！

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源近くで地震波をキャッチし、強い揺れが始まる直前に知らせる情報です。最大震度5弱以上、または長周期地震動階級3以上が推定される場合に、テレビやラジオなどを通じて知らせます。緊急地震速報を見聞きしてから揺れがくるまでの時間は、わずか数秒から数十秒しかありません。その短い時間に、身の安全を守ることを最優先に考えた行動をとりましょう。

※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります！

屋内にいたら

自宅では

- テーブルやベッドの下などにもぐって身を守る。適当な場所がないときは、手近のクッションなどで頭を保護する。
- 料理中は、可能ならすぐに火を消す。キッチンには食器棚や冷蔵庫など危険が多いので、できるだけ早く離れる。
- 大きな揺れがおさまったら、すぐにドアや窓を開けて逃げ道を確保する。



エレベーターの中では

- 最近のエレベーターは地震時停止装置があり、揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降りる。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 万が一、閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取り、救出を待つ。天井などから無理に脱出するのは危険。



デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
- あわてて出口に殺到するとパニック状態になることもあり危険。店員の指示に従って行動する。



地下街では

- 地下街は比較的安全と言われている。あわてて外に逃げるのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 地下街には約60メートルおきに出口がある。あわてず落ち着いて行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして壁づたいに地上に向かう。



屋外にいたら

路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ逃げる。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意。住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。
- 自動販売機の転倒にも注意する。
- 落ちるおそれがあるため、橋の上からはすぐに避難。



車の運転中は

- 急ブレーキは事故のもと。徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認。
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路外の場所に移動する。
- やむを得ず道路上に車を置いて避難するときは貴重品を持ち、キーはつけたまま（もしくは置いたまま）でロックもしない。



電車やバスの中では

- 停車の衝撃に備え、つり革や手すりにしっかりとつかまる。
- 網棚からの荷物の落下に備え、手荷物で頭を保護する。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従う。



海岸・がけ付近では

- 海岸にいたら直ちに高台や近隣の高いビル、指定の避難所へ逃げる。
- がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。



二次災害を防ぐために

二次災害のなかでも最も恐ろしいのが、地震火災と津波です。大きな揺れによってパニック状態に陥ってしまうとさらに被害が大きくなるので、できるだけ冷静に行動することが大切です。

地震火災を防ぐために

大きな揺れを感じたら、まずは身を守ることが最優先です。すぐに火を消せる状態の場合は素早く消してからテーブルの下などにもぐりますが、最近は地震時に自動的にガスの供給を停止させるガスマイコンメーターの設置が進んでいるので、やけどなどの危険をおかしてまで火を消すことはありません。大きな揺れがおさまってから火を消し、ガスの元栓を閉めましょう。



■地震時の初期消火のタイミング

1 グラツときたとき

揺れ始めの瞬間、手元で火を使っていたら素早く火を消す。

⇒詳しい初期消火の方法は14ページへ

2 大きな揺れがおさまったとき

テーブルの下などで身を守り、揺れがおさまってから火を消す。

3 燃え始めたとき

万一出火してしまったら、消火器などで素早く消火する。同時に大声で「火事だ!」と叫び、隣近所に出火を知らせる。

津波から身を守るために

津波は地震発生後、あっという間にやってくることもあります。海岸の近くにいるときに強い揺れや、ゆらゆらとした長い揺れを感じたときは、津波情報の有無にかかわらず、一刻も早くその場を離れ、高台などの安全な場所に避難しましょう。また、津波は繰り返し来襲するので、警報・注意報が解除されるまでは絶対に海岸に近づかないようにしましょう。

■津波の危険があるときの行動パターン

こんなときには

まずこのような行動を

強い地震や長い時間の揺れを感じたら

大津波警報（特別警報）・津波警報が発表されたら（揺れを感じない場合も）

津波注意報が発表されたら（揺れを感じない場合も）

- 沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所に避難する。
- ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難する。
- 津波浸水想定区域の住民は直ちに避難する。

- 海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れる。
- 津波浸水想定区域の住民はいつでも避難できるように準備する。

避難するときは「より高く」を心掛けましょう

津波から逃げるのは時間との戦いです。もし時間がないと感じたら、遠くに逃げることもより「高く」逃げるのが原則です。津波危険地区には、津波発生時に緊急避難できるよう指定された「津波避難ビル」がある場合もあります。



津波避難ビルの図記号

(注) ただし、津波注意報・警報・大津波警報によって、避難指示の発令対象区域が異なります。

千代田区は区内全域が地区内残留地区です

千代田区は、東京都の調査により、震災時に大規模な延焼火災の危険性が比較的少ないと認められました。そのため、区内全域を広域的な避難を要しない「地区内残留地区」と指定し、平成15年2月10日をもって区内の全広域避難場所の指定を解除しました。広域避難場所の指定が解除されたため、広域避難場所に避難するために集まる一時集合場所についても、すべて指定を解除しました。

区民、在勤者、在学者の皆さまは、地震発生の際、すぐに避難を開始するのではなく、自宅や、ビル等安全な場所に留まり、被災状況を把握してください。万一、危険を感じた場合は、区民の皆さまは「避難所」へ、通勤・通学者等の皆さまは「災害時退避場所」に避難してください。

●地区内残留地区 ➡ P16-17参照

●避難所 ➡ P16-17参照

●災害時退避場所 ➡ P18-19参照



避難のポイント

- 避難の前にもう一度火元を確認。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る（停電復旧後の通電火災の防止）。
- 避難行動の妨げにならないよう、荷物は最小限にする。
- 外出中の家族のために、避難先を記した連絡メモを分かりやすい場所に残す。
- 近所に避難できずにいる人や、助けを必要とする人がいないか、確認する。
- 避難は原則徒歩で、最寄りの避難所へ。
- 狭い道やブロック塀、石垣、自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所は避けて歩く。
- こども、障がい者、高齢者などの要配慮者を中心に、はぐれないように注意する。

避難に適した服装は

- ヘルメットで頭を保護する
- 長そで・長ズボンを着用。動きやすい服を着る
- 非常持出品はリュックサックに入れて背負い、両手が使えるようにする
- ※近隣で火災が発生していたら、できれば燃えにくい木綿素材のもの
- 軍手や革手袋をはめる
- 底が厚く、はきなれた靴をはく
- ※粉じんがひどいときはマスクをする



避難所での注意点

自宅を離れて体育館などの場所で生活するのは、とても不自由なことです。長期間続けば、過労やストレスで体調を崩してしまうことにもなりかねません。また、集団生活をする避難所ではインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症による集団感染のおそれもあります。特に高齢者などは心配です。衛生管理に注意を払いながら、避難している住民同士で声を掛け合い、助け合いながら心身の健康を保つよう心掛けましょう。



浸水や土砂等の危険がせまったら

日本では毎年のように台風や集中豪雨による被害が発生しています。しかし、地震と違い、台風や風水害はある程度発生を予測することができます。危険がせまったら早めに準備をしましょう。

被害が心配されるときには

● 気象情報に注意する

テレビやラジオ、インターネットで発表される気象庁からの特別警報・警報・注意報や、消防署、警察署、市区町村からの警戒レベル3以上や避難指示などの避難情報に注意する。



● むやみに外出しない

台風が接近しているときや、豪雨の危険性があるときは、外出を控える。外出する際も警報や注意報に注意し、危険な場所には近づかない。



● 窓ガラスを補強する

外から板でふさいだり、×印にガムテープをはるなどして補強する。ガラスが割れたときに破片が飛び散らないよう、内側はカーテンをひく。



● 家財道具を移動する

浸水が心配される場合は、家財道具や貴重品、生活用品を2階や高いところに移動させておく。



● 風雨が強まってから屋根などを補強するのは非常に危険です。絶対にやめましょう。

● 強い風雨の中での見回りや、堤防・海辺に近づくのは事故のもと。専門の人に任せましょう。

こんな場所では早めの避難を

高潮に注意

● 海岸に近いゼロメートル地帯

満潮時の海面の位置よりも低い土地は、堤防が決壊すると大きな被害が出るおそれがある。



● 遠浅海岸や湾奥、河口部の土地

水深が急激に深くなる遠浅海岸や湾の奥は、高潮が起きたときに海面が上がりやすい。



浸水災害に注意

● 平坦地

河川が運んできた土砂が堆積してできた「平坦地」や、過去の河川の氾らんにより土砂が堆積してできた土地などは冠水しやすい。



● 河川敷

昔、河川敷だった土地は浸水する危険性が高い。



土砂災害

● 造成地

丘陵を切り崩してつくられた造成地は、豪雨で地盤がゆるむと崩れる危険性がある。



● 扇状地

山間部での集中豪雨で土石流が発生すると、山のふもとの扇状地が被害を受けるおそれがある。



● 山岳地帯

傾斜30度以上、高さ5メートル以上の急傾斜地は、がけ崩れの危険がある。樹木の少ない山間部の溪流は土石流の危険もある。



避難のタイミング

土砂災害は、突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして生命や財産を奪ってしまいます。土砂災害の発生を予測するのは難しいものですが、前兆現象が見られる場合があります。身近に土砂災害の危険個所があり、次のような現象を確認した場合は、早めに避難しましょう。

また都道府県は、土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域」に、さらにそのなかでも建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれのある区域を「土砂災害特別警戒区域」に指定しています。住まいがある土地が警戒区域に入っていないか確認しておき、家が該当区域にある場合は特に早めに避難するようにしてください。



がけ崩れ

- がけからの水がにごる
- 地下水やわき水が止まる
- 斜面のひび割れ、変形がある
- 小石が落ちてくる
- がけから音がする
- 異様な匂いがする

土石流

- 山鳴りがする
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- 川の水がにごったり、流木がまざる

地すべり

- 地面にひび割れができる
- 井戸や沢の水がにごる
- がけや斜面から水が噴き出す
- 家やよう壁に亀裂が入る
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く

土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当情報)

大雨などにより土砂災害発生の危険が高まったとき、都道府県と気象庁が共同で「土砂災害警戒情報」を発表します。情報が出たらすみやかに避難することが大切ですが、情報が発表されなくても、大雨などのときは周囲に注意し、普段と異なる状況に気づいた場合は周りの人と直ちに安全な場所に避難してください。

※2026年5月下旬より、土砂災害警戒情報は、「レベル4土砂災害危険警報」に名称が変わる予定です。

浸水や土砂災害から避難するときの注意点

1 動きやすく、安全な服装で

ヘルメットで頭を保護し、靴はひもで締められる運動靴をはく。裸足・長靴は厳禁。



2 足元に注意

道路が冠水すると足元が見えにくくなり、側溝やマンホールに気づきにくくなる。長い棒などを杖代わりにして歩くと安全。



3 単独行動はしない

避難するときは2人以上で。流されないように、ロープで互いを結ぶ。



4 深さに注意

歩行可能な水深の目安は約50センチ。水の流れが速い場合は20センチ程度でも危険になる。危ないと判断した場合は、無理をせず、高所で助けを待つ。



5 要配慮者に配慮を

高齢者や傷病者は背負い、子どもには浮き輪などを着けて安全を確保する。



火災による被害をなくすために

火災による被害をなくすためには、日ごろから火災を発生させないように注意するのはもちろんですが、万が一出火したときにどのように行動すべきか覚えておくことも大切です。被害を最小限におさえるために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。

もし出火したら…

出火の現場に居合わせたらまず「通報」、それから「初期消火」「避難」の順番で行動するのが原則です。ただし、優先順位は状況により異なります。出火直後なら「通報」と「初期消火」の優先順位が高くなりますが、そのために逃げ遅れては大変です。あわてず冷静な判断を心掛けましょう。



行動 1 早く知らせる

- 大きな声で「火事だー!」と叫び、隣近所に知らせる。声が出ないときは、非常ベルや、やかんや鍋など音が出るものをたたく。
- どんなに小さな火事でも必ず 119 番通報する。



行動 2 初期消火

- 出火直後なら初期消火が可能。落ち着いて、素早く対応する。
- 消火器や水だけでなく、毛布など手近なものを利用する。

覚えておこう! 火元によって消火方法が異なる

コンロ

- 油鍋に水をかけるのは厳禁。
- 消火器は離れた位置から鍋の全面を覆うように向け噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツやバスタオルをぬらして手前からかぶせ、空気を遮断する。

衣類

- 着衣に火がついたら、転げまわって火を消す。風呂場に残り湯があれば、浴槽に飛び込む。



ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツや毛布などをぬらして手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。

電気器具

- いきなり水をかけたり、泡消火器の使用は感電の危険がある。コンセントかブレーカーを切り、粉末消火器で消火する。

カーテン・ふすま・障子

- カーテンは燃え広がる前に水をかける。できればレールから引きちぎり消火する。
- ふすまや障子などはけり倒して、踏み消す。その後、水をかけてしっかり消火する。

たき火

- 消火器を使う。消火器がない場合は水や土で消す。
- 水の準備ができていない場合は、ほうきや木があればたたいて消し、その後、水でしっかり消火する。



行動 3 早く逃げる

- 火が背の高さを超えたら初期消火は困難。無理せず早めに避難する。
- 可能ならば、燃えている部屋の窓やドアを閉め、空気を遮断してから避難する。



火災を防ぐために

1 放火対策を万全に

ゴミは指定日の朝に出すなど、家のまわりに燃えやすいものを置かない。車庫、物置などの戸締まりも忘れずに。



2 コンロから離れない

コンロのまわりに燃えやすいものを置かない。火がついているコンロから離れるときは、必ず消すこと。



3 寝たばこ、ポイ捨ては厳禁

火がついたたばこを放置しない。喫煙するときには深い灰皿を使い、吸殻を捨てるときは必ず水にさらす。



4 こどもの火遊びに注意

こどもには火の正しい使い方や怖さを教える。こどもの手の届くところにマッチやライターを置かない。



5 ストープのまわりを整理

衣類やふとんなど、ストーブのまわりに燃えるものを置かない。家具のそばにストーブを置かない。近くで洗濯物を乾かすのも危険。



6 配線まわりはきれいに

複数のコードをまとめたり、たこ足配線をしない。コードの上にもものを載せるのも危険。コンセントまわりは定期的に掃除する。



消火器の使い方を覚えておこう

■消火器の使い方

- ① 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。



- ② ホースをはずして火元に向ける。



- ③ レバーを強く握って噴射する。



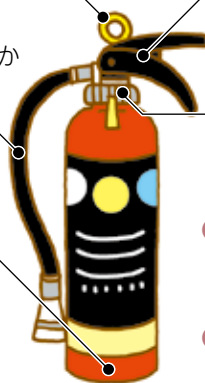
■消火器の構え方

- ① 火の風上にまわり、風上から構える。
- ② やや腰を落として低く構える。
- ③ 炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右に振る。



消火器は定期的に点検を！

- **安全ピン**
 - ・変形、破損はないか
 - ・封印は切れていないか
- **レバー**
 - ・変形、破損はないか
- **ホース**
 - ・ひび割れ、ゆるみ、劣化はないか
- **キャップ**
 - ・変形やゆるみはないか
- **本体・底部**
 - ・サビや変形はないか
- **ゲージがついている場合**
 - ・圧力を示す針が規定内にあるか
- **シール**
 - ・使用期限内か
- **消火器の種類**
 - ・有効な用途を確認する



本当に恐ろしいのは煙です！

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があるので、次のポイントに気をつけながら避難しましょう。

- タオルやハンカチなどで口と鼻を覆う。
- 短い距離なら息を止め、一気に走りぬける。
- できるだけ姿勢を低くする。
- 視界が悪いときは壁づたいに避難する。



区民の皆様へ

3日分を目安に備蓄をしましょう。(飲料水、食料、携帯トイレ等)

避難所案内図

自宅に留まることができない時は
区域内の避難所(緑の数字)
に避難してください。



千代田区

「地区内残
模な延焼火災
の際、すぐに
ください。
万一、危険を

は全域が「地区内残留地区」です

留地区」とは、東京都の調査により建物の不燃化が進み、大規模の危険性が少ないと認められた地域です。これにより、**地震発生避難を開始するのではなく、自宅等に留まり、被災状況を把握して**

感じた場合は、「避難所」へ避難してください。



「避難所」とは

「避難所」とは、家屋の倒壊・焼失等により自宅に留まることができない、または留まると危険を感じる被災者を保護するための区民を対象とした施設です。
また、高齢者や障害者等、一定の配慮を要する方を受け入れる「福祉避難所」もあります。
これらは地震発生時、必要に応じて開設します。



関係機関

名 称	電話番号
千代田区役所	3264-2111
水道局千代田営業所	5298-5351
下水道局中部下水道事務所	3270-8317
東京電力パワーグリッド	0120-995-007
東京ガス・お客さまセンター	0570-002211
N T T 東日本(総合案内)	116

救急医療施設

名 称	住 所
① 日本大学病院	神田駿河台1-6
② 三井記念病院	神田和泉町1
③ 東京逓信病院	富士見2-14-23
④ 三楽病院	神田駿河台2-5
⑤ 杏雲堂病院	神田駿河台1-8
⑥ 日本大学歯学部付属歯科病院	神田駿河台1-8-13
⑦ 井上眼科病院	神田駿河台4-3
⑧ 神尾記念病院	神田淡路町2-25
⑨ 東京歯科大学水道橋病院	神田三崎町2-9-18
⑩ 浜田病院(産)	神田駿河台2-5
⑪ 明和病院(透)	神田須田町1-18
⑫ 九段坂病院	九段南1-6-12
⑬ 半蔵門病院(透)	麴町1-10
⑭ 日本歯科大学附属病院	富士見2-3-16

名 称	住 所
① 麴町小学校	麴町2-8
② 九段小学校	三番町16
③ 番町小学校	六番町8
④ 麴町中学校	平河町2-5-1
⑤ 富士見みらい館	富士見1-10-3
⑥ お茶の水小学校	神田猿楽町1-1-1
⑦ 神田一橋中学校	一ツ橋2-6-14
⑧ 神田さくら館	神田司町2-16
⑨ 昌平童夢館	外神田3-4-7
⑩ ちよだアートスクエア(旧アーツ千代田3331)※	外神田6-11-14
⑪ ちよだパークサイドプラザ	神田和泉町1
⑫ 旧今川中学校	鍛冶町2-4-2
⑬ 都立一橋高校	東神田1-12-13
⑭ 区立スポーツセンター	内神田2-1-8
⑮ 岩本町ほほえみプラザ	岩本町2-15-3
⑯ ジロール麴町	麴町2-14-3
⑰ いきいきプラザ一番町	一番町12
⑱ THE BANCHO	二番町7-6
⑲ 高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ	九段南1-6-10
⑳ 障害者福祉センターえみふる	神田駿河台2-5
㉑ かんだ連雀	神田淡路町2-8-1

⑬⑯⑰⑱⑲⑳㉑は、一定の配慮を要する方を受け入れる「福祉避難所」です。
都立日比谷高校(永田町2-16-1)と九段生涯学習館(九段南1-5-10)は避難所に指定していますが、発災後速やかな開設はしません。
避難所は外国人住民も避難できます。
※令和6年度末から改修工事のため、使用できません。
期間中の避難所は、⑨ 昌平童夢館(外神田3-4-7)です。

避難所等案内図編

通勤・通学者等の皆様へ

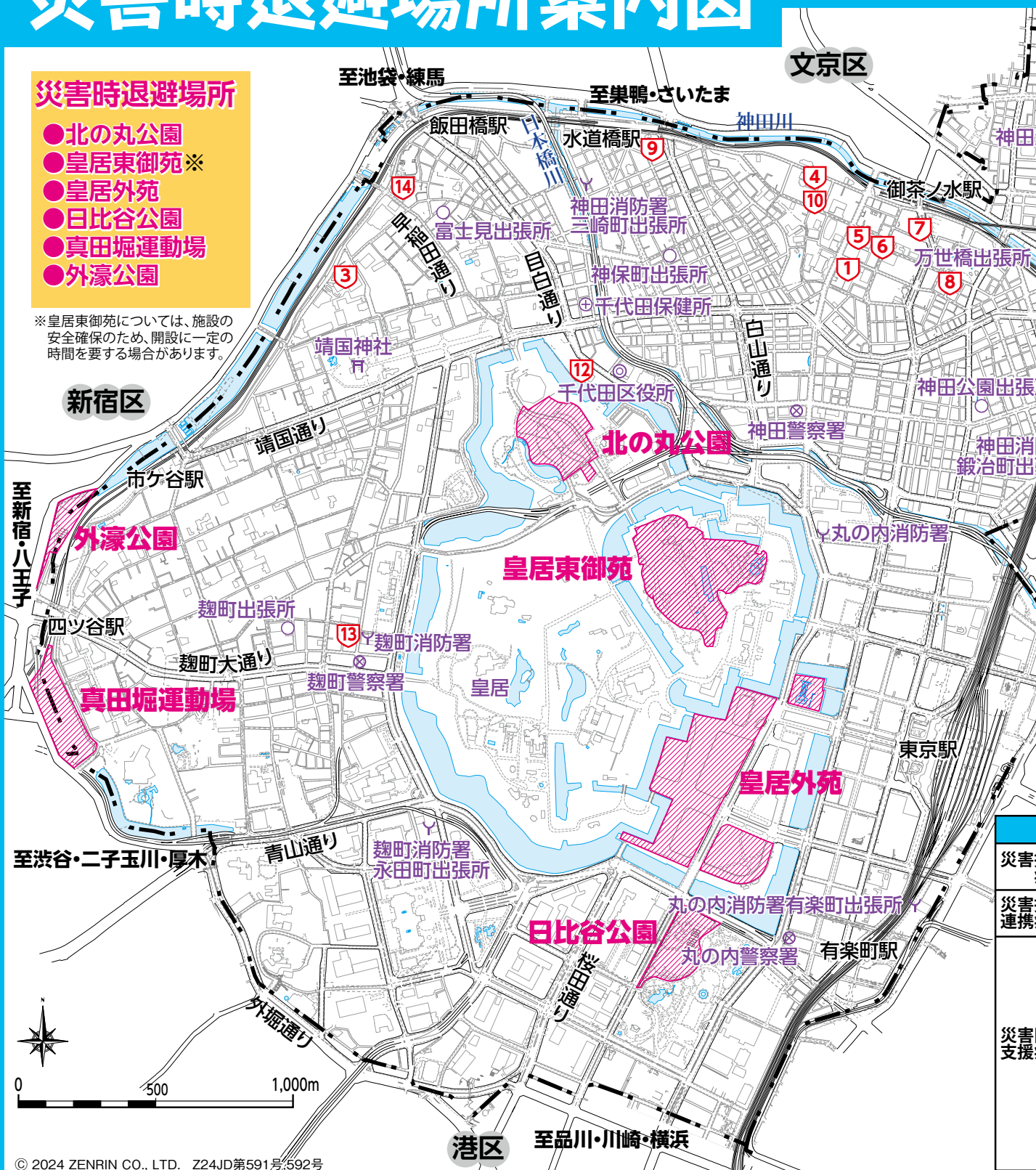
一斉帰宅の抑制や従業員向けの3日分の備蓄(水、食料等)などに努めてください。(東京都帰宅困難者対策条例)

災害時退避場所案内図

災害時退避場所

- 北の丸公園
- 皇居東御苑※
- 皇居外苑
- 日比谷公園
- 真田堀運動場
- 外濠公園

※皇居東御苑については、施設の安全確保のため、開設に一定の時間を要する場合があります。



© 2024 ZENRIN CO., LTD. Z24JD第591号,592号

千代田区では

「災害時退避場所」を指定しています。

大規模災害等が発生した場合、むやみに移動を開始せず、安全な建物内で待機してください。しかし、建物内でも危険を感じた場合や屋外にいた場合などは、最寄りの「災害時退避場所」へ退避してください。「災害時退避場所」は、災害直後の危険や混乱を回避し、身の安全を確保するための一時的な退避場所です。災害時には、防災行政無線等により、帰宅困難者一時受入施設の開設状況や公共交通機関の運行情報など地域の情報提供を行います。



関係機関

名 称	電話番号
千代田区役所	3264-2111
水道局千代田営業所	5298-5351
下水道局中部下水道事務所	3270-8317
東京電力パワーグリッド	0120-995-007
東京ガス・お客さまセンター	0570-002211
NTT東日本(総合案内)	116

救急医療施設

名 称	住 所
① 日本大学病院	神田駿河台1-6
② 三井記念病院	神田和泉町1
③ 東京通信病院	富士見2-14-23
④ 三楽病院	神田駿河台2-5
⑤ 杏雲堂病院	神田駿河台1-8
⑥ 日本大学歯学部付属歯科病院	神田駿河台1-8-13
⑦ 井上眼科病院	神田駿河台4-3
⑧ 神尾記念病院	神田淡路町2-25
⑨ 東京歯科大学水道橋病院	神田三崎町2-9-18
⑩ 浜田病院(産)	神田駿河台2-5
⑪ 明和病院(透)	神田須田町1-18
⑫ 九段坂病院	九段南1-6-12
⑬ 半蔵門病院(透)	麹町1-10
⑭ 日本歯科大学附属病院	富士見2-3-16

地震が起こったときには

- 外に出ないで建物内に留まってください
火災や倒壊のおそれがないければ建物内に留まってください。外に出ると、ガラスの落下などにより、かえって危険です。
- 事業所の方はあわてて帰宅しないでください
建物が安全であれば、混乱をさけるため、まずは会社に留まってください。

帰宅できるようになったら

- 帰宅経路の安全を確認して帰宅してください
発災後の混乱や救命・救助活動が落ち着き、安全に帰宅できることが確認できたら、帰宅を開始してください。その際、行政等から提供される災害関連情報に十分留意してください。

災害時の安否確認

- 事前に安否確認手段を確保しておいてください
安心して職場に留まれるよう、あらかじめ家族と話し合って連絡手段を複数確保するようにしてください。

(例:災害用伝言ダイヤル、災害時伝言板、SNS等)

災害用伝言ダイヤル「171」

伝言の録音方法

ガイダンスが流れます
1 7 1

1

市外局番からダイヤル

(0000) 0000-00000

被災地の方は自宅の電話番号を
被災地以外の方は被災地の電話番号を(30秒以内)

伝言を入れる

伝言の再生方法

ガイダンスが流れます
1 7 1

2

伝言を聞く



避難所等案内図編

事業所の防災対策

東日本大震災では、多くの企業で施設・設備の損壊や社員の被災など、企業活動そのものに関わる大きな被害が発生し、危機的な状況となりました。

千代田区では、90万人もの昼間区民が、働き・活動しています。この千代田区で東日本大震災クラスの大地震が発生した場合、多くの混乱が予想されます。

事業所を大地震という「危機」から守るためには、事前の備えをしておくことが重要です。これまでの教訓を踏まえ、「危機管理」の視点から自分たちで考え自分の事業所にあった地震対策を立てることが必要です。

防災計画の作成

事業所を震災から守り、従業員の安全を確保するために、予め地震に備えた計画を立てておくことが必要です。

① 防災計画の作成

すべての事業所は、その用途や規模にかかわらず、事業所ごとに防災計画を作成することが「東京都震災対策条例第10条」で義務づけられています。

② 防災マニュアルの作成

具体的な活動を事前に決めておくことが必要です。

③ 防災教育と防災訓練の実施

計画やマニュアルに基づいて、訓練を行い、災害時の行動や役割を確認・検証していくことが大切です。

④ 事業継続計画(BCP)の策定

中核となる事業の継続あるいは早期復旧を可能とするために策定が望まれます。

事業所の安全点検

地震が発生した場合、一番基本となるのが「身の安全を確保」することです。そのためには、建物の点検や事業所の安全対策を図ることが重要です。二次災害防止のため、オフィス内の安全チェックをしましょう。

建築物の耐震化

区では所有者に対し、耐震診断・補強設計・耐震改修等に要する費用を助成します。

●相談窓口

千代田区建築指導課構造審査係

03-5211-4313

建物内の点検

大型の書棚や機器類などの転倒防止を図りましょう。

落下危険物の安全点検

ガラス飛散防止フィルムの貼付、看板・外壁などの落下防止を図りましょう。

火気、危険物の安全点検

情報連絡体制

震災時には、情報の混乱、電話の不通などが予想されます。事前に次の連絡方法を検討しておく必要があります。

地震発生時の
連絡先と連絡ルート

通信途絶時の
対応策

会社から社員への
連絡・伝達方法

帰宅困難者の発生

事業所の就業時間中や帰宅途中に震災が発生し、交通機関が不通になった場合、東京都の被害想定で千代田区では59万人の帰宅困難者が発生すると想定されています。

事業所としての地震対策の充実だけでなく、従業員である昼間区民の一人ひとりの防災意識の醸成と防災行動力の向上を図ることがいま求められています。

事業所における帰宅困難者対策のポイント

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ① 一斉帰宅の抑制
(災害発生から72時間はむやみに移動しない。) | ④ 施設の安全確保 |
| ② 施設内待機のための備蓄の確保 | ⑤ 安否確認・情報収集手段の確保 |
| ③ 備蓄の10%ルール(※)等、
施設利用者保護対策の推進 | ⑥ 混乱収拾後の帰宅ルールの策定 |
| | ⑦ 上記等に関する事業所防災計画等の
作成と訓練による検証 |

※外部の帰宅困難者(来訪者等)のために従業員の10%程度の量を余分に備蓄するという考え方。

食料・飲料水・携帯トイレ等の備蓄

震災時、電気や水などの供給が停止する可能性があり、物資の流通も期待できません。帰宅困難な従業員、来訪者や事業の活動再開のために、3日分程度の食料・飲料水・携帯トイレ・各種防災資器材などを備えておきましょう。また、外部の帰宅困難者のために10%程度の量を余分に備蓄するようにしましょう。

企業・事業所の備蓄物資等について、購入費用の助成があります。詳しくは、区の災害対策・危機管理課へお問い合わせください。

地域との協力

震災時には、事業所と地域の住民が一体となった防災活動が必要です。企業区民として、より有効な活動を行うため、日頃から地域との結びつきを深めましょう。

会社の自衛消防訓練はもとより、地域や町会の訓練などにも職場単位で積極的に参加しましょう。

正しい情報の収集

災害発生時には、状況が刻々と変化し、誤った情報や未確認の噂が広がることで、混乱や二次的な被害を招く恐れがあります。こうした事態を防ぐためには、正確で信頼できる情報を迅速に収集し、適切に判断することが極めて重要です。

1 公的機関の情報を優先する

災害時には、区や自治体、防災関係機関が発信する公式情報を必ず確認しましょう。

特に千代田区では、「千代田区防災ポータルサイト」や「千代田区防災アプリ」を通じて最新の防災情報を発信しています。

発災時に迅速に情報を得るためにも、右の二次元コードから事前のダウンロードやブックマークをお願いいたします。



▲ポータルサイト



▲アプリ(Android)



▲アプリ(ios)



2 複数の信頼できる情報源で確認する

一つの情報に頼らず、複数の公的情報を照合することで、誤情報を排除できます。

3 社内での情報共有体制を整備する

災害時に迅速な意思決定を行うため、情報収集・共有のルールを平時から整えておくことが重要です。

地震体験車の貸出

事業所の自衛消防訓練などの際に、地震体験車の体験乗車をしませんか？お申込みは、区の災害対策・危機管理課へお問い合わせください。





わが家の防災電話帳

あらかじめ記入し、家族みんなが分かるところに置いておきましょう。

緊急通報は落ち着いて！

火事・救急

119番

- ①火事か、救急かを伝える
- ②自分の名前と住所を伝える。住所が分からなければ、目標となる建物などを
- ③何が燃えているか、傷病者はどんな状態なのかを伝える
- ④安全な場所で救急車・消防車の到着を待つ
- ⑤AED が使える状態か判断する

●緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
市 区 町 村 (防災担当課)		水 道 局 (サービス担当課)	
消 防 署 ・ 分 署		かかりつけの病院	
警 察 署			
ガ ス 会 社 (サービス担当課)			
電 力 会 社 (サービス担当課)			

●家族の連絡先

家族の名前	連絡先(勤務先・学校)	電話番号	携帯電話番号

●親せき・知人の連絡先

名前	電話番号	携帯電話番号	メモ

●避難所等

避難所	災害時退避場所	家族が離ればなれになったときの集合場所