

さまざまな災害から いのちを守る

防災対策

総合ガイド

新版

火災

風水害



地震

令和4年3月



千代田区

災害時の被害を最小限に抑えるためのキーワードとして、「自助」「共助」「公助」という言葉がよく使われます。自助とは、いざというとき自分や家族の命と財産を守るために、自分自身で、家族全員で備えることです。また共助とは、地域社会の被害を減らすために地域や事業者が一丸となって助け合うこと。公助は、行政が担う総合的な防災対策などを指しています。災害に強い社会とは、これらの3つの「助」が互いに補い合い、支え合って初めて実現します。



千代田区のように居住と企業・事業所が混在し、昼間人口が夜間人口の約14倍に達する都市では、従来の「共助」では十分な災害対策は期待できません。このため、事業者や帰宅困難者等を含めた千代田区にある全ての人々が相互に助け合い、支え合う新たな理念が必要であると、平成18年、新たに千代田区独自の理念として、これを「協助」としました。

災害の発生を防ぐことはできませんが、自助、協助、公助が最適に機能すれば、被害を減らすことは可能です。

しかし、東日本大震災のような大規模災害が発生した場合には、公助となる自衛隊、警察、消防や行政機関などの救援活動は限界を超えてしまいます。災害発生時には、まず自分自身の命と身を守る行動＝「自助」が最も大切になります。また、日頃からの協助の取り組みが被害軽減のカギとなります。

いざというときに備えて、各家庭での備蓄や家具の固定など、まずは身のまわりの安全対策から始めましょう。また、地域の人たちで協力して、災害時にすばやく行動できる体制をつくりましょう。

もくじ

地震対策

知識編 日本は世界有数の地震国 …… 4
地震が起きたらどうするか? …… 5

実践編 屋内にいる場合
～とっさの状況判断が、生死を左右します～ …… 6
屋外にいる場合 …… 8
乗り物に乗っている場合 …… 9

準備編 地震にどう備えるか?
地震に強い家をつくろう …… 10
家の内外の危険箇所をチェックしよう …… 11
家具の転倒・落下を防止しよう …… 12
家族で話し合っておくことは? …… 13

一般的な備蓄について

備蓄物資を用意しましょう …… 14
災害後に備えるために～最重要備蓄物資／備えあれば憂いなし～その他の備蓄物資

準備しておきたい非常持出品は? …… 15
非常持出品チェックリスト

火災対策

知識編 火災は人災。日ごろから防火意識を! …… 16
危険なものを覚えておこう! …… 17

実践編 初期消火は出火直後に! …… 18
危険を感じたらすぐ避難! …… 19

準備編 火災を防ぐためには? …… 20
消火器の使い方を覚えておきましょう …… 21

風水害対策

知識編 自然の脅威、風水害。気象の変化に警戒を! …… 22
危険な場所を覚えておこう! …… 23

実践編 危険は急激に迫ってくる! …… 24

準備編 大規模風水害に備える～タイムライン～ …… 25
大規模風水害に関するタイムライン
(事前行動計画)の流れ(概要)
風水害にどう備えるか? …… 26
平常時の準備は／被害が心配されるときには

応急手当て

被害の拡大防止に日ごろの備えを! …… 28
覚えておきたい応急手当てのポイント～出血／やけど／骨折／ねんざ／心肺蘇生法の仕方／AEDの使い方

■要配慮者にやさしいまちづくりを …… 29

■避難に関する知識 …… 30
避難のタイミングを見逃すな／避難するときはこんな服装で／避難時のポイント／避難生活における健康管理

事業所の地震対策

あなたの事業所は大丈夫? …… 32
防災計画の作成／事業所の安全点検／情報連絡体制／帰宅困難者の発生／食料・飲料水等の備蓄／地域との協力

地域防災組織

災害対策は地域のみならず! …… 34
地域防災組織の役割～平時／災害時
平時時にすべきことは?／災害時にすべきことは? …… 35

千代田区の防災対策

千代田区の防災対策 …… 36
千代田区の被害想定／災害対策本部の開設／災害情報の収集と伝達／応急食料等の備蓄／飲料水等の確保／防災訓練等の実施

千代田区の避難所案内図 …… 38
千代田区は全域が「地区内残留地区」です／避難所の開設

AEDの配備一覧 …… 39
医療体制～災害拠点病院等／通勤・通学者等の皆様へ～ …… 41
「災害時退避場所」を指定しています／災害時退避場所案内図

まとめ ～自助のポイント・協助のポイント～ …… 42

防災メモ・家族の連絡先 …… 43

関係機関連絡先 …… 裏表紙



日本は世界有数の地震国

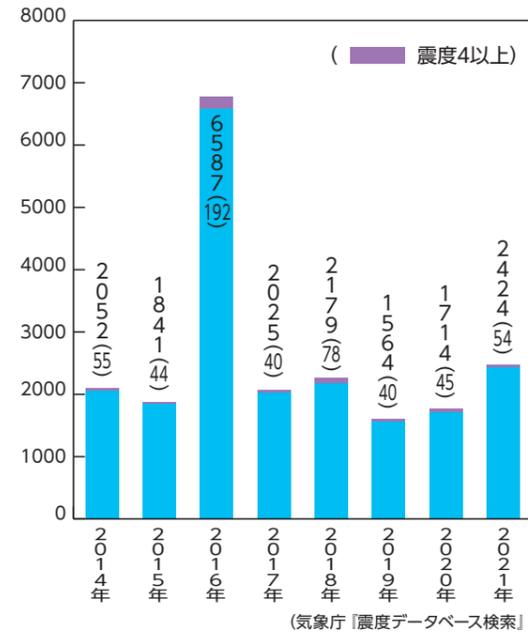
平成23年3月11日には東日本大震災により18,000人以上の死者・行方不明者が発生しています。平成28年4月14日と16日には、熊本県熊本地方で震度7を2度記録する地震が起きました。そして、平成30年6月18日には、大阪府において震度6弱を記録した「大阪府北部地震」が発生。多数の負傷者がただでなく、朝の通勤時間に発生したことで関西地方の交通機関がマヒし、多くの帰宅困難者が生まれるなど、二次的な被害も起きました。

また、同年9月6日には北海道胆振東部を震源とする地震が発生し、震度7を観測しました。この地震では震源近くの苫東厚真発電所が停止し、送電線故障に伴う水力発電所の停止も重なって道内全域が停電する「ブラックアウト」が大きな話題となりました。

このように世界有数の地震国である日本は、昔から日本全国で地震による多くの被害を受けています。



●近年の地震発生状況



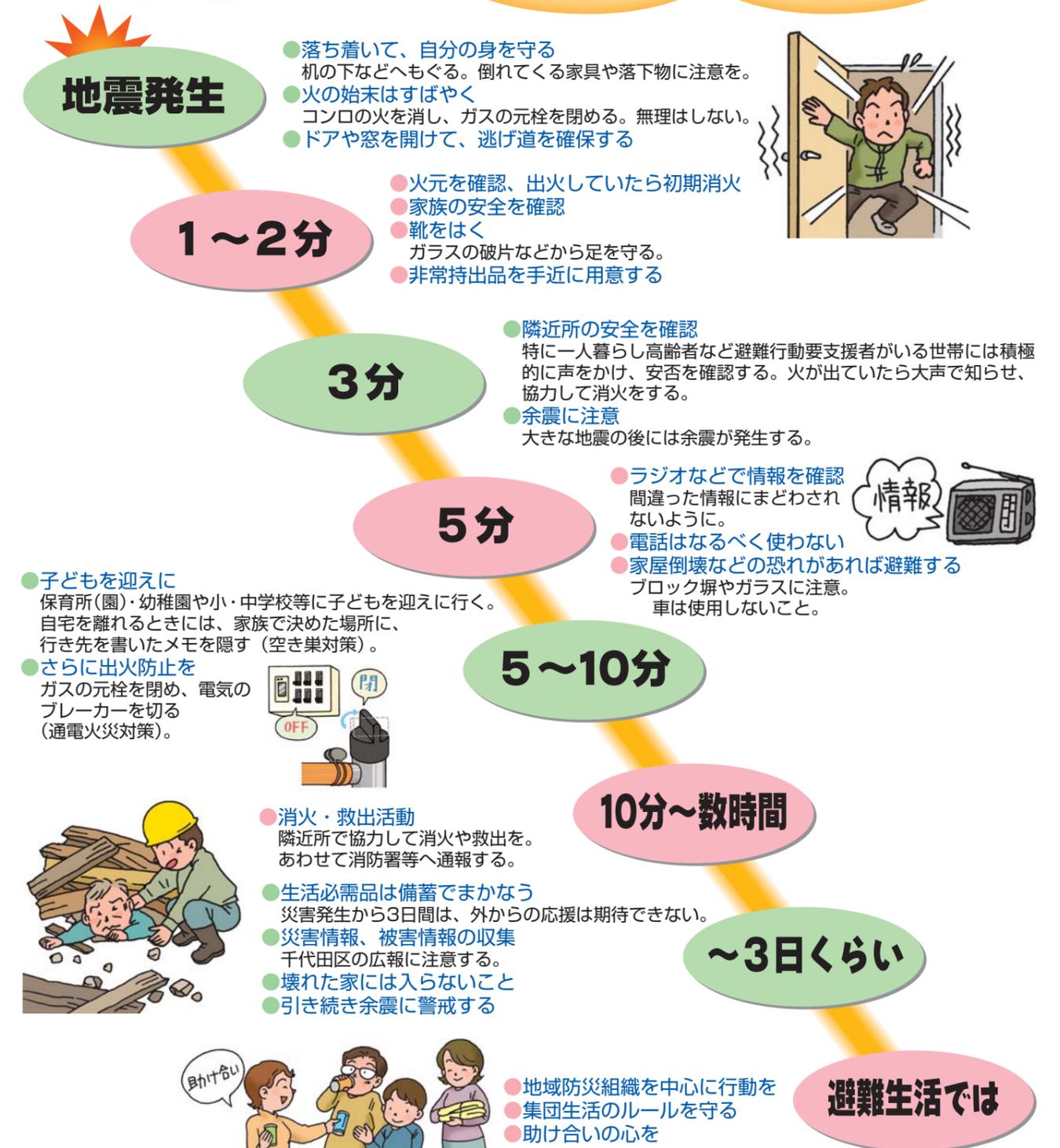
●地震の揺れと想定される被害

震度 0	●人は揺れを感じない。	震度 5弱	●棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ●まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。 ●電柱が揺れているのがわかる。
震度 1	●屋内で静かにしている人の中には、わずかな揺れを感じる人がいる。	震度 5強	●物につかまらなると歩くことが難しい。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●自動車の運転が困難になる。
震度 2	●屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。 ●つり下がった電灯などがわずかに揺れる。	震度 6弱	●立っていることが困難になる。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●耐震性の低い木造住宅では、倒壊するものもある。
震度 3	●屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 ●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。	震度 6強	●はわないと動くことができない。 ●固定していない家具のほとんどが移動、倒れるものが増える。 ●耐震性の高い木造住宅でも、壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。
震度 4	●ほとんどの人が驚く。 ●つり下げた物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。 ●車を運転していて、揺れに気づく人がいる。	震度 7	●揺れにほんろうされる。 ●ほとんどの家具が移動し、飛ぶものもある。 ●耐震性の高い木造住宅でも、まれに傾くことがある。

地震が起きたらどうするか？



大きな地震が発生したら、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。地震が起きても「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動パターンを覚えておきましょう。



屋内にいる場合

～とっさの状況

判断が、生死を左右します～

●自宅では

□料理中

- 揺れを感じてすぐに火を消せるときは、火を消しましょう。
- 大きな揺れの場合は身を守ることを最優先に。大揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターの設置が進んでいるので、決して無理をしないでください。
- 台所には食器棚や冷蔵庫、コンロ上の鍋など、危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れましょう。



□寝ているとき

- ふとんやまくらで頭を守り、ベッドの下など、家具が倒れてこないところに身をふせます。
- 暗やみでは、室内の様子を把握しにくくなります。ふだんからまくら元にはスリッパや懐中電灯、携帯ラジオなどを。



□お風呂やトイレに入っているとき

- 風呂場やトイレは比較的安全な場所といわれています。あわてて飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。
- タイルなどの落下物に注意を。
- お風呂に入っているときは、落ちて着いてボイラーの火の始末をしましょう。



□集合住宅では

- 家具などで出口がふさがれないように注意。ドアを開けて逃げ道を確保します。
- 玄関から避難できないときには、避難ばしごやロープを利用してベランダから脱出します。エレベーターは使わないこと。



●外出先では

□デパート・スーパーにいるとき

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意を。柱や壁際に身をよせ、衣類や手荷物で頭を守りましょう。
- 店員の指示に従って行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、パニックになることがあります。危険です。



□エレベーターの中

- 地震時管制装置がついているエレベーターは、自動的に最寄りの階に停止するので、停止した階で降ります。装置がついていなければ、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ます。
- 閉じ込められたとき、天井などから無理に脱出するのは危険。非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待ちましょう。



□地下街等にいるとき

- 地下街等は比較的安全といわれています。大きな柱や壁に身をよせ、揺れがおさまるのを待ちます。
- 地下街等には約60mおきに出口があるので、あわてないで行動を。
- もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口をおおい、壁づたいに体を低くして地上に避難しましょう。



□劇場や映画館にいるとき

- 座席の間にうすくまり、カバンや衣類で落下物から頭を守りましょう。
- 頭上に大きな照明などがある場合には、その場から移動を。
- 閉ざされた空間ではパニックにおちいりがち。あわてず、係員の指示に従いましょう。



マイコンメーターの復帰手順（東京ガス）

<p>1 すべてのガス機器を止めます。屋外の機器も忘れずに。</p> <p>※メーターガス栓は閉めないでください。</p>	<p>2 復帰ボタンのキャップを外します。</p> <p>※メーターの種類によってはキャップがないものもあります。</p>	<p>3 復帰ボタンを奥までしっかり押し、ゆっくり手を離します。その後、キャップを元に戻しておきます。</p>	<p>4 約3分待ちます。赤ランプの点滅が消えると、ガスが使えます。</p>
--	--	--	---

3分間のランプ点滅中に、マイコンメーターが安全確認を行い、異常がない場合は点滅が消えてガスをご使用になれます。3分以上点滅が続くときは、ガス機器の止め忘れがないかを再確認して、やり直してください。

●学校・勤務先では

□学校にいるとき

- 先生や校内放送の指示に従いましょう。
- 教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかりと持ちます。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動しましょう。



□職場にいるとき

- 窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守ります。
- 揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認しましょう。



緊急地震速報が出されたら

周囲の状況に応じて
あわてずに 必ず身の安全を確保する!



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すばやくお知らせする情報です。最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやラジオ、スマートフォンを通じて、もうじき揺れることをお知らせします。緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒しかありません。その短い間に、自分の身を守ることを優先に行動しましょう。

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。

屋外にいる場合

●歩いているとき

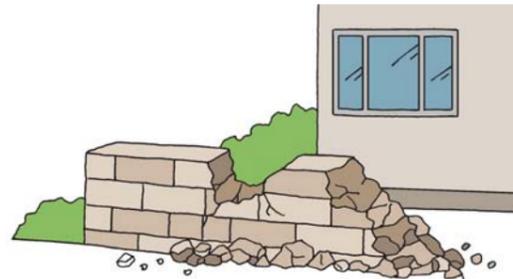
■ 繁華街にいるとき

- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意。手荷物などで頭を守り、広場などへ逃げましょう。
- 建物や塀、電柱などから離れましょう。自動販売機の転倒にも注意を。



■ 住宅街にいるとき

- ブロック塀や石壁、門柱から離れましょう。倒壊の危険性があります。
- 屋根がわらなどの落下物に注意しましょう。
- 切れて垂れ下がっている電線にはけっして触らないように。



■ 橋の上にいるとき

- 橋や歩道橋の上にいるときには、振り落とされないように手すりやさくしにしっかりつかまりましょう。
- 橋は倒壊の恐れがあります。揺れがおさまったら即座にその場を離れましょう。



■ 海岸やがけ付近にいるとき

- すみやかに安全な場所に避難します。海岸の場合は、高台などに避難し、津波情報をよく聞きます。
- がけを背にした家屋では、普段からがけから離れた部屋を生活の中心にしましょう。とっさに外に逃げ出せるよう室内の避難通路を確保することも忘れずに。



●こんなところにいたら...

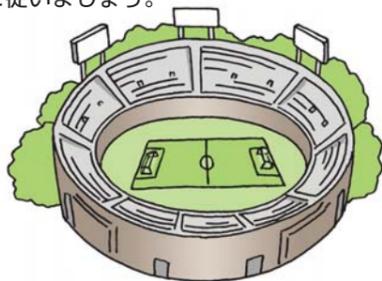
■ 駅のホームにいるとき

- 掲示板や看板などの落下物に注意。
- 改札口に殺到するとパニックになります。大きな揺れがおさまるまで、近くの柱に寄り添い、構内アナウンスに従いましょう。



■ スタジアムにいるとき

- 出入口に大勢が殺到すると、群衆なだれなどに巻き込まれる危険性があります。また、グラウンドに逃げの方が安全な場合もありますが、まずは係員の指示や場内アナウンスに従いましょう。



乗り物に乗っている場合

●自動車に乗っているとき

■ 車の運転中

- 急ブレーキは重大事故の原因になります。ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車してエンジンを切りましょう。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を確認しましょう。
- 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しましょう。
- やむを得ず道路上に置いて車を離れるときは、窓を閉め、キーをつけたままで。緊急時に移動させることもあるので、ドアロックもしないように。



■ バスに乗っているとき

- 座っている場合は前かがみになって、前の座席の背もたれをしっかりとつかみます。
- 立っている場合は、つり革やシートの手すりをしっかり握るか、しゃがみこんで座席の脚にしがみつこうようにしましょう。
- 揺れがおさまってもあわてて外に飛び出さず、運転手の指示に従います。



●電車に乗っているとき

■ 電車に乗っているとき

- 電車は揺れを感じると、自動的に停車します。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。
- 座っているときは、足をふんばって上体を前かがみに。雑誌やバッグなどで頭を保護しましょう。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従うように。



■ 地下鉄に乗っているとき

- 地下鉄は比較的安定だといわれています。揺れを感じたら、つり革や手すりにつかまって、転倒しないように注意を。
- むやみに線路に降りると高圧電流により感電する恐れがあるので、落ち着いて係員の指示を待ちましょう。



■ 新幹線に乗っているとき

- 新幹線は、地震を感知して走行を止める際、停車による大きな衝撃を受けます。瞬時に前かがみになって、落下物から頭を守るようにしましょう。
- 通路に立っている人は、放り出されないように座席の取っ手をしっかり握るか、しゃがみこんで座席にしがみつこうようにしましょう。



車で避難しないように

地震発生時は、消防車などの緊急車両の通行を確保することが大切です。みんなが車を使って避難すると、緊急車両や避難する人たちのじゃまになり、混乱を大きくしてしまいます。歩行困難な高齢者や病人のいる家庭など、どうしても車を使わなければならない場合以外は、徒歩で避難しましょう。

地震にどう備えるか？



大地震の発生に備えて、建物や土地の安全性など、私たちの身のまわりにどんな危険個所があるのかをチェックし、事前に安全対策をしておきましょう。建物の耐震化や家具の転倒防止対策は、私たちの命を守る最も有効な手段です。

地震に強い家をつくらう

■ 地盤は？

● 地盤が弱いと、地面が変形する液状化現象や建物の倒壊などの被害が発生しやすくなります。自分の住んでいる土地がどんな地盤なのかを確認しましょう。



■ 建物は？

● 住んでいる家屋の耐震性を確認しましょう。区では木造住宅の耐震診断や改修等を費用面でサポートする制度がありますので、お問い合わせください。また、インターネットでは簡易な耐震診断法も紹介されています。

(一般財団法人日本建築防災協会「誰でもできるわが家の耐震診断」)

誰でもできるわが家の耐震診断 検索

● 木造住宅の場合、白アリ被害などで木材が腐っている場合もあります。点検し、必要があれば修理をしましょう。



地震によってこんな被害が起こります

一戸建て

古い平屋建ての倒壊



かわらの落下



1階部分の崩壊



外装材の落下



ビル・マンション

ピロティ*の崩壊



柱・梁接合部の破断



柱に斜めにひび割れ



補強ブレース(支柱)の破断



*1階が駐車場や玄関など壁が少なくなっている部分のこと

家の内外の危険個所をチェックしよう

1 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置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えを。



2 寝室や子ども、高齢者、病人の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、子ども、高齢者、病人などは倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れる可能性があるため、十分に注意を。



屋内

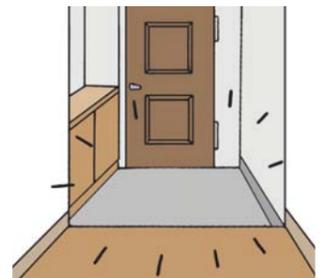
3 家具の転倒や落下を防止する対策をとる

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすく危険。また、家具の上に落ちる危険のあるものを置かないように。(12ページを参照)



4 出入り口や通路には物を置かない

安全に避難できるように、玄関など出入り口までの通路に、家具や倒れやすい物を置かない。また、いろいろな物を置くと、いざというときに出入り口をふさいでしまうことも。

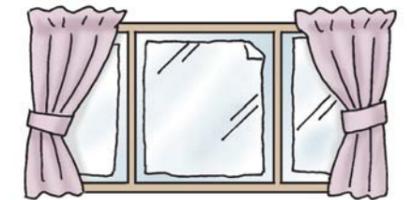


ベランダ

- 植木鉢や物干しざおなど、落下の危険性があるものは防止策を。
- ベランダから避難できるように常に整理整頓を。

ガラス

- 飛散防止フィルムをはる。
- 食器棚や額縁などに使われているガラスにも飛散防止フィルムをはっておこう。



屋外

屋根

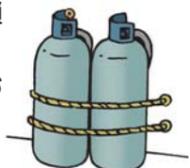
- アンテナはしっかりと固定する。
- 屋根がわらのチェックを。ひび割れ、ずれ、はがれがある場合は補強を。

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を。
- ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。

プロパンガス

- ボンベを鎖でしっかりと固定しておく。



家具の転倒・落下を防止しよう

■ 収納に工夫を

- 重いものは下に、軽いものは上に収納する。
- 本棚などは、隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間を作らない。



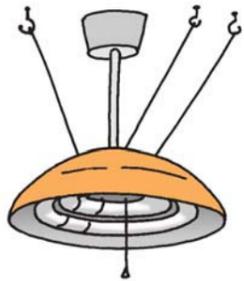
■ 置き方に工夫を

- 家具の下部の前方に板を入れ、壁にもたれ気味に置く。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように配置する。



■ 照明器具の補強を

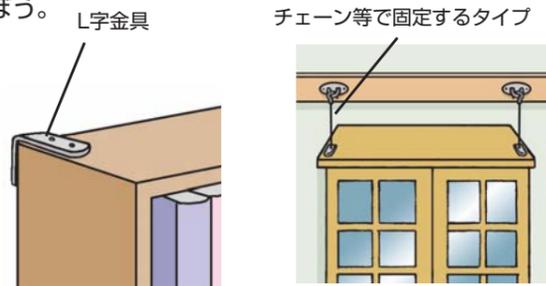
- 天井に直接取り付けるタイプの照明が安全。
- つり下げ式の場合は、鎖と金具を使って数か所留めて補強する。
- 蛍光灯は蛍光管の落下を防止するため、両端を耐熱テープで止めておく。



■ 耐震金具を利用しよう

● 転倒防止金具

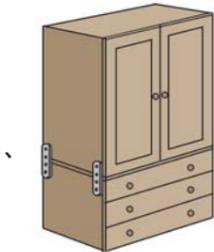
壁・柱・鴨居と家具を固定するタイプと、床などに固定するタイプとがある。家具や室内の状況によって選ぼう。



より効果的な固定方法

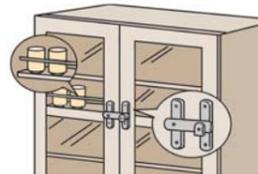
● 重ね留め用金具

重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぐ。



● ガラス飛散防止フィルム

割れたガラスが飛び散るのを防ぐ。



● 扉・引き出し開放防止金具

扉・引き出しが開かないようにする。

さらに、収納物の落下を防止するために、棚板に滑り止めにふきんなどを敷いたり、木やアルミの棒による飛び出し防止枠を付けたと安心です。

冷蔵庫などの家電製品には専用の転倒防止金具が用意されている場合もあります。取扱説明書を読んで活用を。

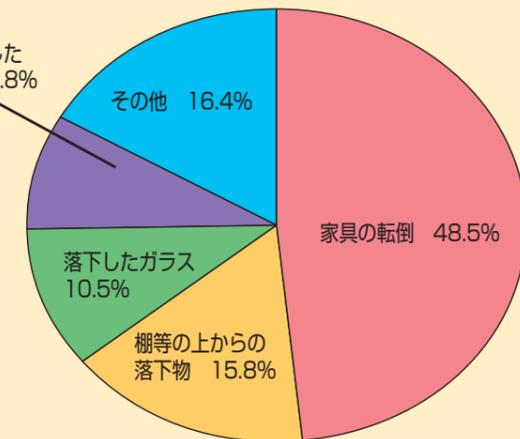
家具が転倒するとどうなるの？

建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってけがをしたり、室内が散乱することにより逃げ遅れてしまう場合があります。家庭での被害を防ぎ、安全な逃げ道を確認するためにも、家具の転倒・落下防止対策を実践しておきましょう。



● 阪神・淡路大震災でけがをした人の原因

逃げようとしたとき転倒 8.8%



(神戸市消防局調査より)

家族で話し合っておくことは？



実際に地震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方法、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

1 役割分担を決める

- 日常の予防対策上の役割と地震発生時の役割を決めておく。
- 高齢者や乳幼児などがある場合は、保護担当者を決める。



2 危険個所をチェック

- 家の内外をチェックして、危険個所をさがす。
- 危ない個所は、修理や補強方法について話し合う。



3 安全な空間を確保

- 家具の配置換えをして、家の中に安全なスペースを確保する。
- 家具の転倒・落下を防ぐ方法を定める。



4 非常持出品のチェック

- 必要な非常持出品がそろっているか確認する。
- 定期的に保存状態や使用期限を点検・交換する。



5 防災用具などの確認

- 消火器や救急箱、非常用品の置き場所を確認。
- 消火器の使い方を覚えておく。
- 応急手当ての方法を覚えておく。



6 連絡方法や避難場所の確認

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法や避難場所を確認する。
- できれば休日などを利用し、みんなで避難経路などの下見しておく。
- 防災連絡カードを作り、携帯しておく。

災害用伝言ダイヤル

「171」を覚えておこう！

災害時は一般の電話がつながりにくくなります。安否の確認などには、NTTの災害用伝言ダイヤルサービスを活用しましょう。

災害用伝言ダイヤルの使用法

伝言を吹き込む 171 → 1 → (000) 0000-0000 → 伝言を入れる(30秒以内)
伝言を聞く 171 → 2 → (000) 0000-0000 → 伝言を聞く

※スマートフォンや携帯電話を含めたIP電話の電話番号でも登録が可能です。

※携帯電話会社各社は、災害時に安否情報を登録・確認できる「災害用伝言サービス」を提供します。



備蓄物資を用意 しましょう

大災害が発災した場合、電気・ガス・水道のライフラインが使用できなくなったり、道路の損壊などにより防災機関による救援活動がすぐにできない可能性があります。そのため、少なくとも発災後、数日間
は自足できるよう各家庭で備蓄物資を用意しましょう。

災害後に備えるために

最重要備蓄物資

食品

缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品、調味料など。食料は非常食 3 日分を含む数日分を最低限備蓄しておくようにしましょう。

水

飲料水は大人1人当たり、1日3ℓが目安。少なくとも3日分以上の用意を。ペットボトルのほか、ポリ容器にも水をためておくとう便利。



感染症対策

マスクや体温計、アルコール消毒液、ビニール手袋を用意しておきましょう。

携帯トイレ

トイレの回数は大人1人当たり、1日5回が目安。断水時、いざというときのために少なくとも家族の人数 × 数日分は用意しておく安心。



備えあれば憂いなし

その他の備蓄物資

懐中電灯

できれば1人にひとつ用意。予備の電池と電球もお忘れなく。



携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるものを用意。予備の電池は多めにご用意を。



その他

スリッパ、ビニール手袋、ヘルメット(防災ずきん)、上着・下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター(マッチ)、缶切り、栓抜き、ろうそく、ナイフ、ビニール袋、ティッシュ、ビニールシート、生理用品、紙おむつやほ乳びんなど。カセットガスコンロもあれば便利です。燃料もお忘れなく。



貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証・住民票のコピーなど。現金は10円硬貨も(公衆電話の利用に便利)。



救急医薬品

マスク、アルコール消毒液、体温計、キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があればお忘れなく。



準備しておきたい非常持出品は？



非常持出品は家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。災害発生時に最初に持ち出す非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える備蓄物資を分けて用意しておきましょう。

非常持出品チェックリスト

非常持出品

品名	点検日チェック欄	品名	点検日チェック欄
<input type="checkbox"/> 非常食(カンパン、缶詰など)		<input type="checkbox"/> 体温計	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> 救急医薬品(キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など)	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)		<input type="checkbox"/> 常備薬	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池・電球)		<input type="checkbox"/> 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)	
<input type="checkbox"/> ろうそく		<input type="checkbox"/> 現金	
<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん)		<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー	
<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)		<input type="checkbox"/> 住民票のコピー	
<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き		<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器、モバイルバッテリー	
<input type="checkbox"/> ティッシュ		<input type="checkbox"/> 生理用品	
<input type="checkbox"/> タオル		<input type="checkbox"/> スリッパ	
<input type="checkbox"/> ビニール袋			
<input type="checkbox"/> 上着			
<input type="checkbox"/> 下着			
<input type="checkbox"/> 軍手			

非常備蓄品

品名	点検日チェック欄	品名	点検日チェック欄
<input type="checkbox"/> 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など)		<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトペーパー	
<input type="checkbox"/> 食品(調味料、スープ・みそ汁など)		<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> 食品(チョコレート、のどあめ、梅干など)		<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、新聞紙、裁縫セットなど	
<input type="checkbox"/> 水(1人当たり1日3ℓ)		<input type="checkbox"/> 携帯トイレ(1人当たり1日5回分)	
<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)		<input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器など	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> 自転車	
<input type="checkbox"/> 洗面用具(歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど)		<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、バール・スコップなど)	
<input type="checkbox"/> 鍋、やかん		<input type="checkbox"/> ビニールシート	
<input type="checkbox"/> 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)			
<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル			

こんな用意も必要です

乳幼児のいる家庭で用意するもの

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、清浄綿、おぶいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、バケツ、ビニール袋、石けんなど。



妊婦のいる家庭で用意するもの

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、清浄綿および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石けんなど。



要介護者のいる家庭で用意するもの

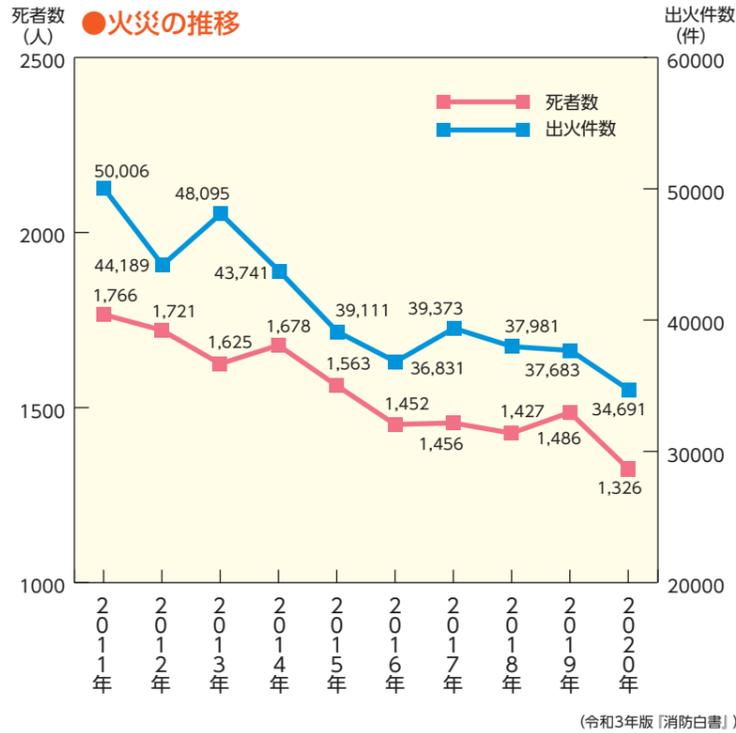
着替え、おむつ、ティッシュ、清浄綿、障害者手帳、補助具等の予備、常備薬など。





火災は人災。日ごろから防火意識を!

最近10年間の火災動向を見ると、毎年3万件以上の火災が起こり、それによる死者は毎年1,300~1,800人前後にのぼっています。火災による被害をなくすためには、火災が起きる原因を知り日ごろから注意すること、そして万が一出火したときにどのように行動すべきかを覚えておくことです。火災による被害を少なくしていくために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。



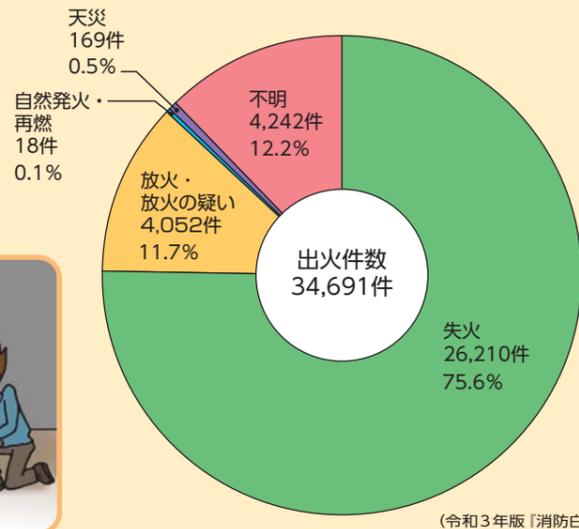
日ごろの不注意と放火が危険!

令和2年中の総出火件数のうち、失火による火災は全体の75.6%にのぼります。その主な要因は、たばこの投げ捨てやコンロの消し忘れなど……。火気取り扱いの不注意や不始末が原因で火災が起きているのです。

一方で、放火・放火の疑いのある出火件数が全体の11.7%を占めるという結果も出ています。火ダネは身近にあることを理解し、細心の注意を心掛けましょう。



●失火による出火件数 (令和2年中)



危険なものを覚えておこう!



わたしたちの身のまわりには、出火の原因となる危ないものがたくさんあります。何が危険なのかを、まずはきちんと理解しておきましょう。

放置された可燃物

家の周囲やマンション・アパートの通路に、新聞紙・雑誌などを置いていませんか? そこを狙って放火されるケースが目立ちます。



たばこ

ポイ捨てによる火災が多くなっています。また、たばこの落下による火災や、消したはずのたばこの再燃などにも要注意。



コンロ

「ついうっかり」の消し忘れが危険です。揚げ物をしている途中にその場を離れた結果、火災が発生するケースが後を絶ちません。



たき火

たき火がまわりに燃え広がったり、火の粉が飛んで火災になります。また、たき火をした後の火の不始末も火災の原因です。



マッチ・ライター

マッチやライターでの子どもの火遊びが出火の原因になります。また、日差しが強い場所に置いておくと、熱で自然発火することもある。



ストーブ

ストーブに洗濯物が触れたり、落ちたりすることで発生する火災も多く見受けられます。



電気コード

コードを踏んだり、たばねたり、たこ足配線にするなどにより、コードが発熱して火災になります。コードのつなぎっ放しやペットのコードかじりも危険です。



金魚鉢など

金魚鉢やペットボトルの水などがレンズ代わりになって出火するケースがあります。



スプレー缶

エアゾール製品のスプレー缶は、熱すると爆発の危険があります。

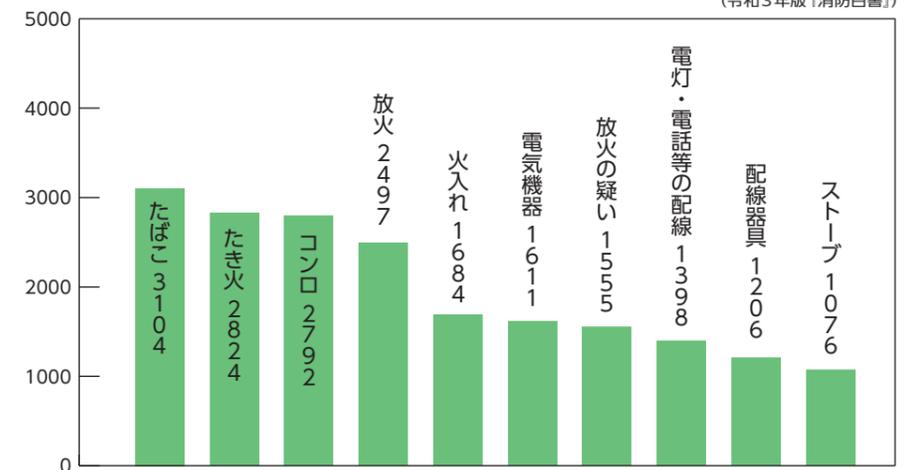


ろうそく・線香など

燃えやすいものの近くで使ったり、つけたまま寝てはいけません。



●出火原因ワースト10 (令和2年中)



初期消火は出火直後に！



出火の現場に居合わせたら、まず「通報」「初期消火」「避難」が大切です。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

通報

大声で「火事だ！」と叫ぼう

- 大きな声で叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は、非常ベルや音の出るものをたたく。
- どんなに小さな火事でも119番通報を。

行動 2

初期消火

出火直後が勝負

- 火がまだ横に広がっているうちなら消火は可能。
- コップに入った水や座ぶとんなど、身近なものを最大限に活用しよう。

行動 3

避難

危険を感じたらすぐ避難

- 避難するときは燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断。すみやかに行動を。

火元別の消火方法を覚えておこう

※消火器については21ページ参照

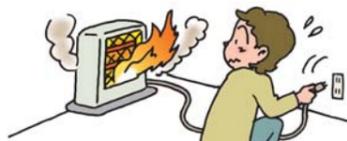
ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。石油ストーブの場合は粉末消火器で。
- 消火器がない場合は、水にぬらした毛布などを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

- コンセントかブレーカーを切り、粉末消火器または強化液消火器で消火する。泡消火器などは感電のおそれがあるので使用しないように。



カーテン・ふすま・障子

- カーテンなどは上に燃え広がる前の対処が重要。火がついたら、引きちぎってから消火しよう。
- ふすまや障子などはけり倒し、足で踏んで消す。その後、水をしっかりとかけて消火する。



コンロ

- 油なべの場合、水をかける、マヨネーズや野菜を入れるのは厳禁。
- 粉末消火器はなべの全面を覆うように、強化液消火器はなべのふちに向け噴射する。
- 消火器がない場合は、ぬらしたシーツやバスタオルを手前からかぶせ、空気を遮断する。



逃げるタイミングは火が背の高さを超えたら！

避難する目安は、火が背の高さを超えたとき。火が背の高さを超えるまでの間は初期消火に努めますが、もし炎が背の高さを超えたら、けっして自分で消火をしようとせず、迷わずすぐに避難をしてください。



危険を感じたらすぐ避難！



もっとも大切なのは、身の危険を感じたときに一刻も早く避難することです。服装や持ち物などにこだわらず、次のポイントを押さえながら、できるだけ早く避難してください。また、一度逃げ出したら、絶対に戻らないようにしましょう。

2階から脱出するときは

ロープや縄ばしごを使って避難を。シーツやカーテンをつないだものでも代用できます。やむを得ず飛び降りるときは、ふとんやマットレスなどクッションになるものを落としてから。



ビルにいるときは

上の階から出火した場合は、階段を使って下へ逃げます。下の階から出火した場合は、外階段から逃げます。もし下へ逃げられないときは、屋上の風上側で救助を待ちましょう。エレベーターは絶対使わないように。



炎の中を通るときは

迷わずに一気に走り抜けましょう。ぬらしたシーツを体全体に巻きつけると効果的です。

地下街等にいるときは

壁際に身をよせ、煙からすばやく逃げます。出口は約60mごとにあるので、壁づたいに逃げましょう。パニックに巻き込まれないよう係員の誘導に従いましょう。

デパートなどでは

デパートなどの商業施設で火事になったときは、店内の放送や誘導員の指示に従いましょう。避難口がわからない場合は、誘導灯に従って壁づたいに行動を。

閉じ込められたときは

ドアのノブが熱い場合、廊下は高温状態の危険性も。危険な場合はドアから出ず、ぬらしたタオルなどをドアのすき間などに埋めて防御し、窓を開けて逃げ遅れたことを外の人に知らせましょう。



避難するときは、子どもや高齢者、病人などを優先！

本当に恐ろしいのは煙です！

煙は一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいるため、吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があります。2001年に44人も命が犠牲となった東京・新宿歌舞伎町ビル火災でも、そのほとんどが煙による一酸化炭素中毒死とみられています。万が一、火災に巻き込まれた場合には、右のポイントに気をつけながら避難してください。

- ぬらしたタオルやハンカチなどで、口と鼻をおおう。（近くに無い場合は、ネクタイや衣類で代用を）
- できるだけ姿勢を低くする。
- 階段でははったまま後ろ向きに下りる。
- 短い距離なら、息をとめて一気に走り抜ける。
- 視界が悪いときは、壁づたいに避難する。



火災を防ぐためには？



ほとんどの火災は、わたしたちが注意をすることで防げます。自分や家族の命を落としたり、大切な財産を失うことがないように、火災を防ぐためのポイントをきちんと学び、日ごろからみんなで注意し合うようにしましょう。

1 放火対策を

ゴミは指定された当日の朝に出すなど、家のまわりに燃えやすいものを置かないように。車庫、物置などの戸締りも忘れずに。

3 寝たばこ、ポイ捨ては厳禁

灰皿には水を入れておき、吸殻を捨てる時は必ず水にさらすように。火のついたたばこは放置せず、必ず消火の確認を。

5 ストープまわりを整理

衣類やふとん、カーテンなど、ストープのまわりに燃えるものを近づけないように。近くで洗濯物を干すのも厳禁。給油は完全に火を消してから行う。

2 コンロから離れない

火がついているものから離れるときは必ず消すこと。コンロのまわりに燃えやすいものは置かない。着衣への着火にも十分注意を。

4 マッチやライターで遊ばせない

子どもには火の正しい使い方、恐ろしさを教え、子どもの手の届くところにマッチやライターは置かないように。また、日差しの強いところでの放置に注意。

6 配線まわりはきれいに

コードの上に物を乗せたり、コードをまとめたり、たこ足配線をしないこと。配線まわりは定期的に掃除を。

住宅用防災機器を活用しよう

■火災の発生を早く知る

<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ます。平成16年の消防法改正により、設置が義務づけられました。



■火災防止に

<安全装置付調理器具>

異常な過熱や火が消えた際に、自動的にガスの供給を止めます。



<感震ブレーカー>

地震の揺れを感知し、自動的に電気の供給を遮断するブレーカーです。

■火災の被害を最小限に

<防災品>

火が接しても着火しにくく燃えにくい防災品。カーテンやカーペット、寝具、エプロンなど。



<住宅用消火器>

小型で軽量タイプの消火器です。

<簡易自動消火装置>

火災の熱を感知すると、自動的に薬剤を放出します。

<住宅用スプリンクラー設備>

火災の熱を感知すると、部屋全体に放水します。

消火器の使い方を覚えておきましょう

消火器の種類

消火器には、どんな種類の火事に適しているかを示すラベルが表示されています。使用目的に合った消火器を選びましょう。一般の家庭の場合は、万能タイプの粉末消火器か強化液消火器が便利です。

火災の種類・ラベルの色	普通火災	油火災	電気火災
	木材・紙など一般可燃物による火災 	灯油・ガソリンなどが燃える火災 	電気設備など感電の恐れがある火災
消火器の種類	白 ○	黄色 ●	青 ●
粉末消火器	○	○	○
強化液消火器	○	○	○
泡消火器	○	○	×

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 レバーを強くにぎって噴射する



構え方

- ① 火の風上に回り、風上から構える。
- ② やや腰をおとして低く構える。
- ③ 熱や煙を避け、炎には真正面から向き合わない。
- ④ 炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右にふる。



点検のポイント

安全ピン

- ・変形、損傷はないか
- ・封印は切れていないか

ホース

- ・ひび割れ、劣化、ゆるみはないか

本体・底部

- ・サビや変形はないか

レバー

- ・変形、損傷はないか

キャップ

- ・変形やゆるみはないか

ゲージがある場合

- ・圧力を示す針が規定値（緑色）内にあるか

「119」のかけ方を覚えておこう

通報時に伝える内容は、下記を参考に。

- 1 火災であることを伝える
- 2 災害現場の住所（千代田区〇〇町〇〇丁目〇番〇号）
- 3 何が燃えているか
- 4 けが人や逃げ遅れている人がいるか
- 5 かけている電話番号
- 6 通報者の名前

スマートフォン等から通報する場合

災害地点を確認するのに時間がかかる傾向があります。携帯電話から通報するときは、次の点に注意してください。

- 所在や目標を確かめてから通報を。
- スマートフォンや携帯電話であることを伝える。
- 自動車からの通報は、安全な場所に停車してから。
- 通話終了後もしばらくは電話を切らないように。
- 途中で切れないように注意を。
- 高速道路では災害地点を正確に伝える。



自然の脅威、風水害。 気象の変化に警戒を!

日本周辺では、毎年平均約26個の台風が発生しており、全国各地に強風や大雨による被害をもたらしています。また、集中豪雨による水害や土砂災害などの被害も後をたちません。

風水害は山間部や河川部でのみ発生するものと考えがちです。しかし近年では、集中豪雨により都市部のライフラインが壊され、地下室に水が流れ込んで死者が出るなど、新しい水害も生じています。

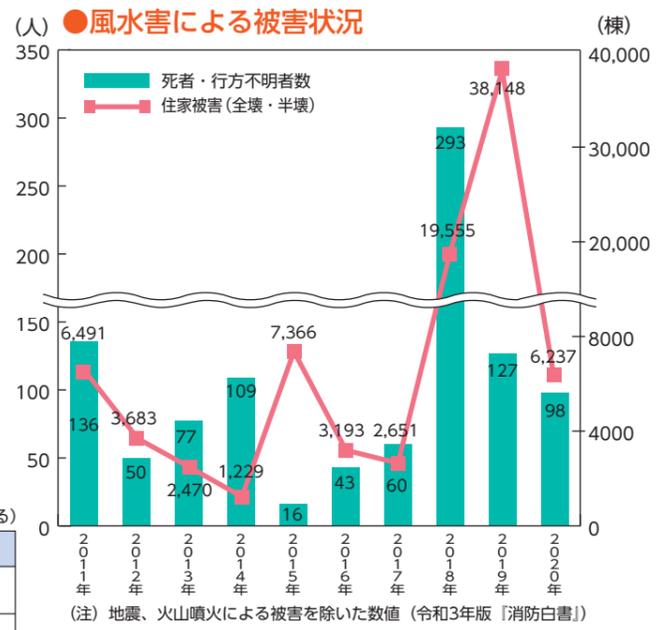


●風の強さと被害

平均風速 (m/秒)	予報用語	想定される被害
10以上～15未満	やや強い風	風に向かって歩けにくくなる。樹木全体が揺れ始める。
15以上～20未満	強い風	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。看板やトタン板が外れ始める。
20以上～25未満	非常に強い風	何かにつかまっていなくて立ってられない。飛来物によって負傷するおそれがある。
25以上～30未満		
30以上～35未満	猛烈な風	屋外での行動はきわめて危険。走行中のトラックが横転する。住家で倒壊するものがある。
35以上～40未満		
40以上		

●雨の強さと被害

1時間雨量 (ミリ)	予報用語	想定される被害
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。雨の音で話し声がよく聞き取れない。
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り。下水や小川があふれ、小さながけ崩れが発生。
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したような雨。がけ崩れが起こりやすい。
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降り、地下に水が流れ込む。土石流が起こりやすい。
80以上～	猛烈な雨	大規模な災害が発生する恐れが強い。厳重な警戒が必要。



■大雨による主な災害

外水氾濫
河川の流量が異常に増加することによって起こる。堤防の決壊や河川の水が氾濫する。

内水氾濫
河川の増水や高潮によって排水がはばまれたり、排水が追いつかず用水溝や下水溝などがあふれる。

- 土砂災害**
- 山崩れ・がけ崩れ
山の斜面が急激に崩れ落ちる。瞬時に発生する。
 - 土石流
谷や斜面にたまった土砂や岩石が一気に押し流される。破壊力が大きい。
 - 地すべり
比較的ゆるやかな斜面の土壌が滑り落ちる。一度に広範囲で発生する。

危険な場所を覚えておこう!



高潮や浸水被害、土砂崩れなどは、被害を受けやすい場所を予測することが可能です。台風や大雨の際には、危険だと思われる場所に近づかないようにしてください。

高潮

海岸に近いゼロメートル地帯
満潮時の平均的な海面の高さよりも低い土地には注意。堤防が決壊すると大被害を受ける恐れがあります。

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、湾の奥の土地などは、高潮のときに水位が上がりやすくなります。

河川の周辺

高潮により海面が上昇するため、河口の潮位が上がります。そのため、河川の水位が上昇し、降った雨を処理しきれずに河川が氾濫する恐れがあります。

更に水位が上昇し、越水
内水氾濫の発生

浸水災害

沖積地
河川が運んできた土砂が河口付近に堆積してできた「三角洲」や、過去に繰り返し発生した川の氾濫で土砂が堆積してできた「氾濫原」などは、冠水しやすいので注意。

河川敷
河川の流域や、昔、河川敷だった土地は、豪雨により浸水する危険性があります。

土砂災害

造成地
丘陵を切り崩してつくられた造成地は、地質や地形が不安定です。豪雨で地盤がゆるむと、崩れる危険が。

扇状地
山間部への集中豪雨で土石流が発生すると、山のふもとに扇状地が直撃を受ける恐れがあります。

山岳地帯
傾斜30度以上、高さ5m以上の急傾斜地は、雨でがけ崩れを起こす危険性があります。樹木の少ない山間部は土石流の注意も必要です。

都市部でも油断は禁物

都市部は、地表面の多くがアスファルトやコンクリートで覆われています。水が地面に浸透せず、下水道や川に集中して流れ込むため、集中豪雨などが発生すると、たまった水の行き場がなくなり市街地にあふれ、洪水が発生したり、地下室や地下街に氾濫した水が流れ込む危険性もあります。一方で、急激に進んだ宅地化による土砂災害なども実際に発生しています。都市部だからといって油断せず、十分に注意してください。

気象注意報・警報・特別警報・情報

注意報・警報・特別警報とは

大雨などのときに発表される注意報や警報、特別警報は、各地域の住民に注意を呼びかけ、災害による被害を最小限に食い止めることを目的としています。注意報は災害が起こるおそれのあるとき

に、警報は重大な災害が起こるおそれのあるときに、特別警報は数十年に一度の大災害が起こると予想される時に発表されます。

気象情報とは

気象情報は注意報・警報・特別警報に先立って注意をうながしたり、注意報・警報・特別警報が発表されたあとの補足や防災上の注意を解説する場合などに発表されます。

気象特別警報・警報・注意報・情報の種類

種類	発表の時期
特別警報	数十年に一度の大災害が起こると予想された場合
警報	重大な災害が起こるおそれがある場合
注意報	災害が起こるおそれがある場合
情報	記録的短時間大雨情報 土砂災害警戒情報 台風 低気圧 大雨 大雪 少雨 長雨 黄砂など

大雨警報の基準値の例

	表面雨量指数基準 ^{※1} (大雨警報(浸水害))	土壌雨量指数基準 ^{※2} (大雨警報(土砂災害))
千代田区	34	180
中央区	30	—
文京区	18	180

※1 降った雨が地表面にどれだけ溜まっているかを数値化したもの。
※2 降った雨が土壌中にどれだけ溜まっているかを数値化したもの。
詳しくは気象庁ホームページをご覧ください。

危険は急激に迫ってくる！



風水害は、まだまだ大丈夫だと思っても、急激に状況が変化する場合があります。危険が迫ってからは手遅れになることもあるので、異変を感じたらすぐに対応するよう心掛けておきましょう。

風が強いとき

路上では

路上では、強風で看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりする危険があります。近くの頑丈な建物に避難を。ただし、雨を伴う強風時には、地下室や地下街に逃げ込まないようにしてください。



屋内では

風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からガムテープなどをはり、カーテンを閉めておきましょう。風が強い場合は窓に近づかないように。



海辺では

海への転落や高波に巻き込まれる危険があります。また、高潮の恐れもあるので、すみやかに高台へ避難しましょう。強風や豪雨のときには、警報が聞こえないこともあるので十分に注意を。



大雨のとき

車の運転中は

豪雨の際は視界が悪いうえに、操作が利かなくなることも。できるだけ道路の中心よりの水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。浸水でエンストしたら、再始動させないように。エンジンを傷めます。



路上で浸水してきたら

高い建物へ避難しましょう。その際、エレベーターは閉じ込められる危険があるので、なるべく階段を使って上の階へ行きましょう。



がけ崩れが起きたら

周囲の状況に注意し、すぐに避難しましょう。また、公共の防災機関へ通報しましょう。



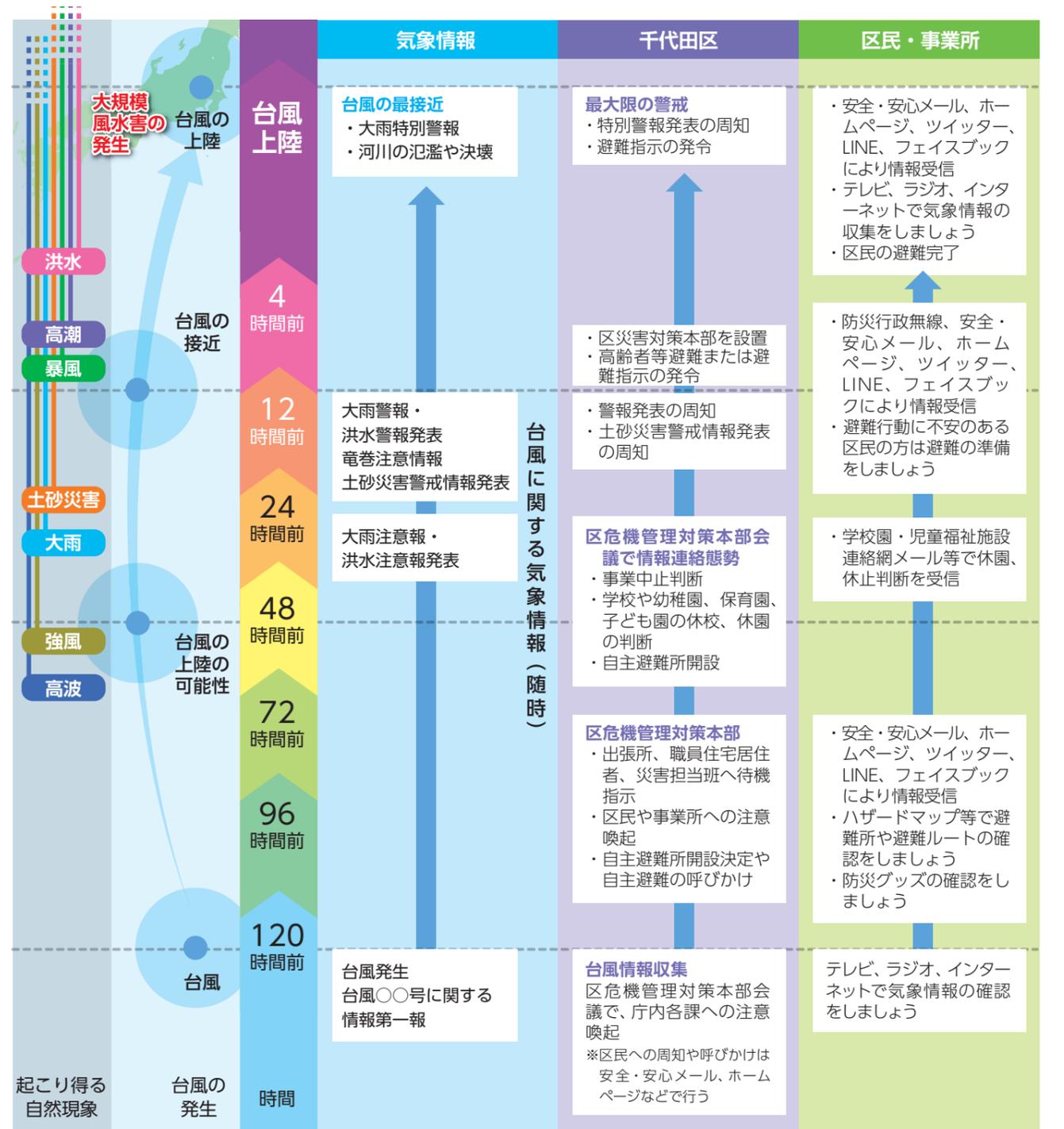
●土砂災害警戒情報とは

大雨により土砂災害の危険度が高まった市区町村に、都道府県と気象庁が共同して発表します。市区町村長の避難指示等の判断を支援することや、住民の自主避難時の判断などに利用されることを目的とした情報です。

大規模風水害に備える～タイムライン～

昨今の「台風の巨大化」や「ゲリラ豪雨の発生」など、気象現象に著しい変化が生じている現状を踏まえ、区では地域防災計画（※）において、タイムラインとよばれる事前行動計画を定め、浸水や冠水が見込まれる区域内で対策が必要な地下鉄駅や地下街等を指定しています。

大規模風水害に関するタイムライン（事前行動計画）の流れ（概要）



※地域防災計画

災害対策基本法第42条に基づき、地域並びに地域住民の生命身体及び財産を災害から保護するため、区や関係機関が行う災害予防や応急対策、復旧・復興について定めた計画です。この計画は、区や区内公共機関で構成される千代田区防災会議にて作成されます。

風水害にどう備えるか？



台風や豪雨は、正確な気象情報を収集し、予想される事態への対策をとることで、被害を最小限にとどめることができます。以下のポイントを踏まえて事前に準備しておきましょう。

平常時の準備は

■ 家のまわりを保全する

- 雨戸や屋根を補強する。アンテナはしっかり固定する。
- 鉢植えや物干しざおなど、飛ばされそうなものは屋内へ移動させるか固定を。プロパンガスのボンベもしっかり固定する。
- ブロック塀や外壁のひび割れや亀裂は補強する。
- 側溝や排水溝は掃除し、水の流れをスムーズにしておく。



■ 停電に備える

懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池を準備しておきましょう。



■ 断水に備える

飲料水を確保する。また、浴槽に水を張るなどして、トイレなどの生活用水の確保も。



■ 非常持出品の準備

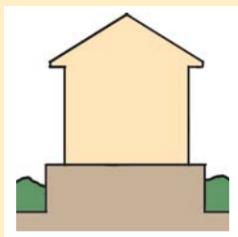
高齢者等避難や避難指示が出たとき、すぐに動けるように、貴重品や非常持出品の準備を。(15ページ参照)



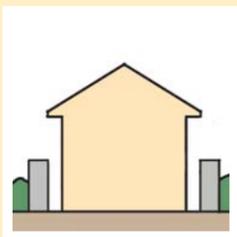
あらかじめ災害に強い家をつくろう！

洪水などの危険が予想できる地域では、あらかじめ浸水に備えた家屋を建てておく。

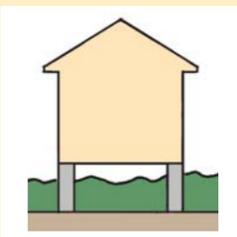
● **高上げ(盛り土)**
敷地全体を高くする



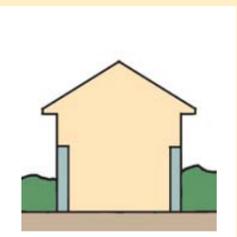
● **囲む**
防水性のある塀を設置する



● **高床式**
基礎を高くする



● **建物防水**
外壁を防水性にする



被害が心配されるときには

■ 気象情報に注意する

テレビやラジオで発表される気象庁からの特別警報・警報・注意報や、消防団、警察署、市区町村からの情報に注意しましょう。気象台が発表する情報は、電話(177番)でも確認することができます。また、がけの亀裂や水位の変化など、身近な環境の変化にも注意を。



■ 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を。ガラスが飛ばないように、内側からカーテンを引く。



■ 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、むやみに外出しないように。外出時には天気予報を確認し、少しでも危険を感じる場所には近づかないことです。



■ 家財道具を移動させる

浸水が心配される場合は、家財道具や貴重品、生活用品、食料などを高い場所へ移動させておく。



■ 安全な場所に避難する

被害が想定される場合には、事前に子どもや高齢者、病人などを安全な場所に避難させておきます。

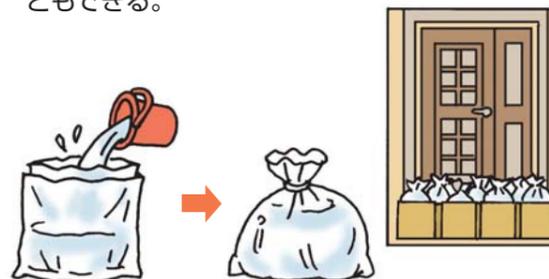


水のう・土のうの作り方

水深の浅い初期の段階なら、家庭にあるもので対応することができます。

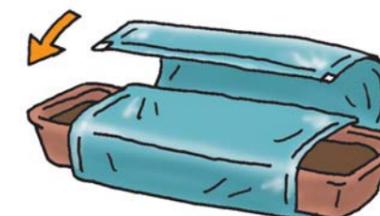
● ゴミ袋を利用

40ℓ程度の容量のゴミ袋を二重にして、半分程度の水を入れ、すき間なく並べる。段ボールに入れてつなげれば強度が増し、積み重ねることもできる。



● ブランターとシートを利用

土の入ったプランターを縦長に並べ、レジャーシートを巻きつけて補強する。プランターの代わりに、水を入れたポリ容器や中に土を入れ重くしたビールケースなども利用できる。



覚えよう!



被害の拡大防止に 日ごろの備えを!

応急手当て

覚えておきたい応急手当てのポイント

出血

- ①出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫する(圧迫止血)。
- ②この際、傷口は心臓よりも高い位置にする。また、感染を防ぐため、できる限り、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



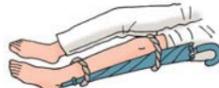
やけど

- ①流水で十分冷やす(患部に直接強い水圧がかからないように注意)。
- ②衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③水疱(水ぶくれ)を破らない。
- ④冷やした後は、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



骨折

- ①折れた部分に添え木(副木)をあてて固定し、医療機関へ。
- ②適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、段ボールなど、身近にあるもので代用を。



ねんざ

- ①患部を冷やす。
- ②くつをはいたまま、上から三角巾や布で固定する。



●心肺蘇生法の仕方

新型コロナ流行下の感染防止対策

- ※1 日ごろからマスクの着用を心がける。
- ※2 傷病者の顔に近づきすぎないようにする。
- ※3 傷病者の鼻と口をマスク、ハンカチ、タオル、衣類などで覆う。
- ※4 傷病者が成人の場合、人工呼吸は行わない。
- ※5 傷病者が乳児・小児の場合は、人工呼吸を実施できる。感染防護具があれば使用する。

●傷病者を救急隊に引き継いだ後は、すぐに石けんと流水で手と顔を洗う。傷病者に使用したハンカチなどは、直接触らないようにして廃棄する。

1 安全を確認する ※1

車の往来がないか、室内に煙が立ち込めていないかなど、自分の安全も確保してから、傷病者に近づく。

2 反応の有無を確認する ※2

明らかに「反応がある」場合は、傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当てを行う。反応がなければ大声で近くの人に助けを求め、119番通報やAEDの手配を頼む。周囲に誰もいない場合は自分で119番通報する。

3 反応がないときには、呼吸を確認する ※2

傷病者の胸と腹部を見て、上がったたり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていない、普段どおりの動きでなければ「呼吸なし」(心停止)と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。また、呼吸があるかどうか判断に自信が持てない、わからない場合も胸骨圧迫を行う。



4 胸骨圧迫を行う ※3

- ①平らな場所におお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。
- ②胸の真ん中が圧迫部位。手のひらのつけ根を重ねて「しっかり」体重をかける。
- ③ひじを伸ばし、胸全体が約5cm沈み込むように圧迫する。
- ④体を起こし、手の力をゆるめる。この動作を1分間に100~120回のテンポで圧迫する。



小児の場合は両手または片手、乳児の場合は2本の指を当て、胸の厚さの3分の1程度沈むように。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する。(回復体位)



5 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ ※4・5

人工呼吸が行える場合は「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1サイクルとして、この動作をAEDや救急隊員が到着するまで繰り返す。



人工呼吸の方法

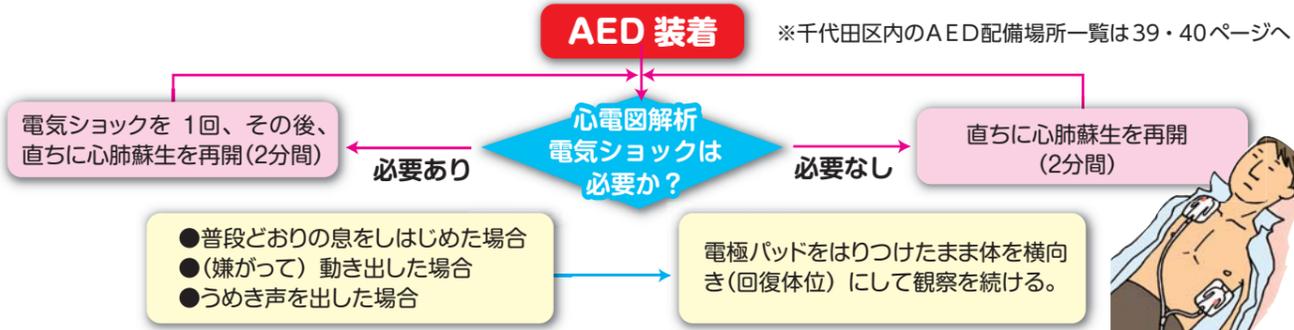
- ①おお向けに寝かせる。
- ②片方の手のひらを額に、人差し指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。
- ③気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、大きく口を開けて傷病者の口をおおい、約1秒かけて息を吹き込む。傷病者の胸がもち上がることを確認する。その後、2回目吹き込みを行う。



※救命講習などで人工呼吸の訓練を受けていない、人工呼吸用マウスピース等がない場合などは、胸骨圧迫だけを繰り返す。

AEDの使い方

※千代田区内のAED配備場所一覧は39・40ページへ



チェック!

- AEDは2分おきに自動的に心電図解析を始め、そのつど「体から離れてください」などの音声流れます。傷病者から手を離し、周囲の人にも離れるよう声をかけてください。
- 「ショックは必要ありません」のメッセージを、「心肺蘇生をやめてもよい」と誤解しないようにしてください。

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、高齢者や乳幼児、障害者、傷病者、外国人などのなんらかの手助けが必要な人(要配慮者)です。こうした要配慮者、とりわけ避難行動をとりにくい1人暮らしの高齢者などの避難行動要支援者を地震や火災から守るために、地域で協力し合いながら支援していきましょう。

要配慮者の身になって防災環境の点検を

放置自転車などの障害物はないか、耳や目の不自由な人や外国人向けの警報や避難の伝達方法はあるかなど、要配慮者に対応した環境づくりをしましょう。



避難するときはしっかり誘導する

ひとりの避難行動要支援者に対して複数の住民で支援するなど、地域で具体的な救援体制を決めておきましょう。隣近所で助け合いながら避難するようにしてください。



困ったときこそ温かい気持ちで

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。困っている人や要配慮者に対し、温かいおもいやりの心で接しましょう。



日ごろから積極的なコミュニケーションを

災害時の支援活動をスムーズにするためには、要配慮者とのコミュニケーションを日ごろからはかっておくことが大切です。



誘導する際のポイント

- 高齢者や傷病者
 - ・複数の人で対応します。
 - ・緊急のときはおぶって避難します。
- 目の不自由な人
 - ・つえを持つ手と反対側のひじのあたりに軽く触れるか、腕や肩をかって半歩くらい前をゆっくり進みましょう。
 - ・階段などの障がい物を説明しながら進みましょう。
- 耳が不自由な人
 - ・口を大きく動かし、はっきりと話しましょう。
 - ・身ぶりや筆談などで正確な情報を伝えましょう。
- 外国人
 - ・身ぶり手ぶりで話しかけ、孤立させないように。
- 車いすを利用している人
 - ・階段では2人以上で援助を。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動します。
 - ・救援者が1人の場合はおぶひもなどを利用し、おぶって避難を。



避難に関する知識

災害が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、落ち着いてすばやく避難する必要があります。その際には、乳幼児や高齢者などの要配慮者の保護を念頭に置き、近所の一人暮らし高齢者世帯などにも声をかけるなど近隣で協力することが大切です。また、避難所での生活をよぎなくされる場合も避難所運営協議会を中心にみんなで助け合いましょう。

避難のタイミングを見逃すな

- 千代田区から「高齢者等避難」や「避難指示」が出たとき。
- 津波、土石流、がけ崩れ、地すべりなどの恐れがあるとき。
- 建物が倒壊する危険があるとき。
- 近隣で火災が発生し、延焼の恐れがあるとき。
- 自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき。
- 危険物が爆発する恐れがあるとき。

避難するときはこんな服装で

- ヘルメット（防災ずきん）をかぶる。
- 非常持出品はリュックサックに入れて背負う（両手が使えるように）。
- 長袖・長ズボンを着用。燃えにくい木綿製品がよい。
- 軍手や革手袋をはめる。
- 靴は底の厚い、はき慣れたものを。

避難時のポイント

- 避難する前にもう一度火元を確認。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーも落とす（通電火災対策）。
- 荷物は最小限の非常持出品に限る。
- 移動するときは、狭い道、塀や自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所は避ける。
- 決められた指定の避難所へ徒歩で移動する。
- 乳幼児や障害者、高齢者などの避難行動要支援者を中心に避難者がはぐれないように。



避難所で過ごす

自宅を離れて避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。実際、平成28年熊本地震や平成30年7月豪雨などの大規模な自然災害が発生した際に、長引く避難所暮らしが体力の弱い高齢者等の命を奪ってしまう悲劇が相次ぎました。避難している住民同士で助け合うことはもちろん、支援してくれる医師・看護師といった専門家や相談相手としてのボランティアなどを積極的に活用して、心身の健康を保つように努めましょう。



多くの人が避難生活を余儀なくされた

避難生活における健康管理

東日本大震災のような大規模災害が発生すると、避難生活は相当の長期化が予想されます。不自由な避難所生活においても、できるだけ普段の生活を取り戻すつもりで、体をこまめに動かしながら以下のような病気に注意しましょう。

■ 感染症予防

集団生活をする避難所では感染症が広がりやすくなります。

- こまめに、うがいや手洗いを励行しましょう
- 必ずマスクを着けましょう
- 下痢をしている人は脱水状態にならないよう水分補給を心がけましょう



■ エコノミークラス症候群予防

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさないでいることで足の静脈に血栓（血の塊）ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。肺塞栓症や脳卒中を発症する恐れもあります。長時間飛行機に乗った場合などに見られることからこの名がついています。避難生活ではできるだけ体を動かすようにしましょう。

- できるだけ体を動かしましょう
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう
- 十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう
- 避難所ではゆったりとした服装で過ごしましょう



■ 新型コロナウイルス流行中の避難について

現在、全国で新型コロナウイルスの感染拡大防止への対策が行われています。こうした中でも災害が発生した場合には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。まず、自分の状況を把握して適切に行動することを心がけましょう。

自宅などで安全が確保できるのであれば、「在宅避難」を行いましょう。感染リスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。自宅や親戚・知人宅も避難先として検討しましょう。





あなたの事業所は大丈夫？

阪神・淡路大震災では、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、事業所約3万8千社、昼間区民85万人の人々が、働き、活動しています。この千代田区で阪神・淡路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。

区では令和2年7月に、事業所の防災対策の状況について、区内6千社を対象に「事業所防災アンケート調査」を実施しました。その結果、東日本大震災発災前に比べ多くの事業所

で事前の地震対策や地震発災時の従業員への対応、食料の備蓄などの対策が向上しているものの、まだ十分に講じられていないことが明らかになりました。

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。自分の会社は自分で守らなければ、誰も守ってくれません。

阪神・淡路大震災の教訓を踏まえ、「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。

(資料：「令和2年度千代田区事業所防災アンケート調査」)

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必要があります。

● **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。

※平成25年4月より「家族等との連絡手段の確保」、「従業員等の一斉帰宅抑制」等についても事業所防災計画に規定すべき事項になりました。

- **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必要があります。
- **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し、検証していく必要があります。
- **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

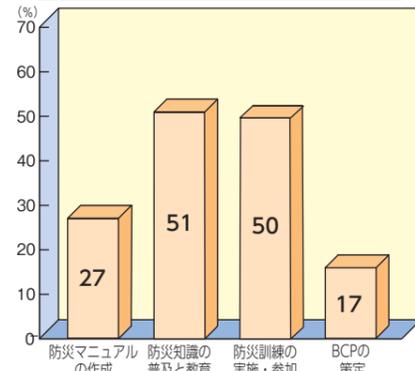
地震が発生した場合、一番基本となるのが「身の安全を確保」することです。そのためには、建物の点検や事業所の安全対策を図ることが重要です。二次災害防止のため、オフィス内の安全チェックをしましょう。

● **建物の耐震診断**～区では耐震診断についての相談を行ったり、中小企業に対して耐震診断費用の一部を助成しています。

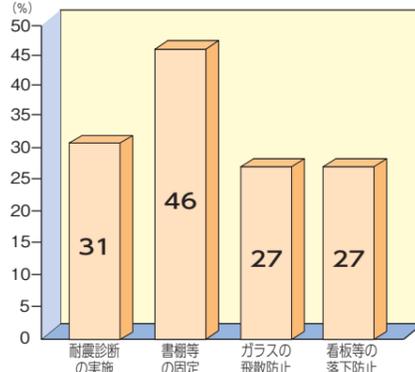
相談窓口	区建築指導課構造審査係	5211-4310
	都都市整備局市街地建築部	
	建築企画課耐震化推進係	5321-1111 内30-647

- **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**

防災対策の実施状況



安全対策の実施状況



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

事業所の活動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50万人(P36参照)の帰宅困難者が出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 (従業員はむやみに移動を開始しない)
- ② 施設内待機のための備蓄の確保
- ③ 備蓄の10%ルール等、施設利用者保護対策の推進
- ④ 施設の安全確保
- ⑤ 安否確認・情報収集手段の確保
- 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

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し、物資の流通も期待できません。帰宅困難な従業員、来客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、区災害対策・危機管理課へ。

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。

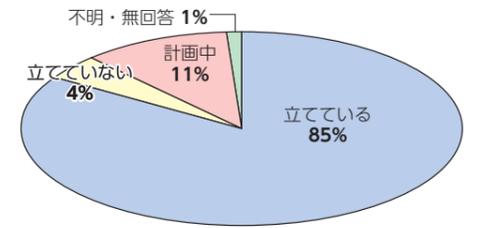
会社の自衛消防訓練はもとより、地域や町会の訓練などにも職場単位で積極的に参加しましょう。

地震体験車の運営・DVDの貸出

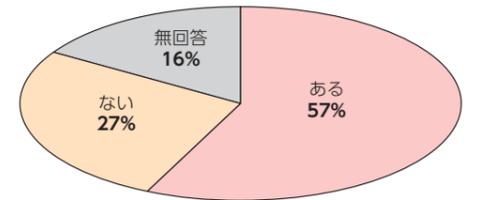
事業所の自衛消防訓練などの際に、地震体験車の体験乗車・防災DVDの上映をしませんか？お申し込みは、区災害対策・危機管理課へ。

※「帰宅困難者」とは、昼間区民など災害時に区内にいる方で、災害による交通機関の途絶のため容易に帰宅することができない方をいいます。

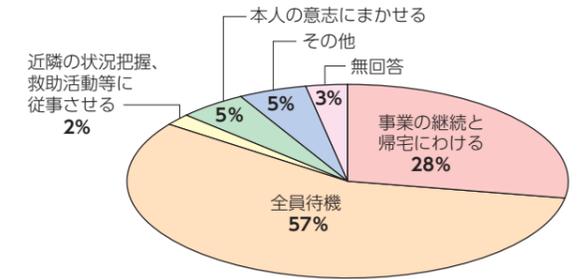
安否情報対策の実施状況



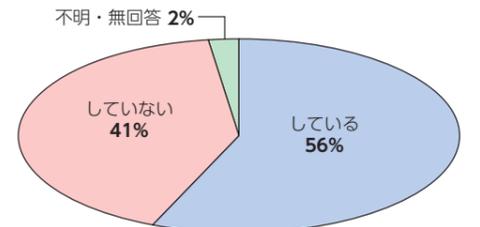
帰宅困難者に関する取り決めや手順



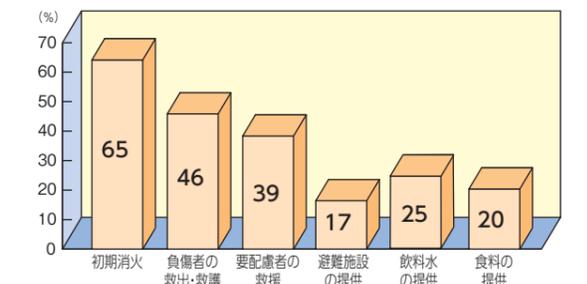
災害発生時の従業員に対する対応



食料・飲料水・携帯トイレ備蓄の有無



地域協力の可能性(「協力できそう」の回答率)





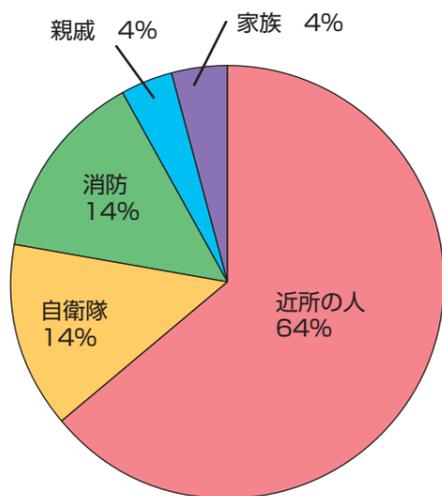
災害対策は地域のみんなです!

大災害が発生したとき、交通網の寸断、同時多発火災などにより、消防や警察などの防災機関が十分に対応できない可能性があります。そんなとき力を発揮するのが、「地域ぐるみの協力体制」です。実際に阪神・淡路大震災時には、地域住民が自発的に救出・救助活動をして被害の拡大を防ぎ、その後の復興にも大きな力を発揮しました。また、同震災や新潟県中越地震のように災害発生後の避難生活が長引く場合にも、地域住民が助け合って、さまざまな困難を乗り越えなければなりません。

地域防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで積極的に地域防災組織に参加し、災害に強いまちづくりを進め、「地域防災力」を向上させましょう。



●人命救助をした人の内訳



(「1995年兵庫県南部地震による人的被害(その5)神戸市東灘区における人命救助活動に関する聞き取り調査」宮野道雄(大阪市大)他1996年日本建築学会大会学術講演梗概集)

地域防災組織の役割

平常時

- 地域内の安全点検
- 防災知識の普及・啓発
- 防災訓練

災害に備えるための活動を、日ごろから行います



災害時

- 初期消火
- 避難誘導
- 救出・救助
- 情報の収集・伝達
- 避難所の管理・運営

災害発生時に、人命を守り、被害の拡大を防ぐために行動します



平常時にすべきことは?

1 地域住民への防災知識の普及

防災対策においては、まず住民一人ひとりが防災に関心をもち、準備することが重要です。地域に防災知識を普及させるため、みんなが集まれる楽しいイベントなどを開催してみましょう。



2 防災巡視・防災点検

防災の基本は、自分の住むまちをよく知ることです。地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出しておきましょう。改善すべき点があれば、対策を立てて解決を。



3 防災資機材の整備

防災資機材は災害発生時に活躍します。地域の実情に応じて、必要な資機材を準備しておきましょう。また、日ごろからの点検や使い方の確認も忘れずに。



4 防災訓練

防災訓練は、いざというときに確かな対応をとるために欠かせないものです。地域の人たちの参加を積極的に呼びかけ、地域一丸となって防災訓練を行いましょう。



災害時にすべきことは?

1 情報の収集・伝達

公的防災機関と連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達します。また、地域の被害状況や火災の発生状況を取りまとめます。



2 救出活動

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動を行います。ただし、救出作業は危険を伴う場合がありますので、二次災害に十分注意してください。



3 初期消火活動

出火防止のための活動や、初期消火活動を行います。ただし、消防署や消防団が到着するまでの間、火災の拡大延焼を防ぐのが基本です。けっして無理はしないように。



4 医療救護活動

大災害時には大量の負傷者が出るため、すぐに医師による治療が受けられるとは限りません。その場合は応急手当てを行い、救護所へ搬送しましょう。



5 避難誘導

住民を避難所などの安全な場所に誘導します。避難経路は災害の状況により変化しますので、公的防災機関と連絡を取り合うなど、正確な情報に基づき誘導を。



6 給食・給水活動

食料や水、応急物資などを配分します。また、必要に応じて炊き出しなどの給食、給水活動を行います。





千代田区の防災対策

千代田区の被害想定

大地震が発生した場合、千代田区がどのような被害を受け、被災を具体的に予測することが、地震対策の基本となります。千代田区では、東京都防災会議が発表した東京湾北部地震の被害想定（千代田区の部分）を千代田区地域防災計画の前提としています。

東京湾北部地震による被害想定				
区分	千代田区	東京都		
1 前提条件	(1) 震源地	東京湾北部		
	(2) 規模	M7.3		
	(3) 震源の深さ	地下約20~35km		
	(4) 震度	震度6弱 (区内3.2%) 震度6強 (区内96.8%)	最大震度7	
	(5) 発生時刻	冬の12時		
	(6) 気象条件	風速8m/秒		
	(7) 夜間人口	47,115人	13,131,573人	
	(8) 昼間人口	853,382人	14,948,404人	
2 被害想定結果の概要	(1) 原因別建物全壊棟数	835棟	116,224棟	
	ゆれ	824棟	114,109棟	
	液状化	4棟	1,134棟	
	急傾斜地崩壊	7棟	980棟	
	(2) 構造別建物全壊棟数	823棟 (液状化・急傾斜地崩壊11棟を除く)	114,109棟 (液状化・急傾斜地崩壊2,114棟を除く)	
	木造	461棟	100,970棟	
	非木造	362棟	13,139棟	
	(3) 火災			
	出火件数	14件	461件	
	焼失棟数	2棟	54,417棟	
	(4) 人的被害			
	死者	336人	6,296人	
	ゆれ・液状化建物被害	333人	4,972人	
	急傾斜地崩壊	1人	79人	
	火災	1人	1,138人	
	ブロック塀等	0人	103人	
	屋外落下物	0人	4人	
	負傷者	12,858人 (うち重傷者1,679人)	134,854人 (うち重傷者18,267人)	
ゆれ・液状化建物被害	12,822人	126,530人		
急傾斜地崩壊	2人	99人		
火災	24人	4,381人		
ブロック塀等	2人	3,543人		
屋外落下物	9人	301人		
(5) 避難者数 (最大：1日後)	11,076人	2,788,191人		
うち避難所生活者数	7,200人 (注1)	1,812,324人		
(6) 帰宅困難者数	501,355人	4,714,314人		
(7) エレベーター閉じ込め台数	645台	7,096台		
(8) ライフライン				
電力 (停電率)	31.5%	12.9%		
通信 (固定電話不通率)	1.2%	2.6%		
ガス (供給停止率)	83.1%	26.8%		
上水道 (断水率)	52.0%	34.5%		
下水道 (下水道管きよ被害率)	28.8%	23.0%		

※ 本資料は、「首都直下地震等による東京の被害想定 (平成24年4月)」から引用したものです。 ※ 小数点以下の四捨五入により合計は合わないことがあります。
(注1) 避難所生活者数、通信 (固定電話不通率) は数値が最大となる冬の18時発災の場合の数値を掲載。

災害対策本部の開設

災害の規模に応じて、区役所に「千代田区災害対策本部」を設置し、応急活動態勢を整え、応急対策を行います。夜間や休日等については、常時複数の職員が警戒勤務を行

っており、万一の場合は、職員 (非常配備態勢職員) を動員して、各々の役割分担に応じた応急活動態勢を整えます。

災害情報の収集と伝達

大地震時における区民などへの災害情報の伝達は、区内80箇所に設置した屋外スピーカーと各町会に設置した戸別受信機による放送によって行います。

また、区施設・防災関係機関などには、382台のMCA無線機が設置され、NTTの有線回線が途絶した場合でも、防災関係機関相互の情報連絡ができる体制をとっています。

このほか、東京都や他区とは、防災行政無線ネットワークを整備し、情報連絡ができる体制をとっています。また、インターネットのメール機能を利用し、パソコンや携帯電話に防災等の情報を送信する「安全・安心メール」や区ホームページ、LINE、ツイッター、フェイスブックによる情報提供も実施しています。

千代田区安全・安心メール

防災等の情報をお手持ちの携帯電話やパソコンにメールで配信!

●登録方法

t-chiyoda@sg-p.jp宛にメールを送信すると、登録用メールが届きます。案内に従って、登録してください。

※通信料やメールの受信費はご負担ください。登録料は無料です。
※右のQRコードから上記のメールアドレスを簡単に読み込めます。



携帯電話用



スマートフォン用

応急食料等の備蓄

区では、ビスケット、缶詰、ミルク、おかゆ等の応急食料と、毛布、携帯トイレ、オムツ等の生活必需品等を備蓄しています。

しかし、阪神・淡路大震災規模の大地震が85万人の人々が活動している屋間に発生した場合、区の備蓄物資だけでは不足します。

そのため、3日分程度の食料、水などの物資を区民、事業所の皆さんにも備蓄しておくよう協力を求めています。

主な備蓄物資一覧

(令和4年1月現在)

食料	医療 救護資材	生活 必需品	給水資材	避難所 開設資材 等
ビスケット(クラッカー含む)	創傷セット	毛布	ポリタンク	米飯炊出資材
アルファ米(粥含む)	熱傷セット	携帯トイレ	車載用給水タンク	発電機
ミネラルウォーター	蘇生セット	紙おむつ		投光器
缶詰	骨折セット	女性用衛生用品		応急トイレ
粉ミルク	担架			リヤカー
				メガホン
				懐中電灯
				段ボールベッドセット
				テント
				蓄電池

飲料水等の確保

① 飲料水

飲料水については、備蓄のほか右表の応急給水槽や区施設の受水槽などを活用し、給水活動を行います。

② 生活用水 (飲用不可)

生活用水としては、避難所となる区立小・中学校に整備した井戸を活用し、給水を行うほか、区民・事業所が所有する民間井戸についても、地域の方々へ提供していただけるよう、「災害時協力井戸」として指定しています。

区内応急給水施設一覧 (※1人1日3リットルで計算)

施設名	所在地	貯水量	人数分※
区立東郷元帥記念公園内応急給水槽	千代田区三番町18	1,500トン	50万人分
都立日比谷公園内応急給水槽	千代田区日比谷公園1	1,500トン	50万人分
都立一橋高校内小規模応急給水槽	千代田区東神田1-12-13	100トン	3万人分

防災訓練等の実施

発災時に備えて、地域住民が主体となって避難所を円滑に開設・運営ができるように消防署と連携し、避難所開設に特化した避難所防災訓練を実施しています。

この他、地域防災組織 (町会) で主催する防災訓練への支援・

協力、防災講演会、地震体験車の体験乗車、防災DVDの貸出などを実施しています。

町会・団体等で防災についての学習会等を実施する場合は、区災害対策・危機管理課へご相談ください。

千代田区の避難所案内図

千代田区は全域が「地区内残留地区」です

「地区内残留地区」とは、東京都の調査により建物の不燃化が進み、震災時においても大規模な延焼火災の危険性が少ないと認められた地域です。

仮に近くで火災が発生した場合は、お近くの災害時退避場所、またはお近くの公園等に避難してください。

自宅に留まることができない時は区域内の避難所に避難してください。



避難所の開設

家屋の倒壊・焼失等による被災者を保護するため、区立小・中学校などの公共施設を「避難所」として指定しています。震災時、必要に応じて開設します。

また、高齢者や障害者等の介助を必要とする方のために、「岩本町ほほえみプラザ」、「ジロール麹町」、「いきいきプラザ一番町」、「THE BANCHO」、「高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ」、「障害者福祉センターえみふる」、「かんだ連雀」を福祉避難所として開設します。

(令和4年3月1日現在)

避難所施設	住所	避難所施設	住所
1 麹町小学校	麹町2-8	12 旧今川中学校	鍛冶町2-4-2
2 九段小学校	三番町16	13 都立一橋高校	東神田1-12-13
3 番町小学校	六番町8	14 区立スポーツセンター	内神田2-1-8
4 麹町中学校	平河町2-5-1	15 岩本町ほほえみプラザ	岩本町2-15-3
5 富士見みらい館	富士見1-10-3	16 ジロール麹町	麹町2-14-3
6 お茶の水小学校	神田猿楽町1-1-1	17 いきいきプラザ一番町	一番町12
7 神田一橋中学校	一ツ橋2-6-14	18 THE BANCHO	二番町7-6
8 神田さくら館	神田司町2-16	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
9 昌平童夢館	外神田3-4-7	20 障害者福祉センターえみふる	神田駿河台2-5
10 アーツ千代田3331	外神田6-11-14	21 かんだ連雀	神田淡路町2-8-1
11 ちよだパークサイドプラザ	神田和泉町1		

15 は避難所と併設
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、区内にお住まいの外国人も避難できます。

AEDの配備一覧

名称	住所
1 麹町出張所	麹町2-8
2 富士見出張所	富士見1-6-7
3 神保町出張所	神田神保町2-40
4 神田公園出張所	神田司町2-2
5 万世橋出張所	外神田1-1-13
6 和泉橋出張所	神田佐久間町1-11-7
7 内幸町ホール	内幸町1-5-1
8 九段生涯学習館	九段南1-5-10
9 スポーツセンター	内神田2-1-8
10 高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ(高齢者活動センター(健康相談室))5階	九段南1-6-10
11 いきいきプラザ一番町	一番町12
12 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
13 岩本町ほほえみプラザ	岩本町2-15-3
14 外濠公園管理事務所	五番町先
15 千代田清掃事務所	外神田1-1-6
16 四番町図書館(仮施設)	三番町14-7
17 麹町小学校	麹町2-8
18 九段小学校	三番町16
19 番町小学校	六番町8
20 富士見小学校(富士見みらい館)	富士見1-10-3
21 お茶の水小学校*	神田猿楽町1-1-1
22 千代田小学校(神田さくら館・プール)	神田司町2-16
23 昌平小学校(昌平童夢館)	外神田3-4-7
24 和泉小学校(ちよだパークサイドプラザ)	神田和泉町1
25 麹町中学校	平河町2-5-1
26 神田一橋中学校	一ツ橋2-6-14
27 九段中等教育学校(富士見校舎)	富士見1-10-14
28 九段中等教育学校(九段校舎)	九段北2-2-1
29 千代田万世会館	外神田1-1-7
30 ジロール神田佐久間町	神田佐久間町3-16-6
31 千代田都税事務所	内神田2-1-12
32 区役所本庁舎(2階)	九段南1-2-1
33 日比谷図書館文化館	日比谷公園1-4

* (仮校舎) 富士見1-1-6 (令和元年8月1日から令和5年3月までの予定)

AEDの配備一覧

名称	住所	名称	住所
34 千代田清掃事務所(飯田橋車庫)	飯田橋3-13-2	88 チェスターコート御茶ノ水	神田小川町3-2
35 秋葉原有料トイレ(オアシス@akiba)	神田花岡町1	89 九段アピタシオン	神田神保町3-6-6
36 千代田図書館	九段南1-2-1	90 クオリア千代田御茶ノ水	外神田2-17-6
37 千代田保健所	九段北1-2-14	91 シェルトーレ三番町	三番町5-10
38 旧今川中学校	鍛冶町2-4-2	92 グランドメゾン紀尾井坂	麹町4-3-6
39 アーツ千代田3331	外神田6-11-14	93 パークコート・ジオ永田町	永田町2-17-11
40 九段上集会室	九段南2-9-6	94 パークコート三番町	三番町1-10
41 内神田集会室	内神田1-1-3	95 こはす	神田東松下町29
42 ふれあい会館	神田須田町2-17	96 パレスビュー四番町	四番町2-2
43 麹町保育園	一番町4	97 パークタワー秋葉原	神田練馬町55
44 神田保育園	神田淡路町2-109	98 サンビューハイツ四番町	四番町5-4
45 西神田保育園(西神田コスモス防災センター)	西神田2-6-2	99 ビュロー平河町	平河町1-7-16
46 一番町児童館	一番町10	100 麹町クリスタルシティ	麹町4-8
47 四番町児童館(仮施設)	四番町5-8(2022年度中に移転予定)	101 グランド・ガーラ神田	神田多町2-6-2
48 千鳥ヶ淵ポート場	三番町2先	102 シティタワー九段下	飯田橋2-17-9
49 かんた連雀	神田淡路町2-8-1	103 グランスイート六番町	六番町10-1
50 和泉会館	神田和泉町1-5-10	104 LIONS MANSION KOJIMACHI	麹町2-5-3
51 安全安心パトロール車「青パト」		105 プラウド九段南	九段南4-7-3
52 秋葉原歩行者天国用(安全生活課)	外神田3-13-2 秋葉原TMOビル2階	106 サンビューハイツ五番町	五番町4-4
53 大手町自転車駐車場	大手町2-2先~5先	107 レグノ・グランデ一番町タワー	一番町13-6
54 秋葉原駅東側駅前広場自転車駐車場	神田花岡町1	108 プラウドタワー千代田富士見レジデンス	富士見1-2-37
55 水道橋駅自転車駐車場	神田三崎町2-20先	109 御茶ノ水ロイヤルハイツ	神田猿楽町2-4-11
56 障害者福祉センターえみふる	神田駿河台2-5	110 番町パークハウス	四番町8-6
57 小川広場	神田小川町3-6	111 パレ・ロワイヤル永田町	永田町2-9-8
58 まちみらい千代田	神田錦町3-21	112 五番町KUBIL(パルシオ五番町)	五番町10
59 メレーズ軽井沢	長野県北佐久郡軽井沢町大字 長倉字横吹2141	113 サンパークマンション千代田	飯田橋2-9-4
60 花小金井運動施設	小平市花小金井南町3-2-7	114 麹町三番町マンション	三番町9-1
61 夢の島東少年野球場	江東区夢の島	115 リビオレソ千代田岩本町ザ・レジデンス	岩本町1-4-1
62 サンケイスポーツセンター	埼玉県三郷市若野木先	116 セントラルレジデンス九段下シティタワー	神田神保町3-6-2
63 グランフォルム六番町	六番町3-1	117 パークハウス千代田富士見	富士見2-2-14
64 東京パークタワー	神田神保町1-103	118 ミテツア千代田三崎町	神田三崎町3-10-20
65 九段坂ハウス	九段北2-3-25	119 レフィール神保町	神田神保町2-8-1
66 麹町エデュケーションマンション	富士見2-4-6	120 ディアハイム神田岩本町	東神田1-5-1
67 イトーピア四番町	四番町4-3	121 ビラハイツ北の丸	九段南2-6-13
68 マートルコート麹町	九段南3-9-11	122 パークハウス・ジオ六番町	六番町5-6
69 東京タイムズタワー	外神田4-14-2	123 ルクセンブルグハウス	四番町8-9
70 ライオンズシティ九段	九段南3-8-9	124 ニュー九段マンション	九段南4-6-13
71 パークハウス平河町	平河町1-6-13	125 グランドメゾン九段南	九段南4-1-10
72 ドミール五番町	五番町12	126 東建ニューハイツ九段	九段北1-5-5
73 区営富士見住宅	富士見1-11-8	127 小田急駿河台マンション	神田猿楽町1-6-6
74 区営淡路町住宅	神田淡路町2-9-9	128 小田急麹町マンション	四番町9-8
75 グランドメゾン麹町	麹町1-8-8	129 五番町マンション	五番町12-6
76 朝日九段マンション	九段北1-9-5	130 ザ・パークハウス千代田淡路町	神田須田町1-10-51
77 朝日飯田橋マンション	飯田橋1-9-6	131 ルジエンテ千代田神保町	神田神保町1-44-1
78 朝日サテライト二番町	二番町11-1	132 ホームットカメラ	一番町20-1
79 永田町ハウス	永田町2-17-9	133 プレミスト千代田御茶ノ水	外神田2-19-15
80 一番町マナーハウス	一番町14-1	134 ザ・サンメゾン二番町エルド	二番町1-6
81 NK麹町コナーズ	三番町7-10	135 プラウド千代田淡路町	神田須田町1-10-4
82 ライオンズマンション飯田橋駅前	飯田橋3-2-10	136 セントラルレジデンス番町シティタワー	九段南2-8-1
83 COMS HOUSE	神田東松下町33	137 ローレルコート三番町	三番町7-6
84 パレロワイヤル六番町	六番町6-1	138 ローレルアイ千代田淡路町	神田小川町1-11
85 ミサワホームズ猿楽町	神田猿楽町2-8-12	139 ザ・パークワウンズ千代田佐久間町	神田佐久間町4-19
86 外神田永谷タウンプラザ	外神田3-6-5	140 シティインデックス千代田秋葉原	神田佐久間町3-21
87 イトーピア三番町マンション	三番町6-25	141 パークコート千代田富士見ザ・タワー	富士見2-10-3
		142 シティインデックス千代田神保町	神田神保町1-18-2
		143 ヴィラロイヤル三番町	三番町7-2

AED設置場所	名称	住所	名称	住所	
144	アルベルゴ御茶ノ水	神田駿河台2-1-19	148	コノエ三番町	三番町7-9
145	アトラス千代田末広町	外神田6-12-6	149	プランズ四番町	四番町2-4
146	パークホームズ千代田淡路町	神田須田町1-30-1	150	番町千鳥ヶ淵アピタシオンビル	三番町3-9
147	リビオ東京	東神田1-8-4	151	シティタワー・ルフォン九段の杜	九段北4-3-31

区または(公財)まちみらい千代田の制度を利用してAEDを配備したマンション。
(令和4年3月1日現在)

医療体制

発災後、区は災害状況に応じて医師会等に医療救護班等の緊急医療救護所への派遣を要請します。緊急医療救護所は、災害時に区内の病院の一部等の近接地に開設され、傷病者に対するトリアージや応急処置を行います。
また、病院での治療が必要な重傷者については、区内病院や後方医療機関に搬送して治療を行います。

名称	災害拠点病院	災害拠点連携病院	災害医療支援病院				
	日本大学病院	東京通信病院	杏雲堂病院	井上眼科病院	東京歯科大学水道橋病院	明和病院(透)	半蔵門病院(透)
所在地	神田駿河台1-6	富士見2-14-23	神田駿河台1-8	神田駿河台4-3	神田三崎町2-9-18	神田須田町1-18	麹町1-10
名称	三井記念病院	三楽病院	日本大学歯学部附属歯科病院	神尾記念病院	浜田病院(産)	九段坂病院	日本歯科大学附属病院
所在地	神田和泉町1	神田駿河台2-5	神田駿河台1-8-13	神田淡路町2-25	神田駿河台2-5	九段南1-6-12	富士見2-3-16

(令和4年3月1日現在)

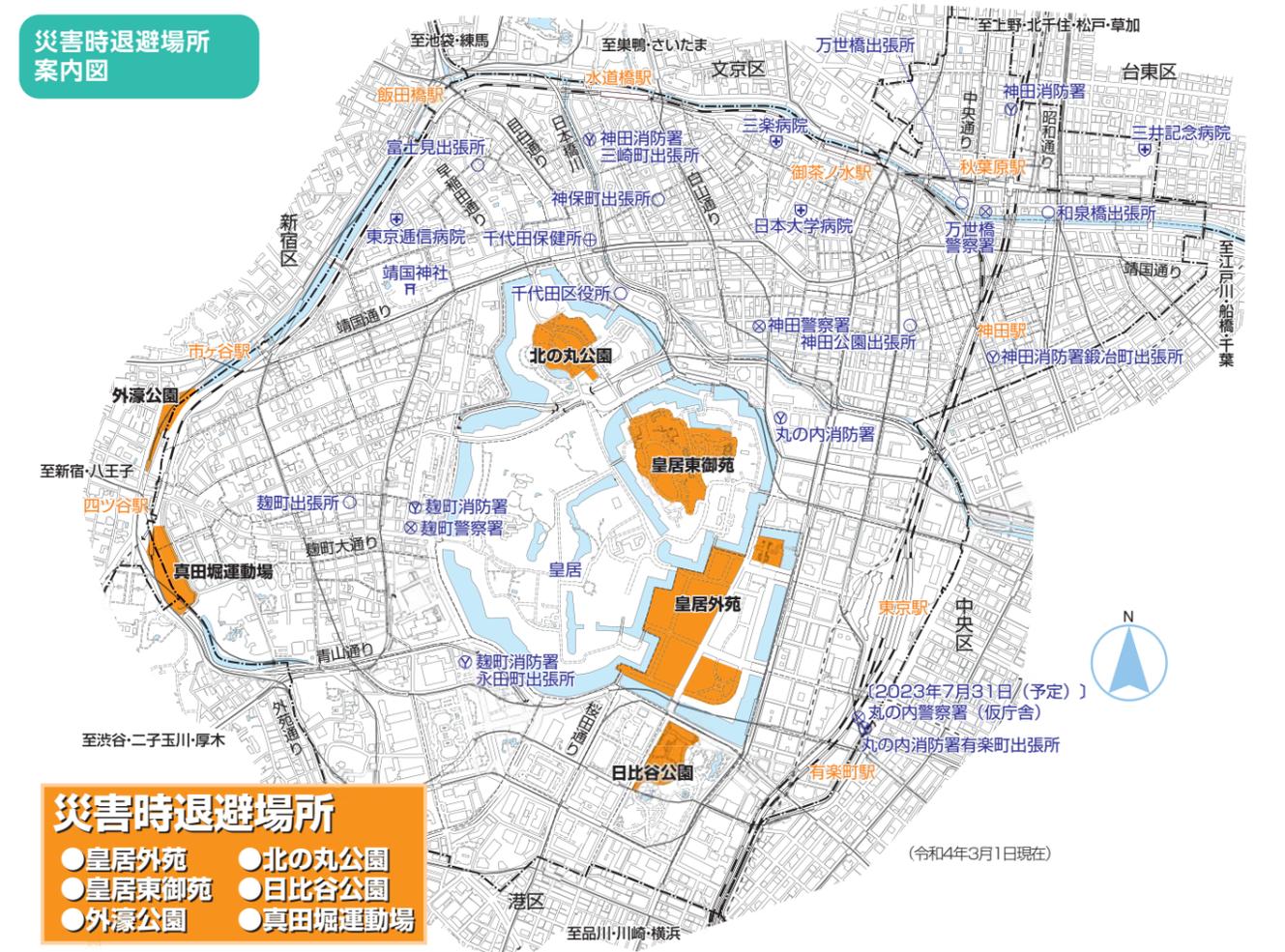
通勤・通学者等の皆様へ

「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状況など地域の情報提供を行います。

災害時退避場所案内図



(令和4年3月1日現在)

まとめ

～自助のポイント・協助のポイント～

自助 の ポイント

- 家中や家の周囲を安全にする
- 非常持出品、備蓄品を準備する
- さまざまな災害の危険性を理解する



- 家族との連絡方法を確認する
- 災害発生時の安全な避難の方法を知る
- 災害から身を守る具体的な方法を知る



協助 の ポイント

- 地域防災の重要性を理解する
- 防災訓練の意義を理解し、参加する
- 地域防災組織の意義・役割を理解する



- 地域防災組織の活動に参加する
- 要配慮者を支える意義を理解する
- 避難行動要支援者の支援を実践する



防災メモ・家族の連絡先

火事・救急

119 番

警察

110 番

災害用伝言
ダイヤル

171 番

あらかじめ記入し、家族みんながわかる場所に置いておきましょう。

▶ 使い方は本文13ページを参照してください。

緊急連絡先

連絡先	電話	連絡先	電話
市区町村		水道局	
消防署		病院	
警察署			
ガス会社			
電力会社			

家族の連絡先

家族の名前	連絡先 (勤務先・学校)	電話	携帯電話

親せき・知人の連絡先

名前	電話	携帯電話	メモ

家族のデータ

名前	生年月日	血液型	アレルギー	持病	常備薬

避難場所

避難所	家族が離ればなれになったときの集合場所

関係機関



連絡先

消 防

丸の内消防署	3215-0119
麴町消防署	3264-0119
神田消防署	3257-0119

上・下 水 道

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

電気・ガス・電話

東京電力エナジーパートナー(株) カスタマーセンター東京	0120-995-006
東京ガス(株) お客さまセンター	0570-002211
NTT東日本(総合案内)	116

清掃事務所

千代田清掃事務所	3251-0566
----------	-----------

防災無線ダイヤル

03-3237-9222

防災無線の放送内容が聞き取れなかったときや放送を聞き逃してしまったときは、こちらで確認できます。

警 察

麴町警察署	3234-0110
丸の内警察署	3213-0110
神田警察署	3295-0110
万世橋警察署	3257-0110

区役所・保健所

千代田区役所	3264-2111
災害対策・危機管理課	5211-4187
麴町出張所	3263-3831
富士見出張所	3263-3841
神保町出張所	3263-0741
神田公園出張所	3252-7691
万世橋出張所	3251-4691
和泉橋出張所	3253-4931
千代田保健所	5211-8161

都民防災教育センター(体験学習)

- 本所防災館 墨田区横川4-6-6 3621-0119
- 池袋防災館 豊島区西池袋2-37-8 3590-6565
- 立川防災館 立川市泉町1156-1 042-521-1119

※防災知識の普及啓発の場として、みなさまにご利用をいただく施設です。団体でのご利用は最寄りの消防署を通じてお申込みください。