地震・水害・土砂災害・火災から
私たちの命・家・まちを守る

災害対策ハンドブック

CONTENTS

■地震災害のことを知ろう、考えよう…… 2
■地震災害に備えよう…… 6
■地震災害、そのときに…… 10
■災害時の帰宅困難への対処法…… 16
■津波から身を守るには…… 17
■水害・豪雨・土砂災害から身を守ろう…… 18
■火災から身を守ろう…… 26
■被災後の関連死を防ぐために…… 30
■救命処置法、応急手当…… 34
■東京都を守る防災施設と取り組み…… 40
■復旧・復興に貢献します…… 42
■非常持ち出し品チェックリスト…… 43
■緊急連絡カード…… 45
■常時携行品・備蓄品…… 47

地震災害のことを知ろう、考えよう

「家族防災会議」を開こう

地震災害はいつ起こるかわかりません。いざというときのためにそれぞれの行動や役割、非常持ち出し品や落ち合う場所の確認など、家族で防災についてきちんと話し合いをしておきましょう。

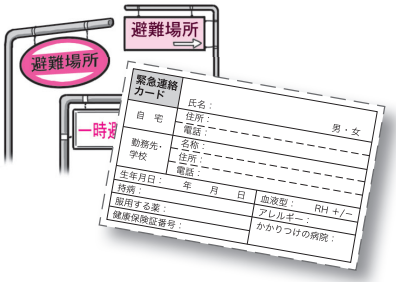
また、緊急連絡カード（名前、住所、電話番号などを記入）を作り、常に持ち歩くようにしましょう（本書 P.45「緊急連絡カード」参照）。

消火作業、避難路確保など、それぞれの役割を決めておこう

家の中の安全（危険）な場所を確認 （➡ P.7）

消火器・救助用具などを確認しよう

避難場所、集合場所、連絡方法を確認しよう



非常持ち出し品や備蓄品を確認しよう （➡ P.8）

ハザードマップを確認しよう

ハザードマップは、被害が想定されるエリアや避難する場所などを表示した地図のことで、区市町村ごとに作成されています。「防災マップ」などと呼ばれることもあります。

洪水、内水氾濫、土砂災害、高潮によって被害が異なるので、ハザードマップは災害種別ごとに確認する必要があります。

自宅にハザードマップがあるか確認し、ない場合は役所またはホームページなどで入手しましょう。

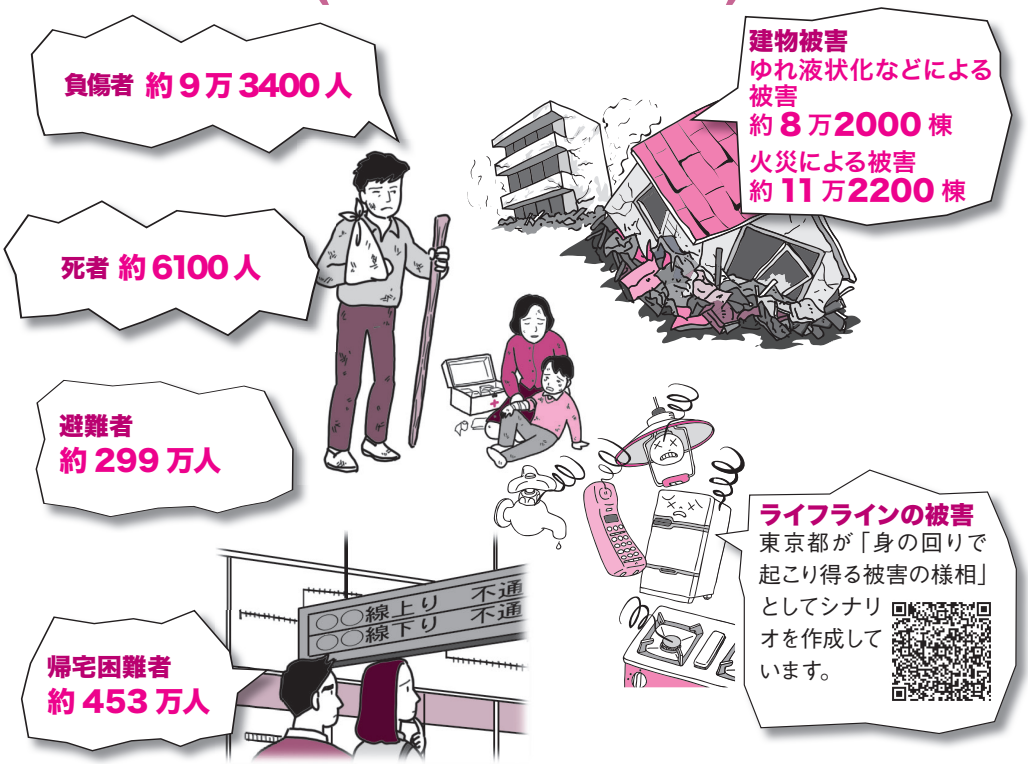
国土交通省ハザードマップポータルサイト

身のまわりの災害リスク情報などを調べたり、各市町村が作成したハザードマップを検索して閲覧することができます。
https://disaportal.gsi.go.jp/

もし東京を大きな直下地震が襲ったら

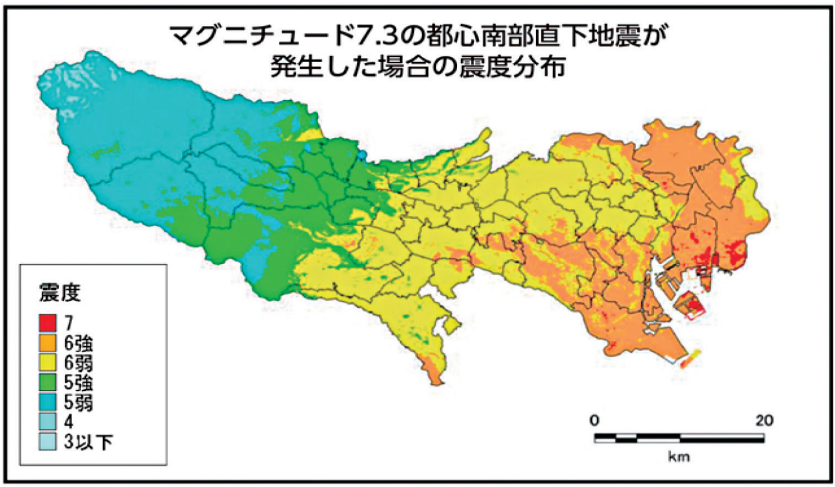
私たちの暮らす東京を直下地震が襲ったら……、2022年5月、東京都防災会議から「首都直下地震等による東京の被害想定」として、人的・物的被害想定の新たなデータが発表されました。下記は都心南部直下地震（震度7）、冬の夕方、風速8m／秒の状況での発災による想定被害です。この数字を現実のものとしてとらえ、いまから万全な備えをしていきましょう。一人ひとりの防災意識と実践が、災害を乗り超える力になります。

震　　源：都心南部直下
規　　模：震度7（M7.3）
発生状況：冬・夕方　風速8m／秒



＊詳しくは東京都防災会議のホームページ
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000902/1021571.html をご覧ください。

23 区の約 6 割の範囲が震度 6 強以上になると想定されています。



出所：首都直下地震等による東京の被害想定報告書

身の回りで起こり得る被害のシナリオ

首都直下地震が発生した場合、身の回りで起こり得る被害のシナリオです。様々な状況を想定して、日頃から家具転倒防止や備蓄など必要な備えを行いましょう。

	発災直後	3 日後	1 週間後	1 ヵ月後
主な被害の様相	建物の倒壊や同時多発火災の発生	復電時のショートで通電火災発生の可能性	豪雨でさらなる斜面崩壊発生の可能性	震災関連死の増加
ライフライン	電力・上下水道・ガス・通信の途絶	≫被害状況によっては、復旧長期化の可能性 ≫計画停電実施・継続の可能性		一部地域で復旧長期化の可能性
避難所生活	避難者が避難所へ殺到	家庭内備蓄が枯渇し、避難者が増加	必要な物資・プライバシーの不足で避難者のストレスやトラブルが増加	
在宅避難	≫水道が供給されてもトイレの利用不可の可能性 ≫停電発生地域では固定電話・インターネットが使用不能		≫買い占めで生活必需品が品薄 ≫トイレが使えない期間が長期化し、在宅避難が困難化	
外出先	携帯電話がつながりにくい	≫公共交通機関の復旧が遅れる場合、一時滞在施設の滞在期間が長期化 ≫運行を再開した路線の駅等に多くの人が殺到		

※地震によるリスクを正しく理解し、被害を抑えるため自助・共助の行動を心がけましょう。

地震災害に備えよう

あなたの家は大丈夫？　耐震診断を受けましょう

地震災害でケガをしたり命をなくした方の多くは、家屋の倒壊によるものといわれています。家の下敷きになったり、身動きできずに火災に遭われたり……、そうならないためにも家の耐震診断をぜひ受けましょう。そして、もし補強が必要なら、耐震改修工事を行いましょう。

地震に強い家かどうか、簡単な自己診断

耐震性の目安は昭和５６年６月に設定された「新耐震基準」（木造住宅は平成 12 年６月改正）(※１)に適合しているかどうかです。

東京建設業協会のホームページで鉄筋コンクリート造・木造別に簡単に自己診断を行うことができます。もちろん、専門家による詳細な耐震診断を受けることは、大事なことです。

「TOKEN 耐震診断・改修ホームページ」
https://www.token.or.jp/taishin/

※１　木造住宅の基礎や接合部の仕様、壁配置のバランスのチェック等、耐震化の強化が行われました(2000 年基準)。

※２　ピロティとは、建物の１階部分に壁がなく、柱で構成した空間のこと。

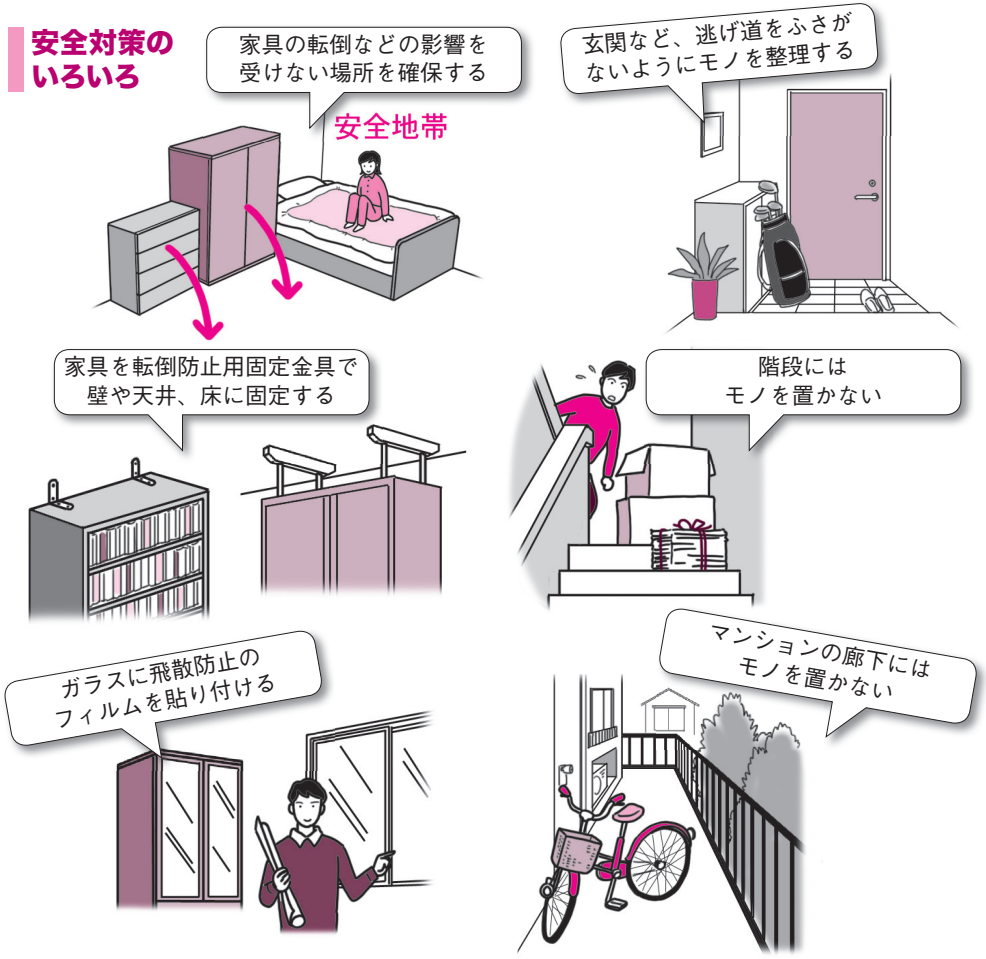
東京都や区市町村には耐震診断・改修の助成制度があります

「耐震化総合相談窓口」（東京都防災・建築まちづくりセンター ☎ 03-5988-1470 ）
https://www.tokyo-machidukuri.or.jp/machi/taishin_mainpage.html

家の安全対策をしよう

地震災害に遭ったとき、被害を最小限に抑えるために、安全な場所と逃げ道の確保、家具の転倒等の防止、家の外まわりのチェックなど、きちんと安全対策をしておきましょう。

安全対策のいろいろ



「いざ」というときに持ち出すモノを準備・点検しよう

避難をする際に持ち出すモノがあります。電気もガスも水道も使えないことを想定して、必要なモノをいつでも持ち出せるように準備しておきましょう。荷物は厳選して、コンパクトにまとめ、リュックサックなどに入れておきましょう（本書 P.43～44「非常持ち出し品チェックリスト」参照）。

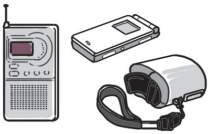
「一次持ち出し品」避難時に持ち出すモノ

非常食

缶詰や乾パンなど、栄養価・熱量があり、火を通さなくても食べられるもの。また飲料水も必要です。

携帯ラジオ・携帯電話・充電器

情報はラジオから得ることができます。予備の電池も忘れずに。



救急常備薬

ばんそうこう・包帯・消毒薬・胃腸薬・鎮痛薬・風邪薬などの一般医薬品のほか、持病のある人は常備薬を忘れずに。

貴重品

預金通帳・印鑑・カード・免許証・健康保険証・生命保険証書・権利証など。公衆電話を使うときは 10 円玉も必要です。

※貴重品を常時まとめておくのは危険です。盗難にあわないように気をつけましょう

生活日用品

タオル・毛布・ティッシュペーパー・雨具・生理用品・軍手・マッチ・ライターなどが必要です。

これらを詰めたリュックサックを担いでみましょう。背負ってどのくらいの重さなのか、動けるかどうかを確認しておきましょう。男性 15kg、女性 10kgが目安です。

「二次持ち出し品」被災後、復旧までの3日～1週間過ごすための備蓄品（最低限 3 日間）

食料

インスタント食品やレトルト食品など、そのままで食べられるもの、簡単な調理で食べられるものを用意しておきましょう。糖分を補給できる菓子類も有効です。また、調理は卓上コンロが便利。ガスボンベを多めに備蓄しておきましょう。

水

1人1日約3リットル×３日分の水が必要とされています。各自の部屋、車のトランクなどに分散して配置しましょう。ペットボトルや防災用ポリタンクなどに貯めておきましょう。また炊事・洗濯・トイレなどの生活用水も必要。ふだんからお風呂に水を貯めておきましょう。

自分の住んでいる「まち」のことを知ろう

「まち」は私たちの生活を支える場所です。その「まち」がどのような形になっているのか確かめてみましょう。危険箇所をチェックし、より安全な場所・避難ルートを複数箇所確認します。避難場所や給水拠点、病院、トイレ、公衆電話などの災害時に必要な施設を地図に記入して、家族がいつも見られるところに貼っておくといいですね。休みの日に、家族そろって、実際に歩きながら「まち」を確認してみてください。

地域コミュニティ・共助の仲間をつくろう

“「まち」に暮らしている人を知る”ことも重要です。災害を乗り越えるためには、地域の人たちが協力したほうが効果的。そのために日ごろから町内会やマンションの管理組合などの活動を通して防災・災害対策のことを話し合っておきましょう。被災したとき、行政や消防、防災関係機関だけでは救出活動や消火活動に十分な対処ができないことが考えられます。実際に「阪神淡路大震災」のとき、救助で大いに力を発揮したのは“ご近所の力”だったといいます。“自分たちの「まち」は自分たちで守ろう”を合い言葉に、「共助の仲間」をつくりましょう。

日ごろから防災訓練などを通して
地域の交流を深めましょう

地震災害、そのときに

身につけておきたい命を守る避難行動

揺れを感じたら（緊急地震速報を見聞きしたら）

揺れを感じたり、テレビやラジオなどで緊急地震速報が流れたら、すぐに退避行動を行いましょう。地震到達までの予想時間が明らかな場合は、「『地震だ！』と周囲に声をかける」、「目前の火を消す」、「脱出のために扉を開ける」「履物をはく」など可能な限りの準備をした上で、丈夫な机の下などへ避難します。到達予想時刻が不明な場合は、ただちに安全な場所に避難しましょう。

周囲に声かけをする

火を消す

履物をはく

ドアを開ける

安全な場所へ避難する

大きな揺れの最中は

●非常に大きい揺れの場合（震度６弱以上）

あわてて動くとかえって危険なため、無理に移動せずにその場で姿勢を低くして頭部を守ります。余裕がある場合は安全な空間へ逃げるなどしましょう。

●大きい揺れの場合（震度５強以下）

落ち着いて状況判断をした上で、頭を守って安全な場所へ退避しましょう。耐震性の低い建物内にいる場合は、あわてずに安全な空間を通って屋外へ退避しましょう。

揺れが収まった直後は

いったん揺れが収まった後も、火災発生や閉じ込められるなどの二次災害の可能性があります。「火を消す」、「ケガをしないよう履物をはく」、「出口を確保するために扉を開ける」、「余裕があればブレーカーを切る」など、二次災害回避のための行動をとった上で余震に備えて安全な場所へ移動しましょう。

火を消す

履物をはく

扉を開ける

ブレーカーを切る

そのほかの注意点

●火災はすぐに消火すること

大声で「火事だ!」と叫び、隣近所に知らせ、初期消火の協力を仰ぎましょう。天井まで炎が届いたら消火をあきらめ、避難しましょう。

●津波・がけ崩れに注意すること

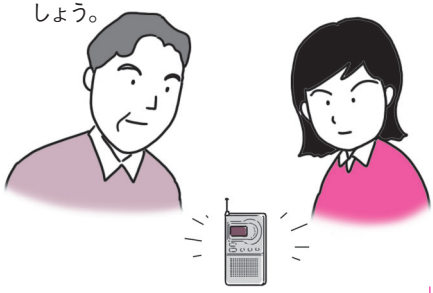
海岸地帯や山間部では津波・がけ崩れのおそれがあります。川べりも危険です。早めに避難しましょう。

●ブロック塀・狭い路地・自動販売機などには近づかないこと

落下や倒壊のおそれのあるところには近づかないようにしましょう。

●正確な情報を知ること

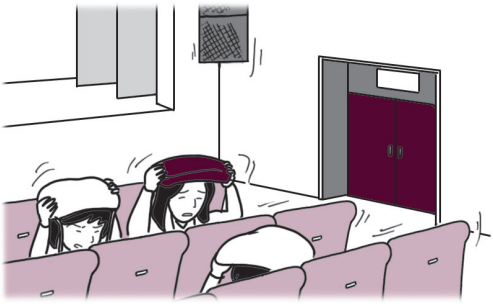
ラジオなどで行政からの正しい情報を入手し、風評にまどわされないようにしましょう。



こんなとき、グラ！っときたら

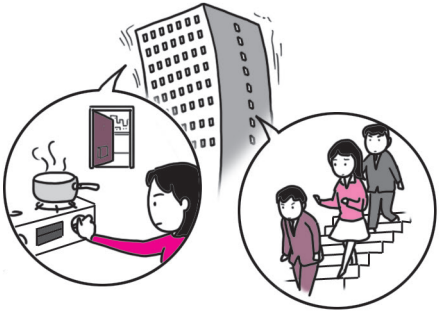
劇場やホールにいるときは

まずバッグやカバンで頭を保護し、椅子の間にしゃがみ、係員の指示に従って冷静に行動しましょう。



高層マンション・ビルにいるときは

安全な場所で頭を守り、揺れが収まったら火を消し、ドアを開けて出口を確保。脱出のときはエレベーターを絶対に使わないで階段で降りましょう。



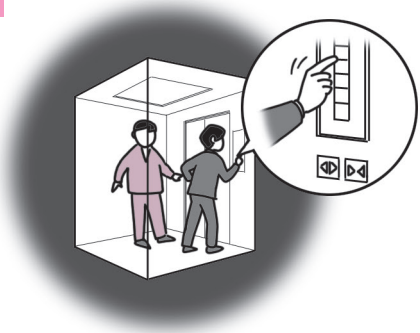
デパート・スーパーにいるときは

バッグや買い物カゴなどで頭を守り、陳列棚から離れ、柱や壁に身を寄せましょう。出口に殺到してはかえって危険です。

駅にいるときは

太い柱や壁に身を寄せて安全を確保。パニックになってあわてて線路に飛び降りたり、階段や出口へ殺到せず、係員の誘導に従って避難しましょう。

エレベーターの中にいるときは



停止のボタンを全部押し、ドアが開いた階で降ります。ドアが開かないときは非常連絡電話を使って救出を要請しましょう。

地下街にいるときは

出口に殺到せずに係員の指示に従いましょう。照明が消えても非常灯がつくのであわてずに行動。火災のときはハンカチやタオルで鼻と口を覆い、からだを低くして壁づたいに煙の流れる方向へ逃げましょう。

商店街やビル街にいるときは

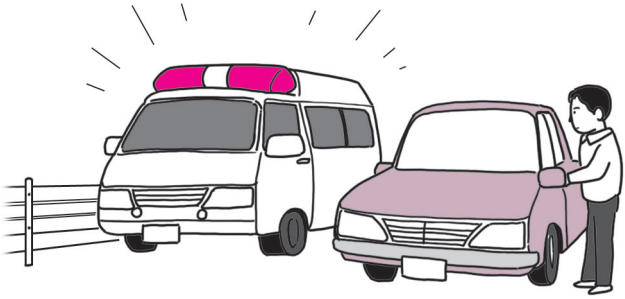
窓ガラスの破片や看板、タイルなどの落下から身を守り、頭をカバンなどで保護して近くの公園などに避難しましょう。

住宅地にいるときは

自動販売機やブロック塀など、転倒・倒壊しやすいものからすぐ離れましょう。建物からの瓦やガラスの落下、切れた電線に注意して学校の校庭、公園・広場などに避難しましょう。

クルマを運転しているときは

ハンドルをしっかり握り、スピードを徐々に落とし道路の左側につけて停車します。緊急車両が通るので道路の中央に停車してはいけません。カーラジオから正確な地震情報を聞き、落ち着いて避難などの行動へ。クルマを離れるときは窓を閉め、鍵をつけたままドアロックをせずに。車検証などは忘れずに持ち出しましょう。



電車の中にいるときは

急停車したときはすばやく手すりやつり革をしっかり握り安全を確保します。勝手にドアを開けて外へ出たりせずに、乗務員のアナウンスや指示に従って冷静に行動しましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)／災害用伝言板(web171)で状況を確認!

災害が発生すると、被災地への通信が増えて、電話がつながりにくくなります。そのような状況になったときは「災害用伝言サービス」を利用して、家族や知人に安否の確認や避難場所の連絡等を行うことができます。

「災害用伝言ダイヤル」は、「171」をダイヤルして伝言を録音（登録）すると、全国からその音声を再生（確認）することができます。「災害用伝言板（web171）」は、インターネット上で伝言を文字（テキスト）で登録・確認できます。

安全に避難するために

火災や家屋の倒壊、がけ崩れなどの危険が迫ってきたときは避難をします。

避難するときにぜひ守りたいことがあります。しっかり身につけておきましょう。

❶ 家を離れる前にもう一度火元を確認し、ガスの元栓や電気のブレーカーを落とすこと

❷ 持ち出し荷物は必要最小限にすること
男性は 15kg、女性は 10kgが目安です

❸ 防災ずきんやヘルメットで頭を保護すること（ないときは帽子でもよい）

❹ 不在の家族のためにドアの内側に連絡メモを残すこと

❺ 徒歩で避難すること

❻ 子どもやお年寄りの手を離さずに慎重に避難すること

❼ 近所の人と一緒に行動すること

❽ 決められた避難場所へ避難すること

災害時の帰宅困難への対処法

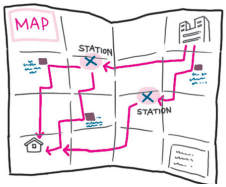
公共交通機関が止まり、人々がいっせいに帰宅しようとすると各地で大混雑が発生し、集団転倒や火災などの危険に遭遇したり、救助・救命活動の妨げになったりします。帰宅困難への対処法は、「むやみに移動を開始しない」ことが原則です。

あわてずに状況を確認、会社などに留まることも必要

まずは、災害用伝言ダイヤルなどを使って安否確認を行いましょう。家族などの無事が確かめられれば、状況が落ち着いてから移動することができます。災害発生当初は電話がつながりにくくなり、帰宅を急いでしまいがちですが、路上に人があふれ、転倒事故や火災などに巻き込まれるおそれがあります。また、緊急車両の通行の妨げにもなります。公共交通機関や地域の自治体などのサイトから情報を収集し、あわてずに状況を確認してから行動しましょう。無理して帰宅しない、会社や安全な場所に留まることも必要です。

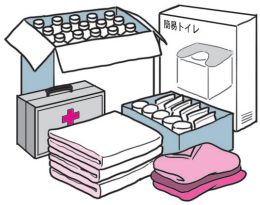
自宅までのルートマップを作成しておこう

自宅までの安全なルートを状況によって選べるようにいくつかつくっておきましょう。火災延焼の危険のない、給水拠点やトイレの整った道路を選ぶようにします。途中で休憩できる場所、帰宅支援ステーションになるファミリーレストランやコンビニエンスストア、ガソリンスタンドなどをルートに記入しておくと安心です。実際に徒歩で帰宅する訓練もしておきましょう。



会社に留まるために用意しておくもの

会社に留まるためにはあらかじめ食料や飲料水、救護用品、衣料や寝具、簡易トイレなどを用意しておきましょう。食料や飲料水は来客者の分も含めて最低3日分の備蓄をしておきましょう。



徒歩帰宅のために用意しておくもの

〔会社に用意しておくもの〕

●歩きやすいスニーカー

●防寒具や帽子、ヘルメット、雨具など

〔常時携行品〕

●飲料水、あめ、チョコレート ●携帯ラジオ ●自宅までのルート・情報を記入した地図

徒歩で帰宅するときは

歩き出す前に、必ず家族に「これから帰宅する」と伝え（171／web171など）、途中何度か状況を報告します。帰る方向が同じもの同士、集団で移動し、励まし合って歩きましょう。

津波から身を守るには

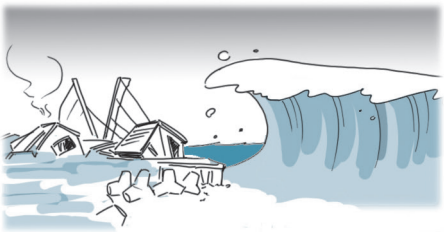
大地震が発生すると沿岸部や臨海地域では大津波の危険性があります。津波から逃れる方法や避難場所をあらかじめ想定・確認しておきましょう。

とにかく逃げる

大きな地震や長い揺れを感じたときは津波の発生に対処します。小さな揺れでも大きな津波がくることがあります。すぐに海岸から離れ、より遠く、より高いところへ移動します。高台へ退避できないときは頑丈な高い建物の上階に避難します。

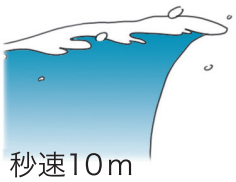
津波は何回もおそってくる

津波は最初の波だけでは終わりません。第2波、第3波と襲ってきます。自分で終わったと判断せず、津波警報などが解除されるまで退避場所から動かないようにしましょう。



津波の速度は速い

津波は、海岸近くでは秒速10mにもなります。津波が見えてから逃げ始めても手遅れになります。強い揺れや長い時間の揺れを感じたら、速やかに避難をしましょう。



歩いて避難する

クルマで避難して渋滞になり、逃げ遅れることがあります。集団で決められた場所に歩いて避難しましょう（原則、徒歩避難）。

家から避難するときは身ひとつを覚悟する

財産の保全や持ち出しは考えずに、とにかく脱出することを最優先しましょう。

河川からはすぐに離れる

津波はものすごいスピードで河川をさかのぼってきます。逃げるときは河川の流れに対して直角の方向に逃げて、すこしでも早く遠くに離れましょう。

水害・豪雨・土砂災害から身を守ろう

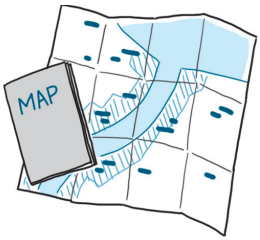
毎年、台風や大雨などにより、河川の氾濫や土砂災害が発生しており、大きな被害をもたらしています。

事前に備えて、少しでも危険を感じたら、早期に、自主的に避難するようにしましょう。

まずは普段から備えよう

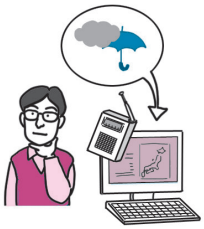
地域のハザードマップを手に入れよう

自治体で作成しているハザードマップには洪水や土砂災害のおそれのある地域と避難路、避難場所などが示されています。住んでいる地域の状況を確かめておきましょう。



常に情報には敏感に

早い情報収集が身を守ります。ラジオやTV、インターネットや有線放送などからの大雨・洪水に関する情報、避難命令など、素早く行動に移せるように、常に情報をキャッチする習慣をつけておきましょう。携帯電話で災害時緊急速報をメールで受信することもできます。



自分たちの安全避難マップをつくろう

安全に避難するために、地域のハザードマップなどを参考に急激に増水する小さな河川、落ちる可能性のあるマンホールや側溝の位置を記した自分たち専用の避難マップをつくっておきましょう。

雨の日に水の流れを確認しておこう

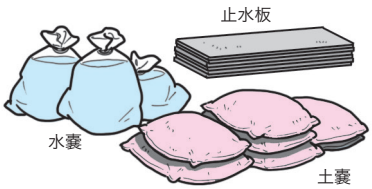
雨が降ったとき、住んでいる地域が降雨量によってどのように変化するか把握しておきましょう。水がどこに流れて、どこに溜まり、川はどのくらい増水するのかを確認して、家のまわりの止水処置、早期自主避難などの目安にします。ただし、豪雨の時は側溝などに転落するおそれがありますので、出歩かないようにしましょう。

近所との連携、家族との緊急連絡方法を決めておこう

力を合わせて避難する方法や落ち合う場所・連絡方法など、家族や近所の方とあらかじめ決めておきましょう。

浸水防止の準備をしておこう

家屋への水の浸入や下水の逆流を止める土嚢や水嚢（45ℓのゴミ袋に半分ほどの水を入れる）、止水板を常備しておきましょう。



家のまわりの片づけ、掃除・修繕をしておこう

強い風で、ものが飛ばないように片づけ、水が溢れ出ないように排水溝や側溝を掃除しておきましょう。また屋根、壁、塀などは点検・補修をしておきましょう。

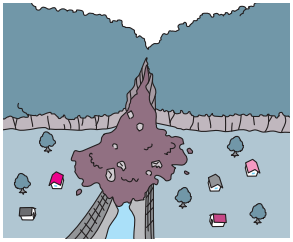
生活用品の備蓄をしておこう

ライフラインが止まることを想定して、水・食料（家族×１週間分が目安）、懐中電灯、生活日用品などを備蓄しておきましょう。ただし、過度の買い占めはやめましょう。

土砂災害の前兆に注意しよう

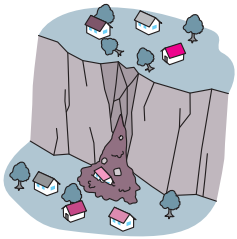
土砂災害とは、山やがけが崩れたり、崩れた土砂が雨水や川の水と混じって流れてきたりすることによって人命が奪われたり、建物を押しつぶしたりする災害のことです。大きく「土石流」「がけ崩れ」「地すべり」の３つに分類することができます。それぞれの前兆現象に注意しましょう。

●土石流



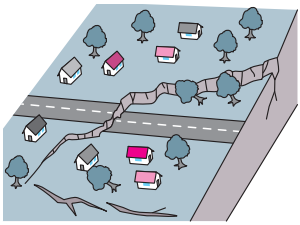
・山鳴りがする
・急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
・腐った土の臭いがする
・川の水位が下がる
・立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

●がけ崩れ



・がけにひび割れが見られる
・小石がパラパラ落ちてくる
・がけから水が湧き出る
・湧き水が止まる、濁る
・地鳴りがする

●地すべり



・地面のひび割れ、陥没
・がけや斜面から水が噴き出す
・井戸や沢の水が濁る
・地鳴り、山鳴りがする
・樹木が傾く
・構造物などの亀裂や段差が発生

出典：内閣府政府広報室

「マイ・タイムライン」をつくってみよう

「マイ・タイムライン」は、大雨や台風の接近によって川の水位が上昇したり、土砂災害の危険性が高まったりした時に、自分自身がとる防災行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動計画表です。

自分に適した避難方法等を事前に確認し、災害に備えましょう。

＊「マイ・タイムライン」については、東京マイ・タイムラインのホームページ https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/index.html をご覧ください。

「キキクル（警報の危険度分布）」を知ろう

大雨による危険を確認できる気象庁の「キキクル（危険度分布）」は、大雨警報、洪水警報、土砂災害警戒情報等が発表された際に、実際にどこで危険度が高まっているのかを地図上で確認できる情報です。危険度は５段階に色分けされ、リアルタイムに表示されています。

キキクルは災害ごとに、下記の３つに分類されています。
○大雨警報（土砂災害）の危険度分布　⇒　土砂キキクル
○大雨警報（浸水害）の危険度分布　⇒　浸水キキクル
○洪水警報の危険度分布　⇒　洪水キキクル

警戒レベル	キキクル	避難情報等	状況	取るべき行動
5 黒	災害切迫	緊急安全確保	災害が発生または切迫	命の危険があり直ちに安全確保
＜警戒レベル４までに必ず避難＞				
4 紫	危険	避難指示	災害のおそれが高い	危険な場所から全員避難
3 赤	警戒（警報級）	高齢者等避難	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難
2 黄	注意（注意報級）	大雨・洪水注意報	気象状況の悪化	自らの避難行動を確認
1 白（洪水の場合は「水色」）		早期注意情報	今後、気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める

高 ↑ 危険度 ↓ 低

出所：NPO 法人日本防災士機構　防災士ハンドブック 2022

いざ大雨や台風がやって来たら「自宅編」

むやみに家から外に出ない

風で飛ばされたものが当たったり、転倒したり、増水に巻き込まれたり、河川や側溝・マンホールに転落するなど、家の外は危険がいっぱいです。

浸水防止の処置を行おう

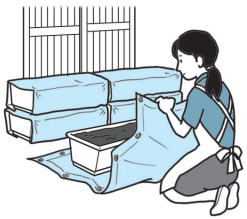
水の浸入を防ぐために、家の出入り口などに水嚢や止水板などを置きます。水嚢や止水板は身近なものでつくれます。

●水嚢のつくり方

45ℓのゴミ袋を二重にして、水を半分ほど入れます。これを出入り口に並べれば水の浸入を防ぐことができます。

●止水板の設置法

浸水しそうな出入り口に長い板（ベニヤ板を細長く3分割にしたものがお奨め）を置き、水嚢を入れた段ボール箱で押さえます。また土の入ったプランターをレジャーシートで巻いて置いても止水板の働きをします。

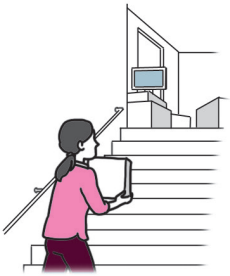


排水口からの逆流防止を行おう

増水によって下水管から泥水が逆流することがあります。浴室や洗濯機の排水口、トイレからの逆流防止を施しましょう。ゴミ袋でつくった水嚢を浴室・浴槽・洗濯機の排水口の上、便器のなかに置きましょう。

大切なものは高いところに移動する

家電製品や衣類、食料品、寝具、家財道具などを水の浸入に備えて家の2階などの高いところに移動しておきましょう。地下室は水没する可能性があるので、大切なものは置かないようにしましょう。



屋内に浸水してきたら自主避難しよう

止水板を越えて屋内に浸水してきたら速やかに自主避難をします。ただし、ゲリラ豪雨のように急激な増水の場合は外を歩くより2階へ移動するほうが安全です。

いざ大雨や台風がやって来たら「外出編」

冠水した道路は注意して

道路が水に覆われると側溝やマンホールに落ちる可能性があります。むやみに移動せず、近くの大きな建物などに避難しましょう。やむを得ず移動するときは、ガードレールや標識などにつかまりながら移動しましょう。

河川のそばからすぐ離れる

激しい雨が河川に流れ込み、水かさが増えます。とくに小さな河川は、急激な増水とともに勢いを増しますので、速やかに離れましょう。

地下階（街）からはすぐ離れる

地下は浸水すると急激に水かさが増します。水圧でドアが開かなくなり逃げ遅れることがあります。浸水してきたら速やかに地下階（街）から避難しましょう。閉じ込められるおそれがあるためエレベーターは使わずに、近くの階段を使い、手すりにつかまりながら上ります。地下鉄も出入り口から浸水する可能性がありますので、離れるようにしましょう。

クルマに乗って冠水したらすぐ脱出

水がドアの下 1/4 から 1/3 までくると、水圧でドアが開かなくなります。マフラーが水にかぶるとエンジンが停止して、クルマが動かなくなり、窓も開きません。濁流に流されるおそれがあるので、少しでも早く脱出しましょう。

アンダーパスを通らない

アンダーパス（U 字型の構造・道路）には水が集まりやすく急激に水かさが増します。エンジンが停止して水没するおそれがあります。

身につけておきたい避難行動

気象情報や防災情報を確実にチェックしよう

大雨が予測されるときは、時間あたりの降雨量や警報、注意報をチェックして現況を把握しましょう。そして防災無線やサイレン、TV やラジオによる避難に関する情報を聞き漏らさないようにしましょう。

早めの自主避難を心がける

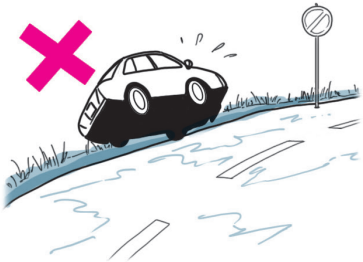
早めの避難が身を守ります。大雨・洪水警報や記録的短時間大雨情報が出たら、また浸水がひざ丈あたりになると扉も開かなくなるので、その前に自主避難をしましょう。夜間の大雨予想の場合は、昼間の明るいうちに事前避難をしましょう。

浸水がひざ丈を越えたら無理をしない

浸水がひざ丈を越えると成人男性でも歩行困難になります。そうなったら無理をせずに２階に避難して、救援・救助を待ちましょう。

クルマで避難は絶対しない

激しい雨でワイパーもブレーキもきかなくなるおそれがあります。また、冠水した道路は水没などの危険が待ち受けています。



家族、隣近所で助け合って避難

ロープで結びあうなど、もしものとき、助けることができるように、力を合わせて避難しましょう。

避難するときのスタイル、持ち物

荷物はできるだけ少なくし、リュックサックなどを使って、両手を使えるようにします。非常持ち出し袋は一人ひとりに用意しましょう（非常持ち出し袋は本書 P.8 または P.43 ～ 44 のリストを参照して下さい）。懐中電灯、ラジオを携行し、ヘルメット、雨具、手袋、長ズボン（安全のために裾はめくらない）、長袖シャツを着用します。

ストックなどの棒をもって歩こう

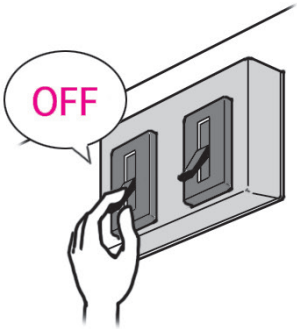
冠水しているところは深みや障害物があっても見えないので、スキーのストックや短めの物干し竿などで探りながら歩きましょう。

履き物はスニーカーで

水の中を歩くときはぬげにくいひも付きのスニーカーで移動します。長靴は水が入ると動けなくなります。

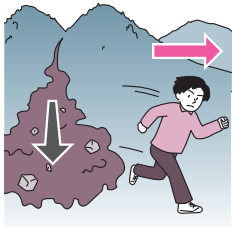
戸締まりをして避難する

ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とし、戸締まりをして避難しましょう。



土砂災害時の避難

高齢者等避難（警戒レベル 3）や、土砂災害警戒情報（警戒レベル 4　避難指示相当の情報）が出たら、避難行動をとりましょう。土石流の流れに対して直角の方向に逃げましょう。また、避難が困難な場合は、がけや沢筋から離れた 2 階以上の部屋へ緊急避難しましょう。



火災から身を守ろう

地震災害、水害といった自然災害と並んで私たちの命、生活を脅かすもの、それが火災です。火事を起こさないために日頃から注意しておくこと、火事に遭遇してしまったときにどう避難すればよいのか、火災から身を守る方法を考えましょう。

出火しないために注意すること

寝タバコはしない

寝床での喫煙はしないように、させないように。

石油ストーブの給油は火を消してから

火がついたまま給油をするのはいけません。もれた石油が引火します。

タバコの始末をしよう

吸い殻をゴミ箱へ捨ててはいけません。

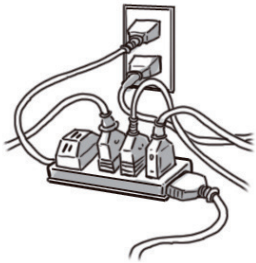
吸い殻には水を掛けて確実に消火を確認しましょう。

コンロの火をつけたまま離れない

油の入った鍋に火が移ることがあります。必ず消火してから離れましょう。

たこ足配線は発火の原因

テーブルタップにいくつものプラグを差し込むたこ足配線は、テーブルタップの最大消費電力を超えると発火の恐れがあります。確認して使いましょう。



火災のために備えておくこと

寝る前に火の元をチェックしよう

コンロ、ストーブ、給湯器など、寝る前に必ず消火を確認しましょう。

家の中を整理して逃げ道を確保しよう

部屋や廊下にものを置かない。いつも整理していざというときに逃げやすくしましょう。

ふたつ以上の逃げ道を決めておこう

玄関から、勝手口から、あるいは窓から、火もとによって逃げ道を選べるようにしましょう。

お年寄り、病人、幼児だけを残して外出しない

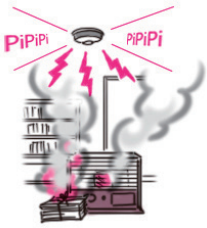
火事のときに逃げ遅れるのはお年寄り、病人、幼児。家族で守りましょう。

防炎用品・衣服などを使おう

燃えにくい素材で作られた寝具やカーテン、衣服があります。延焼防止や身を守るために役に立ちます。

住宅用火災警報器を設置しよう

平成23年6月から住宅用火災警報器の設置が義務化されています。必ず設置しましょう（住宅用火災警報器の寿命は10年が目安）。



消火器を備えよう

火が小さいうちに消火することが火災を防ぎます。そのために有効なのが消火器です。

家のまわりに燃えやすいものを置かない

出火の原因でいちばん多いのが放火。火をつけやすい不要品や古紙などを家のまわりに置かないようにしましょう。

もし出火してしまったら

大声でまわりに知らせよう

出火したら大声で「火事だ」と叫び、近所に伝え、通報をお願いしましょう。

とにかく早く避難しよう

持ち出すものや服装にこだわらず、まずは身の安全、早く避難しよう。

煙の中では姿勢を低くして避難しよう

煙は有毒ガスを含みます。煙を吸い込まないように息を止め、姿勢を低くして全力で逃げましょう。

避難するときはドアを閉めよう

ドアを閉めることで新しい空気をしゃ断し、延焼スピードを抑えることができます。

いったん避難したら再び中へ戻らない

大切なものが残されていたとしても、決して中へ戻ってはいけません。自分のみを守りましょう。

消火器の使い方

火は天井に燃え移ると急速に勢いを増します。天井に火が移るまでの２～３分間に消火できれば火災を食い止めることができます。そのためには住宅用の消火器を備えることが有効です。設置場所は台所などすぐ使えるところ、湿気の多い洗面所などは避けましょう。使い方は❶消火器上の安全ピンを抜く❷ホースノズルを外し火もとに向ける❸レバーを強く握って放射します。

消火器の放射時間はおおよそ 10 ～ 15 秒ほど、３～５ｍの距離から出口を背にして炎の上ではなく火もとに噴射しましょう。

集合住宅で火災にあったら

ドアからの煙の浸入を防ごう

近隣から出火した場合はドアのすき間から煙が浸入しないように、濡れたタオルや衣類で目張りをしましょう。

とにかく 119 番しよう

出火に気づいたら、とにかく119番（消防）へ電話しよう。

目につきやすいものを振って助けを求めよう

高層住宅では大声とともに、音の出るものを叩いたり、目につきやすいものを振ったりして、出火の危険を周囲に知らせ、助けを求めましょう。

仕切り板を破って隣家へ避難しよう

集合住宅のベランダには、隣家との境の仕切り板が破れるようになっているものがあります。蹴ったり、重いものでついたりして破り、隣家へ避難しましょう。

避難はしごで階下へ避難しよう

集合住宅のベランダには避難はしごが設置されたものがあります。フタを開けると自動的にはしごが階下のベランダに降り、避難することができます。

エレベーターは使わない

閉じこめられる恐れがあるのでエレベーターを使って避難してはいけません。階下からの火災では煙が伝って登ってきます。

横にも下にも行けないときは屋上へ

階下からの出火で煙や熱気がひどいときは、屋上へ避難して、風上で救助をまちましょう。

被災後の関連死を防ぐために

避難所における関連死の原因と対策

被災後の避難生活において精神的、肉体的なストレスを抱え、過労や体調の変化などが原因で亡くなられる方が多くいます。この震災関連死を防ぐためにはどのような対策をすればよいのでしょうか。特に震災弱者といわれる高齢者や既往症を抱えている方のケアの方法を確認しておきましょう。

体操や１日 20 分以上の歩行

体を積極的に動かすことで下肢筋力の低下や寝たきり、認知機能の低下を防ぎます。

水分を十分に摂取

脱水症状やエコノミークラス症候群で引き起こされる血栓症を予防します。

体調のデータ管理

体重は被災前からの増減± 2kg 以内に。血圧を日常的に測定し、前向きに運動と食事で体調をコントロール。

既往症を持った方の薬の継続と確保

高血圧や循環器疾患などの既往症を持った方はあらかじめ処方薬をストックしておくか、お薬手帳などをもとに薬を確保しましょう。

避難所での感染症予防

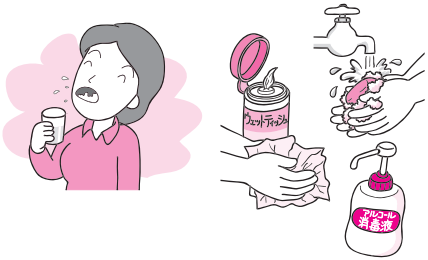
- マスクや消毒液、体温計などを用意
- 避難者の健康状態を確認
- 体調の悪い人は別室へ
- 世帯ごとに間隔の確保や間仕切りの設置
- 換気と消毒、清掃の実施

感染症、食中毒を防ぐ衛生面の管理を

多くの被災者が一緒に生活を余儀なくされる避難所では、インフルエンザやノロウイルス、食中毒などの感染症が蔓延する可能性があります。特に幼児や高齢者、また持病のある方は重症化する恐れがあります。感染症から身を守る、励行すべき衛生面の行動を紹介します。

手指の衛生とうがいの励行

入室時、調理や配膳作業前、食事前、トイレの後などは手指の洗浄を徹底します。流水とせっけんで手洗い。水がなければウェットティッシュで汚れを落とし、アルコール手指消毒剤でふき取ります。またうがいはインフルエンザなどの呼吸器感染症に有効です。外出後、食事前後に徹底しましょう。



マスクの着用

咳やくしゃみで他人にうつさないように、おかしいと思ったら必ずマスクを着用しましょう。

熊本地震の教訓

短い間隔で起こる余震に警戒

熊本地震では震度７の本震の後、短い時間をおいて震度７の余震が発生。本震の後、倒壊しなかった家屋に戻ったところ、余震によって倒壊し、そのために命を落とした人が多かったといいます。大きな直下型地震が起きてから３日間は家屋に戻らず、車の中などで過ごすほうが安全といえます。

災害時トイレのこと考えていますか

大災害の発生後はさまざまなインフラがストップし、自宅の水洗トイレが使えなくなることもあります。水分摂取を控えることで健康障害を引き起こしたり、避難所の施設によっては衛生環境の悪化や感染症により生命に関わる問題にもつながります。トイレの備えについても考えておきましょう。

災害時、水洗トイレは使えない

給水管や排水管に破損がないかを確認しないまま使用し、流してしまうと、破損した排水管にし尿（大小便）が詰まり漏れることがあります。特にマンションなどの集合住宅の場合、上の階で溜めておいた水などをバケツで流すと、下の階のトイレから汚水があふれてしまうことがあるので要注意です。

あふれ出た汚水がもとで感染症が起きたり、下水道復旧後、使えなくなる可能性もあります。

集合住宅では、損害賠償問題に発展する可能性もあるので、理事会や総会で話し合って災害時マニュアルを確認し、ない場合は作成しておくとよいでしょう。

仮設トイレにおける問題点

仮設トイレの設置には建物の倒壊や道路事情の影響で一定の時間がかかります。自宅トイレが使えなければ、避難所に行けばいいと安易に考えるのはやめましょう。

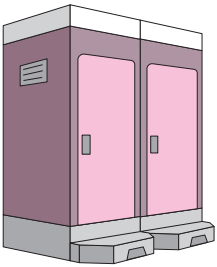
また、仮設トイレは設置場所が暗かったり、和式トイレや段差がある等の問題により、高齢者や障害者、女性、子ども等には使用しにくい場合もあります。

トイレの個数が足りず、順番待ちの列ができているとすぐに利用できなかったり、落ち着いて用が足せないといった問題もあります。

●避難所トイレの利用上の注意点

トイレの責任者や掃除当番を決めるなど、お互い協力し合って、衛生的なトイレを維持しましょう。

女性と子どもは、防犯上、トイレに一人で行かないようにしましょう。



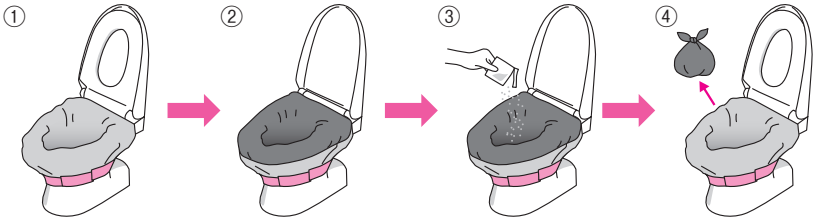
断水時のトイレ

断水時は、風呂水など汲み置きの水をバケツに入れ、勢いをつけずに一気に便器の中に流します。少量の水だと、し尿が排水管に付着して詰まりの原因となります。ペーパーは流さずごみとして捨てます。

停電時のトイレ

集合住宅で電動式給水ポンプが設置されている場合は、作動しないのでトイレは使えません。家庭用最新式トイレは、停電すると流せないことがあります。事前に停電時の対処方法を確認しておきましょう。

非常用トイレの取り付け方法



① 便器内の水はそのままで45ℓのごみ袋を中に敷く。養生テープがあれば、袋のふちを便器に貼って固定する。

② 便座を下げて、便袋をセットする。

③ 凝固剤などをふりかけ、し尿を固める（無い場合は、新聞紙などを入れる）。ペーパーは、し尿と一緒に袋の中に入れて処理する。

④ 便袋を取り出して、口をしっかりしばる。

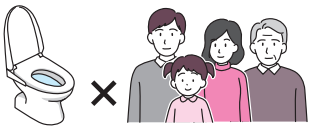
非常用トイレを使い終わったら

凝固剤などで固めたし尿は可燃ごみと一緒に収集します。災害直後はごみの収集作業を一時休止するため、再開されるまでの間は、他の可燃ごみとは分けて保管しましょう。

衛生上の観点から、密閉性のある箱を使用するなど、臭いが漏れないような工夫をしましょう。

備える量（簡易トイレやおむつ、ペーパー）

トイレが使えるまで、1か月以上かかる場合もあります。最低でも、7日分は備えておくと安心です。



1人1日 3～6回 × 家族の人数分 × 最低7日分以上

救命処置法、応急手当

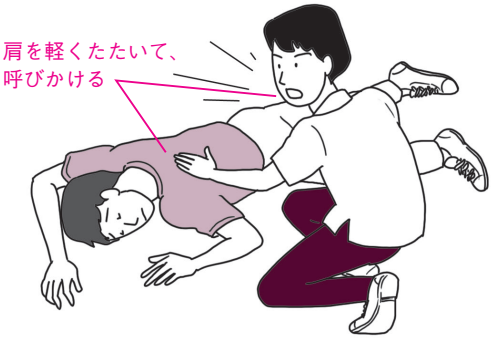
「いざ」というときの救命処置法をおぼえておこう

医師の手にゆだねるまでの一時的な処置ですが、命を救うためにはとても大切な行為です。ただ、いきなり助けに行かないで、二次災害を避けるために、自分の安全を確認してから行動しましょう。

もし人が倒れていたら
心肺蘇生法をおぼえましょう

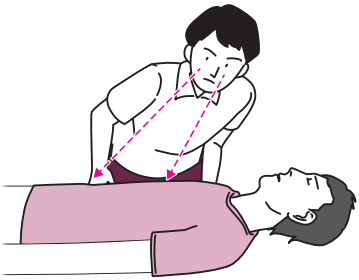
❶ 意識があるかどうか調べる

軽く肩をたたきながら呼びかけます。けがの場合があるので強く揺すらないこと。反応がない場合、反応があるかどうか迷った場合又はわからなかった場合は、大声で救急車の要請と AED を現場に届けてもらうよう協力を求めます。



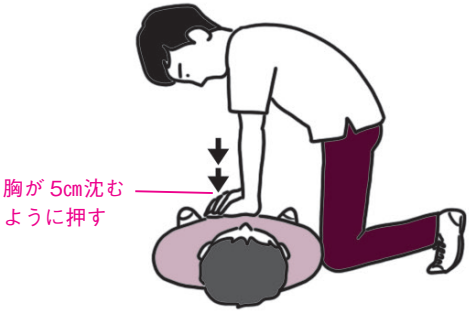
❷ 呼吸を確認する

胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10 秒以内で確認します。

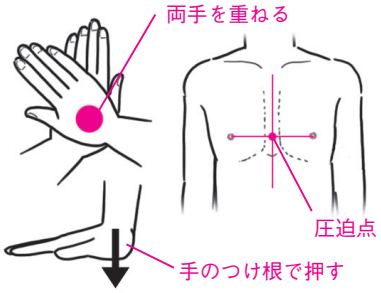


❸ （呼吸がないときは）胸骨圧迫を行う

普段どおりの呼吸がない場合、判断に迷う又はわからない場合は、すぐに胸骨圧迫を 30 回行います。

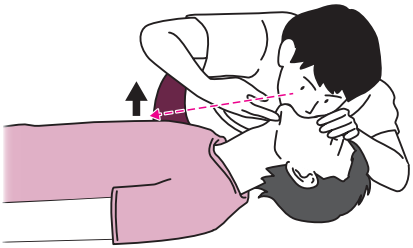


肋骨の中央部と両乳首を結ぶラインが圧迫点。１分間に少なくとも 100 回のテンポと、胸が少なくとも5cm 沈む強さで、両手を重ね、手の付け根で圧迫点を押します。中断は最小に、絶え間なく、救急隊員が到着するまで続けましょう。



❹ 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を２回行う

約１秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、２回吹きこみます。



胸骨圧迫 30 回と人工呼吸２回を繰り返して行います。

・人工呼吸の方法を訓練していない場合
・人工呼吸用マウスピース等がない場合
・血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

⬇

人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

※人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いと言われていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

※ AED（自動体外式除細動器）が現場に到着したら、すぐに使う準備を始めます。
使い方は次ページへ。

突然の心臓停止には近くの人の救命処置が必要です

「病院外での心臓停止」が大きな原因の、いわゆる「突然死」は年間２～３万件程度起きていると推計されています。

突然の心臓停止の主な原因は、心臓の筋肉がケイレンを起こして血液を送り出すことができなくなる「心室細動」と言われています。その危険性は、心臓停止後約３分でおおよそ 50％の人が命を失うほどです。救急車が１１９番通報を受けてから、現場に到着するまでには平均６分以上かかるとされ、突然の心臓停止が起きた場合には、近くにいる人が速やかに心肺蘇生や AED（自動体外式除細動器）による救命処置を施さないと、救急車が到着する前に命を失ったり、重度の障害が残ったりする危険性がとても高くなります。救急車が到着するまでの間、命をつなげる救命処置法をぜひ身につけてください。

AED（自動体外式除細動器）の使い方をおぼえておこう

駅など公共の場によく設置されている AED は、突然心臓が停止して倒れてしまった人の命を救う、緊急の医療機器です。2004年から一般市民も使えるようになりました。ぜひその使用方法をおぼえておきましょう。

AED ってなんだろう？

AED（Automated External Defibrillator）は日本語で「自動体外式除細動器」といいます。心臓が心室細動（心臓の筋肉がけいれんを起こして、全身に血液を正しく送れない状態）を起こしたとき、心臓に電気ショックを与えることで、心臓の動きを正常に戻す機能をもっています。

AED はこのようなかたちをした小型の器械です。フタを開けて電源を入れれば（フタを開けると電源が入る機種もあります）、音声で使い方を指示してくれます

AED はどこにあるの？

駅や空港、ホテル、学校など不特定多数の人たちが利用する場所に設置されています。もしものときにその場に居合わせた人が、自由に使えるようになっています。AED のマークが目印です。

おおむねこのような AED と描かれたマークが目印です

多くの人が集まるところを見渡すと、AED が設置されていることに気がつくはずです（イラストはスタンド型の AED）

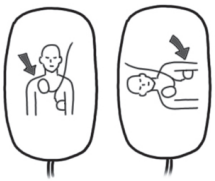
AED の使い方

❶ AED の電源を入れる

AED を倒れた人の頭の横に置き、フタを開け、電源ボタンを押します。フタを開けただけで電源が入る機種もあります。音声ガイドに従って操作をすすめます。

❷胸をはだけ電極パッドを貼る

電極パッドを取り出してシールをはがし、衣服を取り除いた胸に粘着面を貼り付けます。身につけている金属などは取り除き、皮膚が濡れている場合は拭き取ります。貼る場所は電極パッドに表示されている絵に従います。



パッドに描かれている図に従って貼る

❸心臓の状態を解析

自動的に心電図の解析が始まります。解析の誤診を防ぐために体には触れないこと。周囲にも声を出して注意をうながします。

傷病者に触れていないことを確認し、周囲に「みんな離れて！」と大きな声で注意をうながす

❹放電ボタンを押す

解析の結果、ショックが必要（心室細動）と検出すると自動的に充電が始まります。充電が完了すると「放電してください」「ショックボタンを押してください」などといった音声メッセージがでるので、体に触れていないことを確認し、注意をうながし点灯するボタンを押します。

点灯するショックボタンを押す

❺心肺蘇生法を再開

電気ショックをかけたら、AEDの電極を貼ったまま、すぐに胸骨圧迫（P.35参照）を再開してください。2分後、AEDが自動的に再度電気ショックをかけるかどうかを判定し、音声によるメッセージが流れます。

救急隊が引き継ぐまで、AEDの電源は切らず、パッドも貼ったままに。救急隊が着いたら、電気ショックの回数、行った処置を伝える

＊AEDは、服をすべて脱がさなくても使用できます。女性に配慮した使用方法はこちらからご確認ください。
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu/yakuji/aed_shiyo.html（東京都多摩府中保健所HP）

けがの応急手当をおぼえよう

切り傷や擦り傷、やけど、ねんざ、打撲、骨折など、災害に遭ったときにはさまざまなダメージを体に受けることがあります。けがから少しでも早く立ち直るための応急手当、止血法などをおぼえましょう。

切り傷・擦り傷

❶ 傷口を流水で流す

とにかくきれいな流水で傷口を洗い流し、細菌の感染を防ぎます。砂などは指でていねいに取り除きます。

❷ 傷口を保湿する

洗い流したら水分を拭き取り、傷口をラップして保湿します。保湿することで自然治癒力が高まります。

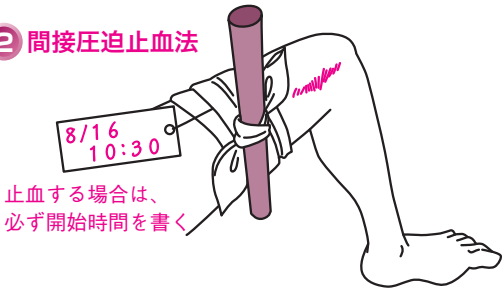
傷口をラップして保湿
（保湿タイプの絆創膏もある）

止血法

❶ 直接圧迫止血法

清潔なガーゼなどを傷口に当てて、血が止まるまで上から強く押します。傷口から一番近い関節、ヒジ、ヒザなどを心臓より高い位置にして止血すると効果が高くなります。

❷ 間接圧迫止血法



止血する場合は、
必ず開始時間を書く

直接圧迫法では止まらないときや、傷口付近を骨折していることが疑われるときに、傷口より心臓に近い動脈をタオルなど、幅広の布を巻いて圧迫します。棒などを結び、回転させるとさらに強く圧迫することができますが、長時間強く圧迫すると組織が壊死することがありますので 30 分ごとにゆるめます。

やけど

❶ とにかく冷やす

少しでも早く、水道水などの患部を刺激しない程度の水で冷やします。痛みや熱さを感じなくなるくらい（20～30分くらい）まで冷やします。水ぶくれは破らないように。水ぶくれの中には皮膚を再生する成分があります。

❷ 衣服の上からやけどをしたときは

服を脱がさないで上から水をかけて冷やします。無理に脱がそうとすると、場合によっては皮膚まではがれてしまうことがあります。

ねんざ・打撲

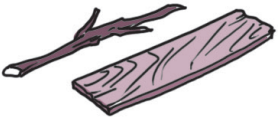
いずれの場合も濡れタオルや湿布などで患部を冷やします。患部を心臓より高い位置にもっていくと痛みは軽減します。包帯やテーピングを巻いて患部が動かないように固定します。打撲による外傷がある場合は、あらかじめ傷口を洗っておきましょう。

打撲の場合、腫れがおさまるまで包帯の上から濡れタオルを当てて冷やす

骨折

【骨折を見分けるポイント】

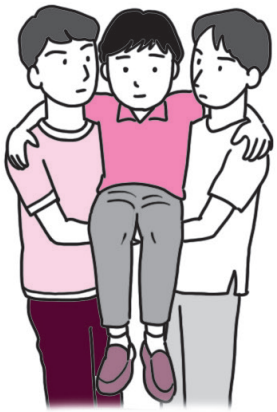
- けがの部位が不自然に変形
- 骨が皮膚から突き出ている
- 痛くて動かせない
- 腫れが強い



副木は板や枝、雑誌、新聞紙、ダンボール、折りたたみ傘など、身近なもので代用できる

患部が動かないように副木（当て木）などで固定します。そのとき副木と患部の間はタオルなどを当てクッションにします。副木は骨折部位の上と下の関節に届く長さに当て、布、ハンカチ、ひもなどで固定します。

二人でけが人を運ぶとき



二人が腕を組み合って、その上にけが人を腰掛けさせ、けが人の腕を運ぶ人の肩にまわすようにして、静かに運びます。

東京都を守る防災施設と取り組み

建設業は都民の命や暮らしを守るため、長い歴史の中で培ってきた知識や技術、たくさんの経験や人の力を注ぎ、快適で安全なまちづくりを支えています。

実際に東京はどのように災害に備えているのか、東京都の防災施設や取り組みをみてみましょう。

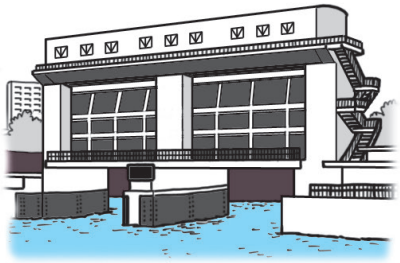
公共施設や住宅などの耐震化

大規模災害発生時の被害を軽減し、住民の安全を確保できるように、防災対策拠点や避難所となる体育館や公民館、図書館、国公私立学校、医療機関など公共施設の耐震化を図っています。また、住宅の耐震診断、耐震改修を行っています。

耐震性貯水槽・備蓄倉庫の整備

大規模な火災への備えや避難者の飲料水の確保のために、地震に強い貯水槽を設置。また応急救護のための医薬品や被災者に供給する生活必需品などを備蓄する倉庫を整備しています。

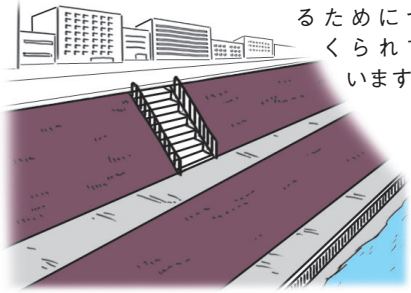
津波の危険から守るために



津波から人命を守るために、堤防護岸の補修、水門などの自動化・遠隔操作化などを行っています。

スーパー堤防で大洪水から守る

市街地側に盛土し、堤防の高さの30倍の幅にした堤防がスーパー堤防。洪水による決壊を防ぎ、壊滅的な災害から守るためにつくられています。

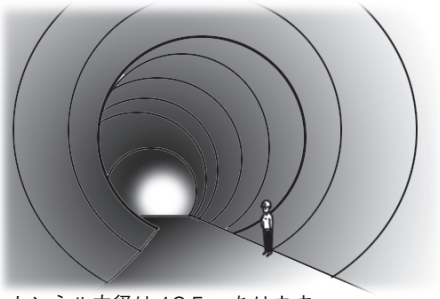


道路の無電柱化（電線の地中化）

電柱が倒れ、電線が切れるなどの危険をなくすため、また消防活動や災害救援の交通車両の通行を妨げないように電線を地中に埋め、無電柱化を行っています。

洪水から守る地下の調節池

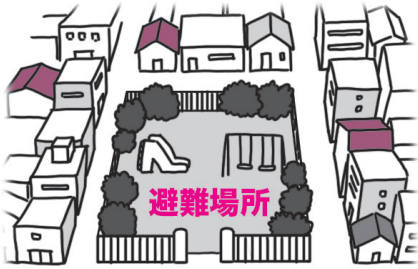
集中豪雨や台風による水害から守るために、環状七号線の地下調節池（深さ57m、貯留量54万㎥）などをつくりました。



トンネル内径は12.5ｍあります

防災施設、避難路の整備ならびに災害に強いまちづくり事業

防災活動の拠点となる公園の機能アップと避難路の拡充、避難路・避難場所周辺の不燃化を図る都市再生区画整理事業を行っています。



人々の命・暮らしを守るために、建設業は上記のような「防災都市づくり」に貢献しています。

復旧・復興に貢献します

東京建設業協会では
東京都や国土交通省関東地方整備局と、
ライフラインの復旧や人命救助活動に協力するため、
「災害時における応急対策業務に関する協定」を
締結しています。

建設業は災害が発生したとき、
1 日も早く住民の皆さんが通常の生活に戻れるように、
一丸となって復旧・復興活動に協力します。

非常持ち出し品チェックリスト

一次持ち出し用品

災害が発生して避難する際、まず最初に持ち出します。必要最低限のものをあらかじめ持ち出し袋に入れておきましょう。

被災後、最初の１日を乗り切るために必要な物品です。重さの目安は、男性 15kg 、女性 10kg 程度です。

乳幼児やお年寄りのための用品も含まれます。

★	非常食・飲料水	★	貴重品
□	食料（缶詰、乾パン、クラッカー等）	□	家、車のカギ
□	飲料水（応急用として１人１リットル程度）	□	現金（公衆電話用の 10 円玉、テレホンカード）
□	紙皿、紙コップ、割り箸	□	預金通帳、カード、印鑑
□	ラップ	□	マイナンバーカード
□	ナイフ、缶切り、栓抜き	□	健康保険証（または写し）
★	生活日用品	□	免許証（または写し）
□	ハンカチ、タオル	★	女性
□	ティッシュペーパー、ウェットティッシュ	□	生理用品
□	トイレットペーパー	□	防犯ブザー
□	ライター、マッチ	□	化粧品
□	筆記用具	★	乳幼児
□	マスク	□	粉ミルクや液体ミルク、ほ乳ビン、離乳食
□	ビニールシート	□	紙おむつ、おしりふき
□	雨具	□	抱っこひも
□	ブランケット	□	母子手帳
□	防寒・保温シート	★	高齢者・要介護者
★	照明・情報グッズ・そのほか	□	介護用品
□	懐中電灯（1 人にひとつ）	□	常備薬
□	ろうそく	□	軟らかい非常食
□	携帯電話（充電器等含む）	□	大人用おむつ
□	携帯ラジオ	□	入れ歯洗浄剤
□	予備の電池	□	障がい者手帳
□	ヘルメット、防災ずきん	□	補聴器
□	軍手	★	ペット
□	上ばき（スリッパ等）	□	ペットフード
★	救急医療品	□	キャリーケース
□	ばんそうこう、ガーゼ	□	迷子札
□	包帯、三角巾	□	トイレ用品
□	体温計	★	わが家の必要品
□	消毒液	□	
□	常備薬（鎮痛剤・胃腸薬・アレルギー対応など）	□	
□	お薬手帳	□	

二次持ち出し用品

避難場所等へ避難後、やや余裕が出てきたときに必要なもの。
安全を確認した上で自宅へ戻り、持ち出しましょう。
それぞれ３日～１週間分程度の分量を備えるとよいでしょう。

★	非常食・飲料水	★	あると便利なもの
□	食料（3 日から 1 週間分が目安）	□	バケツ
□	飲料水（1 人 1 日 3 リットルが目安）	□	スコップ
□		□	ロープ（7m ～）
□		□	万能ナイフ
□		□	ほうき、ちりとり
★	衣類・生活日用品	□	新聞紙、段ボール
□	着替え（上着、下着、靴下）	□	布製ガムテープ
□	防寒着	□	使い捨てカイロ
□	寝具（毛布、寝袋）	□	工具類（のこぎり、バール、ペンチ等）
□	ビニール袋（大・中・小）	□	
□	非常用給水袋	★	わが家の必要品
□	洗面用具	□	
□	水のいらないシャンプー	□	
□	石けん	□	
□	歯ブラシ	□	
□	タオル（大・小）	□	
□	なべ、やかん	□	
□	キッチン用ラップ	□	
□	トイレットペーパー	□	
□	裁縫セット	□	
□	メガネ、コンタクトレンズ、洗浄液	□	
□		□	
□		□	
★	燃料	□	
□	卓上コンロ	□	
□	固形燃料	□	
□	ガスボンベのストック	□	
□		□	
□		□	

緊急連絡カード

緊急連絡カード／れんらくカード

いざというときの避難場所、連絡方法を家族で話し合っておきましょう。
このカードを各自記入した上で、財布などに入れて持ち歩きましょう。

【切り取り線】

緊急連絡カード	氏名：　　男・女	
自　宅	住所： 電話：	
勤務先・学校	名称： 住所： 電話：	
生年月日：　年　月　日	血液型：　RH ＋ / －	
持病：	アレルギー：	
服用する薬：	かかりつけの病院：	
健康保険証番号：		

れんらくカード	なまえ：　　男・女	
い　え	じゅうしょ： でんわ：	
がっこう	なまえ： じゅうしょ： でんわ：	
たんじょうび：　ねん　がつ　にち	けつえきがた：　RH ＋ / －	
びょうき：	アレルギー：	
よくのむくすり：	かかりつけのびょういん：	
けんこうほけんしょうばんごう：		

緊急連絡カード	氏名：　　男・女	
自　宅	住所： 電話：	
勤務先・学校	名称： 住所： 電話：	
生年月日：　年　月　日	血液型：　RH ＋ / －	
持病：	アレルギー：	
服用する薬：	かかりつけの病院：	
健康保険証番号：		

れんらくカード	なまえ：　　男・女	
い　え	じゅうしょ： でんわ：	
がっこう	なまえ： じゅうしょ： でんわ：	
たんじょうび：　ねん　がつ　にち	けつえきがた：　RH ＋ / －	
びょうき：	アレルギー：	
よくのむくすり：	かかりつけのびょういん：	
けんこうほけんしょうばんごう：		

緊急連絡カード	氏名：　　男・女	
自　宅	住所： 電話：	
勤務先・学校	名称： 住所： 電話：	
生年月日：　年　月　日	血液型：　RH ＋ / －	
持病：	アレルギー：	
服用する薬：	かかりつけの病院：	
健康保険証番号：		

れんらくカード	なまえ：　　男・女	
い　え	じゅうしょ： でんわ：	
がっこう	なまえ： じゅうしょ： でんわ：	
たんじょうび：　ねん　がつ　にち	けつえきがた：　RH ＋ / －	
びょうき：	アレルギー：	
よくのむくすり：	かかりつけのびょういん：	
けんこうほけんしょうばんごう：		

【切り取り線】

次頁に「避難場所」書き込み欄があります。

避難場所／ひなんばしょ

【切り取り線】

ひなんばしょ	ひなんするがっこう：
	こういきひなんばしょ：

★かぞくがはなればなれになってしまったときの

しゅうごうばしょ：

じゅうしょ：
でんわ：

かぞくのれんらくさき	なまえ	かんけい	でんわ（がっこう・かいしゃ）	けいたいでんわ

避難場所	避難場所となる学校：
	広域避難場所：

★家族が離ればなれになってしまった時の

集合場所：

住　所：
電　話：

家族連絡先	氏　名	本人との関係	電話（学校・会社）	携帯電話

ひなんばしょ	ひなんするがっこう：
	こういきひなんばしょ：

★かぞくがはなればなれになってしまったときの

しゅうごうばしょ：

じゅうしょ：
でんわ：

かぞくのれんらくさき	なまえ	かんけい	でんわ（がっこう・かいしゃ）	けいたいでんわ

避難場所	避難場所となる学校：
	広域避難場所：

★家族が離ればなれになってしまった時の

集合場所：

住　所：
電　話：

家族連絡先	氏　名	本人との関係	電話（学校・会社）	携帯電話

ひなんばしょ	ひなんするがっこう：
	こういきひなんばしょ：

★かぞくがはなればなれになってしまったときの

しゅうごうばしょ：

じゅうしょ：
でんわ：

かぞくのれんらくさき	なまえ	かんけい	でんわ（がっこう・かいしゃ）	けいたいでんわ

避難場所	避難場所となる学校：
	広域避難場所：

★家族が離ればなれになってしまった時の

集合場所：

住　所：
電　話：

家族連絡先	氏　名	本人との関係	電話（学校・会社）	携帯電話

【切り取り線】

前頁に「緊急連絡」書き込み欄があります。

常時携行品・備蓄品

常時携行品

いつ、どこで災害が起こるかわかりません。外出先で被災したときのために、常に持ち歩ける防災グッズを用意しましょう。

□	笛・ホイッスル	□	携帯電話（充電器含む）
□	懐中電灯	□	連絡先メモ
□	携帯ラジオ	□	飲料水
□	避難用地図（地図アプリ）	□	携帯用食料・トイレ

備　蓄　品

災害復旧までの数日間を自足できるように、準備をしておくものです。３日～１週間分を目安に、飲料水や食料など備蓄しておきましょう。

P.44 の「二次持ち出し用品」を参考に、家族構成や状況に合わせて必要なものを備蓄品に加えましょう。

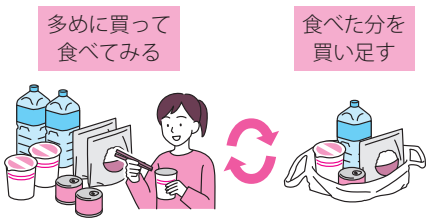
災害後に取りに行けるように、倉庫や車のトランクに分けて備蓄しておくと便利です。

避難生活の必要がなく、備蓄があれば、在宅避難が可能になります。

食べて備えるローリングストック

日頃使用している食品や日用品を多めに買っておき、使用した分を新しく買い足して、常に一定量のものを備蓄しておく方法です。

保存食をしまいこんだまま賞味期限が切れてしまうことを防ぎ、非常時にもレトルト食品や缶詰め、カップ麺など普段から食べ慣れた食品を食べることができます。



参考：ひらつか防災ガイドブック

発行　2023年8月
一般社団法人　東京建設業協会
〒104-0032
東京都中央区八丁堀2-5-1
電話番号03-3552-5656（代表）
FAX　03-3555-2170
URL　https://www.token.or.jp/
監修協力　特定非営利活動法人 日本防災士機構
編集制作　株式会社　ぎょうせい
＊記載内容は諸事情により変更や改訂がありますのでご了承ください。
＊本書を複写複製（コピー）することは禁じます。