

今やろう。災害から身を守る全てを。

東京



防災

TOKYO BOUSAI / LET'S GET PREPARED!

30年以内に70%の確率で発生すると
予測されている、首都直下地震。
あなたは、その準備ができていますか。

今やろう。



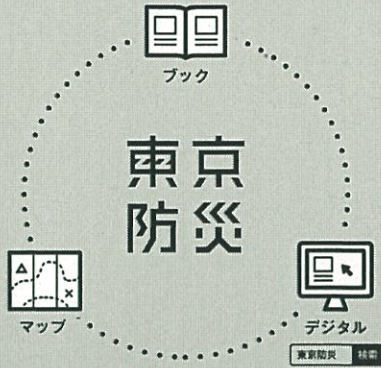
もしも今、東京に大地震が起きたら。
いたら？真冬だったら？真夜中だっ
誰かといったら？東京が一瞬にして
する？今想像しよう。今正しい知識
近所の人たちと話そう。一つひと
盾になる。人は、災害と戦える。今

そのとき、家にいたら？地下鉄に
たら？ひとりでいたら？守るべき
姿を変えるその瞬間、あなたはどう
を得よう。今備蓄しよう。今家族や
つの小さな備えが、あなたを守る
やろう。災害から身を守る全てを。

////// 東京防災

『東京防災』とは？

東京には、さまざまな災害リスクが潜んでいます。東京の多様な地域特性、都市構造、都民のライフスタイルなどを考慮してつくられた、完全東京仕様の防災ブック。それが『東京防災』です。本書には、知識をつけるだけでなく、今すぐできる具体的な“防災アクション”を多く掲載しています。「デジタル版」『東京防災オリジナルMAP』もあわせて活用し、もしものときに備えて、身を守る力をつけましょう。



防サイくん

生まれも育ちも東京都、3歳の子どものサイ。好奇心旺盛だが、臆病すぎるのがたまにキズ。防災に興味シンシンで、どんな防災アクションもお茶の子さいさい。好きな防災アクションは「机の下に隠れる」。口ぐせは「今やろう。」

目次

▲ 今やろうマーク

はじめに	003	目次	007
今やろう。	004	▲ 今やろうマーク	012
『東京防災』とは？	006		

01 大震災シミュレーション 014

もしも今、東京に大地震が起きたら、あなたはどうする？地震発生の瞬間から避難、生活再建までをシミュレート。自分自身に置き換えて、今、想像しよう。



地震発生			
地震発生その瞬間	016		
発災直後			
発災直後の行動	018	外出先に潜む危機	026
自宅に潜む危機	020	発災時のNG行動	038
避難			
▲ 避難の流れ	040	安全避難チェックポイント	048
避難の判断	042	助け合う	052
避難するときの注意点	046		
避難生活			
在宅避難	054	避難所生活での留意点	060
避難所	056	要配慮者への思いやり	066
避難所生活の心得	058		
生活再建			
日常生活に向けて	068	生活再建に踏み出す	070

コラム・被災者の声に学ぶ	072	地震そのとき10のポイント	078
防災おさらいクイズ	077		

02 今やろう 防災アクション 080

今すぐできる災害の備えをまとめました。しっかりとした事前の備えが、もしものとき、あなたやあなたの大切な人を守ります。さあ、今やろう。



今やろう！4つの備え

備蓄

▲ 物の備え	084	▲ 非常用持ち出し袋	090
▲ 最小限備えたいアイテム	086	コラム・日常備蓄	092
▲ 備蓄ユニットリスト	088		

室内の備え

▲ 室内の備え	094	▲ 耐震化	106
▲ 防止対策のポイント	096	▲ 防火対策	109
転倒・落下・移動防止器具	098	▲ 電気・ガス・水道の点検	112
▲ 転倒等防止対策チェック	100	コラム・耐震シェルター	115

室外の備え

▲ 室外の備え	114	▲ 火災から身を守る場所	120
▲ 地域の危険度を知る	118	コラム・防災公園	121

コミュニケーション

▲ コミュニケーションという備え	122	▲ 防火防災訓練	130
▲ 防災ネットワーク	124	防災市民組織	136
▲ マンションの災害対策	126	消防団	139
▲ 会社の災害対策	126	コラム・災害向上訓練	140
▲ 安否確認と情報収集	128	防災おさらいクイズ	141

03 そのほかの災害と対策 142

東京を襲う災害は地震だけではありません。東京に潜むさまざまな災害と対策をまとめました。今、知識をつけよう。



大雨・暴風	144	▲ 火山噴火	160
集中豪雨	160	テロ・武力攻撃	164
▲ 土砂災害	162	感染症	168
落雷	164	コラム・東京の活火山	172
竜巻	166	防災おさらいクイズ	173
大雪	168		

04 もしもマニュアル 174

災害発生時に役立つ数々の「知恵」や「工夫」を図説付きで分かりやすく解説します。草末のワークショップも実践しよう。



緊急

心肺蘇生法	176	消火器の使い方	188
止血	178	屋内消火栓の使い方	189
骨折・捻挫の応急手当	180	スタンドパイプの使い方	190
切り傷の応急手当	181	可搬式消防ポンプの使い方	191
やけどの応急手当	182	新聞紙で喉をとる	192
傷病者の負担を軽減する	183	体温を調節する	194
傷病者の体位管理	184	足を保護する	196
傷病者の搬送法	186	脱水症状を防ぐ	197
包帯の代用	187		

衛生

水道水の保存方法	198
水の運び方	199
断水時のトイレの使い方	200
簡易トイレの作り方	201

簡易おむつの作り方	202
布ナプキンの作り方	203
少ない水で清潔を保つ	204
ハエ取り器を作る	205

生活

簡易ランタンの作り方	206
乾電池の大きさを変える	207
食器の作り方	208
簡易コンロの作り方	210
パーティションを作る	212
リュックサックの作り方	213

簡易ベッドの作り方	214
クッション・枕の作り方	215
ロープの結び方	216
避難生活で行う体操	218
子どもの遊び	220
身近な素材の活用術	222

連絡

災害用伝言ダイヤル	226
-----------	-----

災害用伝言板	227
--------	-----

ワークショップ

▲ 家族でやろう防災アクション	228	▲ 地域でやろう防災イベント	232
-----------------	-----	----------------	-----

05 知っておきたい災害知識 236

東京都の災害に関してより深く理解できる情報をまとめました。知っておくことで、さらに安心して暮らすことができます。



知識

地震の知識	238
津波の知識	243
台風・大雨の知識	244

さまざまな気象情報	248
過去の大規模災害	250

書類

生活再建支援制度と手続き	253
--------------	-----

日常生活の支援制度	260
-----------	-----

医学に関する知識

262

ボランティアに関する知識

266

インフォメーション

緊急連絡先	268
防災に関するお問い合わせ	269
災害対応イエローページ	270
ビクトグラム凡例	274

災害時に配慮が必要な方に関するマーク等	276
災害時活動困難度を考慮した総合危険度	278
大震災発生時の交通規制	280

東京の一日	282
LET'S GET PREPARED! 外国人向け今やろう	286

全国から見た東京	284
ENGLISH FOR EMERGENCY 非常時に使える英会話	288

安全のしおり

▲ 家族でやろう	292	▲ 家族の情報	295
▲ 自分の情報	294	メモ	299

インデックス

用語解説インデックス	308	場所別インデックス	320
世帯別インデックス	318		

奥付

323

漫画 TOKYO "X" DAY かわぐちかいじ

大地震発生の直前から直後までの東京をリアルに描いたオリジナル漫画です。自分自身に置き換えて想像し、防災アクションを起こそう。





物資の配給

われ先にと焦らず、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。状況によっては、ひとり分の食料や物資を複数人で分け合う場合も。列に並べない要配慮者への思いやりも必要です。



感染症の予防

風邪、インフルエンザなどの感染症が流行しやすいくなります。こまめに手洗い、うがいを励行します。水が出ない場合、可能であれば消毒用エタノールを用意できれば安心です。



炊き出しは衛生的に

調理・盛り付けの前、食材に触った後、トイレの後はせっけんで十分に手を洗います。調理器具も、使用後や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行います。参照⇒208-211ページ



睡眠と消灯

避難所での生活は不慣れなことも多く、睡眠不足になって体調を崩してしまうおそれがあります。明るい人と眠れない人、暗いと眠れない人もいるので、日替わりで消灯することもひとつの方法です。参照⇒206ページ



食中毒の予防

食中毒は一年を通じて発生します。防止に最も有効なのが手洗いです。食器にも注意が必要です。水が使えないときは使い捨て容器にラップを敷いて使うとよいでしょう。参照⇒223-224ページ



熱中症の予防

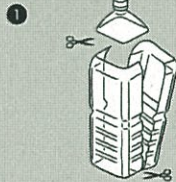
夏場の避難所では熱中症に注意（特に子どもや高齢者）。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分の補給を行い、通気性の良い吸湿・速乾の衣服を着用して暑さを避けます。参照⇒197ページ



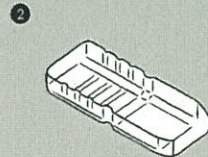
✂ 食器の作り方

ペットボトルで皿を作る

材料 ペットボトル、カッター、ハサミ



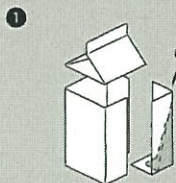
2ℓのペットボトルの飲み口を、カッターで切り取ります。手を切らないよう注意してください。



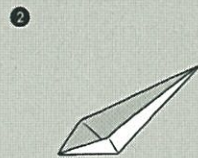
紙に切ります。底は硬くてカッターでは切りにくいため、大きめのハサミで切りましょう。

牛乳パックでスプーンを作る

材料 牛乳パック、ハサミ



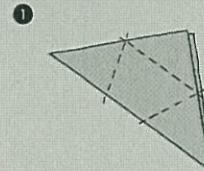
500ccの牛乳パックの上の三角の部分を取り、縦4つに切り分けます。



折り畳んで、図の斜線部分を切り取れば、スプーンになります。切る角度で、スプーンの深さが変わります。

新聞紙で器を作る

材料 新聞紙、ビニール袋



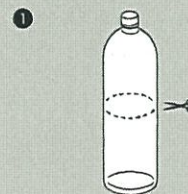
新聞を三角形に折って、底のあるコップ形にします。



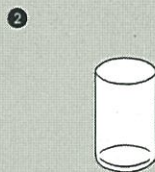
折った新聞紙の上にビニール袋をかぶせて、下で結びます。お皿にもコップにも使用できます。

ペットボトルでコップを作る

材料 ペットボトル、ハサミ(カッター)



ペットボトルの上部を、ハサミあるいはカッターで切り取ります。



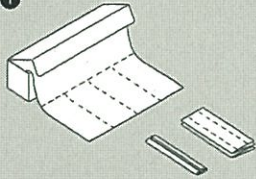
切り口をできるだけ滑らかにして、ケガをしないようにしましょう。



✂️ 簡易コンロの作り方

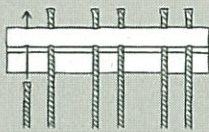
材料 アルミ缶、アルミホイル、たこ糸、つまようじ、ハサミ、サラダオイル

1



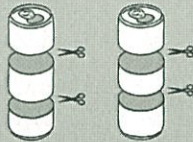
17cm幅に切ったアルミホイルを横に4つ折りにして、さらに内側に向かって折ります。

2



アルミホイルの中央に2カ所、左右の両端から2cmほどの部分に各2カ所、合計6カ所つまようじで穴を開けます。10cm程度に切ったたこ糸を差し込んで、アルミホイルの上に3mm程度出るようにセット。たこ糸がなければ細くねじったティッシュペーパーでも代用できます。

3



よく切れるハサミで、2本のアルミ缶を上面から5cm、下面から4cm切ります。切るときは必ず軍手をして、気を付けて切りましょう。4cmの物がコンロ本体、5cmの物が鍋やフライパンを支える五徳になります。

4



芯をセットしたアルミホイルを三角形に折り、4cmのアルミ缶の中に入れます。その中にサラダオイルを入れ、芯にオイルを染み込ませます。

5



4cmのアルミ缶の周囲に5cmのアルミ缶を均等に並べれば完成です。

6



鍋やフライパンの大きさに合わせて、五徳の缶の位置を調整しましょう。

210

211

✂️ 身近な素材の活用術

新聞紙



骨折時のそえ木にする
新聞紙を重ねて板のようにして、骨折した骨の両側の関節まで覆うように当てて使います。



服に入れて断熱材にする
寒いときは、下着と上着の間に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



掛け布団にする
毛布や掛け布団がない場合は、新聞紙を掛けるだけでも、暖かさがだいぶ違います。



おもちゃを作る
新聞紙1枚を丸めて芯を作り、それを包むように新聞紙を重ねていきます。形を整え、粘着テープで隙間なく巻きます。

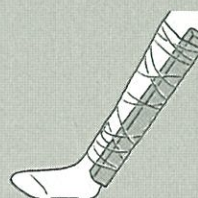
ラップ



保温に使う
2枚の新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がすことなく保温できます。



止血後の患部を保護する
しっかり止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



そえ木を固定する
骨折した際、棒や板などのそえ木を固定するのにラップは有効。ずれないようにぐるぐる巻いて固定します。



食器にかぶせて食事する
断水時には、食器も簡単には洗えません。ラップをかぶせた食器で食事すれば、食器を洗わなくて済みます。

222

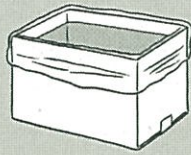
223

ポリ袋



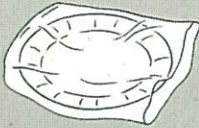
感染から身を守る

備の応急手当では感染防止のため、ゴム手袋などを使い血液に触れないことが重要。清潔なポリ袋も利用できます。



水を清潔に運ぶ

清潔なポリタンクやペットボトルがない場合、ポリ袋を容器にかぶせて水を運べば清潔です。



食器をくるんで食事する

食器をくるむと洗い物を減らせます。紙の食器も毎食捨てては不足するので、ポリ袋にくるんで使います。



トイレで使う

断水でトイレが使えないとき、ポリ袋の中に新聞紙を入れて用を足します。
参照⇒201ページ

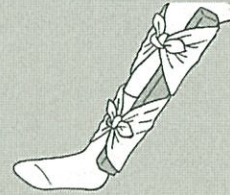
224 //////////////////////////////////////

大判ハンカチ



マスクにする

災害時には、^{花粉}花粉の飛散が予想されます。大判ハンカチを鼻・口元に当てると、簡易マスクになります。



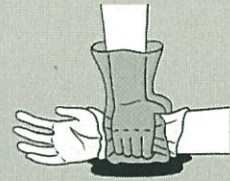
そえ木を固定する

骨折した際、棒や板などのそえ木を固定するのに使います。そえ木がずれないように数カ所で固定します。



骨折した腕をつる

腕の骨折は、そえ木に固定した上で三角巾などで肩からつるす必要があり、三角巾の代用として使えます。



出血を止める

動脈から出血している場合、直接圧迫止血のあて布として使えます。
参照⇒179ページ

//////////////////////////////////// 225

