

目次

① 中央区の被害想定

中央区の被害想定	P1
もしも大きな地震がやってきたら	P3

② わが家の被害と対策（自助）

室内の被害	P5
室内の備え	P7
トイレの被害	P12
トイレの備え	P13
ライフラインなどの被害	P15
日常備蓄	P16
家族の集合場所・連絡先	P20
正しい情報の入手	P21

③ 大地震発生！ そのときどうする？

地震 あなたがとるべき行動	P23
大地震発生時の避難行動	P27
避難するときには	P29
避難所での過ごし方	P30

④ わがまちの防災組織（共助）

地域の防災組織	P31
マンションの防災組織	P34
エレベーターの地震対策	P36
応急手当て	P37

⑤ わがまちの対策（公助）

防災拠点・副拠点・福祉避難所	P41
広域避難場所・一時集合場所	P45
津波発生時の避難場所（津波対策）	P46
中央区防災マップ	P47
区の防災対策	P49

⑥ 風水害への備え

風水害への備えと行動	P59
中央区洪水ハザードマップ（荒川版）	P61
中央区洪水ハザードマップ（隅田川・神田川・日本橋川版）	P63

自助



自分や家族の
命を守る

共助



地域の人同士が
互いに助け合う

公助



行政機関が
救助活動や支援を行う

自らの身の安全は自らが守る「自助」が防災の基本です。また、地域や近隣同士でお互いに助け合う「共助」と、行政による「公助」との連携が欠かせません。

日頃から災害に備えるため、区民の皆さん一人一人が、ご家庭での防災対策に取り組んでいただくとともに、地域の皆さんで共に助け合う「まちぐるみ」の防災体制をつくっていきましょう。

区では、「災害に強いまち中央区」を実現するため、地域特性を踏まえた防災対策の強化に取り組んでいきます。