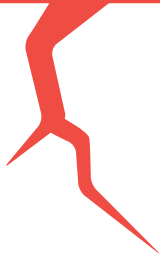


命を守り、安全に自社で3日間留まるための



オフィス サバイバル BOOK



事業所従業員向け
防災パンフレット

はじめに

中央区は江戸以来 400 年以上にわたり、わが国の文化・商業・情報の中心として発展を続ける由緒あるまちです。事業所数は 3 万 6 千、従業員は 75 万 5 千人を数える日本の経済活動の中心地であり、多くの方々が買い物や観光などで訪れ、賑わいと活気に溢れています。このまちがひとたび大地震に見舞われれば、区内のみならず世界に与える影響は計り知れません。

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災では、交通機関の運行停止などにより首都圏全体で 515 万人の帰宅困難者が発生し、大規模地震発生時の一斉帰宅抑制などに課題を残しました。平成 24 年 4 月に公表された「首都直下地震等による東京の被害想定」によると、東京湾北部地震が発生した場合、本区における被害想定は、死者 162 人、負傷者 8,533 人、建物全壊棟数 1,942 棟、帰宅困難者は都内で約 517 万人、中央区では約 30 万 9 千人が発生するとされています。さらに、東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催を契機とするインバウンドへの対応など、より一層の防災対策の推進が求められています。

大地震発生時には、「自分の命は自分で守る」自助とともに「自分たちのまちは自分たちで守る」共助の取り組みが何よりも大切です。建物やオフィス内の安全対策、一斉帰宅の抑制及び自社に留まるための水・食料等の備蓄はもとより、災害時における救出・救助活動や帰宅困難者に対する支援への取り組み、近隣の事業所や地域住民と協力しあう助け合いが、地域の安全や円滑な事業継続の確保には欠かせません。

このたび内容を新たに作成した「オフィスサバイバル BOOK」では、大地震発生時に対応すべき事項をまとめたチェックリストや、事前に備えておくべきポイントを、時系列に沿って掲載し、災害時をイメージしながら事前の対策に役立つ冊子となるよう改訂しました。

大地震の発生を防ぐことは出来ませんが、中央区で働く皆さまお一人お一人が対策に取り組むことで、被害を最小限に抑えることは可能です。本冊子が、地域の安全を担う皆さまの防災対策の一助となれば幸いです。

平成 31 年 3 月
中央区

本書の見方

ページ構成は見開き単位。
左ページでは災害発生時に「起こること」「行うこと」を掲載。

右ページでは左ページの
発災内容に則した「事前の
防災対策」を掲載。



コラムでは関連する情報を掲載。

このマークは、従業員
個人が行う防災対策。

目次

はじめに／目次

本書の見方／首都直下地震の被害想定……………P1

命を守る	大地震発生時の行動	
	1 大地震から命を守る……………P2	まず身を守る／身を守るための備え
	大地震発生から数分間の行動	
	2 二次災害から命を守る……………P4	二次災害の防止／被害を最小限にする備え
	3 負傷者の救出・救護……………P6	負傷者への対応／応急手当の方法を学ぶ

留まる	大地震発生から数分間～数時間の行動	
	4 建物とライフラインの被害確認……………P8	安全な場所の確保／施設の概況・機能の把握と準備
	5 情報収集と判断(留まるor避難)……………P10	情報の整理と行動の判断／正しい判断と情報収集のための備え

留まる	6 家族と従業員の安否確認……………P12	家族・従業員の安否確認／安否確認・連絡方法をチェック
	大地震発生から数時間後の行動	
	7 3日間職場に留まるために……………P14	すぐには帰らない／自社の備えを確認
	8 職場に留まり地域に協力……………P16	地域の活動に協力する／日ごろから関係を築く
	9 留まることができない人は……………P18	安全に帰宅する方法を考える／自分自身で準備と確認

復旧	大地震発生から数日後の行動	
	10 事業再開への準備……………P20	スケジュールを立てて事業再開／事業継続に向けた取り組み

首都直下地震の被害想定

大地震が発生した場合、自社にどのような影響が出るのかを想定して、あなたにできる準備をしておきましょう。

発生する地震の想定		中央区における主な被害想定	
震源	東京湾北部	被害想定	冬12時 風速8m/秒 冬18時 風速8m/秒
震度	6強、一部7	建物全壊件数	1,942棟
規模	マグニチュード7.3	出火件数	20件 23件
発生確率	南関東でM7程度の地震が発生する確率は今後30年以内に70% ※中央防災会議「首都直下地震対策専門調査会」平成16年8月23日公表	焼失棟数※倒壊建物を含む	61棟 101棟
		死者数	162人 151人
		負傷者数	8,533人 7,275人
		避難者数※1日後	44,570人 44,773人 うち避難所生活者 うち避難所生活者 28,971人 29,103人
		帰宅困難者数	309,315人

※東京都防災会議が平成24年4月に発表した「首都直下地震等による東京の被害想定」のうち、中央区における被害想定です。

1 大地震から命を守る

地震が起きたら

まず身を守る

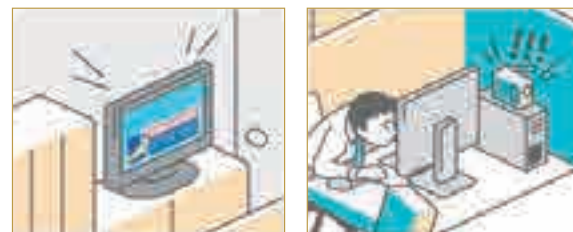
地震が発生したら、身の安全を確保し、落ち着いて行動することが大切です。揺れがおさまるまでは動かず、周囲にも落ち着くように声がけを行います。また、緊急地震速報を受信したら、すぐに身の安全を確保する行動をとしましょう。

緊急情報の受信

- ☐ 予想最大震度が5弱以上の場合、緊急地震速報が発表される。

受信方法

- 防災行政無線(中央区緊急告知ラジオ)
- テレビ、ラジオ
- スマートフォン、タブレット端末、携帯電話



建物内での身の守り方

●机の下で頭を守る

- ☐ 頭を守るために机の下に身を隠す。
- ☐ 近くに机がない場合は、カバンなどで頭部を保護して姿勢を低くする。



●窓や落下物、棚やコピー機から離れる

- ☐ 窓ガラスや照明など、飛散・落下するものから離れる。
- ☐ キャビネットやコピー機など、大きくて移動・転倒しそうなものから離れる。



●外へ飛び出すのは危険

- ☐ 自分自身の転倒、落下物や転倒物などによる事故を防ぐためにも、慌てて外に飛び出さない。



お客様対応

お客様の安全確保!

周囲のお客様に身を守るように声をかけましょう。

揺れがおさまったら、あらかじめ決められた安全な場所にお客様を誘導します。



街中での身の守り方

地震が発生した場合は、冷静な行動を心がけましょう。まずは建物から離れ、身を守りながら周囲の状況を確認しましょう。

そして周囲の人と声をかけあい、お互いの安全を確認し、避難する時は一緒に行動しましょう。

- 手荷物や両腕で頭部を保護する。
- 倒壊や転倒の可能性があるものから離れる。
- 飛散したガラスや切れた電線などに注意する。
- 広場などの安全な場所に向かう。



地震が起きる前に

身を守るための備え

大きな地震波をキャッチすると緊急地震速報が発表されます。強い揺れに備えるためにも、常に緊急地震速報を受信できるように準備しておきましょう。また、オフィス機器の転倒・落下対策を講じておきましょう。

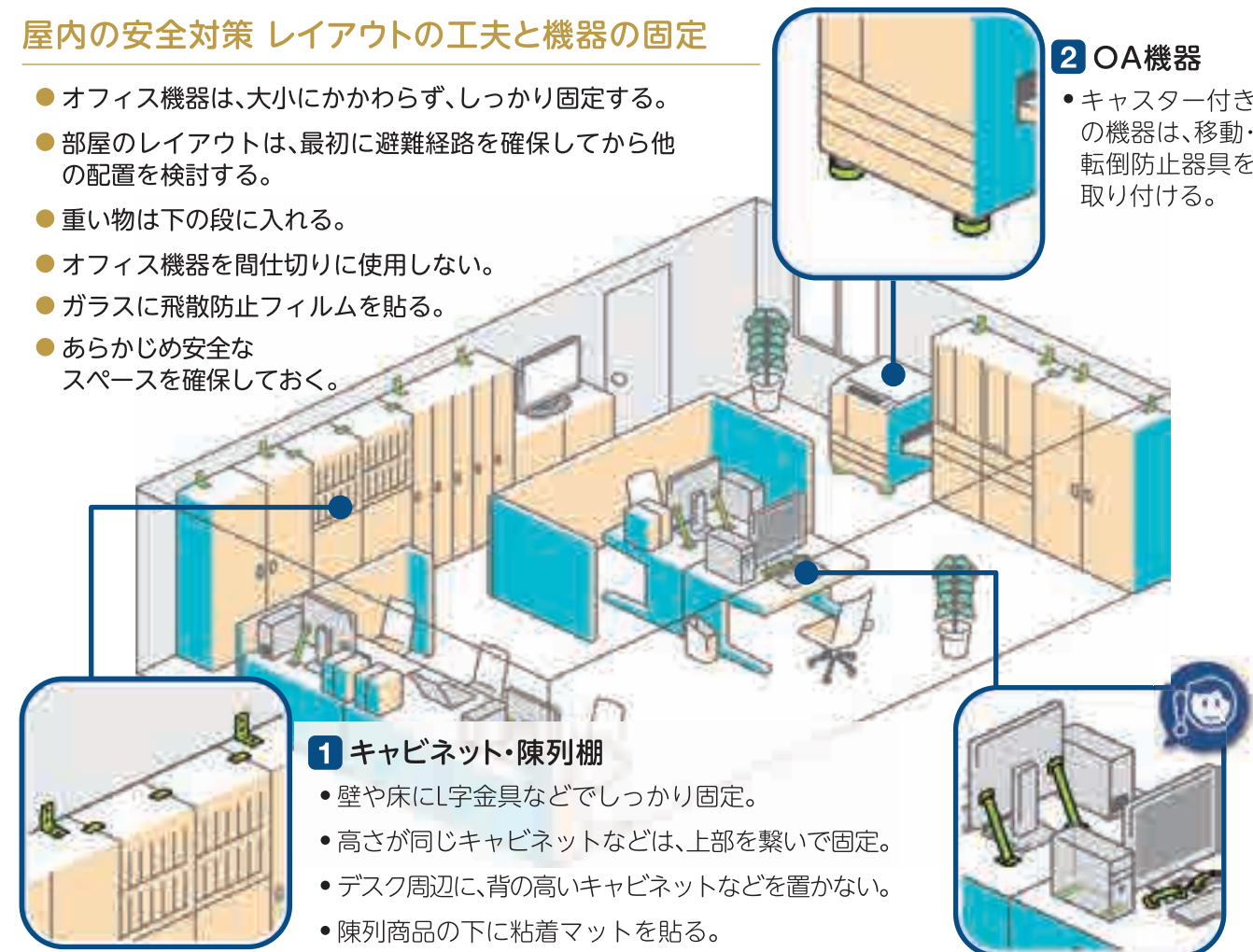
緊急地震速報について



- 最大震度が5弱以上と予想される地震が観測された場合、震度4以上の揺れが予想される地域に発表される。
- 震源近くで揺れが発生する直下型の地震の場合には、緊急地震速報が間に合わない場合がある。
- スマートフォン・タブレット端末に緊急地震速報の受信機能がない場合は、緊急地震速報のアプリをインストールしておく。

屋内の安全対策 レイアウトの工夫と機器の固定

- オフィス機器は、大小にかかわらず、しっかり固定する。
- 部屋のレイアウトは、最初に避難経路を確保してから他の配置を検討する。
- 重い物は下の段に入れる。
- オフィス機器を間仕切りに使用しない。
- ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- あらかじめ安全なスペースを確保しておく。



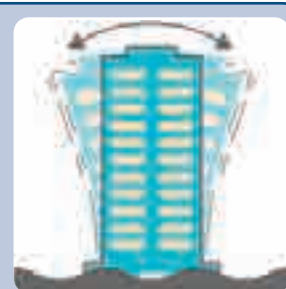
1 キャビネット・陳列棚

- 壁や床にL字金具などでしっかり固定。
- 高さが同じキャビネットなどは、上部を繋いで固定。
- デスク周辺に、背の高いキャビネットなどを置かない。
- 陳列商品の下に粘着マットを貼る。

■ 地震災害からの教訓 ～高層ビルでは何が起こるのか～

過去の地震災害では、家具類の転倒による被害が多く発生しています。高層ビルなどでは長周期地震動の影響により、大きな揺れ(共振)が生じる場合があり、東日本大震災では、高層階でキャビネットの転倒やコピー機の暴走などが報告されています。

オフィス機器はしっかり固定しておき、また、エレベーター内には、閉じ込め対策に備えて防災キャビネットを備えておきましょう。



2 OA機器

- キャスター付きの機器は、移動・転倒防止器具を取り付ける。

3 机の上

- パソコンなどは転倒防止ストラップ、粘着マット等で固定。
- 机の上は整理整頓。

2 二次災害から命を守る

協力し みんなで防ぐ 二次災害

揺れがおさまったら

二次災害の防止

揺れがおさまったら、出火の原因となる火の始末や漏電防止など、二次災害の発生を防ぐ行動をとりましょう。余震に備えて、周囲の安全を確認しながら、手分けして対応しましょう。

出火・漏電の防止

● 出火防止

- ☐ 火の元の確認をし、ガスの元栓を閉める。
- ☐ たばこなどの火種も消す。
- ☐ 出火を見つけたら、火が小さいうちに初期消火！



● 漏電防止

- ☐ 電熱製品や電気容量の大きな電化製品はコンセントを抜く。



避難への安全確認

● 出口確保

- ☐ 最寄りのドアを開ける。
- ☐ 屋外までの避難経路を確認する。
- ☐ 動いていてもエレベーターの使用は避ける。



● 可燃物や薬品、機械の確認

- ☐ 近くに可燃物や薬品があれば、すぐに漏えい防止の措置をとる。
- ☐ 工場では機械が自動停止しても、再起動しないように確実に停止させる。



街中での身の守り方

● エレベーターの中にいるときは

- 行き先階ボタンをすべて押す。
- 停止階で降りる。
- 万が一閉じ込められたら、インターホンなどで救助を呼ぶ。



● 地下街にいるときは

- 大きな柱や壁に身を寄せる。
- 火災が発生したら、煙を吸い込まないようにハンカチなどで口と鼻を覆い、姿勢を低くして避難する。



地震災害からの教訓

～エレベーターでの閉じ込め件数～

平成30年6月に大阪府北部で発生した地震では、339件の閉じ込めが発生し、救出までに5時間以上も要したケースもありました。

平成21年9月28日以降に設置されたエレベーターでは、地震を感知すると最寄り階に停止してドアが開くので、停止するまで慌てずに身の安全を確認しましょう。

地震が起きる前に

被害を最小限にする備え

事業所には消防法により年2回以上の自衛消防訓練が義務づけられています。訓練に参加して119番通報や消火、避難の方法などを学びましょう。また、外国人への対応方法についても検討しておきましょう。

初期消火の手順

- ① 周囲に大声で「火事だ」と伝える。火災警報器のボタンを押す。防災センターや119番に通報する。
- ② 消火器や屋内消火栓などで初期消火を行う。
- ③ 「激しい煙が発生する」「天井に火が達する」状態では、消火を諦めて速やかに避難する。



消火器の使い方



① 安全栓を引き抜く。火元からある程度離れ、ノズルを火元に向ける。



② レバーを握り、手前から掃くように放射する（一般的な粉末消火器では15秒程度で空になる）。

出口と避難経路の確認・整理

- 避難経路は2方向（通常の出入口と非常口など）確保しておく。
- 避難経路（特に扉付近や階段）に物を置かない。
- オフィスや店内の配置が変わったら、避難経路を再検討する。



地域やテナントとの連携

- 近隣店舗が防災・減災活動を推進している団体や組合、商工会などに加盟しているか確認しておく。
- 近隣の会社やテナントの従業員と、お互いが協力しやすい関係を築いておく。
- 地域のイベントや訓練に参加し、顔の見える関係を築いておく。

外国人（外国語）への対応方法

多くの外国人（特に観光客）は、地震発生時にどのような行動をとるべきなのかわかりません。下記のようなコミュニケーションツールを利用して、外国人に被害状況や今後の行動について伝えられるように備えておきましょう。

VoiceTra（ボイストラ）

- 音声または文字で入力した短文を外国語に翻訳する無料アプリ。
- 31言語（平成31年1月時点）に対応。



中央区防災マップアプリ

- 避難所の開設状況などを日本語・英語・中国語（繁体字・簡体字）・韓国語で紹介。
- アプリはP11の2次元コードよりインストール可能。



東京都生活文化局 外国人向け防災情報

- ホームページで緊急時のハンドマニュアル（ヘルプカード）や防災リーフレットの多言語版を公開。



3 負傷者の救出・救護

助け合い 大事な命 守るため

自分の安全が確保されたら

負傷者への対応

安否確認を行い、負傷者の有無やケガの状態などをチェックしましょう。救急車が来られない場合は、自分たちで病院へ搬送しましょう。

建物内にいる人の安否確認

- ☐ 従業員や会社関係者、お客様で安全な場所に集合する。
- ☐ 人数を確認し、負傷者の人数とケガの程度を確認する。
- ☐ 自分にケガがなければ、救助活動に参加する。



救出活動

- ☐ 閉じ込められた人や下敷きの人を救出する。以下の場合に1つでも該当したら災害拠点病院が血液透析ができる病院へ搬送する。
 - 瓦礫などに2時間以上挟まれている。
 - 点状に出血している。
 - 茶褐色に変色した尿が出る。
 - 挟まれた部分の感覚がない。
 - 挟まれた部分が動かない。
- ☐ 建物の外に出て、救出活動に必要な工具や機材を確保し、救助協力者を要請する。



応急手当・救急搬送

● 応急手当

- ☐ 負傷者に応急手当を行う(止血・やけど処置など)。
- ☐ 負傷者の負担を軽減する(衣服を緩める、体温低下を防ぐなど)。



● 救急搬送

- ☐ 負傷者が動かせる状態で救急車が来られない場合は、自分たちで最寄りの医療機関へ搬送する。

※搬送方法についてはP7を参照



■ 地震災害からの教訓 ～救出活動は一刻を争います～

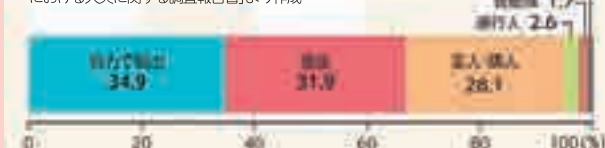
大地震の直後は、消防機関などがすぐに駆けつけられない可能性が高いため、従業員や近隣住民が協力し、率先して救助活動を行いましょう。

阪神・淡路大震災では、6割が家族や隣人などの身近な人によって救出されています。

※地域との連携についてはP16・P17を参照

阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等

※(社)日本防災学会(1996)「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より作成



地震が起きる前に

応急手当の方法を学ぶ

大規模な災害発生時には、病院で平常時と同様の治療が望めない可能性が高いと考えられます。日ごろから防災訓練や応急手当講習会などに参加し、AEDの使い方など負傷者への対応を学んでおきましょう。

意識がない人への対応

- 意識を失ってしまった人がいたら119番通報を行い、AEDの準備をする。
- 通報時においては、落ち着いて「住所」「氏名」「負傷者の情報と状態」を伝える。

応急手当講習会への参加

事前に応急手当講習会に参加して、心肺蘇生の方法やAEDの使い方を確認しましょう。

最寄りの消防署、または公益財団法人 東京防災救急協会にお問合せください。

公益財団法人 東京防災救急協会
電話:03-5276-0995
(平日 9:00~16:00)

止血の手順・やけどの応急処置

直接圧迫止血

- 傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえ、しばらく圧迫する。



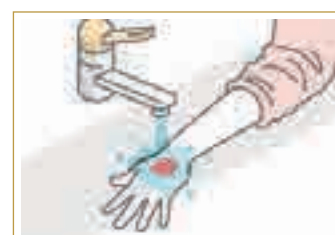
間接圧迫止血

- 傷口より心臓に近い動脈(止血点)を、手や指で圧迫して止血する。



やけど

- やけどした部分を流水で痛みが取れるまで冷やす。衣類は脱がさない。
- 水ぶくれはつぶさず、消毒した布か洗濯した布で覆い、その上から冷やす。



重傷者の搬送方法

- 自分たちで救急搬送を行うことを想定し、近隣の病院・診療所の場所と、複数の移動ルートを確認しておく。
- 重傷者は東京都災害拠点病院へ搬送するので、あらかじめ東京都福祉保健局のホームページで、近くの東京都災害拠点病院を調べておく。
- 資器材が少なくても自分たちで搬送できるように、担架の使用方法や負傷者の運び方を学んでおく。

中央区及び周辺の
主な東京都災害拠点病院

- 聖路加国際病院(中央区)
- 日本大学病院(千代田区)
- 三井記念病院(千代田区)
- 東京慈恵会医科大学附属病院(港区)
- 東京都立墨東病院(墨田区)
- 昭和大学江東豊洲病院(江東区)

負傷者の搬送方法(例)

背負って運ぶ

- 負傷者の両膝を抱え、両手首を掴んで背負う。
- 意識障害、骨折、内臓損傷のある負傷者には不適当。
- できるだけ多くの人で交代しながら搬送する。

担架で運ぶ

- 4人以上で行う。
- 搬送時は、負傷者の足側を前にし、動揺や振動を与えないよう注意する。
- 丈夫な板や毛布などの身近なものでも代用可能。

椅子で運ぶ

- 4人以上で交代で行う。
- 必ず背もたれ付きの椅子を利用する。
- 移動中は椅子の背中側を少し後ろに倒し、負傷者が椅子から落ちないようにする。

4 建物とライフラインの被害確認

大丈夫？ あなたが留まる その場所は

人々の安全が確保されたら

安全な場所の確保

建物内の安全な場所を確保し、その後の行動拠点とします。まずは、危険な場所を立入禁止として人が入れないようにしましょう。その後、ライフラインが使用可能か確認しましょう。建物が危険な場合は、屋外の広くて安全なスペースに避難します。

自社の被害状況の確認

● 安全な場所の確保

☐ 「安全な場所」を待機室などとして使用する。



● 危険な場所の表示

☐ 「被害の大きい場所」「二次災害のおそれのある場所」などには張り紙で「危険」「立入禁止」と表示する。

☐ カラーコーンとバー、ブルーシートなどで危険箇所を封鎖する。



建物・共有空間の被害状況の確認

● 共用空間の安全確認

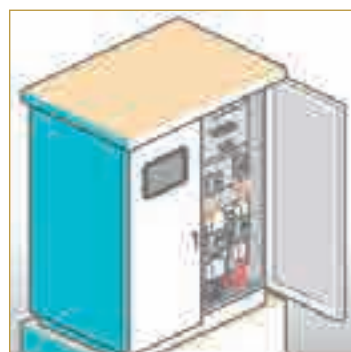
☐ テナントビルなどでは、事業所同士で協力・手分けをして、共用部分や空室等を点検し、情報を共有する。



● ライフラインの確認

☐ 電気、水道、ガス、電話の配管・配線の破損がないか点検・確認する。

☐ メーターボックスを確認する。



※具体的な方法はP9を参照

建物危険箇所のチェックポイント

手袋やヘルメットなどで身の安全を確保し、複数人で一緒にチェックしましょう。右記のような箇所がある場所は危険です。

● 建物の傾き・ひび割れ

● 建具のゆがみ

● ガラスの破損・ひび割れ

● 壁の破損

● 天井のゆがみ・隙間・破損・ずれ

地域の被害状況の確認

☐ 周辺地域の火事や被害などの情報を収集し、周囲の人たちと共有する。

※収集した情報は、今後の対応や行動の判断材料とする。



CAUTION!!
(注意)

建物が危険なときは、付近の広い安全なスペースに避難します。

地震が起きる前に

施設の概況・機能の把握と準備

日ごろから災害時に危険となりそうな施設の箇所を把握し、安全確認を行いましょう。また、ライフラインが一時停止した場合に備えて、事前に対策をしておきましょう。

建物の管理状況の把握

- あらかじめ施設全体の防災担当者や管理会社に自社の建物の防災設備とライフラインの復旧方法を確認しておく。
- 建物や部屋の安全確認を行う箇所(天井、構造柱など)の写真や吊物(照明、看板など)を記入した「安全確認カルテ」や「チェックシート」をあらかじめ作成しておく。
- テナントビルでは、店舗の入替えや空きテナントの状況などを把握しておく。



ライフライン停止に備え機能を把握

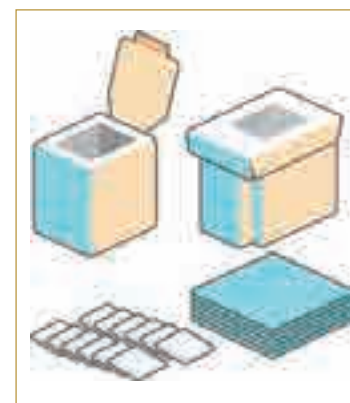
電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合に備えて、事前に何が使え、何が使えなくなるのか確認しましょう。

電気

- 分電盤のアンペアブレーカー、漏電ブレーカーのつまみが下がっていると、電気は遮断される。
- 感震ブレーカーを搭載した分電盤では、強い揺れを感知すると、自動的に電気の供給を停止する。
- 安全を確認(漏電がない、機器や配管の破損がないなど)したのち、分電盤のブレーカーのつまみを上げると、電気が使えるようになる。

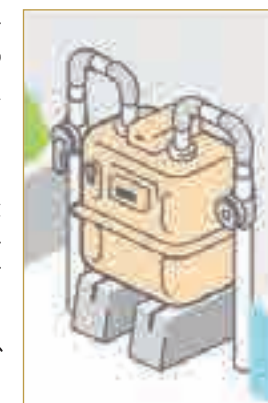
水道

- 建物や事業所内で漏水が確認された場合、メーターボックスにあるバルブ(止水栓)をしっかりと閉める。
- 下水道・排水管の点検が終わるまでは水洗トイレを使用せず、簡易トイレを使用する。



ガス

- ガスメーター(マイコンメーター)は、震度5程度以上の揺れを感知すると、自動的にガスの供給を停止する。
- 安全を確認(ガス臭がない、機器や配管の破損がないなど)したのち、マイコンメーターの赤ランプが点滅していたら復帰ボタンを押す。
- 赤ランプが消えたら、ガスが使えるようになる。



■ 地震災害からの教訓 ～停電時の生活～

平成30年9月に発生した「北海道胆振東部地震」では、北海道内全域の約295万戸が「ブラックアウト(停電)」しました。北海道内のほぼ全域が復電するまでに2日半を要し、大部分の電化製品は使用できなくなりました。

停電中には、LED懐中電灯・ランタン、モバイルバッテリー、ラジオ、カセットコンロなどが役に立ったといわれていますので、これらのアイテムと電池を備蓄しておきましょう。また、食料品は店頭に入荷してもすぐに売り切れる状態だったため、簡単に食べられる食料品と飲料水を買置きしておきましょう。なお、停電時はクレジットカードや電子マネーが使えないため、ある程度の現金も必要です。

P15に掲載している主要な備蓄品リストを参考に、自分の生活や自社に欠かせない備蓄品を確認しておきましょう。

〈停電時はこんなものも使えなくなる!〉

停電時は、水道、エアコン、トイレ、電話などが使えなくなる場合があります。事前に備えておきましょう。

5 情報収集と判断(留まるor避難)

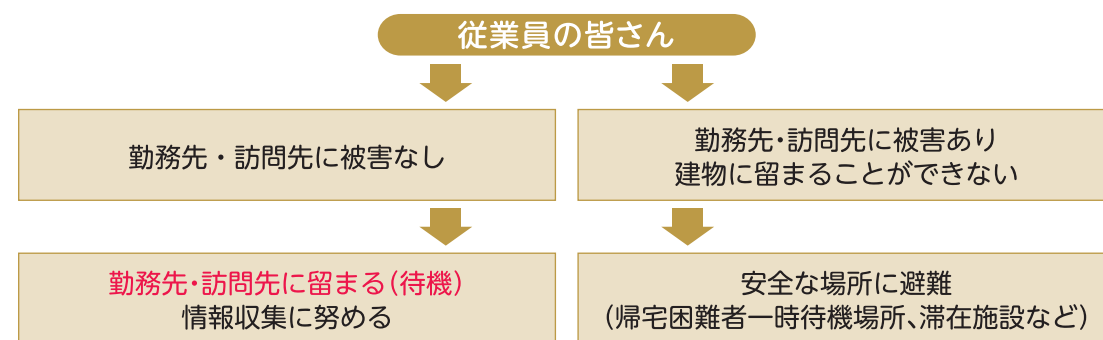
建物の安全確認が終わったら

情報の整理と行動の判断

「むやみに移動を開始せずその場で待機」が原則ですが、建物が危険である場合は、安全な場所に避難する必要があります。情報収集に努め、今後の対応・行動について話し合しましょう。

情報収集と判断

- ☐ 建物の被害状況や鉄道、道路などの情報を収集する。 ☐ 避難の判断など、今後の対応を検討する。



原則は「その場で待機」

● その場で待機

- ☐ 留まるための準備が整うまで、安全な場所で待機する。
☐ 施設利用者は1カ所に集める。

● 情報の提供

- ☐ 必要に応じて、被害状況や鉄道、道路などの情報を提供する。
☐ 伝わりやすいようにトランジスタメガホンやスピーカー、掲示板などを活用する。



帰宅困難者への対応

買い物や観光などで外出しているときに被災し、行き場をなくしてしまった人を帰宅困難者といいます。自社の安全が確保できたら、施設利用者の保護のほか、帰宅困難者にも手を差し伸べましょう。東京都では、事業所に対して、施設利用者や帰宅困難者のために従業員数に対して10%程度余分に備蓄するよう推奨しています。もし、自分が帰宅困難者になってしまった場合には、帰宅困難者一時滞在施設に身を寄せて、率先して運営要員のサポートを行いましょう。



地震災害からの教訓

～デマに注意! 情報発信元は要確認～

平成30年6月の大阪府北部で発生した地震では「シマウマが逃げた」、平成28年の熊本地震では「ライオンが逃げた」などのデマがSNSに投稿され、混乱が生じました。災害時はデマに惑わされずに、公共性の高い機関が発信する信頼性の高い情報を収集しましょう。

地震が起きる前に

正しい判断と
情報収集のための備え

区では、大地震発生後に大規模な自然災害や火災などが発生した場合、避難勧告等を発令しますので、率先して避難を始めてください。また、デマなどに惑わされないためにも、正しい情報の入手に努めましょう。

避難開始のタイミング

- 建物が倒壊する危険がある。
- 火災が発生し、天井に火が燃え移る。
- 近隣の火災により延焼の恐れがある。
- 避難勧告や避難指示(緊急)などが発令された。

避難準備・
高齢者等避難開始

- 避難の準備を始める。
- 高齢者・障害者・乳幼児などは避難を始める。

避難勧告

- 速やかに安全な場所に避難する。

避難指示(緊急)

- 直ちに安全な場所に避難する。

※上記の順番で発令されるとは限りません。身の危険を感じたら避難を始めてください。

情報収集手段の確保

中央区からの情報

中央区ホームページ

- 避難所などの災害情報を提供。
<http://www.city.chuo.lg.jp/>



ちゅうおう安全・安心メール

- 地震情報や区内の犯罪情報などを配信。要事前登録。



中央区防災マップアプリ

- 帰宅困難者一時滞在施設などへの経路・開設状況を配信。安否連絡の発信機能も搭載。
- 日本語・英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語に対応。



公式SNS(Twitter・Facebook)

- Twitter(@chuo_city)、Facebook(tokyochuo.city)で情報を配信。

中央区緊急告知ラジオ

- 災害時に自動的に電源が入り、避難勧告や緊急情報などを放送。
- 区役所窓口で有償頒布。

中央FM(84.0MHz)

- 災害発生時、地域の情報などを多言語で放送。

自治体・国の機関からの情報

東京都防災ホームページ

- 都内の被害状況のほか、一時滞在施設の開設状況・災害時帰宅支援ステーションなどの情報を提供。
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

気象庁ホームページ

- 震源や規模など地震に関する情報を提供。
<https://www.jma.go.jp/jma/>

防災ポータル(国土交通省)

- 国土交通省の地震対策に関する情報をわかりやすく提供。
- 地震への備えと、災害時に見るべき情報のホームページを掲載。
- 日本語・英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語に対応。
<http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html>

情報入手に役立つアプリ

東京都防災アプリ

- 防災ブック「東京防災」「東京くらし防災」のコンテンツと、災害時に役立つ機能を搭載。



Android



iOS

Safety tips<外国人への対応>

- 観光庁監修のもとに開発された、緊急地震速報や津波警報などの各種災害情報を通知する無料アプリ。
- 日本語・英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語に対応。



Android



iOS

6 家族と従業員の安否確認

連絡後 家族が無事なら 自社待機

安全な場所が確保できたら

家族・従業員の安否確認

身の安全が確保できたら、あらかじめ決めておいた方法で家族や従業員の安否を確認します。帳票などを利用してスムーズに確認を行いましょう。

家族・従業員の安否を確認

● 家族の安否確認

□ 災害用伝言ダイヤル、SNS、メール、電話などで、家族や身近な人の安否を確認する。

▶ 確認事項

- 現在の居場所
- 負傷の有無



● 従業員の安否確認

□ 従業員名簿や連絡リストを活用し、従業員の安否を確認する。

□ 情報は帳票にまとめておく。

▶ 確認事項

- 現在の居場所
- 帰社の可否
- 負傷の有無



お客様対応

安否確認のサポート

施設利用者の保護も事業所の責務です。お客様の氏名や連絡先などをまとめ、安否の問い合わせに対応できるように準備します。電話の貸出しや充電スペースの提供など、安否確認をサポートしましょう。



災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板・J-anpiの使い方

NTT災害用伝言ダイヤル

- 利用は被災地内の固定電話を優先。
- 録音は1伝言あたり30秒以内。1件～20件登録可能。
- NTT東日本・NTT西日本の電話サービスから利用する場合は通話料無料。

録音

再生

171をダイヤル

①を押す

②を押す

電話番号(市外局番から)
または
携帯電話番号を押す

伝言録音

伝言再生

携帯電話会社災害用伝言板

- 利用方法の基本構成は4社(NTTドコモ・au・ソフトバンク・ワイモバイル)とも同じ。
- 安否登録数は1携帯電話番号あたりNTTドコモ・auは10件、ソフトバンク・ワイモバイルは80件。

登録

確認

トップ画面の
災害用伝言板を選択

登録

確認

伝言
選択・入力

携帯電話
番号を入力

伝言録音

伝言確認

NTT災害用伝言板 (web171)

- 1伝言あたり100文字以下。
- 伝言登録数は最大20件。
- 日本語、英語、中国語(簡体字)、韓国語に対応。

登録

確認

Web171にアクセス

規約同意

伝言登録する電話番号や
携帯電話番号を入力

伝言入力

伝言確認

J-anpi

- 通信各社の災害用伝言板、報道機関・各企業・団体が提供する安否情報、Googleパーソンファインダーに登録された安否情報が一括検索できる無料サイト。
- 検索は安否不明者の名前または電話番号を入力。



地震が起きる前に

安否確認・連絡方法をチェック

災害が起こった際、家族や身近な人の安否の確認ができれば、危険をおかして帰宅する必要がなくなります。あらかじめ家族で連絡方法を決めておきましょう。また、近年では、スマートフォンやSNSが災害時の情報収集・連絡手段として有効といわれています。

安否確認方法の検討・決定

家族



- 複数の連絡方法を決めておく。
例:災害用伝言ダイヤル、SNS(LINE、Twitter、Facebookなど)、メール、電話など。
- PCやスマートフォンのアドレス帳が使えない場合に備え、連絡先を記したメモを持ち歩く。
- 連絡がつかない場合に備え、家族との集合場所や頼れる共通の知人などを決めておく。

従業員

- 従業員名簿や連絡リストを作成しておく。
- 停電に備えて紙ベースの名簿やリストも用意しておく。
- 外出中や休日、夜間でも連絡がとれる方法を決めておく。

安否確認のための準備

- 公衆電話の利用に備え、小銭を持ち歩く(10円・100円硬貨)。
- 停電や電池切れに備えて、スマートフォンなどの予備のバッテリーを用意しておく。
- 小さな子供や介護が必要な家族がいる人は、様子を見られる近所の人と日ごろから関係を築いておく。
- 災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板は、体験利用などで使い方を確認しておく。

災害用伝言ダイヤル・ 災害用伝言板・J-anpiの体験利用日

- 毎月1日、15日
- 正月三が日(1月1日～1月3日)
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

「中央区防災マップアプリ」でできる安否確認

「中央区防災マップアプリ」では、メールやSNS、Googleパーソンファインダーを使って安否確認を行うことができます。緊急時、慌てずに素早く連絡するために、事前に登録しておきましょう。



〈主な連絡内容〉

- 名前
- 電話番号
- 位置情報
- メッセージ

〈使用可能な連絡方法〉

- Googleパーソンファインダー
- メール
- LINE
- Twitter
- Facebook

地震災害からの教訓

～安否確認は複数の手段を確保する～

安否確認には、電話やSNS、メールなど、複数の連絡手段を用意しておくことが大切です。そして災害発生から時間が経過しても連絡が取れるように、充電器やモバイルバッテリーを用意しておきましょう。

なお、大規模災害時には公衆無線LANのアクセスポイントが無料で開放される「00000JAPAN(ファイブゼロ・ジャパン)」が展開されます。

平成28年4月の熊本地震や平成30年7月豪雨でも「00000JAPAN」が無料開放され、インターネットへの接続やSNSを活用した連絡などで利用されました。

7 3日間職場に留まるために

▶ 自社待機 備えて安心 3日間

自社に留まれるなら

すぐには帰らない

建物が安全な場合は、むやみに移動を開始せずに自社の建物内で待機します。帰宅を希望する人が道路に殺到すると、緊急車両が通れないなど、救助活動の妨げとなる恐れがあります。また、余震や混乱などによる二次災害を避けることも重要です。

自社に留まることの周知 ☒

- ☐ 建物内で待機する旨を社員に周知する。



自社に留まるための準備 ☒

● 物資の配付

- ☐ 物資の配付スペースを設ける。
☐ 飲料水や食料、毛布などの配付を行う。

● 専用スペースの確保

- ☐ 女性用やお客様用の専用スペースを確保し、アナウンスや掲示物などで周知を行う。
☐ 従業員やお客様に外国人がいる場合は、多言語での表示も検討する。

● 防犯対策

- ☐ 施錠のルールや開放区画を決定する。



● 地震災害からの教訓

～大地震発生時は3日間留まる!!～

平成23年3月に発生した東日本大震災では、交通機関の運行停止や週末を自宅で過ごすために多くの人が家路を急いだことなど様々な要因が重なり、515万人（内閣府推計）もの帰宅困難者が発生し大きな混乱が生じました。

大規模な地震が発生した際に多くの人が一斉に帰宅してしまうと、群集なだれや火災などの二次災害に巻き込まれる危険があるだけでなく、救出・救助活動や消火活動の妨げとなります。

災害時は、自社に3日間留まる必要があります。



3月11日 昭和通りの渋滞の様子

地震が起きる前に

自社の備えを確認

帰宅せずに自社に留まるためには、事前の備えが不可欠です。日ごろから社内に「どんな物」「どれだけ」用意されているのか確認しましょう。また、自分に必要な備蓄品も机やロッカーに置いておきましょう。

「自社の備え」チェックリスト

備蓄品			
品名	チェック	品名	チェック
飲料水(ひとり1日3L×3日分×従業員数)		大型のビニール袋・ゴミ袋	
食料(ひとり1日3食×3日分×従業員数)		テレビ、ラジオ	
毛布、寝袋(1枚×従業員数)		予備電池、携帯電話・スマートフォン充電器	
調理機器(カセットコンロ、燃料)		照明器具(懐中電灯、LEDランタン)	
救急用品、医薬品		ポータブル発電機・燃料	
紙皿、割り箸、ラップ		暑さ対策用品(冷却スプレー、冷却ジェルシート、扇子など)	
ティッシュペーパー、ウェットティッシュ		寒さ対策用品(携帯カイロ、ダウンジャケット、防水ウェアなど)	
簡易トイレ、トイレトペーパー		救出・救助器具(ヘルメット・ロープ・バールなど)	

※できれば、施設利用者などのために従業員数より10%程度多く、水・食料・トイレなどを備蓄しておきましょう。

確認項目	確認内容	チェック
建物の確認	建物の安全確認カルテの作成・平常時の安全確認 ライフラインの機能の把握	
情報収集・安否確認	正しい情報の入手先の把握 従業員の安否確認手段と手順の決定及び周知	
自社からの移動・帰宅抑制	一斉帰宅抑制の周知 安全な待機スペースの確保	

「個人の備え」チェックリスト

備蓄品			
品名	チェック	品名	チェック
衣類(着替え・下着・季節に応じた衣服など)		暑さ対策用品(冷却スプレー、冷却ジェルシート、扇子など)	
常用薬(アレルギー対応含む)		寒さ対策用品(携帯カイロ、ダウンジャケット、防水ウェアなど)	
メガネ、コンタクトレンズ(予備)		ストール、スカーフ	
モバイルバッテリー(携帯電話・スマートフォン用)		保湿クリーム、生理用品	

● 家族との連絡方法は です。

● 家族との集合場所は です。

	名前	電話番号	メール/SNSアドレス
連絡先記入欄			

東京都一斉帰宅抑制推進企業認定制度

- 従業員の一斉帰宅抑制に積極的に取り組む企業などを「推進企業」として認定。
- 「推進企業」には、認定証及び認定マークを交付。



推進企業
認定マーク

8 職場に留まり地域に協力

▶ まちぐるみ みんなで支える 強いまち！

状況に応じて

地域の活動に協力する

自社の応急対応が落ち着いたら、事業所全体で地域の救助活動に協力しましょう。自社の特性や資源を活用し、近隣の事業所や従業員同士が助け合う「共助」の活動を推進しましょう。

組織による人員の派遣

事業所が主体となって行動することで、組織やグループをベースとした救助活動が展開できます。まとまった人数の動員と息の合った行動が可能となり、不測の事態に対してもスムーズに対応できると考えられています。

〈主な活動例〉

- 負傷者の搬送
- 救助活動
- 避難誘導への協力
- 消火活動



資材・物品の提供

日常的に使用している資材や機材、商品が災害時に役立つ場合があります。「自社で出来ること」を考えて協力しましょう。

〈主な活動例〉

- 水、食料や衣料品の提供
- ロビーやトイレの開放
- 帰宅困難者受入スペースの提供
- ガレキ除去用のジャッキや重機などの提供



専門的技術の提供

業務で培った知識や技術も、共助の活動に提供できます。自分の技術や経験を被災現場で役立てましょう。

〈主な活動例〉

- 建設業…ガレキ・障害物の除去
- 運送業…移動・輸送手段の提供
- 福祉・医療…応急手当や介護
- IT事業者…情報の収集と提供



活動事例 中央区では地域と事業所が一体となって防災に取り組んでいます。



銀座震災訓練(銀座)



京橋地域総合防災訓練(京橋)



地域総合防災訓練(日本橋)

町ぐるみ総合防災訓練(堀留町、小舟町、人形町)、湊一丁目防災訓練(湊)も実施されています。

地震が起きる前に

日ごろから関係を築く

事業所として救助活動に加わる際、防災区民組織などと顔の見える関係が構築されていれば、スムーズに活動することができます。率先して地域の活動に参加しましょう。

地域の訓練やイベントに参加

- 中央区総合防災訓練のほか、防災区民組織が実施する防災訓練に参加する。
※防災区民組織
町会・自治会を母体とする組織。地域防災力の向上を図るため災害に備える活動を展開。
- あらかじめ地域に、災害時に提供可能な資器材や物資を伝えておく。
- 社内だけでなく、関係機関と一緒に防災訓練を実施する。
- 地域の夏祭りなどのイベントに参加し、地域の人たちと交流を深めて信頼関係を築いておく。

中央区総合防災訓練

中央区総合防災訓練は、首都直下地震などを想定し、住民や事業所、防災関係機関が連携して発災時の対応について訓練を行います。訓練は毎年9月上旬に実施し、地域防災力の更なる向上に努めています。

〈主な訓練内容〉

- 救出・救助活動の訓練
- 帰宅困難者支援施設・福祉避難所の開設・運営訓練
- 緊急医療救護所の開設・運営訓練
- 資器材の取扱い訓練

中央区帰宅困難者支援施設運営協議会に入会しましょう

民間事業者と行政が連携して帰宅困難者対策を基軸とする地域防災力の向上に取り組むことを目的とし、平成24年10月に設立。

〈主な取組〉

- 大規模地震を想定した防災訓練の企画・実施
- 地域防災ルールや「帰宅困難者支援施設運営計画書」の策定・検証
- 普及啓発、勉強会などの実施

協議会員

- 学識経験者
- 地域団体
- 行政機関(警察署、消防署、区)
- 民間事業者(開発事業者、防災に協力的な事業者、鉄道事業者など)



民間事業者と災害時協力協定を締結しています

- 災害時における応急活動を迅速かつ円滑に実施するため、区と民間事業者との間で協定を締結している。
- 災害時協力協定事業所は、地域における救出・救助などの応急対策活動や帰宅困難者の受入れなどの帰宅困難者対策活動への協力を行う。

消防団への加入・消防団協力事業所表示制度

消防団は、消防署と同じく「消防組織法」に基づいて設置される自治体の消防機関です。地域に密着した消防機関として、消火訓練や応急救護訓練などを行い、防災行動力の向上を図っています。

従業員が消防団員となり活動をサポートする事業所には、「消防団協力事業所表示制度」により、社屋に取得した表示証を提示できます。また、表示証のマークを自社ホームページなどに掲載でき、地域防災に社会貢献していることを広く伝えることができます。



9 留まることができない人は

やむを得ず 帰る人だけ 徒歩帰宅

帰らなければならない状況になったら

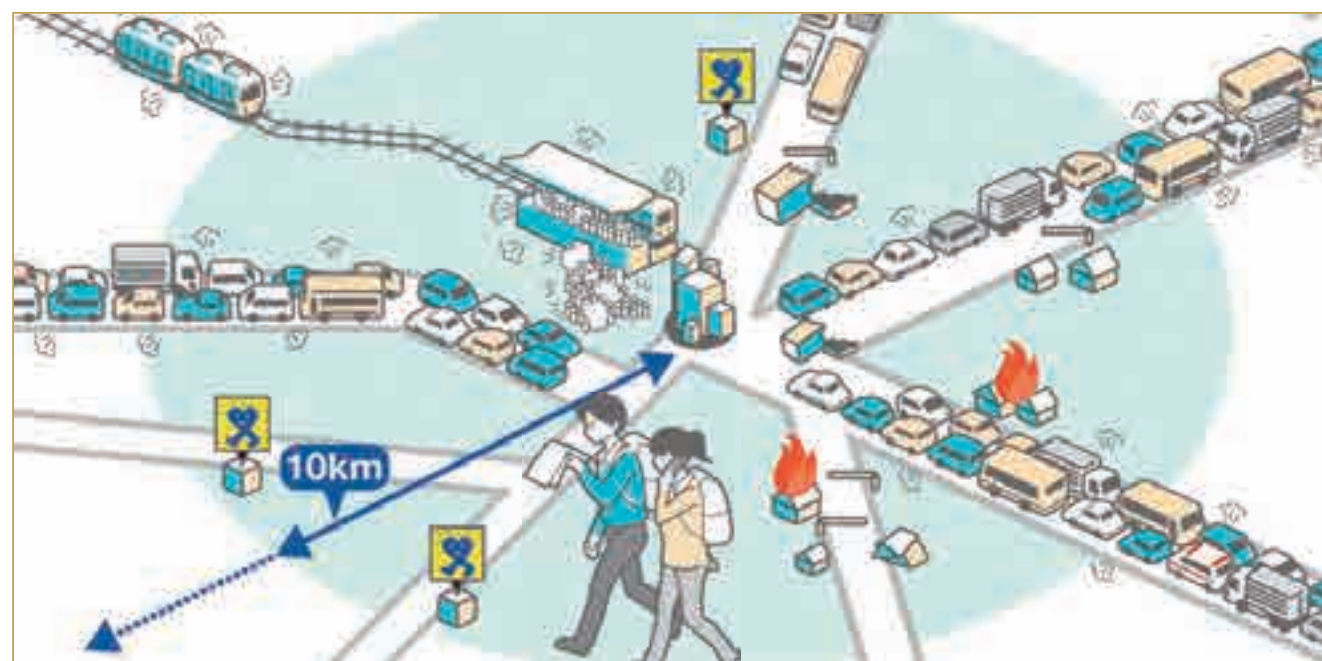
安全に帰宅する方法を考える

大規模な地震が発生した場合、すぐに帰宅しようとせず「むやみに移動を開始しないこと」が原則です。家族に小さな子どもや介護が必要な高齢者がいるなど、どうしても帰る必要がある場合は、必要な物資を用意し安全なルートを確認した後に帰宅しましょう。また、帰宅できない場合に備え、近所に頼れる人を作っておくことも大切です。

やむを得ず帰宅する場合のポイント

CAUTION!!
(注意)

- ① 安全に帰宅できるか冷静に判断する。
- ② あらかじめ会社との連絡時刻を決める。帰宅した時や問題が生じた場合も連絡する。



● 徒歩帰宅の条件

- ☐ 徒歩帰宅が可能な距離の目安は10km。
- ☐ 歩く時間帯は日中が基本(夕方以降の出発、夜間の移動は危険が伴うため行わない)。

● 帰宅ルートの確認

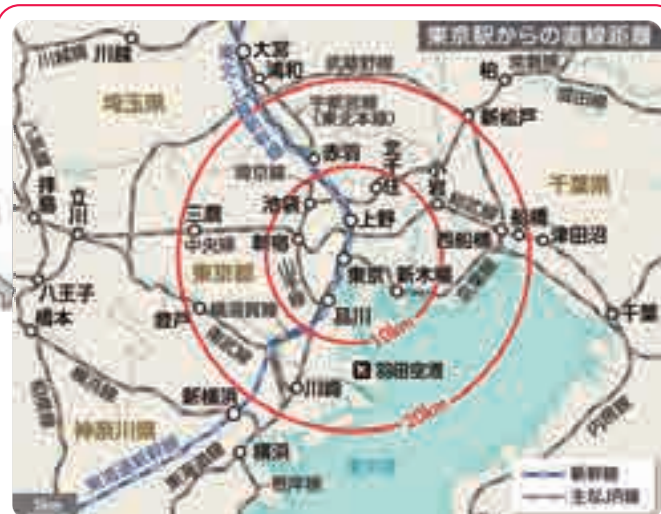
- ☐ ルート上の被害状況や帰宅支援ステーションを確認する。
- ☐ 自宅までの安全なルートを確認する。

● 徒歩帰宅のポイント

- ☐ 「帰宅支援対象道路(主要幹線道路)」を歩く。
- ☐ 必要な物資を持ち、同じ方向のメンバー毎にグループで帰宅する。

災害時の徒歩帰宅の限界は10km

徒歩帰宅では、一般的に「10km以内なら全員帰宅可能」「10km～20kmでは1km遠くなるとリスクが10%ずつ増加」「20km以上は全員が帰宅困難(帰宅不可)」とされています。徒歩で10km進むには、普段のペースで歩いても2時間半。災害時は、より多くの時間がかかることが予想されるため、長距離の徒歩帰宅はできません。



地震が起きる前に

自分自身で準備と確認

徒歩帰宅を行う場合に備えて、帰宅するメンバーの優先順位や構成など社内ルールを確認しておきましょう。また、1年に1回程度はルートを確認し、できれば実際に歩いて徒歩帰宅のポイントや感覚をつかみましょう。

徒歩帰宅に備えて個人で用意しておくもの

- 飲料水、食料、消耗品は途中で購入できれば補充する。



帰宅ルートの帰宅支援対象道路を確認しておく

- 帰宅支援対象道路は安全に帰宅できるように指定した主要幹線道路。

帰宅支援対象道路(16路線)

- 第一京浜(日本橋～六郷橋)
- 青梅街道・新青梅街道(新宿大ガード西～箱根ヶ崎)
- 水戸街道(本町3～新葛飾橋・金町～葛飾橋)
- 第二京浜(日本橋元標～多摩川大橋)
- 川越街道(本郷3～東埼玉橋)
- 蔵前橋通り(湯島1～市川橋)
- 中原街道(中原口～丸子橋)
- 中山道(室町3～戸田橋)
- 井の頭通り(大原2～関前)
- 玉川通り(三宅坂～二子橋)
- 北本通り(王子駅～新荒川大橋)
- 五日市街道(関前～福生)
- 甲州街道(桜田門～八王子)
- 日光街道(日本橋元標～水神橋)
- 環状七号線
- 環状八号線

帰宅ルートの災害時帰宅支援ステーションを確認しておく

- 災害時帰宅支援ステーションは、徒歩帰宅をサポートする施設。
- 支援内容は水道水、トイレ、情報の提供。
- 帰宅支援対象道路から半径2km以内に開設される。

- 都立学校(島しょを除く)、東京武道館「災害時帰宅支援ステーション」のステッカーがある店舗
- ※コンビニエンスストア・ファーストフード・ファミリーレストランなど



- 「災害時サポートステーション」のステッカーがある都内ガソリンスタンド
- ※埼玉県、千葉県、神奈川県、東京都の石油商業組合加盟のガソリンスタンドも対応



※東京都防災ホームページや東京都防災アプリで確認できる。

10 事業再開への準備

再開に 向けた準備は 日ごろから

企業活動の継続のために

スケジュールを立てて事業再開

大地震による混乱が落ち着き始めたら、事業再開に向けた準備に着手します。執務環境や設備を確認し、事業再開への一歩を踏み出しましょう。

執務環境の整備

● 室内の整理、廃棄物の処理

- ☐ 転倒物、落下物などが散乱した職場を整理する。
- ☐ 廃棄物については種類別にまとめておき、廃棄方法を確認し、処理する。

● 設備の確認

- ☐ 階段やトイレなどの状況を確認する。
- ☐ 電気、水道、ガスなどのライフラインを確認し、支障があれば修理を手配する。
- ☐ 管理会社に、共用部分やエレベーターなどの状況を確認する。



事業再開への準備

● 勤務体制の確認

- ☐ 出勤可能な従業員を確認し、勤務体制を構築する。
- ☐ ローターションや休憩の取り方を検討する。



● 企業間の協力

- ☐ 必要に応じて関連会社などと協力して人員を確保する。

● 事業のスケジュール調整

- ☐ 事業再開に向けて、社内や取引先とスケジュールの検討・調整を行う。



● 再開事業の内容確認

- ☐ 取引再開の時期や提供可能なサービスを確認し、公表する。

自社の取組チェックリスト(事業再開に向けた取組を決めておきましょう)

- ☐
- ☐
- ☐

地震が起きる前に

事業継続に向けた取り組み

BCP(事業継続計画)とは、被災して営業が難しい場合に、損害を最小限にとどめつつ、中核となる事業の継続及び早期復旧を可能とするため、あらかじめ取り決めておく計画のことです。担い手の一人として、職場全体で「何をすべきか」、日ごろから理解を深めておきましょう。



個人で行うBCPの取組

事業再開に向けて必要な業務の優先順位をあらかじめ確認し、対策をとっておきましょう。

〈自分の役割確認〉

- あらかじめマニュアルなどで非常時に自分がすべき行動を確認し、スムーズに実践できるようにする。

〈引継ぎ資料の作成〉

- 資料などを整理し、同僚が仕事を代行できるように準備しておく。



〈データのバックアップ〉

- 紙やメディア(BD-Rなど)、Webサーバー等、複数のシステムにバックアップを作成する。

〈身の回りの整理整頓〉

- 自分の机や周囲を整理整頓し、少しでも危険な状況を減らしておくとともに、迅速な業務復旧ができるようにする。

自社のBCPを確認しておく

事業所におけるBCPの検討項目には、「重要書類・重要データのバックアップ」「従業員や取引先などとの連携」「代替手段の確保」などがあります。

BCPが策定されていない場合は、経営者やリーダーとともに自社でできる内容からBCPを策定しましょう。なお、東京都や中小企業庁では、BCP策定の支援事業を展開しています。

〈東京都防災ホームページ BCP(事業継続計画)〉

- BCPのイメージや策定内容など、基本的な考え方を掲載。

〈東京都産業労働局ホームページ BCP策定支援〉

- 中小企業のBCP策定を支援する講座やコンサルティングの案内、助成金などを紹介。

〈中小企業庁 中小企業BCP策定運用指針〉

- 中小企業の特性や実状に基づいたBCPの策定及び継続的な運用の具体的方法を、わかりやすく説明。
- 指針に沿って作業することでBCPの書類が作成できる。



■ 中央区の防災パンフレット

区では、本冊子のほかにも、様々な防災パンフレットを発行しています。また、防災DVDの無料貸与やホームページでの動画公開も行っています。

「オフィスサバイバルBOOK」とあわせて、個々の防災力をアップさせましょう。



Disaster Information

災害情報 ●Disaster Information
●災害信息 ●災害信息 ●재해 정보



災害時に使える地図!

避難所や帰宅困難者一時滞在施設への経路や開設状況をご案内します。

かんたん安否確認!

あなたの位置情報や状況を発信したり、家族の安否を確認できます。

iOS・Androidダウンロードはこちら



App Store・
Google Playで検索!

中央区防災マップ



中央区防災マップアプリ

Chuo City

中央区ホームページ
Chuo City website



命を守り、安全に自社で3日間留まるための オフィスサバイバルBOOK

平成31(2019)年3月発行 〈刊行物登録番号 30-093〉

●編集・発行 中央区総務部防災課 中央区築地1-1-1

☎ 03-3546-5510

●制作 株式会社中央ジオマチックス

●印刷 株式会社成光社