

# 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
マンション防災組織	P34
エレベーターの地震対策	P36
応急手当	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。