

わが家の防災メモ

家族の集合場所や連絡先、避難場所などをメモしておきましょう。

わが家 わがまちの

防

災

ハンドブック

令和4年3月発行 刊行物登録番号 3-092

■ 編集・発行 中央区総務部防災課 中央区築地 1-1-1 電話 03-3546-5510

FAX 03-3546-5708

■ 制作 (株)中央ジオマチックス ■ 印刷 株式会社リフコム



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。

① 中央区の被害想定

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、中央区において、人的被害が最大となる「東京湾北部地震」と津波による被害が最大となる「元禄型関東地震」を被害想定としています。

東京湾北部地震(今後30年以内の発生確率70%程度)

- 震源……東京湾北部
 - 規模……マグニチュード7.3
 - 震度……6強 一部7
 - 気象条件……冬の18時、風速8m/秒
- ※()は冬の12時の被害想定

人的被害

- 死者 **151人** (162人)
- 負傷者 **7,275人** (8,533人)
- 避難者 **44,773人**
 - うち避難所生活者…29,103人
 - (44,570人)**
 - うち避難所生活者…28,971人



建物被害

- 建物全壊棟数 **1,942棟**



出火による被害

- 出火件数 **23件** (20件)



ライフライン支障率

- 上水道 **68.5%**
- 下水道 **29.5%**
- ガス **2.6%~100%**
- 電気 **40.5%** (40.3%)
- 電話(固定) **2.0%** (1.8%)



エレベーター閉じ込め台数

585台



帰宅困難者

309,315人



元禄型関東地震(発生周期 2,300年程度)

- 震源……相模トラフ沿い
- 規模……マグニチュード8.2
- 震度……6強
- 気象条件……冬の12時、風速8m/秒

津波の被害

- 最大津波高(満潮時)
 - 水門閉鎖時 **2.51m**
 - 水門開放時 **2.39m**
- 最大津波の到達時間(東京湾) **2時間20分**
- 浸水被害
 - 水門閉鎖の場合 **なし**
 - 水門開放の場合 **あり**
- 水門開放時の建物被害
 - 全壊 **39棟** 半壊 **467棟**
- 水門開放時の人的被害
 - なし** (浸水エリアに滞留者がいた場合には、人的被害が発生する恐れがあります。)

もしも

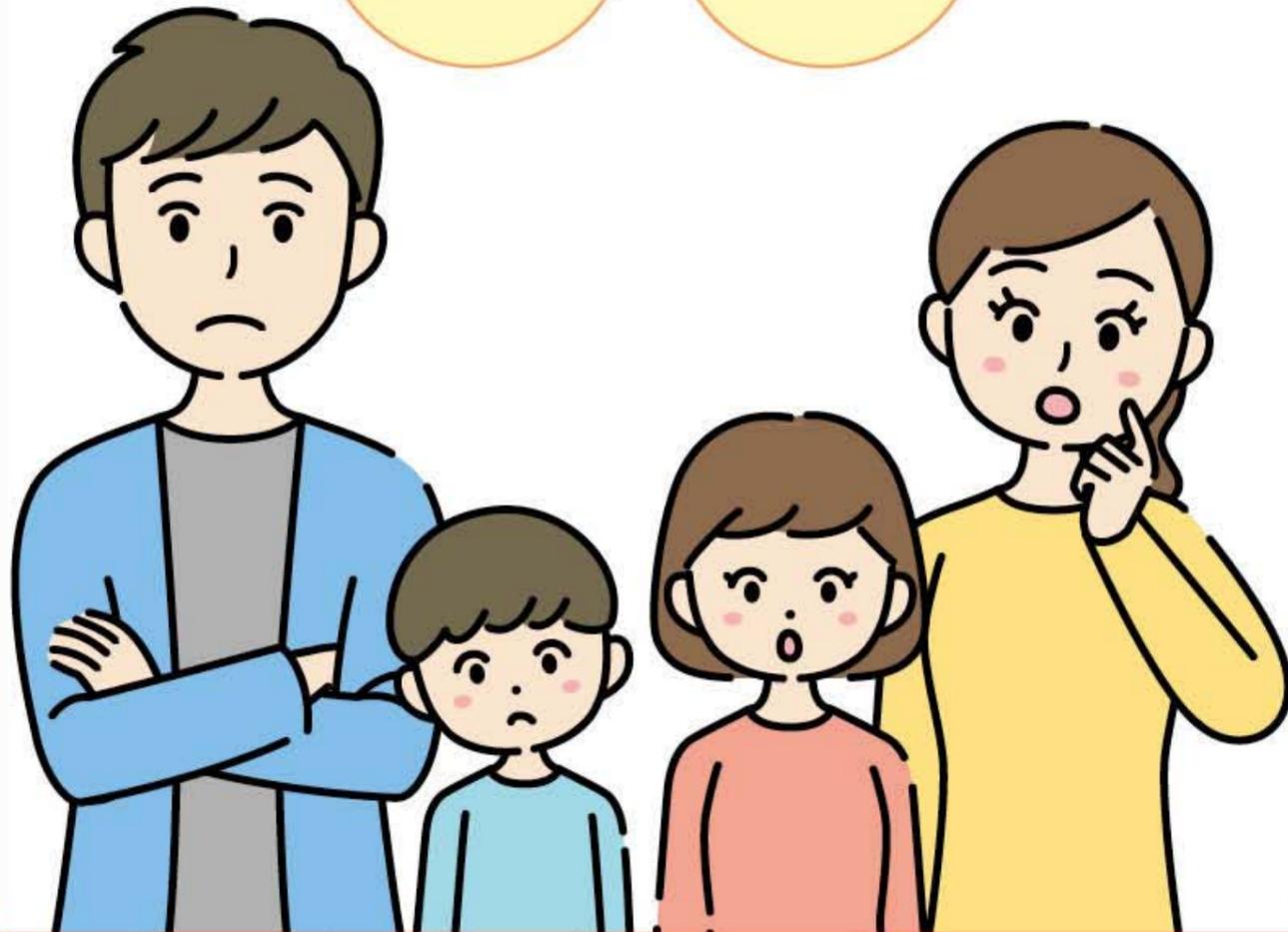
大きな地震がやってきたら...

ライフラインが
止まると
大変だ!

マンションが
大きく揺れて
怖い...

ご飯や
トイレは
どうするの?

避難所は
知らない人と
一緒に生活...



中央区は「在宅避難」を推奨しています!

- 区内全世帯の約9割がマンション(共同住宅)にお住まいです。
- 建物の多くは耐震性が高く、倒壊による被害は少ないと想定されています。
- 自宅で安全が確保できる場合には「在宅避難」をお願いします。

日頃から「在宅避難」ができる準備をしておくことが大切です。



大地震が発生すると 室内の被害

地震の揺れにより、家具や家電製品などが転倒・落下・移動することで、「ケガ」「避難障害」「火災」といった「3つの危険」が生じる可能性があります。

家具類の転倒・落下・移動による被害

■ケガ

- 家具が倒れて下敷きになったり、割れたガラスや破片が飛び散ってケガをすることがあります。



■避難障害

- 家具や家電製品が転倒・移動して、出入口などの避難通路がふさがれたり、部屋に閉じ込められることがあります。



■火災

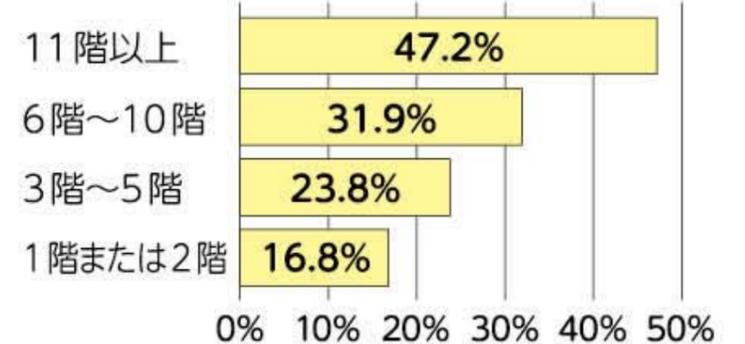
- 電気ストーブなどに落下した可燃物が接触して火災が発生することがあります。



高層階における室内の危険

東日本大震災後に東京消防庁が行った都内でのアンケート調査(平成23年)では、高層階になるほど、家具類が転倒・落下・移動している割合が多くなっており、これは長周期地震動が一因と考えられています。

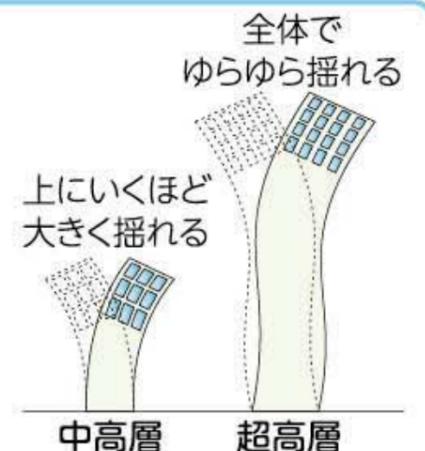
都内における階層別の家具類の転倒・落下・移動発生割合



長周期地震動

地震が起きると、さまざまな周期を持つ揺れ(地震動)が発生します。周期とは、揺れが1往復するのにかかる時間のことです。

- 規模の大きい地震が発生すると、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ(地震動)が生じます。これを長周期地震動といいます。
- 高層階になるほど大きく揺れる傾向があり、被害を受けやすくなります(建物や地域によって異なります)。



いざというときのために備えておきましょう→→→

事前にできる地震対策 **室内の備え**

「ケガ」「避難障害」「火災」の「3つの危険」から自分たちの身を守るためには、家具類の転倒・落下・移動を防止する対策が重要です。

家具類の転倒・落下・移動防止 ～ケガ・避難障害の対策～

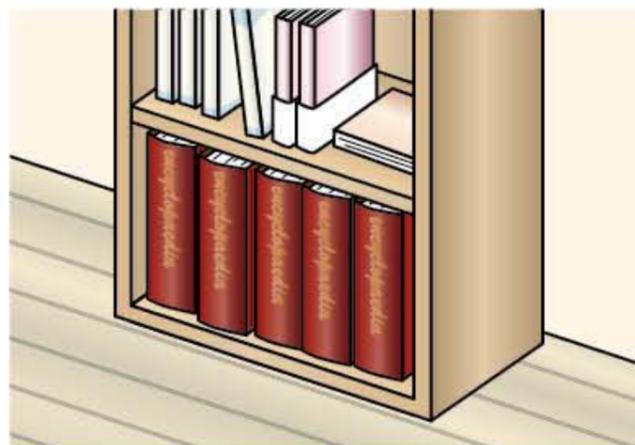
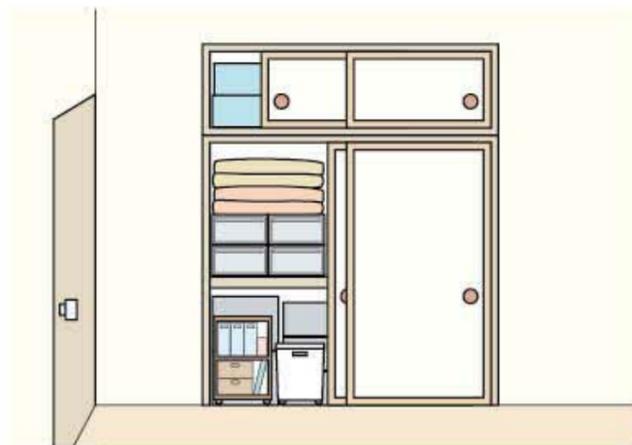
収納方法の工夫

集中収納

- 納戸やクローゼット、備え付け収納家具にまとめて収納して、生活空間に家具類を置かないようにしましょう。

家具の重心を低くする

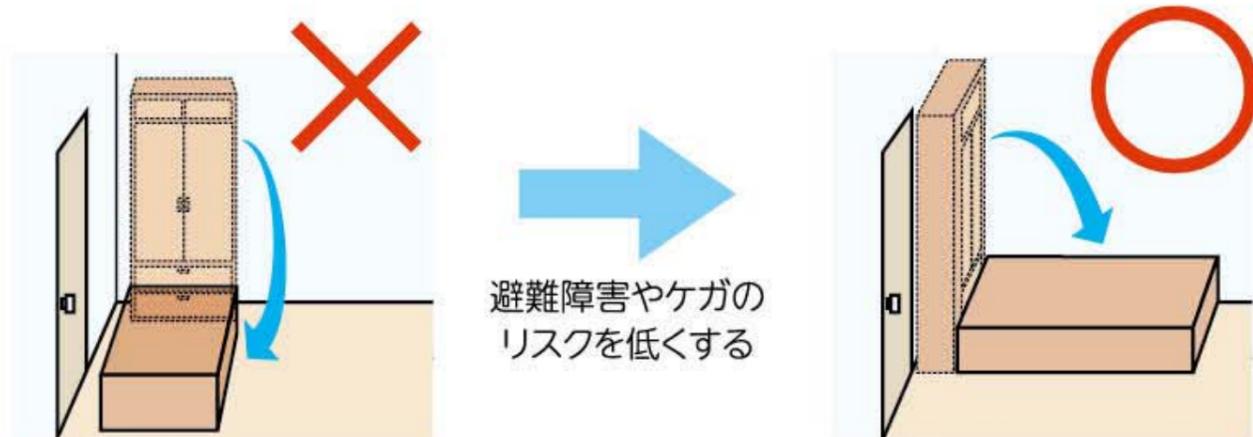
- 棚などに収納する際は、重い物を下に収納して重心を低くすることで、倒れにくくしましょう。



安全な家具の配置

避難通路をふさがない

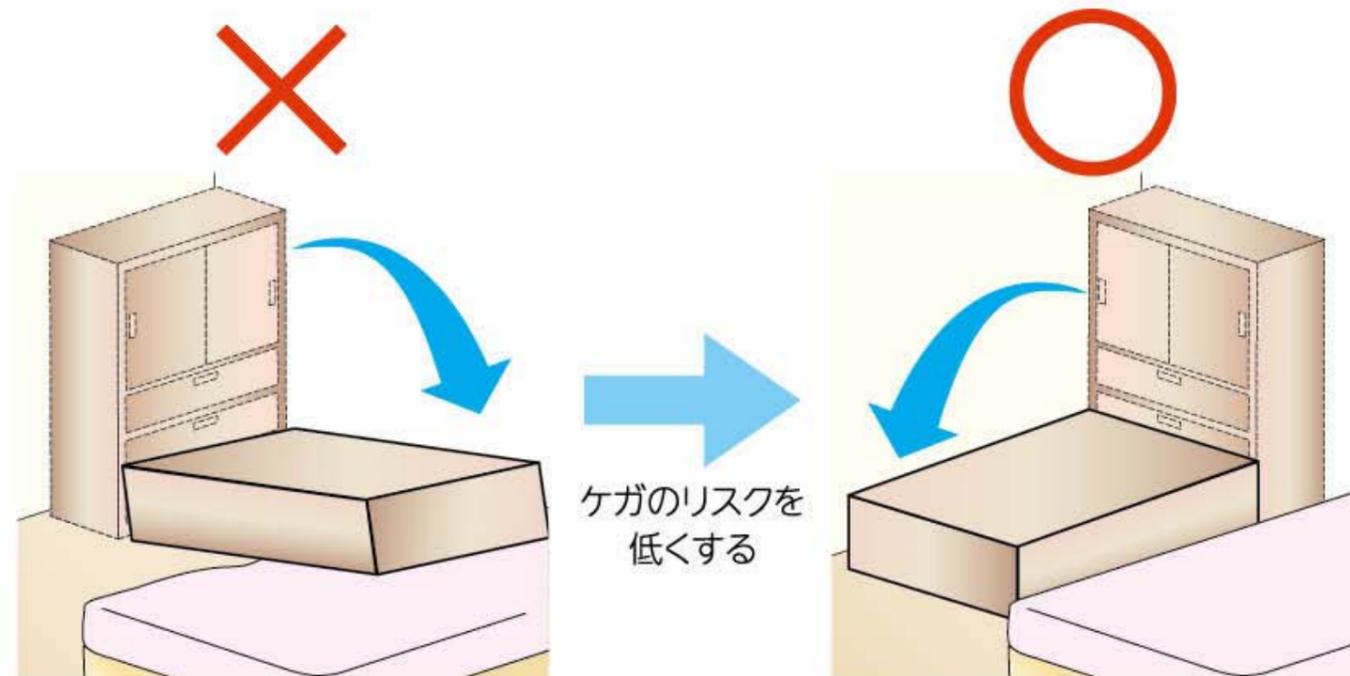
- 倒れた家具によって、ドアが開かなくなったり、つまづいてケガをするなど避難の妨げになることがあるため、廊下や出入口周辺には転倒・移動しやすい家具類は置かないようにしましょう。置く場合は、倒れる位置や方向を考えて配置しましょう。



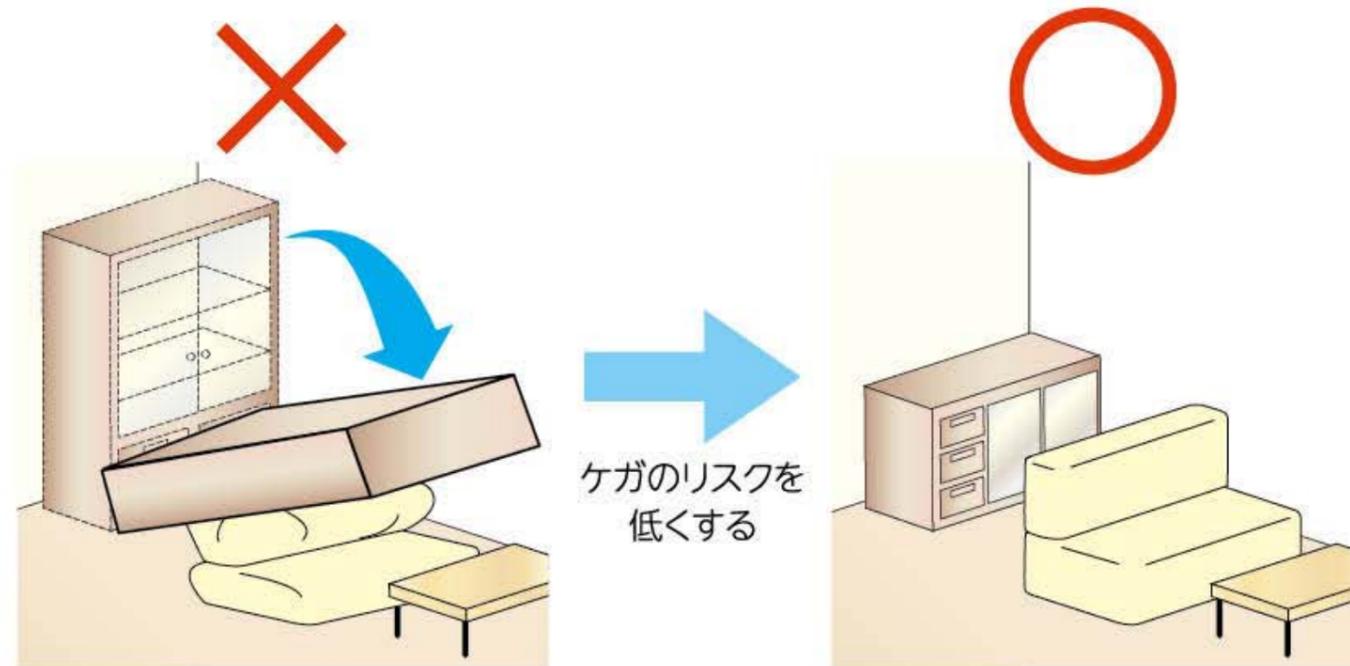
寝る場所・座る場所に家具を置かない

- 寝室やリビングなどには、なるべく家具を置かないようにしましょう。置く場合は、家具の置き方を工夫するか、背の低い家具にしましょう。

就寝中に家具が倒れてこない配置にする



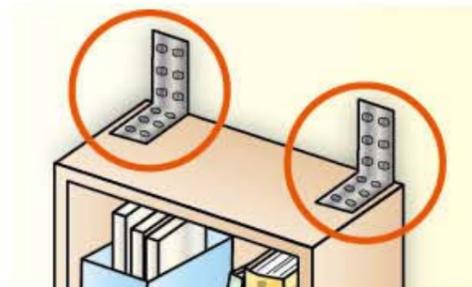
倒れにくい家具にする



家具類の固定

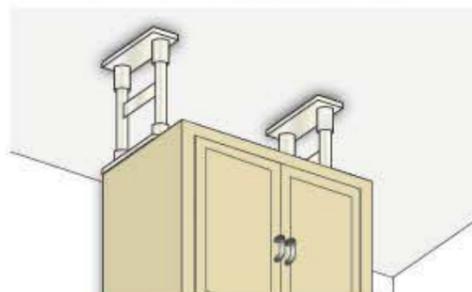
L型金具

- 家具をネジなどで直接、壁に固定する器具です。
- 最も効果が高い対策器具です。



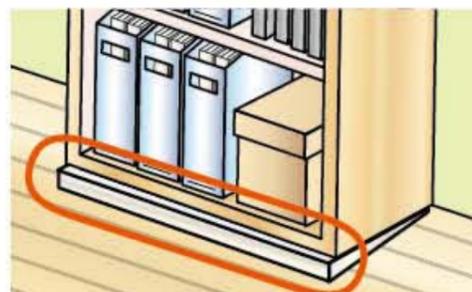
ポール式器具

- 家具と天井の間に設置します。
- 家具の両端で、できるだけ奥の方に設置します。
※天井に十分な強度が必要です。強度がない場合は、当て板などで補強しましょう。



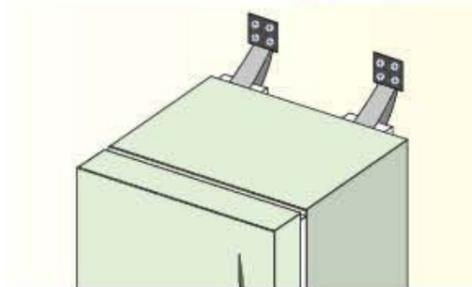
ストッパー式器具

- 家具の前下部に挟み込み、家具を壁側に傾斜させます。
※ポール式器具とストッパー式器具を組み合わせると、効果が高くなります。



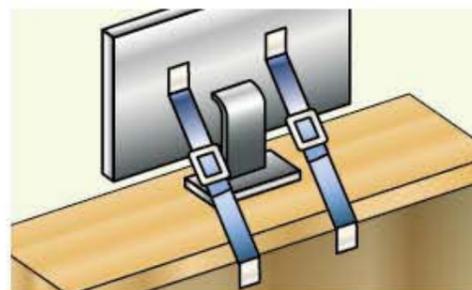
ベルト式器具

- 壁と家具などをつなげて移動を防止します。
- 釘やビスが使用できない冷蔵庫などの家電製品に適しています。



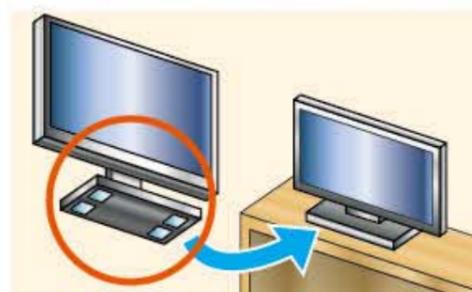
ストラップ式器具

- 樹脂製ストラップの両端を両面テープやネジで固定します。
- 固定したいテレビなどを台と連結します。



粘着マット式器具

- 粘着性のゲル状のもので、家具類の底面と床面を接着させて固定します。
- 徐々に粘着効果が弱まるため、有効期限に注意してください。



扉開放の防止

扉開放防止器具

- 食器棚などの扉が開いて収納物が飛び出さないようにします。



ガラスの保護

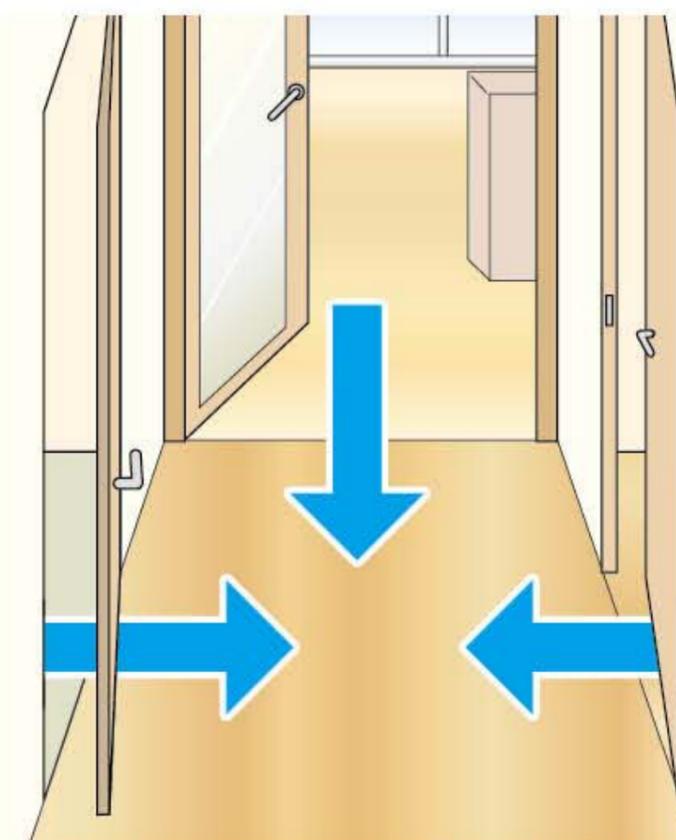
ガラス飛散防止フィルム

- ガラスが割れても飛び散らないようにします。
- ガラスの両面に貼ると効果が高くなります。
- 家具類のガラス面のほか、ベランダ窓やガラスドアなどに貼ります。



安全スペースの確保

- なるべく物を置かない安全スペースを確保しましょう。
- 安全スペースは、寝室や廊下などが適しています。
- 緊急地震速報を聞いた場合は安全スペースへ避難し、姿勢を低くして身の安全を確保しましょう。
- 安全スペースには、厚手の手袋や底の厚い履物を用意しておきましょう。

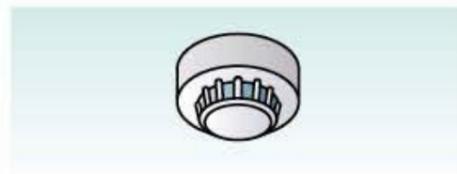


火災への対策

ストーブなどの暖房器具の周辺は整理整頓し、燃えやすいものを近くに置かないようにしましょう。

住宅用火災警報器

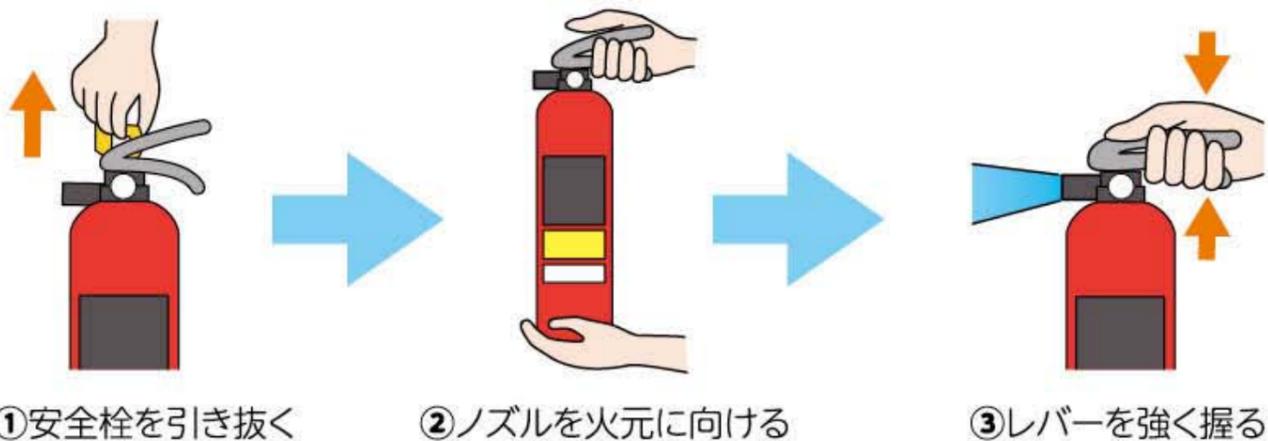
- 平成22年4月1日から全ての住宅に設置が義務付けられています。
- 設置から10年を目安に交換しましょう。



住宅用消火器

- 消火器による初期消火は、火災被害の抑制に効果的です。
- 使用期限は、おおむね5年です。

使用方法



消火器の廃棄

- 古くなった消火器は、特定窓口(消火器販売店など)や指定取引所で廃棄することができます。
※廃棄する消火器に、リサイクルシールが貼ってあるか確認してください。リサイクルシールは、特定窓口(消火器販売店など)などで購入できます。
- 詳細は「消火器リサイクル推進センター」のホームページまたはお電話(03-5829-6773)にて確認してください。



大地震が発生すると トイレの被害

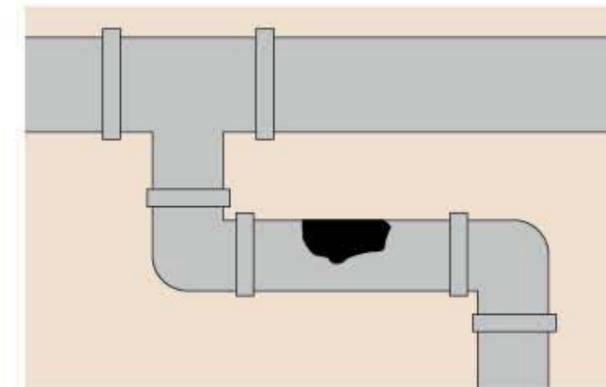
- 断水や配管の損傷などにより、水が流せなくなります。



- 水を流し続けると、逆流した汚水や汚物が便器から溢れます。



- 排水管の破損箇所を中心に、汚水や汚物などが詰まります。



- マンションなどの場合、下の階で汚水や汚物が溢れる可能性があります。



水洗トイレは排水管の安全が確認されるまで使用しない!!

いざというときのために備えておきましょう→→→

事前にできる地震対策 トイレの備え

簡易トイレを備蓄し、使用方法を確認しておきましょう。

簡易トイレの備蓄数

備蓄の目安は **最低3日間 推奨1週間** です

簡易トイレ備蓄数の例

家族4人の場合

1日5個(※)×家族 **4**人×3日= **60**個以上

※1日あたりの排泄回数は平均5回です。



簡易トイレの使用方法

①便器に便袋受けネットをセットする

- 便座を上げて便袋受けネット(なければポリ袋などで代用)をセットします。



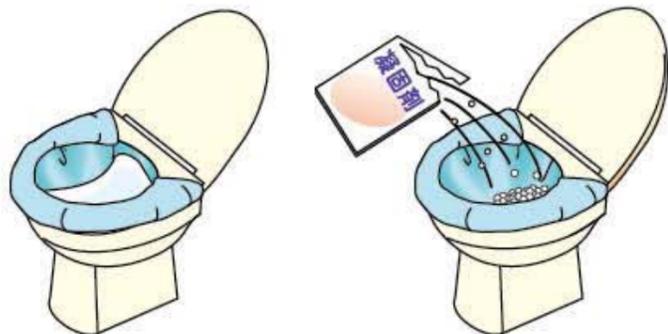
②便袋をかぶせる

- 便座を下げて便袋をかぶせます。



③吸水シート・凝固剤を入れる

- 吸水シートが接着されているタイプはそのまま、接着されていない場合は、便袋に入れてから使用します。
- 凝固剤タイプは、説明書に従って便袋の中に入れます。



④使用後

- 使用後は、便袋の空気を抜いて、しっかりと口を結びます。

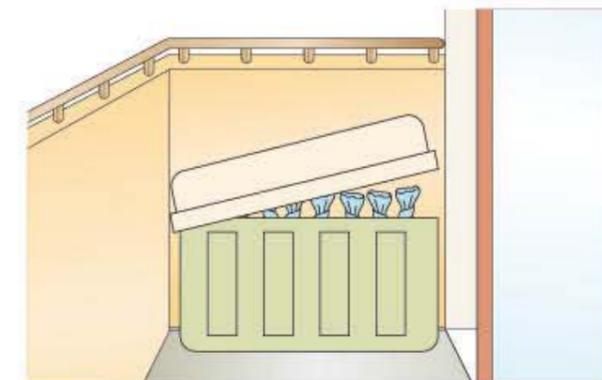


簡易トイレのごみの出し方

使用後の便袋は、ごみ収集運搬体制が整った後に「燃やすごみ」として廃棄します。

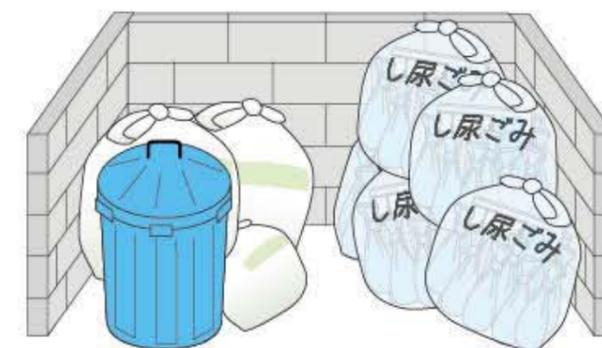
保管方法

- 使用後の便袋は、ごみ袋にまとめて、燃焼効果を高めるために新聞紙などの可燃物を混入します。
- 便袋の入ったごみ袋は、通常の燃やすごみと分けて収集するため、「し尿ごみ」と表示してください。
- ごみ袋は、ごみ収集運搬体制が整うまでの間、自宅のベランダなどで一時的に保管します。
- 蓋付きのバケツやボックスなどに入れて保管すると、臭いの対策になります。



廃棄方法

- 区からの情報を基に集積所に出してください。
- 集積所では、通常の燃やすごみと置き場を分けてください。



健康への影響

- トイレに行く回数を減らすために水分や食事の摂取を控えてしまうと、脱水症状やエコノミークラス症候群など体調を崩す原因になります。



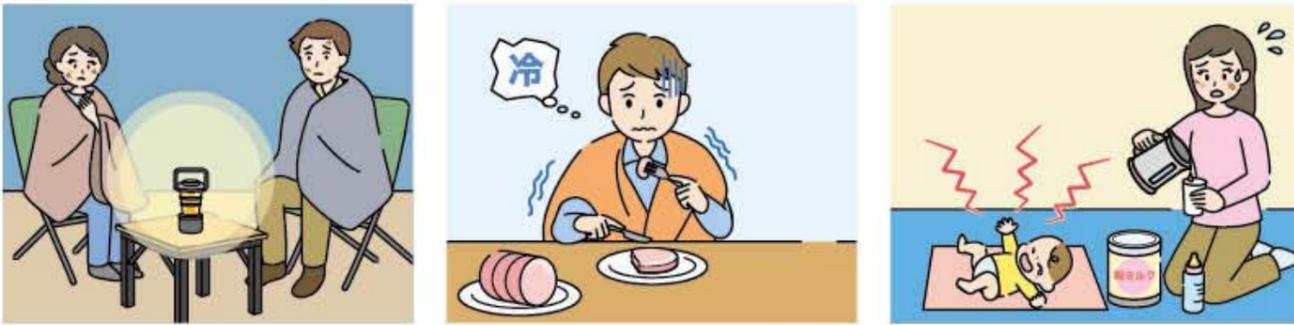
大地震が発生すると ライフラインなどの被害

大地震が起きると、ライフラインの被害や物流機能の停滞によって日常生活への影響が懸念されます。

地震発生による被害

ライフラインの被害

- 電気・ガス・上下水道などが使えなくなる可能性があります。



ライフラインの機能を95%回復させるために要する目標日数

電力 **7** 日 通信 **14** 日 上下水道 **30** 日 都市ガス **60** 日

物流機能の停滞

- 道路や鉄道などの交通網ががれきで寸断されて、物流が機能しなくなる可能性があります。



いざというときのために備えておきましょう→→→

事前にできる地震対策 日常備蓄

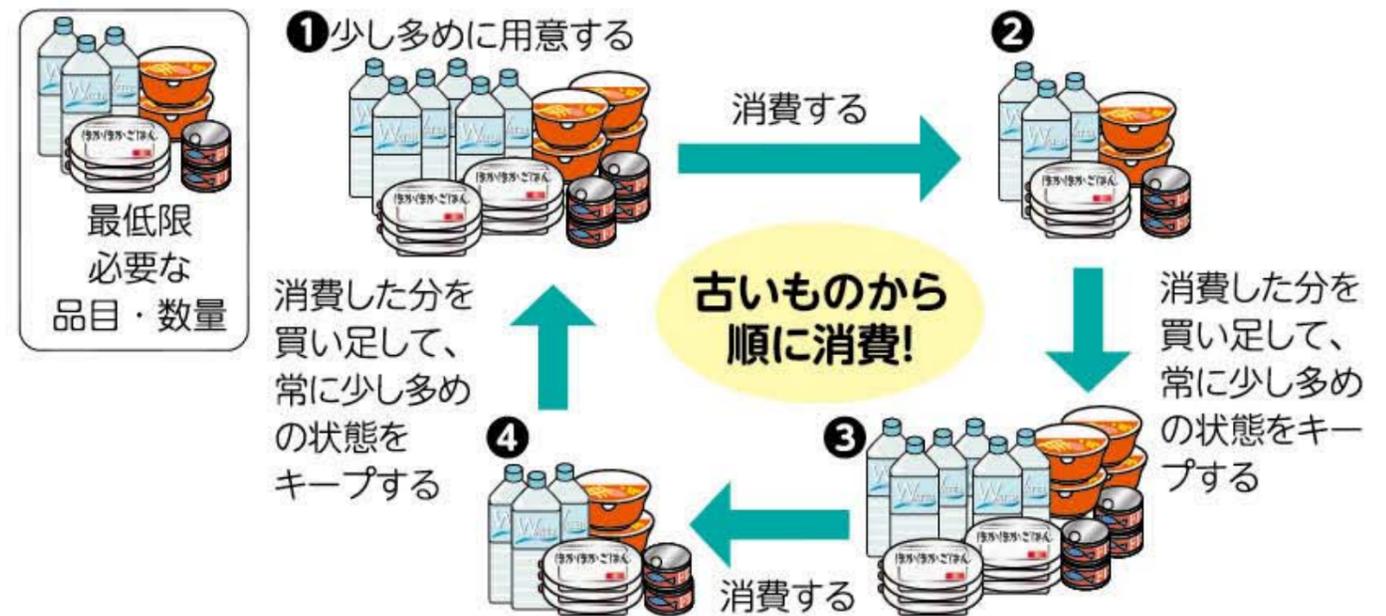
避難とは「難」を「避」けることです。災害時でも、安全が確認できた場合は、自宅で生活(在宅避難)をしましょう。

日常備蓄

- 「日常備蓄」とは、日頃から食べ慣れているものや使い慣れているものを少し多めに購入することです。
- 自宅での生活を継続するために必要なものは、家族構成も考えて用意しましょう。
- ライフラインの停止に備えた代替品も揃えましょう。

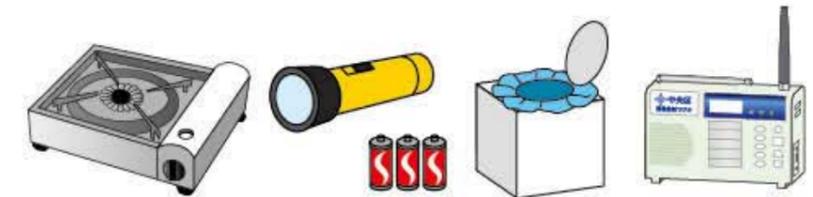
備蓄の目安は 最低3日分 推奨1週間分 です

日常備蓄のイメージ



災害時に特に必要なもの

カセットコンロ、懐中電灯、乾電池、簡易トイレ、ラジオなど



乳幼児・高齢者がいる家庭

おむつ・常備薬など



女性の場合

生理用品・スキンケア用品など



主な備蓄品

飲料水・食料

水(飲料水・調理用)

- 1日1人3ℓが目分量



レトルトご飯・無洗米

- 水を節約できる
- おかゆは乳幼児や高齢者の食事になる



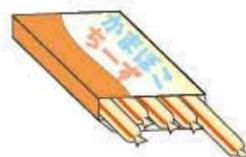
缶詰・レトルト食品

- 調理が不要
- 種類が豊富
- 長期保存が可能



チーズ・かまぼこなど

- 栄養が豊富
- 加熱せずに食べられる



乾麺・即席麺

- 長期保存が可能
- 細い麺は茹で時間が短い



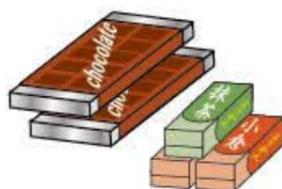
野菜ジュース・即席スープ

- 野菜不足を解消
- 調理が簡単



お菓子

- チョコ、羊かんなど
- 個別包装がおすすめ



栄養補助食品・健康飲料粉末

- 手軽に栄養補給できる
- 調理が不要



食料の選び方

- 日頃から食べ慣れているもの
- 常温で長期間保存ができるもの
- 使いきりサイズのもの

- あまり水を使わずに調理ができるもの
- 食器がいらぬもの

家族に合わせた食料の備蓄

乳幼児

粉ミルク

- スティックタイプを用意しておくとう便利です。
- 調乳用の水も用意しましょう。
- 哺乳瓶が使えないときは、使い捨ての紙コップなどで代用します。



液体ミルク

- 常温(おおむね25℃以下)で保存できます。
- 調乳なしで飲めます。
- 飲み残しは捨ててください。



離乳食

- 缶詰やレトルトの離乳食を用意しましょう。



高齢者

食べやすい食品

- かむことがうまくできない方には、レトルト食品(おかゆ、ミキサー食、柔らかいタイプの肉・魚などのおかず)、ゼリー、濃厚流動食、缶詰など身体に合った食品を用意しましょう。



食物アレルギーがある方

アレルギー表示の確認

- 「卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生」が含まれている場合は、原材料の表示が義務付けられています。
- 食品表示を確認して、原因食料やそれが含まれている食べ物を食べないようにしましょう。



慢性疾患のある方

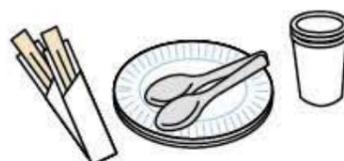
食事療法を受けている方

- 糖尿病、腎臓病、難病などで食事療法中の方は、病状に適した食べ物を用意しましょう。
- エネルギーなどが計算されたセット食や低タンパク食品なども販売されていますので、事前に確認しましょう。



あると便利な生活用品

- 生活用水
- 救急用品(救急箱)
※ばんそうこう、包帯、常備薬など
- 感染症対策用品
※マスク、消毒液、除菌ティッシュ、体温計など
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- トイレtpペーパー
- ごみ袋・大型ビニール袋
- 洗面用具
※タオル、ドライシャンプー、歯ブラシなど
- 使い捨て手袋
- 使い捨てカイロ
- 食品用ポリ袋(耐熱温度の高いもの)
- 食品包装用ラップ
- アルミホイル
- 紙皿、割り箸、紙コップ
- クッキングペーパー、キッチンペーパー
- カセットコンロ、カセットボンベ
- 懐中電灯、LEDランタン
- 充電式などのラジオ
- 乾電池・予備バッテリー



ペットのための備蓄・準備

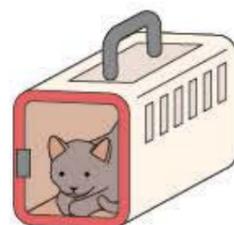
ペットに必要なものは、飼い主が責任をもって用意しましょう。

■ 備蓄品・用具

- 水・ペットフード
- 食器(餌用)
- ケージやキャリーバッグ
- トイレ用品
※トイレシート、猫砂、新聞紙など
- 常備薬および療法食
- ペットの写真
※飼い主と一緒に写っているもの
- 首輪、リード(犬)
- ガムテープ、ダンボール
- おもちゃ

■ 日頃の準備

- 災害時に、ほかの人に迷惑をかけず、ペットがストレスをためないように、日頃からしつけをしましょう。
- ペットの身元確認のため、首輪や迷子札の装着、マイクロチップの登録・装着、区への飼養登録(犬)などを行いましょ。
- 飼い主の仲間づくりをしておきましょう。一時預かりの相談など、災害時に助け合える心強い味方になります。



事前にできる地震対策 家族の集合場所・連絡先

いざというときに家族が慌てず行動できるよう、年に2回は家族会議を開いて、**家族との集合場所や連絡先**を確認しましょう。

集合場所や連絡先などを記入

連絡方法

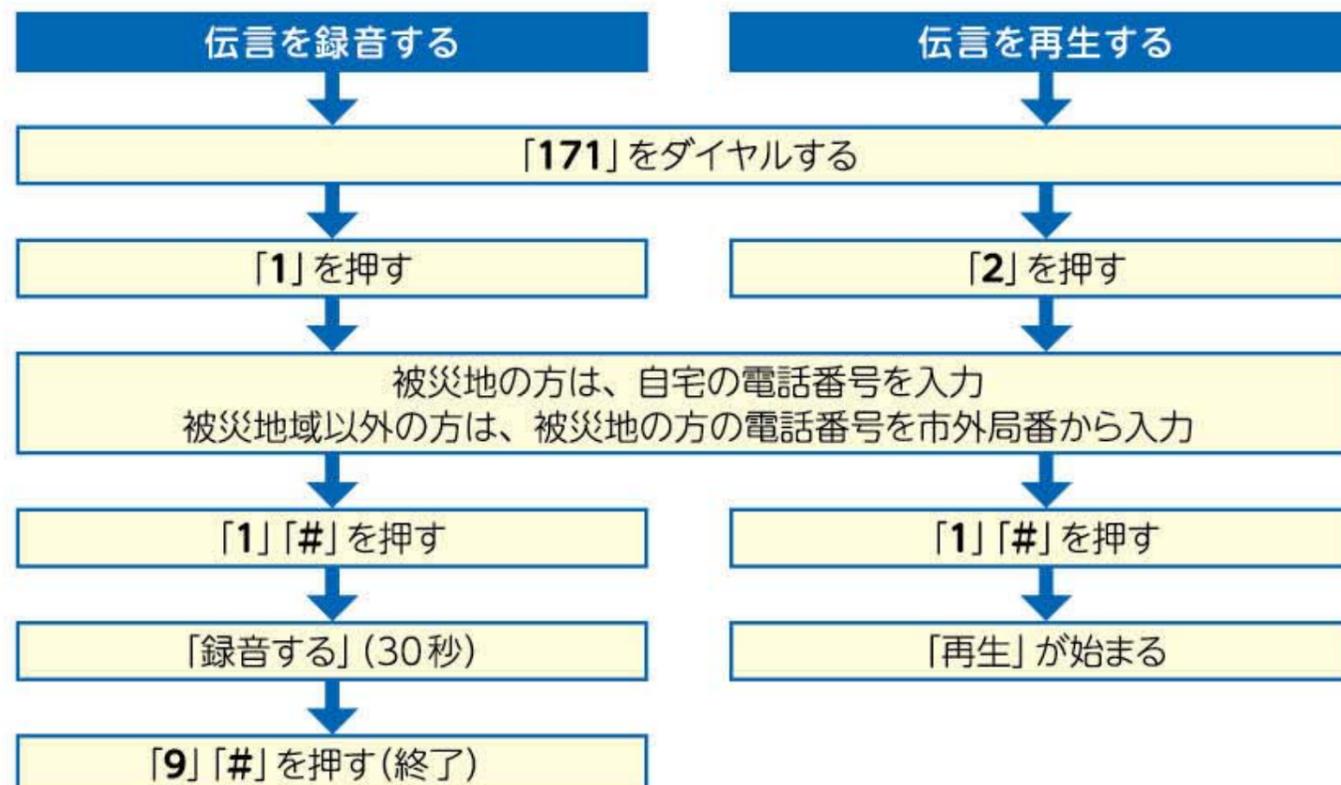
■ 文字メッセージ

- SNS(ツイッター、フェイスブック、LINEなど)
- Googleパーソンファインダー
- 災害用伝言板
- J-anpi

■ 音声メッセージ

災害用伝言ダイヤル「171」

- 「171」をダイヤルし、案内に従って伝言の録音・再生をします。
- 1回に録音できる時間は30秒です。必要な情報のみを簡潔にまとめましょう。
- 伝言の保存期間は48時間です。



事前にできる地震対策 正しい情報の入手

区では、緊急情報をはじめ、区内の被害情報や避難情報、ライフラインや交通に関する情報、生活関連情報などを、さまざまな伝達手段を用いて区民の皆さんにお知らせします。

中央区からの情報収集

- 区では、地域の被害状況のほか、防災拠点や帰宅困難者一時滞在施設などの情報を収集します。
- さまざまな伝達手段を用いて、正確かつ迅速に情報提供を行います。

防災行政無線 緊急地震速報や気象警報などを屋外スピーカーで放送します。

280MHz 新型緊急告知ラジオ

緊急告知ラジオは、大地震や水害など緊急を要する災害の発生時に自動的に電源が入り、区からのプッシュ通知により災害情報、避難情報などの緊急放送を受信できるラジオです。

これまでの、中央エフエムの電波：84.0MHz(メガヘルツ)を活用したラジオの運用に加えて、区内全域で安定的かつ良好な受信環境を可能とし、災害時の配信継続性も高い280MHz帯域の電波を活用する新型緊急告知ラジオを令和4年度から導入します。



※新型緊急告知ラジオに関する詳細の情報は、区ホームページをご確認ください。

緊急速報メール 生命に影響を及ぼす緊急な情報については、緊急速報メールにより中央区のエリアにいる方々の携帯端末に情報配信をします。

全国瞬時警報システム(Jアラート)

- Jアラートとは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕がない事態に関する緊急情報を国から全国の自治体へ瞬時に伝達するシステムです。
- 区は、防災行政無線(屋外スピーカーなど)、緊急告知ラジオなどを通じて区民の皆さんにお知らせします。

中央区ホームページ 災害時にトップページを災害対策本部のページに切り替え、情報を提供します。



ちゅうおう安全・安心メール

- 地震や気象情報などの災害情報をはじめ、防犯情報・消費生活情報などをメールで配信しています。
- 登録は無料(受信料は利用者が負担)です。
※令和2年7月以前に登録した方は再度登録が必要です。

登録方法

- 二次元コードを読み取るか、以下のメールアドレスを直接入力して空メールを送信します。
- その後、受信したメールのURLから登録の手続きを行います。
[メールアドレス] bousai.tokyo-chuo-city@raidan2.ktaiwork.jp



公式ツイッター



公式フェイスブック



公式LINE



中央区防災マップアプリ



ヤフー防災アプリ



※中央エフエム(FM放送)や東京ベイネットワーク、スピーカー付き庁有車からも緊急情報などを発信します。

※区ホームページ、ちゅうおう安全・安心メールおよび防災マップアプリでは、重要な災害情報を多言語で提供します。

災害用統一SSID「ファイブゼロジャパン」

大規模災害時に公衆無線LANのアクセスポイント(Wi-Fiスポット)が無料で開放される仕組みです。東日本大震災で携帯電話網が大きな被害を受けたことから、通信事業者などがこの仕組みをつくり、平成28年の熊本地震をはじめとする大地震や風水害で発動されました。

災害時、インターネットに接続できないときは、Wi-Fiを選択する画面から「00000JAPAN」というSSIDを探してみましょう。

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

地震時の行動

身の安全を確保

- 丈夫なテーブルの下や物が転倒・落下・移動しない空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見ます。



地震直後の行動

慌てて行動しない



- 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意します。
- 外に飛び出すと危険です。落下物で負傷したり、命を落とす場合もあります。

火元確認・初期消火



- 揺れが収まってから、慌てずに火の始末・消火をします。

出口の確保



- 避難に備えて、窓や戸を開けて出口を確保します。

地震後の行動

火災・津波はすぐ避難

- 近くで延焼火災が発生した場合は、一時集合場所や広域避難場所に避難してください。
- 津波警報が出た場合は、避難所や安全な場所に避難してください。

正確な情報を確認

- ラジオやテレビの報道に注意して、デマに惑わされないようにしましょう。
- 区・消防・警察などから正しい情報を入手しましょう。



避難前の確認

- 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。



わが家の安全と隣の安否

- 自分や家族の安全を確認し、近隣の安否を確認しましょう。



外出先での身の安全確保

繁華街

- 頭をかばんなどで保護して、建物の倒壊に注意しながら安全な場所へ避難しましょう。



地下街

- 停電しても、非常照明がつくまで落ち着いて待ちましょう。
- 柱や壁のそばで揺れが収まるのを待ってから、落ち着いて行動しましょう。



④ 大地震発生! そのときどうする?

ブロック塀に近寄らない

- ブロック塀などから離れましょう。



救出・救護活動

- 近隣の人と協力し、倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を救出・救護しましょう。



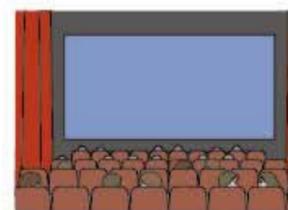
デパート・スーパー

- 商品棚から離れて商品の転倒・落下・移動に注意し、頭を保護しましょう。



劇場・ホール

- 頭をかばんなどで保護して、館内放送や係員の指示に従い落ち着いて行動しましょう。



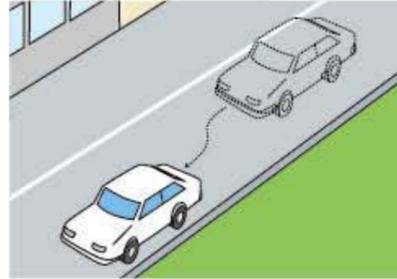
電車・バスの車内

- 頭をかばんなどで保護し、姿勢を低くして身を守りましょう。
- つり革、手すりにしっかりつかまりましょう。
- 揺れが収まったら、乗務員の指示に従いましょう。



運転中

- ハザードランプを点灯して徐々に減速してから道路左側に停車し、揺れが収まるまで待機しましょう。
- 避難する際は、車の鍵をつけたままにして、ドアロックはせずに連絡先のメモを残し、貴重品や車検証を持って車から離れましょう。



空港

- 頭をかばんなどで保護して、ガラスや天井部材などの落下に注意しましょう。



海岸付近

- 高台まで避難しましょう。
- 高齢者や介護を要する方がいる場合には、助け合いましょう。
- 津波の情報を入手しましょう。
- 警報や注意報が解除されるまで、安全な場所から離れないでください。



山間地

- 土砂崩れの危険があるため、急いで斜面や崖から離れましょう。
- 余震や降雨などにより土砂災害の危険が高まるので注意しましょう。



地震の揺れ(震度)の目安 (気象庁階級関連解説表より)

震度1

- 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。

震度2

- 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。

震度3

- 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

震度4

- ほとんどの人が驚く。



震度5弱

- 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまると感じる。



震度5強

- 物につかまらなると歩くことが難しい。



震度6弱

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。
- ドアが開かなくなることがある。



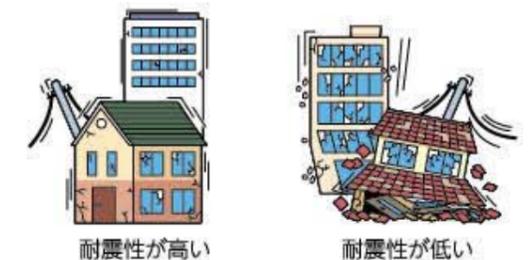
震度6強

- はわないと動くことができない。
- 飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが増える。



震度7

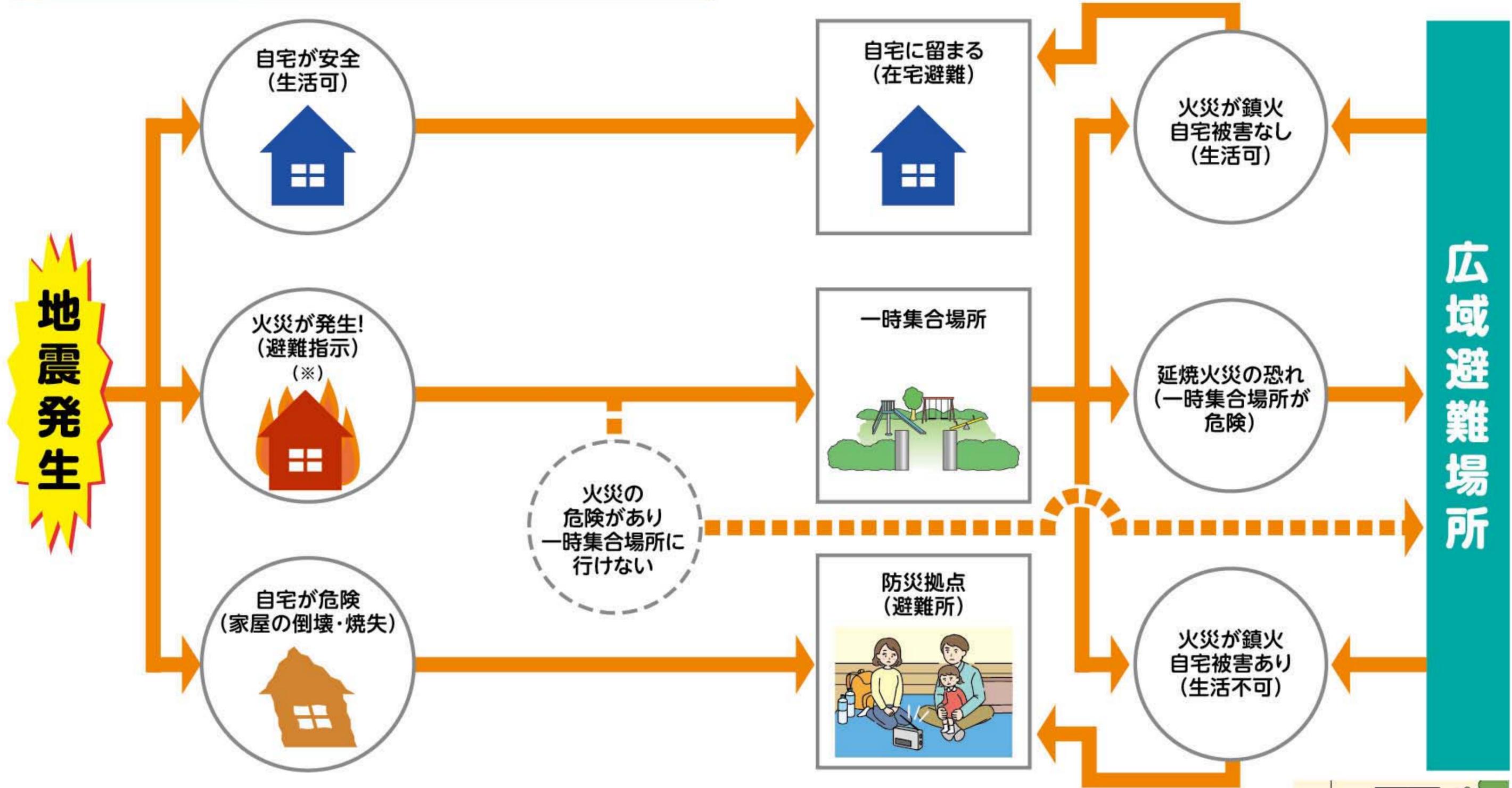
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものがさらに多くなる。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では倒れるものが増える。



耐震性が高い

耐震性が低い

大地震発生時の避難行動



- 危険な場所にいる方は必ず避難してください。
- 自宅などで安全を確保できる場合は、「在宅避難」をお願いします。
- 避難先として、安全な場所に住む親戚や知人宅への避難(分散避難)も検討してください。

(※) 地区内残留地区にお住まいの方は、延焼火災の恐れがないため、広域的な避難は必要ありません。ただし、区や消防・警察から避難指示が発令された場合は、その指示に従って避難してください。



避難するときには

避難時の服装

- 長袖、長ズボン、履き慣れたスニーカーなどを着用しましょう。
- ヘルメット(帽子)をかぶり、手袋、マスクを着用しましょう。
- 両手が使えるように、非常用持出品はリュックサックなどに入れましょう。



主な非常用持出品

避難する上で必要なものは、家族構成も考えながら事前に確認しておきましょう。

- 飲料水・食料
- 貴重品
- ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 軍手



- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池・予備バッテリー
- 救急用品
※ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など
- 持病の薬・お薬手帳のコピー



感染症対策用品

- マスク
- ウェットティッシュ
- 体温計



乳幼児向け用品

- ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 紙オムツ
- お尻ふき



女性向け用品

- 生理用品
- スキンケア用品
- 中身の见えないごみ袋
- 防犯ブザー/ホイッスル



高齢者向け用品

- 紙パンツ
- 補聴器
- 入れ歯・洗浄剤



避難所での過ごし方

避難所に持ってくるもの

- マスク、体温計、消毒液、室内履き、ビニール袋など
※避難所生活で欠かせないものは、持参しましょう。

生活ルールの順守

- 起床・就寝時間、食事、トイレの使い方など避難所のルールを守りましょう。
- ほかに人に迷惑をかける行為はやめましょう。



避難所運営への協力

- 避難スペースやトイレの清掃、炊き出し、救援物資の配布など避難所運営に協力しましょう。



健康・衛生管理

- 感染症を予防するために、手洗い(手指消毒)、うがい、マスクを着用しましょう。
※手洗い(手指消毒)は、食中毒の予防にもなります。
- 熱中症を予防するために、水分補給や衣服の工夫をしましょう。
- エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- 避難スペースやトイレなどの衛生を保ちましょう。

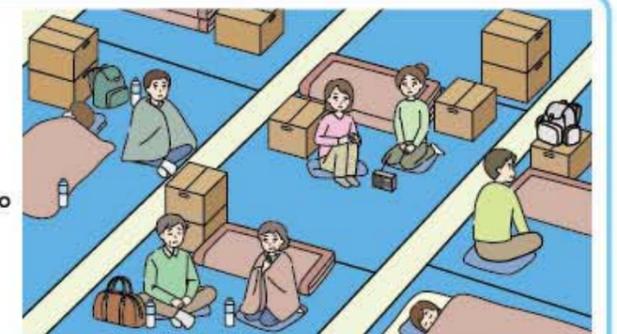


犯罪への警戒

- 窃盗や性犯罪などに注意しましょう。
- 不審な人を見かけたら、避難所の担当者や警察に連絡しましょう。

避難所で想定される事態

- 多くの人々が避難してくることにより、避難所が過密状態になります。
- 集団生活によりプライバシーが制限されます。
- 避難生活が続くにつれて、衛生環境が悪化する恐れがあります。



地域の防災組織

防災区民組織

防災区民組織は、町会・自治会を母体とした自主防災組織です。日頃から、地域の防災力向上を図り、災害発生時に備えて活動しています。

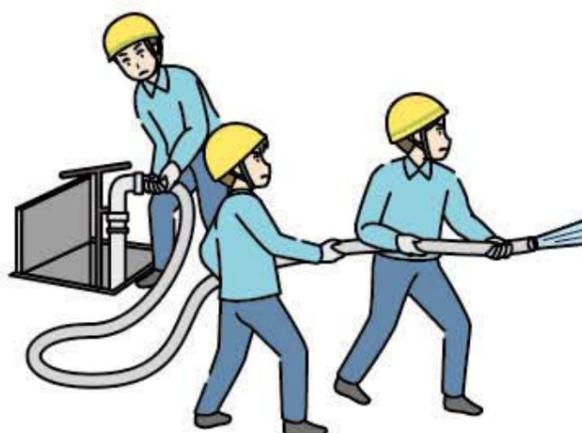
■ 平常時の活動

- 防災訓練の実施
- 防災用品などの準備・点検
- 住民への災害時の避難方法、集合場所、避難所などの周知
- 高齢者や障害のある人のいる家庭などを把握



■ 災害時の活動

- 火災発生時の初期消火や救出・救護活動
- 地域の被害情報の収集・提供
- 高齢者や障害のある人などの安否確認と避難誘導



防災拠点運営委員会

災害時に防災拠点(避難所)の円滑な開設・運営を行うため、防災区民組織や町会・自治会などが主体となる「防災拠点運営委員会」を設置しています。また、警察・消防・消防団・学校・医師会・区などがアドバイザーとして参加しています。

■ 平常時の活動

防災拠点運営委員会訓練の実施

- 防災拠点運営委員会ごとに実施(年1回)

<主な内容>

防災拠点(避難所)の開設・運営、防災資器材の操作、炊き出し、初期消火など

防災拠点活動マニュアルの作成

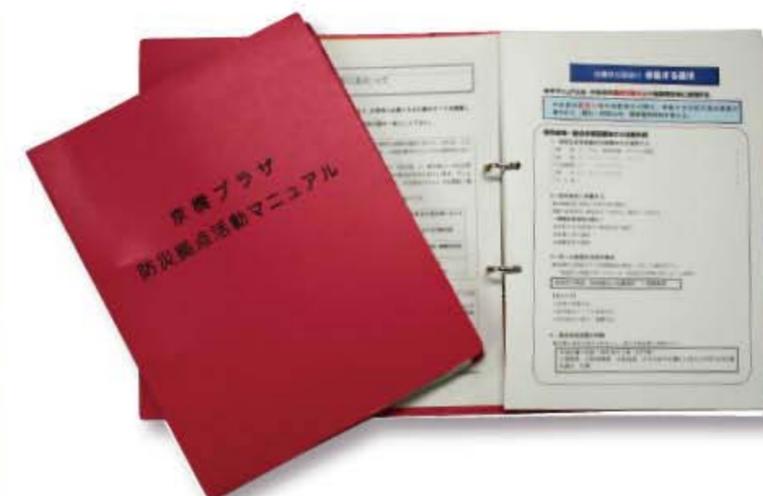
- 防災拠点(避難所)の開設・運営の活動手順や防災資器材の操作方法などを記載

防災拠点からのお知らせの発行

- 防災拠点運営委員会ごとに発行

<主な内容>

防災拠点の周知、防災訓練の様子、防災情報の紹介など



消防団

地域の防災リーダー

- 普段はさまざまな仕事に就いている人や学生たちが、火災・風水害・地震発生時に消防団員として活動する非常備の消防機関です。
- 日頃から、地域の防火防災訓練や応急救護訓練の指導、祭礼や催し物の警戒など地域防災の要として幅広い活動を行っています。
- 区内には、京橋・日本橋・臨港の3つの消防団があり、約400人の団員が活躍しています。



平常時の活動

災害活動訓練

- 災害現場での活動を想定した訓練を行っています。

応急救護指導

- 応急手当の仕方やAEDの使い方などを住民に指導しています。

災害時の活動

- 災害時には、地域の安全・安心を確保するために、消防署と連携して活動します。

消火活動

- 火災が起きた際は、自宅や職場から現場に駆けつけて消火活動を行います。

救助活動

- 大規模災害時には、救助活動や応急救護活動を行います。

水防活動

- 大雨などにより増水した河川の警戒や資機材を活用した水防工法、住民の避難誘導などを行います。

消防団員を募集しています

入団資格

区内在住・在勤で
18歳以上の健康な方
※学生も入団可

問い合わせ先

- 京橋消防団本部：京橋消防署内…電話 3564-0119
- 日本橋消防団本部：日本橋消防署内…電話 3666-0119
- 臨港消防団本部：臨港消防署内…電話 3534-0119

特別区学生消防団活動認証制度

大学や大学院、専修学校などの学生が消防団員として活動を行った功績を東京消防庁が認証し、「特別区学生消防団活動認証状」を交付する制度です。

消防団協力事業所表示制度

積極的に消防団に協力している事業所などに対して東京消防庁が認定し、「消防団協力事業所表示証」を交付する制度です。

マンション防災組織

災害時でも在宅避難を実現するためには、居住者同士の助け合いが必要です。マンションにおける防災対策を進め、いざというときに備えましょう。

防災組織の結成

- 居住者を中心とした防災組織(管理組合など)を結成して、マンションに必要な取り組みを話し合しましょう。



震災時活動マニュアルの作成

- 災害発生時の居住者による応急活動をマニュアルにしましょう。
- 共用部や設備の使用ルールを事前に決めておき、混乱を防ぎましょう。



防災訓練

- 防災訓練は、居住者の防災意識を高めるとともに、居住者同士が交流を深める良い機会となります。一人一人の防災意識を高めて、マンションの防災力を高めましょう。
- 防災訓練で震災時活動マニュアルの検証を行い、実用的なマニュアルにしましょう。



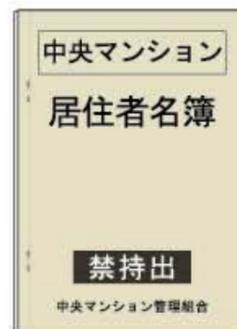
防災用品の準備

- マンション内での応急活動に必要な防災資器材を備えましょう。
- 発災から4日目以降、各家庭の食料などが不足することが予想されるため、飲料水・食料、生活用品なども備蓄しましょう。



■ 居住者名簿の作成

- 災害用に居住者名簿を作成しておくこと、安否確認や閉じ込められた人の救出を迅速に行えます。
- 名簿を作成する際は、プライバシーを保護するために、管理・運用ルールを定めましょう。作成後も居住者は入れ替わるため、定期的に更新が必要です。



■ 耐震基準の確認

- 居住者の生命を守り、大地震発生後もマンションでの生活を継続するためには、新耐震基準を満たしていることが大切です。
※新耐震基準：1981年(昭和56年)6月以降に建築確認を受けた建物



■ 地震保険

- 地震保険は、通常の火災保険では補償されない地震による火災や建物の損壊をカバーする保険です。
- さまざまな情報を集めた上で、管理組合として加入するか検討しましょう。



■ 地域の町会とのコミュニティ形成

あなたのマンションも、地域の「ひとつのコミュニティ」です。いざというときにお互いを助け合う“共助”を実現するため、日頃から地域の町会の催し物に参加するなど交流を深め、協力関係を築いておきましょう。

■ 管理組合に対する区の支援

区では、マンションにおける防災対策を支援するため、管理組合などを対象に防災アドバイザーの派遣やマンション防災講習会の開催などを行っています。詳細は、52ページをご覧ください。

エレベーターの地震対策

大地震が発生した際には、公共交通機関の停止や交通渋滞などにより、エレベーター保守事業者の到着や復旧に大幅な時間を要することが想定されます。

特に閉じ込めの場合、閉じ込められた方の健康状態が著しく損なわれる可能性があるため、エレベーターの地震対策は重要です。

■ 連絡先の確認

- エレベーター保守事業者の連絡先を事前に確認しておきましょう。

■ 防災キャビネットの設置

- エレベーターの閉じ込めが発生した場合に備えて、非常用の飲料水や食料、簡易トイレ、ライトなどが入った「防災キャビネット」をエレベーター内に設置することが有効です。



■ 安全装置の確認

- エレベーターの扉が開いた状態での昇降や閉じ込めを防止するため、平成21年9月28日に「戸開走行保護装置」や「地震時管制運転装置」の設置が義務付けられています。
- マンションのエレベーターに安全装置が設置されているか確認しましょう。
※義務付け以前に設置されたエレベーターに安全装置の設置義務はありませんが、積極的な実施をお願いします。

■ 1ビル1台の復旧

- 震災時には、より多くの建物のエレベーターを復旧するため、複数設置している建物は、1台の復旧となる場合があります。
- エレベーターの復旧には、優先順位が設定されています。

＜エレベーター復旧の優先順位＞

- ① 閉じ込めが発生している建物
- ② 病院などの建物
- ③ 公共性の高い建物
- ④ 高層住宅(地上高さおおむね60m以上)
- ⑤ 一般の建物

■ エレベーター内で地震が発生した場合の対応

- ① 揺れを感じたら行先階のボタンを全て押し、停止した階で降ります。
- ② 万一閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで通報してください。

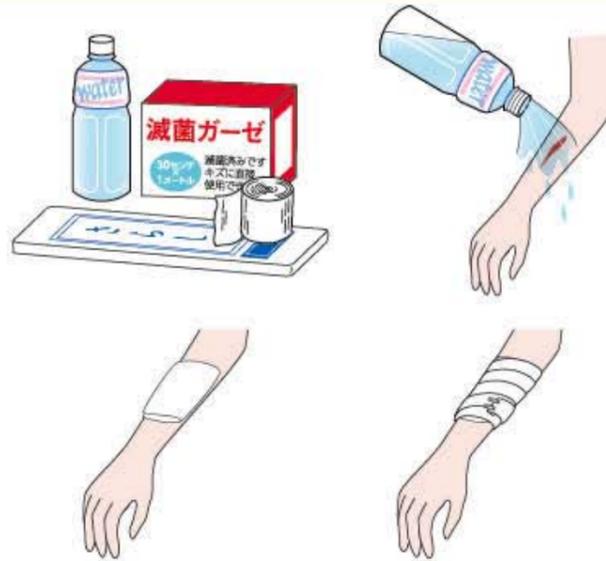


応急手当

傷病者(けが人や急病人)が発生した場合、速やかに応急手当を行うことで、救命効果の向上や治療経過にも良い影響を与えます。日頃から、応急手当に関する知識と技術を身につけておくことが大切です。

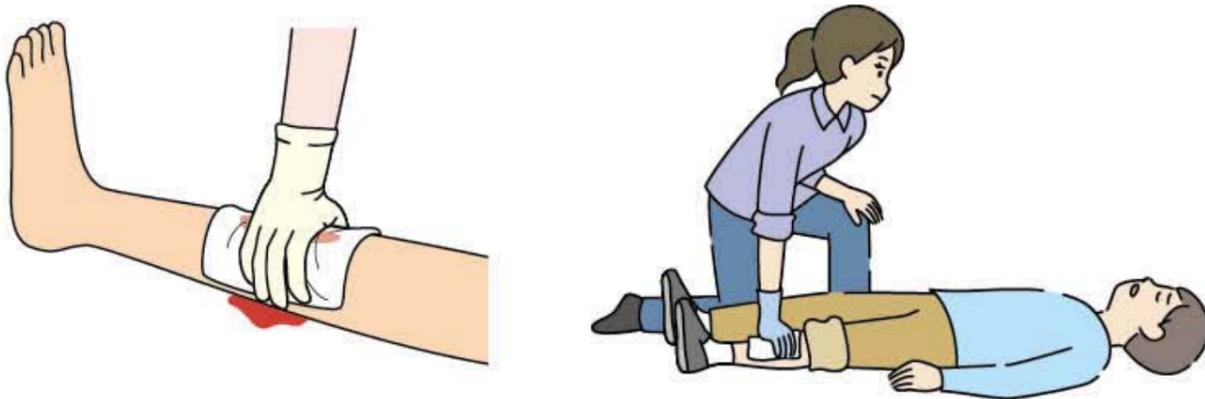
切り傷の応急手当

- 1 ● 傷口をしっかり覆える大きさの布や包帯を用意します。
● 傷口が汚れている場合は、水できれいに洗い流します。
- 2 ● 出血している場合は、滅菌ガーゼなどを当てて傷口を保護します。
● 包帯を巻きます。



止血の方法

- 1 ● 出血部位にガーゼやタオルなどを当て、その上から手で強く押さえます。
● 片手で止血できなければ両手で圧迫したり、体重をかけて止血します。
● 感染防止のため、ゴム手袋やビニール袋などを使用しましょう。



- 2 ● 圧迫しても血がにじみ出る場合は、圧迫している部分の上にガーゼやタオルなどを重ねて、さらに強く圧迫します。
● 初めに当てたガーゼやタオルなどは外さないでください。

やけどの応急手当

- 水道水などの清潔な水で冷やします。
- 衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やします。
- 水ぶくれを破らないようにします。
- 広範囲のやけどの場合は、体を冷やし過ぎないように注意し、早急に医療機関を受診しましょう。



傷病者の負担軽減

衣類を緩める

- 傷病者に楽な姿勢をとらせませす。
- 「痛くないですか」などと声をかけ、本人の希望を聞きながら、衣服やベルトなどを静かに緩めます。



体温を保つ

- 傷病者が悪寒を感じていたり、体温が低下している、顔面蒼白、冷や汗をかいている場合は、衣服や毛布などをかけて体温低下を防ぎます。



心肺蘇生とAEDの使用

1 ●倒れている人を発見したら、周囲の安全を確認します。



2 ●反応を確認します。
●両肩を軽くたたきながら呼びかけます。



反応の確認

●反応なし
●わからない

反応あり

3 ●大声で助けを求めます。
●周囲の人に119番への通報とAEDの搬送を依頼します。



●傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当てを行います。

4 ●呼吸を確認します。



●119番通報したら、通信指令員や救急隊から応急手当ての助言を受けましょう。

●普段どおりの呼吸なし
●わからない

普段どおりの呼吸あり

●気道確保または回復体位をとります。

直ちに心肺蘇生とAEDの使用を開始

5 ●心肺蘇生を胸骨圧迫から開始します。
(胸骨圧迫30回)
(人工呼吸 2回)



AEDの到着まで心肺蘇生を繰り返す

※訓練を積み技術があり、意思がある場合は、人工呼吸を実施してください。
※人工呼吸用マウスピース(一方弁付)などがあれば使用しましょう。

AEDの到着



6 ●AEDが到着したら電源を入れます。
●音声メッセージに従って電極パッドを貼ってください。(貼る位置は電極パッドに描かれています。)

7 ●AEDが自動的に除細動が必要かどうか解析します。
●解析中は傷病者に触れないでください。

電気ショックの必要性を確認



●ショックが必要 ●ショックは不要

8 ●音声メッセージに従って除細動(電気ショック)を実施します。



9 ●直ちに心肺蘇生(行程5)を再開します。
●心肺蘇生を再開して2分ごとに、自動で心電図の解析(行程7)が始まります。
※救急隊が到着するまでAEDの電源は入れたまま、電極パッドは貼ったままにします。

「救急隊に引き継ぐ」「何らかの応答や目的のある仕草が現れる」「普段どおりの呼吸をし始める」まで続けます。

防災拠点には、4つの役割があり、防災拠点(避難所)

への避難者や在宅避難者などの支援を行います。

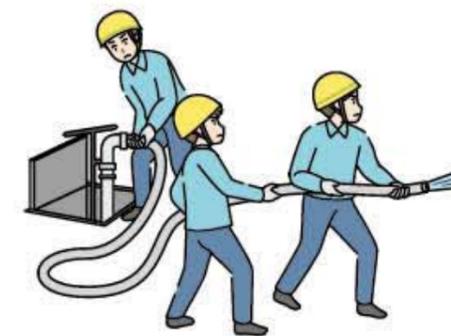
避難所としての役割

- 家屋が倒壊・焼失し、自宅での生活が困難になった方を一時的に受け入れるため、避難所を開設します。
- 避難者用の飲料水・食料、生活必需品をはじめ、避難所運営に必要な防災資器材を備蓄しています。
- 感染症流行下の避難所運営マニュアルを作成し、必要な感染症対策物品を備蓄しています。



地域活動拠点としての役割

- 火災時の初期消火や救出・救助に必要な防災資器材を備蓄しています。
- 地域の安否情報を収集する拠点になります。
- 救援物資の受け入れ・配布を行う拠点になります。

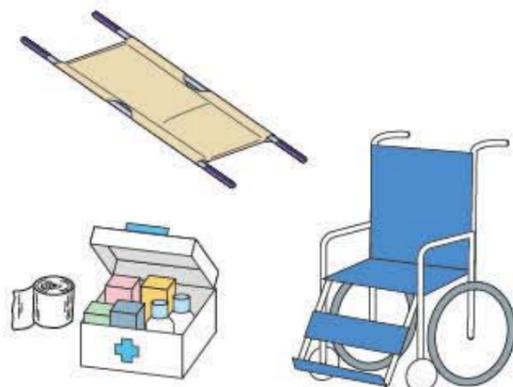


防災拠点



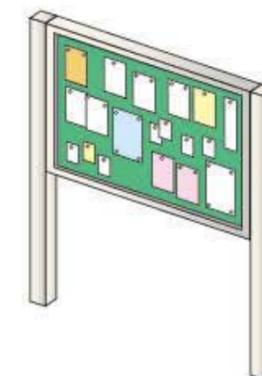
医療救護所としての役割

- 災害の規模や被災状況に応じて、軽症者の応急手当てを行う医療救護所を設置します。
- 救護活動に必要な医薬品などを備蓄しています。



情報拠点としての役割

- 災害時でも使用できる特設公衆電話やWi-Fi環境を整備しています。
- 地域の被害状況やライフラインなどの生活関連情報、救援物資に関する情報などを提供します。



防災拠点(避難所)

- 家屋の倒壊や焼失などにより、自宅での生活が困難になった方を一時的に受け入れるため、区立小・中学校などの公共施設23カ所を指定しています。

	施設名	所在地	対象地域
京橋地域	京橋区民館 (城東小学校改築期間中)	京橋2-6-7	八重洲、京橋、日本橋
	京橋プラザ	銀座1-25-3	銀座1~4丁目の各一部、新富
	泰明小学校	銀座5-1-13	銀座1~8丁目の各一部
	銀座中学校	銀座8-19-15	銀座5~8丁目の各一部、築地5丁目、浜離宮庭園
	中央小学校	湊1-4-1	入船1・2丁目、湊1・2丁目
	明石小学校	明石町1-15	入船3丁目、湊3丁目、明石町
	京橋築地小学校	築地2-13-1	築地1~4丁目、築地6・7丁目
	京華スクエア	八丁堀3-17-9	八丁堀
	明正小学校	新川2-13-4	新川
日本橋地域	常盤小学校	日本橋本石町4-4-26	日本橋本石町、日本橋室町、日本橋本町1・2丁目、日本橋本町3・4丁目の各一部
	十思スクエア	日本橋小伝馬町5-1	日本橋本町3・4丁目の各一部、日本橋小伝馬町、日本橋大伝馬町、日本橋堀留町、日本橋小舟町
	日本橋小学校	日本橋人形町1-1-17	日本橋人形町1・3丁目、日本橋小網町、日本橋蛸殻町1丁目の一部、日本橋人形町2丁目の一部
	有馬小学校	日本橋蛸殻町2-10-23	日本橋蛸殻町1丁目の一部、日本橋蛸殻町2丁目、日本橋箱崎町、日本橋浜町3丁目の一部、日本橋中洲
	久松小学校	日本橋久松町7-2	東日本橋1丁目の一部、日本橋富沢町、日本橋人形町2丁目の一部、日本橋久松町、日本橋浜町1・2丁目、日本橋浜町3丁目の一部
	日本橋中学校	東日本橋1-10-1	日本橋馬喰町、日本橋横山町、東日本橋1丁目の一部、東日本橋2・3丁目
	阪本小学校	日本橋兜町15-18	日本橋茅場町、日本橋兜町
	佃島小学校	佃2-3-1	佃1~3丁目、月島1丁目の一部
	佃中学校	佃2-3-2	
月島地域	月島第一小学校	月島4-15-1	月島1丁目の一部、月島2~4丁目
	月島第二小学校	勝どき1-12-2	勝どき1~4丁目
	月島第三小学校	晴海1-4-1	晴海
	晴海中学校	晴海1-5-3	
	豊海小学校	豊海町3-1	

副拠点

- 防災拠点(避難所)での受け入れ人数を超える場合に開設します。
※ほっとプラザはるみは休館中。なお、災害時には発災当初から開設します。

	施設名	所在地	対象防災拠点
京橋地域	新川区民館	新川1-26-1	明正小学校
日本橋地域	日本橋公会堂集会室	日本橋蛸殻町1-31-1	有馬小学校
月島地域	月島児童館 月島社会教育会館	月島4-1-1	月島第一小学校
	勝どき区民館 勝どき敬老館	勝どき1-5-1	月島第二小学校
	勝どき児童館	勝どき1-8-1	
	ほっとプラザはるみ	晴海5-2-3	月島第三小学校、晴海中学校

福祉避難所

- 要配慮者のうち防災拠点(避難所)で生活を続けることが困難な方を対象に、発災からおおむね3日後に開設します。発災当初は、まず防災拠点(避難所)に避難してください。

施設名	所在地	種類
特別養護老人ホーム「マイホーム新川」	新川2-27-3	主に緊急入所を行う施設 (特別養護老人ホーム等)
特別養護老人ホーム「新とみ」	新富1-4-6	
特別養護老人ホーム「わたなへ桜川」	入船1-1-13	
特別養護老人ホーム「ケアサポートセンター十思」	日本橋小伝馬町5-19	
特別養護老人ホーム「マイホームはるみ」	晴海1-5-1	
特別養護老人ホーム「ケアサポートセンターつきしま」	月島1-5-2	
高齢者総合福祉施設「晴海苑」	晴海1-1-26	
介護老人保健施設「リハポート明石」	明石町1-6	
知的障害者生活支援施設「レインボーハウス明石」	明石町1-6	
築地社会教育会館	築地4-15-1	
桜川敬老館	入船1-1-13	
浜町敬老館・浜町児童館・浜町区民館	日本橋浜町3-37-1	
佃児童館・シニアセンター	佃1-11-1	
日本橋社会教育会館	日本橋人形町1-1-17	
月島社会教育会館	月島4-1-1	
福祉センター・子ども発達支援センターゆりのき・教育センター	明石町12-1	障害者向け 福祉避難所

広域避難場所・地区内残留地区

- 広域避難場所は、大地震などで延焼火災の恐れがあるときに避難する場所です。
- 地区内残留地区は、延焼火災の恐れがなく、広域的な避難を要しない区域です。ただし、行政から避難指示が出た場合は、その指示に従って避難してください。

広域避難場所	町名等
あかつき公園一帯	築地4丁目8~16番、築地6丁目1~19番・21~26番、築地7丁目
新川ツインビル地区	新川
佃リバーシティ地区	入船、湊、佃
晴海地区	月島、勝どき、豊海町、晴海
地区内残留地区	八重洲、京橋、銀座、新富、明石町、築地1~3丁目、築地4丁目1~7番、築地5丁目、築地6丁目20・27番、浜離宮庭園、八丁堀、日本橋本石町、日本橋室町、日本橋本町、日本橋小舟町、日本橋小伝馬町、日本橋大伝馬町、日本橋堀留町、日本橋富沢町、日本橋人形町、日本橋小網町、日本橋蛸殻町、日本橋箱崎町、日本橋馬喰町、日本橋横山町、東日本橋、日本橋久松町、日本橋浜町、日本橋中洲、日本橋、日本橋茅場町、日本橋兜町

一時集合場所

- 広域避難場所へ避難する前に、町会・自治会や防災区民組織ごとに一時的に集まる場所です。

京橋地域(15カ所)

弾正橋北西児童遊園、数寄屋橋公園、京橋公園、泰明小学校、築地川銀座公園、中央区役所、京橋築地小学校、築地本願寺、築地川千代橋公園、銀座中学校、築地川公園、鉄砲洲児童公園、桜川公園、京華スクエア、越前堀児童公園

日本橋地域(15カ所)

常盤小学校、十思公園、堀留児童公園、日本橋小学校、浜町緑道、箱崎公園、小網町児童遊園、久松小学校、左衛門橋南東児童遊園、日本橋中学校、浜町公園、日本橋区民センター、蛸殻町公園、日本橋プラザビル前広場、坂本町公園

月島地域(8カ所)

佃島小学校、月島幼稚園、月島第一児童公園、月島第一小学校、月島第二児童公園、勝どき五丁目親水公園、豊海児童公園、豊海運動公園



津波発生時の避難場所(津波対策)

- 水門が閉まらなかった場合に浸水が想定される佃、月島および勝どきに豊海町を加えた地域を「津波避難対象地域」としています。
- 区から、避難指示が発令された場合は、すぐに**頑強な建物の2階以上**、または**区が指定する避難場所など**に避難してください。

施設名	所在地
佃島小学校	佃2-3-1
佃中学校	佃2-3-2
月島第一小学校	月島4-15-1

施設名	所在地
月島第二小学校	勝どき1-12-2
豊海小学校	豊海町3-1
月島区民センター	月島4-1-1

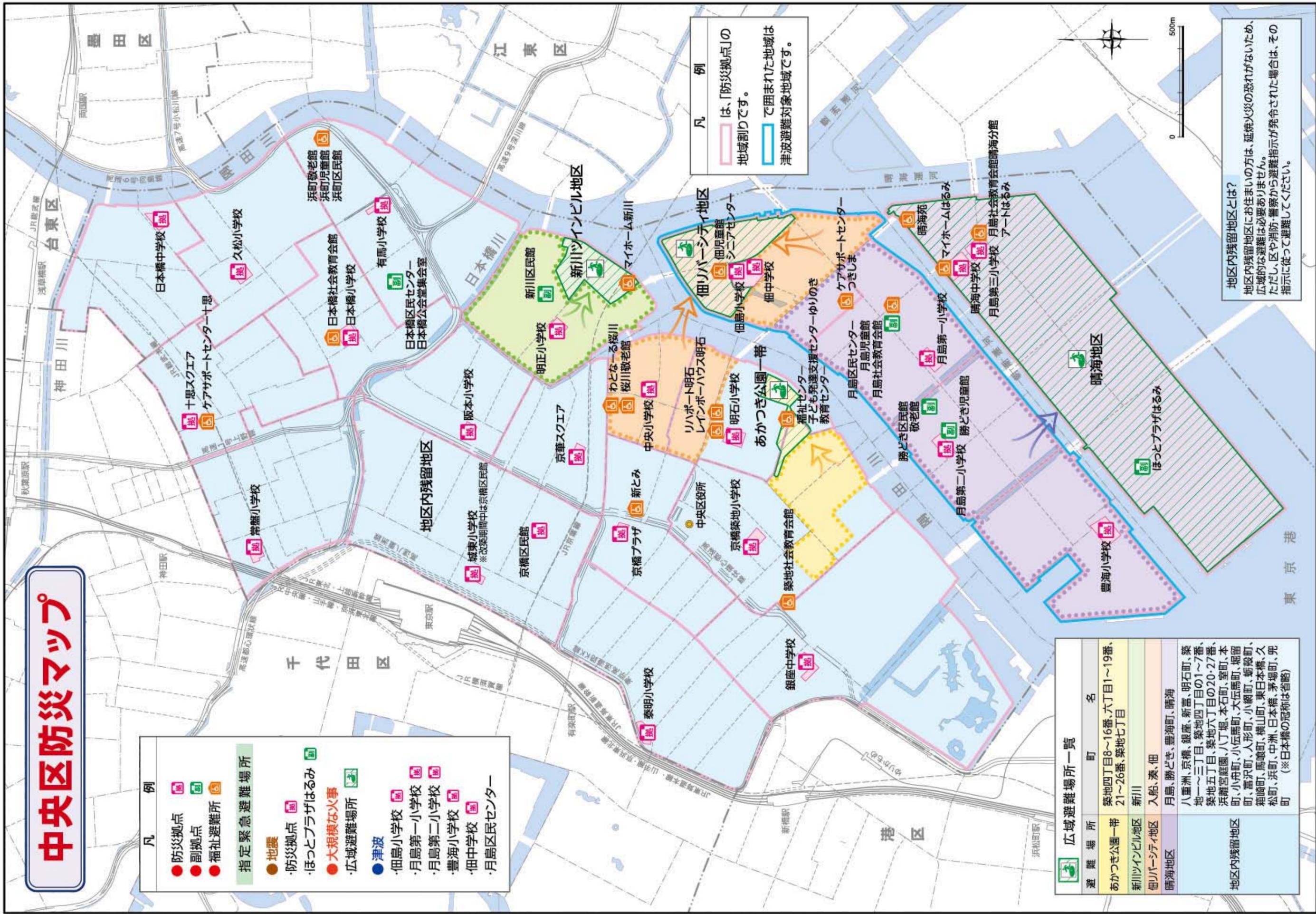
関係機関一覧

機関名	所在地	電話
中央区役所	築地1-1-1	3543-0211(代)
日本橋区民センター	日本橋蛸殻町1-31-1	3666-4251(代)
月島区民センター	月島4-1-1	3531-1151(代)
中央区保健所	明石町12-1	3541-5936
日本橋保健センター	日本橋堀留町1-1-1	3661-3515
月島保健センター	月島2-10-3	5560-0765
中央清掃事務所	京橋1-19-6	3562-1521
警視庁 中央警察署	日本橋兜町14-2	5651-0110
警視庁 久松警察署	日本橋久松町8-1	3661-0110
警視庁 築地警察署	築地1-6-1	3543-0110
警視庁 月島警察署	晴海3-16-14	3534-0110
東京消防庁 京橋消防署	京橋3-14-1	3564-0119
東京消防庁 日本橋消防署	日本橋兜町14-12	3666-0119
東京消防庁 臨港消防署	晴海5-8-20	3534-0119

中央区防災マップ

- 凡 例**
- 防災拠点
 - 副拠点
 - 福祉避難所
 - 指定緊急避難場所
 - 地震
 - 防災拠点
 - ほっとプラザはるみ
 - 大規模な火事
 - 広域避難場所
 - 津波
 - 佃島小学校
 - 月島第一小学校
 - 月島第二小学校
 - 豊海小学校
 - 佃中学校
 - 月島区民センター

- 凡 例**
- は、「防災拠点」の地域割りです。
 - で囲まれた地域は津波避難対象地域です。



広域避難場所一覧

避難場所	町 名
あかつき公園一帯	築地四丁目8～16番、六丁目1～19番、21～26番、築地七丁目
新川ツインビル地区	新川
佃パーシテイ地区	入船、湊、佃
晴海地区	月島、勝どき、豊海町、晴海
地区内残留地区	八重洲、京橋、銀座、新富、明石町、築地一～三丁目、築地四丁目の1～7番、築地五丁目、築地六丁目の20・27番、浜離宮庭園、八丁堀、本石町、室町、本町、小舟町、小伝馬町、大伝馬町、堀留町、言次町、人形町、小網町、新富町、箱崎町、馬喰町、横山町、東日本橋、久松町、浜町、中洲、日本橋、茅場町、兜町 (※日本橋の冠称は省略)

地区内残留地区とは？
 地区内残留地区にお住まいの方は、延焼火災の恐れがないため、広域的な避難は必要ありません。ただし、区や消防・警察から避難指示が発令された場合は、その指示に従って避難してください。

この地図は、国土院の「国土利用計画」の1:25,000地形図を使用し、測量法第106条に基づき作成されたものである。第25号の「一部を縮小したものである」。

区の防災対策

防災危機管理センター

- 災害時には、情報の中核を担う活動拠点として、区役所1階に防災危機管理センターを設置します。
また、平常時には、区民に身近な防災、安全・安心の総合窓口として、パンフレットの配布やDVDの貸し出しなど普及・啓発を行っています。

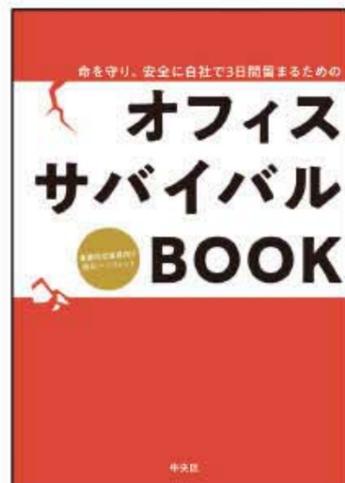
防災パンフレット [配布場所] 区役所1階 防災課



備えて安心! マンション防災
(高層住宅居住者向け)



あなたのオフィスは大丈夫!?
(事業所経営者向け)



オフィスサバイバルBOOK
(事業所従業員向け)

DVDの貸し出し [貸し出し場所] 区役所1階 防災課



わが家わがまちの地震防災
(家庭向け)



備えて安心! マンション防災
(高層住宅居住者向け)



あなたのオフィスは大丈夫!?
(事業所向け)

※区ホームページでは、ダイジェスト版の動画を公開しています。



建築物の耐震診断・耐震改修など

- 建築物の所有者が主体的に耐震性の向上に取り組むことができるよう、技術的・財政的な支援を行っています。

耐震診断や耐震補強工事などへの助成制度

(例)	木造建築物		住宅	工事費用の2分の1(限度額300万円)
	木造建築物以外	一般	住宅	
			分譲マンション	
		緊急輸送道路沿道等建築物	住宅	工事費用の3分の2(限度額300万円)
			分譲マンション	工事費用の3分の2(限度額3,000万円)

[対象建築物] 昭和56年5月31日以前に着工した建築物
※戸建て住宅の耐震補強工事助成を利用する際に、併せて利用できる耐震関係以外の改修工事への助成制度もあります。利用条件および金額についてはお問い合わせください。
※資金の調達が困難な場合に低金利の融資が受けられるよう、金融機関へのあっせんを行っています。

耐震化アドバイザーを無料で派遣します

こんなことに困っていませんか?

- 耐震診断や耐震補強工事の方法、費用を知りたい。
- 木造建築物の簡易耐震診断を実施してほしい。
- 耐震化への権利者間の合意形成が難しい。

[対象建築物] 昭和56年5月31日以前に着工された建築物(緊急輸送道路沿道建築物は除く)

[派遣回数] 木造建築物…3回まで
非木造建築物…5回まで

- 詳細は区ホームページをご覧ください。



助成制度



あっせん



アドバイザー派遣

問い合わせ先

- [助成制度・アドバイザー派遣] 建築課 電話 3546-5459
- [資金の融資あっせん] 住宅課計画指導係 電話 3546-5466

防災用品のあっせん

- 区民および区内の事業者を対象に防災用品のあっせんを行っています。

<主な内容>

家具類転倒防止器具、飲料水・非常食、簡易トイレなど

[リーフレット配布場所] 区役所1階 防災課



問い合わせ先

- 防災課防災担当 電話 3546-5510

家具類転倒防止器具の取り付け

- 区では、区内に居住する高齢の方・障害のある方を対象に家具類転倒防止器具の取り付けサービスを実施しています。
- 申請は一世帯1回限りです。

■ 高齢の方

- [対象者] ① 65歳以上で要介護2以上の寝たきりの方
 ② 65歳以上で1人暮らしの方
 ③ 65歳以上の方を含む60歳以上の方だけで構成されている世帯の方
 ④ 家族が就労・就学などで日中などに不在となり、②または③と同様の状態となる方

- [費用] 事前調査費・取り付け費と器具代4個までは1割負担です(住民税非課税世帯は無料)。
 ※器具代5個目以上は全額自己負担となります。

問い合わせ先

- 高齢者福祉課高齢者福祉係 電話 3546-5354

■ 障害のある方

- [対象者] ① 身体障害者手帳を所持する視覚障害者、4級以上の肢体不自由者が属する世帯
 ② 愛の手帳3度以上を所持する知的障害者が属する世帯
 ③ 精神障害者保健福祉手帳2級以上を所持する方が属する世帯

- [費用] 事前調査費・取り付け費と器具代4個までは無料です。
 ※器具代5個目以上は全額自己負担となります。

問い合わせ先

- 障害者福祉課障害者福祉係 電話 3546-5389 FAX 3544-0505

高層住宅の防災対策

■ 防災対策推進マンションの登録

- 防災対策に関心のあるマンションを登録し、活動を支援しています。

■ 防災アドバイザーの派遣

■ 防災マニュアルの作成

- 居住者同士が協力して応急活動をするために、マンションの規模・設備などに応じたマニュアル作成の指導・助言を行います。

■ 防災に関する講演

- 防災訓練や会議(理事会)などの際に、地震や風水害に関する講演を行います。

■ 防災訓練の企画

- 管理組合などの体制や要望に応じた、防災訓練の企画・提案を行います。

■ コミュニティづくりの助言

- マンション内や地域の町会とのコミュニティ形成、防災組織のつくり方などの助言を行います。

■ マンション防災講習会の開催

- マンションにおける防災対策の重要性や管理組合などが抱える課題の解決策を学んでいただくため、過去の事例を踏まえた講習会を開催しています。

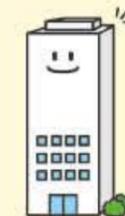
■ 防災対策優良マンション認定制度

- 防災マニュアルの作成や防災訓練の実施など、防災対策に積極的に取り組むマンションを「防災対策優良マンション」に認定しています。

[支援内容]

防災資器材の供与、防災訓練経費の助成

中央区
防災対策優良マンション



防災対策を積極的に取り組むマンションとして認められるため、中央区防災対策優良マンションと認定します。

■ 高層住宅の特性に応じたマニュアル作成の支援

- おおむね20階以上の超高層マンションを対象に、マンションの規模・設備、居住者の年齢層などに応じたマニュアルの作成を支援しています。

避難行動要支援者対策

- 災害時に自力で避難することが困難な方を登録し、安否確認や避難誘導などの支援および支援体制づくりに役立てることを目的とする「災害時地域たすけあい名簿」を作成しています。
- 「災害時地域たすけあい名簿」は、災害対策基本法に基づく「避難行動要支援者名簿」に相当する名簿として作成します。本人の同意がある方の名簿情報は、年1回、避難支援等関係者に提供します。

災害時地域たすけあい名簿

[登録対象者]

- 区内在住で次のいずれかに該当する方(施設などに入所されている方を除く)
 - ① 75歳以上で1人暮らしの方
 - ② 要介護3～5に該当する方
 - ③ 身体障害者手帳(第1種の記載があるもの)をお持ちの方と、言語・視覚・聴覚障害の全等級、肢体不自由の1～3級に該当する方
 - ④ 東京都愛の手帳1～2度に該当する方
 - ⑤ 精神障害者保健福祉手帳1級に該当する方
 - ⑥ その他災害時に支援を必要とし、希望する方

[避難支援等関係者]

- 防災区民組織(町会・自治会)
- 民生・児童委員
- 区内消防署・警察署
- 介護サービス事業者
- 区と協定を締結したマンション管理組合など(協定では、個人情報取り扱いや防災対策などの推進を取り決めていきます。)

問い合わせ先

● 高齢者福祉課高齢者福祉係 電話 3546-5354

飲料水・食料・生活必需品などの備蓄

区での取り組み

大地震により、物資の調達が困難になった場合に備え、防災拠点(避難所)での生活に必要な飲料水・食料、生活必需品などを備蓄しています。また、ライフラインの停止に備えた防災資器材を配備しています。

飲料水・食料

- ペットボトル(飲料水)、バランス栄養食、アルファ化米、粉乳(乳幼児用)、おかゆ(要配慮者用)など

生活必需品

- 毛布、エアマット、肌着、タオル、簡易トイレなど

衛生用品

- マスク、アルコール消毒液、フェイスシールドなど

防災資器材

- 発電機、投光器、カセットコンロ、煮炊きレンジなど

その他

- 屋内用テント、簡易ベット、アルミマットなど



アルファ化米



カセットガス発電機



バルーン投光器



屋内用テント

都での取り組み

大地震による水道施設の被害や停電などで断水が長期間に及ぶ場合に備えて、給水拠点などを整備しています。

給水拠点

施設名	所在地	確保水量
あかつき公園	築地7-19-1	1500m ³
堀留児童公園	日本橋堀留町1-1-16	100m ³
晴海給水所	晴海1-6-3	1300m ³

応急給水栓(防災拠点13カ所)

施設名	
京橋地域	泰明小学校
	銀座中学校
	明石小学校
	京華スクエア

施設名	
日本橋地域	常盤小学校
	日本橋小学校
	十思スクエア
	有馬小学校

施設名	
月島地域	佃島小学校
	月島第一小学校
	月島第二小学校
	月島第三小学校
	晴海中学校

災害時に利用できるトイレの整備

大地震によりトイレが不足する場合に備えて、防災拠点や公園にマンホールトイレを整備し、生活用水を確保するため防災用井戸を設置しています。

また、災害時に床下ピットとして利用可能な災害時対応型公衆便所も整備しています。



マンホールトイレ



防災用井戸

災害時対応型公衆便所(令和4年4月1日予定)

京橋地域(21カ所)

- 新京橋際
- 京橋際
- 水谷橋公園内
- 元豊玉橋際
- 数寄屋橋公園内
- 元木挽橋際
- 出雲橋際
- 元八通八橋際
- 桜川公園内
- 佃大橋西詰
- 築地川公園内
- 中央市場脇
- 門跡橋東
- あかつき公園内西側
- 元備前橋際
- 元南明橋際
- 久安橋際
- 霊岸橋際
- 越前堀児童公園内
- 新川公園内
- 亀島橋際

日本橋地域(20カ所)

- 常盤公園内
- 日本橋際
- 江戸橋際
- 堀留児童公園内
- 十思公園内
- 小網町二丁目
- 蛸殻町公園内
- 箱崎川第二公園内
- 箱崎町
- 左衛門橋際
- 久松児童公園内
- 浜町公園内西側
- 浜町公園内南側
- 西河岸橋際
- 茅場橋際
- 新亀島橋際
- 坂本町公園内
- 江戸桜通り地下
- 浜町緑道内
- 豊海橋際

月島地域(10カ所)

- 石川島公園内
- 相生橋際
- 元新月橋際
- 西仲橋際
- 月島第一児童公園内
- 月島第二児童公園内
- 豊海運動公園内
- 黎明橋公園内
- 佃大橋東
- 月島三丁目児童遊園内

<合計>

- 51カ所に設置(約1,270㎡)
- 約61万人分のし尿を貯留可能



元豊玉橋際公衆便所



坂本町公園内公衆便所



豊海運動公園内公衆便所

災害時に活用できる公園施設の整備

- 災害時にかまどを使用できるベンチや停電時にも明かりを確保できる照明灯を公園や児童遊園に設置しています。

かまどベンチ・太陽光照明の設置場所(令和4年4月1日予定)

京橋地域(16カ所)

- 桜川公園
- 新川公園
- 数寄屋橋公園
- 明石町河岸公園
- 越前堀児童公園
- 鉄砲洲児童公園
- 京橋公園
- 築地川公園
- 築地川銀座公園
- 築地川千代橋公園
- あかつき公園
- 湊公園
- 桜橋南東児童遊園 ★
- 桜橋南西児童遊園 ★
- 楓川久安橋公園 ⊕
- 水谷橋公園 ⊕

日本橋地域(13カ所)

- 坂本町公園
- 浜町公園
- 十思公園
- 堀留児童公園
- 蛸殻町公園
- 小網町児童遊園
- 箱崎公園
- 左衛門橋南東児童遊園
- 茅場橋北児童遊園
- 茅場橋南児童遊園 ★
- あやめ第二公園 ★
- 中洲公園 ☆
- 本石町公園 ☆

月島地域(10カ所)

- 月島第一児童公園
- 石川島公園
- 新月島公園
- 豊海運動公園
- 豊海児童公園
- 佃公園
- 月島第二児童公園
- 晴海第二公園
- 晴海臨海公園
- 黎明橋公園

- ★ かまどベンチのみ設置
 - ☆ 太陽光照明のみ設置
 - ⊕ かまどスツールと太陽光照明を設置
- ※無印の場所は、かまどベンチと太陽光照明を設置(明石町河岸公園は、かまどスツールも設置)



かまどベンチ



太陽光照明



かまどスツール

総合防災訓練

- 区民の皆さんをはじめ、防災関係機関や事業所などが相互連携を図り、災害発生時に備えるため、総合防災訓練(年1回)を実施しています。



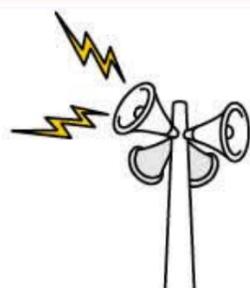
防災関係機関連携訓練



地震体験車

防災無線の整備

- 災害時における迅速かつ的確な情報収集・伝達体制を確立するために、デジタル方式の防災無線を整備しています。



地域防災無線(情報収集・伝達用)

- 防災関係機関(消防署・警察署など)、生活関連機関(水道局、NTT、ガス、電力、鉄道、医療機関など)、防災拠点(小・中学校など)に整備しています。

防災行政無線(住民広報用)

- 地域住民などに対する情報伝達用として屋外スピーカーを設置しています。

災害時の支援・協力

- 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、区内の医師会・歯科医師会・薬剤師会などとの医療救護に関する協定や他自治体との相互援助に関する協定のほか、給食・給水、物資輸送、し尿処理対策など、さまざまな協力協定を結んでいます。



帰宅困難者対策

東京都の取り組み

- 東京都は、平成24年3月に「東京都帰宅困難者対策条例」を制定し、帰宅困難者対策に取り組んでいます。

一斉帰宅抑制の推進

- 一斉帰宅抑制の周知(72時間は帰らず待機)
- 3日分の備蓄を確保

安否確認および情報提供

- 安否確認方法の周知
- 災害関連情報の提供

一時滞在施設の確保

- 都立施設を指定
- 区市町村や民間事業者に協力要請

帰宅支援

- 災害時帰宅支援ステーションの確保
- バス・船などの代替輸送手段の確保

中央区の取り組み

一時滞在施設の確保

- 観光客や買い物客など行き場のない方を受け入れる一時滞在施設の確保に取り組んでいます。

中央区帰宅困難者支援施設運営協議会への支援

- 一時滞在施設を運営する民間事業者などが主体となる「中央区帰宅困難者支援施設運営協議会」を平成24年10月に設立し、その支援を行っています。
- 平常時は、会議や研修会を通じた情報共有や連携強化に加え、実践的な防災訓練を実施することにより、災害時に向けた支援体制づくりに取り組んでいます。

一斉帰宅抑制の普及・啓発

- 事業所における一斉帰宅の抑制や安否確認体制・備蓄などの防災対策を促進するため、パンフレットの配布やDVDの貸し出しのほか、防災アドバイザーを派遣しています。

東日本大震災時の状況

多くの鉄道が長時間にわたり運行を停止し、道路では大渋滞となり、**都内では約352万人、首都圏では約515万人**の帰宅困難者が発生しました。

(東日本大震災直後の区立公園の様子)
写真提供：東京消防庁 無断転載禁止



風水害への備えと行動

近年、地球温暖化現象の影響ともいわれる記録的な大雨や大型台風により、日本各地で毎年のように洪水被害や土砂災害が発生しています。

風水害は、地震とは異なりある程度予測できるため、被害を抑えることができます。いざというときに慌てることがないように、日頃からどのように行動するか確認しましょう。

風水害への備え

浸水が想定される区域

- 中央区洪水ハザードマップを確認しましょう。(P61～P64 参照)
[配布場所]
区役所1階 防災課、日本橋・月島両特別出張所



備蓄品や非常用持出品

- 家族構成などを考慮し、個々の状況に応じたものを用意しましょう。(P16～P19、P29 参照)

情報の入手方法

- テレビや気象庁などのホームページで気象情報を確認しましょう。また、気象の特別警報などの緊急情報や避難情報の入手方法も確認しましょう。(P21～P22 参照)

気象情報

- 気象庁ホームページ
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



浸水対策

- 雨風が強くなる前にベランダに置いてあるものは室内に入れ、排水溝などを掃除しておきましょう。
- 道路の「側溝」や「雨水ます」の吸い込み口が落ち葉やごみでつまらないよう、家周りの清掃も心掛けましょう。
- 低地・くぼ地・地下室・半地下への浸水に備えて、「土のう」や「水のう」、「止水板」を用意しましょう。



避難時の注意

区から避難情報が発令された場合は、区が指定した避難場所や浸水しない地域に避難してください。

また、安全な地域の親戚や知人宅などに避難することも検討してください。

- こまめに避難情報や気象情報を確認して、早めの避難を心掛けましょう。



- 夜中に大雨が予想される場合には、暗くなる前に避難することがより安全です。



- 避難をする前にガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。



- 高齢者や障害のある方など避難に時間を要する方は早めの避難を心掛けましょう。



- 川や橋には絶対に近づかないでください。



- 1人での避難は避け、近所で声を掛け合い避難しましょう。



- 大雨により、マンホールのふたが外れることがあります。危険なので近寄らないでください。



- 避難場所などへの避難がかえって危険な場合は、速やかに頑強な建物の3階以上に避難してください。



風水害の避難場所

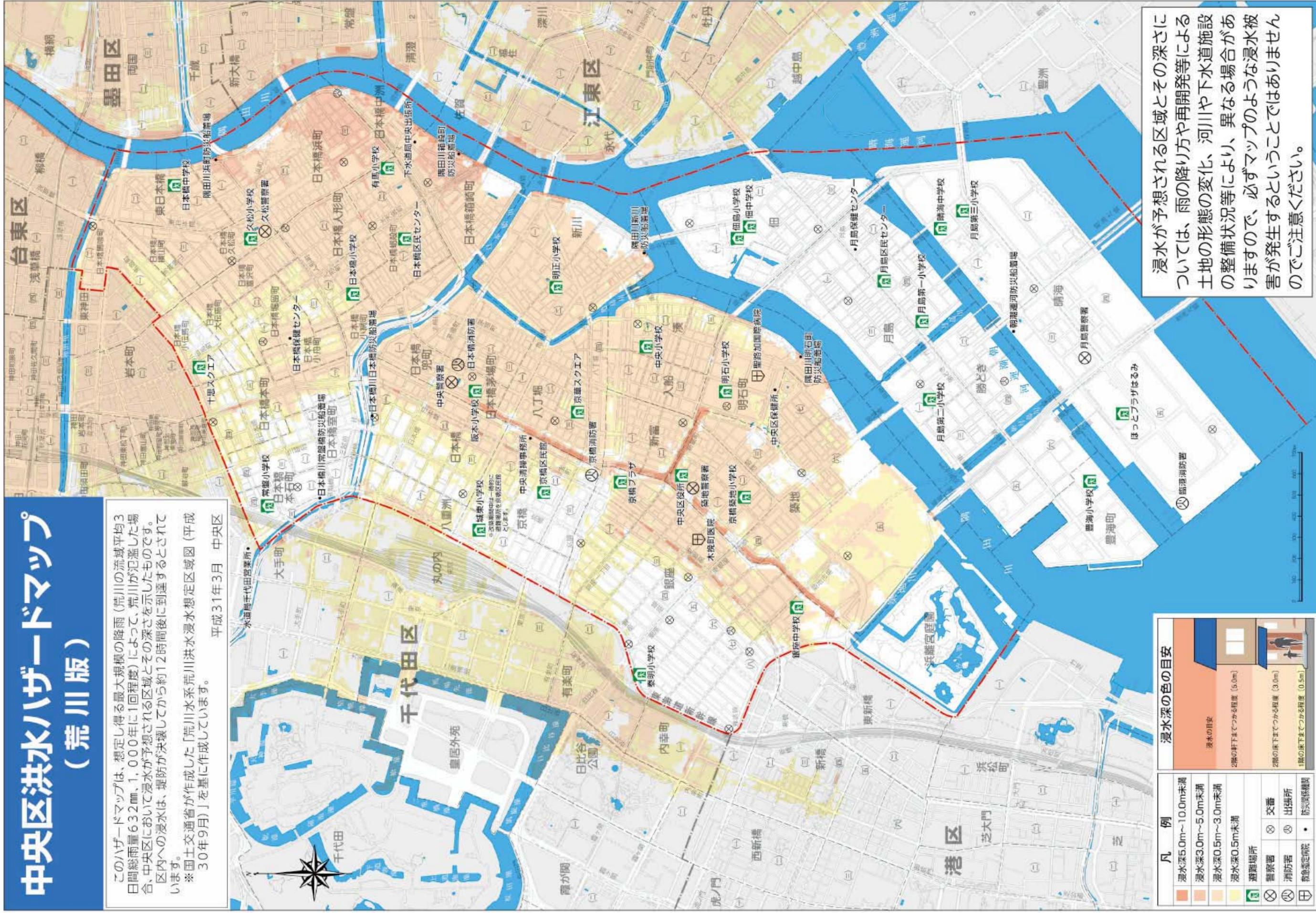
- 防災拠点23カ所 (P43 参照)
- 中央区役所
- 日本橋区民センター
- 月島区民センター
- ほっとプラザはるみ (休館中。災害時は開設)

中央区洪水ハザードマップ (荒川版)

このハザードマップは、想定し得る最大規模の降雨（荒川の流域平均3日間総雨量632mm、1,000年に1回程度）によって、荒川が氾濫した場合、中央区において浸水が予想される区域とその深さを示したものです。区内への浸水は、堤防が決壊してから約12時間後に到達するとされています。

※国土交通省が作成した「荒川水系荒川洪水浸水想定区域図（平成30年9月）」を基に作成しています。

平成31年3月 中央区



凡例		浸水深の色の目安	
浸水深5.0m～10.0m未満	避難場所	浸水の目安	浸水の目安
浸水深3.0m～5.0m未満	警察署	2階の軒下までつかかる程度 (5.0m)	2階の軒下までつかかる程度 (3.0m)
浸水深0.5m～3.0m未満	消防署	2階の床下までつかかる程度 (3.0m)	1階の床下までつかかる程度 (0.5m)
浸水深0.5m未満	緊急指定施設		
	避難場所		
	警察署		
	消防署		
	緊急指定施設		
	避難場所		
	警察署		
	消防署		
	緊急指定施設		

浸水が予想される区域とその深さについては、雨の降り方や再開発等による土地の形態の変化、河川や下水道施設の整備状況等により、異なる場合がありますので、必ずマップのようない浸水被害が発生するということではありませんのでご注意ください。

中央区洪水ハザードマップ (隅田川・神田川・日本橋川版)

このハザードマップは、想定し得る最大規模の降雨（総雨量690mm・時間最大雨量153mm、1,000年に1回程度）によって、河川の氾濫や下水道施設の排水能力を大きく超えた場合、中央区において浸水が予想される区域とその深さを示したものです。

※東京都が作成した「神田川流域浸水予想区域図（平成30年3月）」、「江東内部河川流域浸水予想区域図（令和2年3月）」、「隅田川及び新河岸川流域浸水予想区域図（令和3年3月）」を基に作成しています。

令和4年3月 中央区



凡例		浸水深の色の目安	
浸水深5.0m～10.0m未満		浸水の目安	
浸水深3.0m～5.0m未満		2階の軒下までつかかる程度(5.0m)	
浸水深1.0m～3.0m未満		2階の床下までつかかる程度(3.0m)	
浸水深0.5m～1.0m未満		1階の床下までつかかる程度(1.0m)	
浸水深0.1m～0.5m未満		1階の床下までつかかる程度(0.5m)	
避難場所		避難場所	
警察署		交番	
消防署		出張所	
救急指定病院		防災関係機関	

浸水が予想される区域とその深さについては、雨の降り方や再開発等による土地の形態の変化、河川や下水道施設の整備状況等により、異なる場合がありますので、必ずマップのようない浸水被害が発生するということではありませんのでご注意ください。

制作にあたっては国土交通省河川課（使用日：R3.3.16）より提供された資料を参考にしています。