すべての働く人へ 事業所防災
～事業所を守り、地域を支えるために～
令和8年（2026年）3月発行 <刊行物登録番号 7−074>

● 編集・発行　中央区総務部防災危機管理課 中央区築地1−1−1
電話:03−6264−7415
● 制作　株式会社中央ジオマチックス
● 印刷　株式会社白橋

すべての働く人へ

事業所防災

～事業所を守り、地域を支えるために～

中央区

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。オフィスや商業施設、宿泊施設など3万4千もの事業所が集積し、約77万人の従業員が働く一方で、国内外を問わず多くの観光客が買い物や観光のために、毎日多くの人々が訪れています。このまちが、ひとたび大地震や風水害などの災害に見舞われれば、区内のみならず、日本全域、さらには世界中に多大な影響を与えることとなります。

首都東京の中心地である本区において「事業所の防災対策」は極めて重要な取組であり、日頃からの備えはもちろんのこと、各事業所での従業員等の命を守る行動や、災害時の事業継続が不可欠です。

また、銀座や築地、日本橋といった東京を代表する繁華街には、非常に多くの訪日外国人が来訪されており、災害時におけるインバウンドへの対応は、一層の防災対策の推進が求められています。令和4年5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、帰宅困難者は都内で約517万人、中央区では約34万人が発生する想定となっており、「帰宅困難者対策」も事業所防災対策における重要な取組の一つです。

大地震や風水害等の大規模災害から一人でも多くの生命、身体及び財産を守るためには、「自分の命は自分で守る」という『自助』の取組、地域ぐるみの助け合いによる『共助』の取組を実践する区民・事業所等と、『公助』の役割を果たす行政・防災関係機関が、それぞれの責務と役割について共通理解のもと、緊密に連携し地域特性を踏まえた防災対策を一丸となって取り組んでいくことが必要です。

本冊子は、中央区で働くすべての事業者の皆様～現場で対応にあたる従業員の方から経営者の方、個人事業主まで～を対象としています。大地震の発生に特化し、従業員と施設利用者の安全を守るために「平時から何を準備しておくべきか」、地震発生直後から一斉帰宅の抑制期間まで「どのように行動すべきか」、事業所継続・早期復旧を図るためには「何を対策すべきか」を時系列に沿って掲載し、事業所における防災対策を推進できるよう取りまとめております。

大地震は、いつ発生してもおかしくありません。地震の発生を防ぐことはできませんが、中央区で働く事業者の皆様一人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。

事業所の皆様の防災対策の一助として、本冊子を積極的にご活用ください。

目　次

1 大地震が起きたら …… 1
- 中央区の被害想定 …… 2
- 中央区の特性 …… 3
- 中央区で働くすべての方が事業所防災の担い手です …… 4
- 大地震発生時の避難行動 …… 5
- 事業所防災の必要性 …… 6

2 大地震への事前対策 …… 7
- 事業所内レイアウトの工夫と什器類の固定 …… 8
- 事業所内の設備等の把握 …… 9
- 事業所の防災体制 …… 10
- 従業員・施設利用者の保護 …… 14
- 徒歩帰宅の事前準備 …… 20

3 発災時の行動 …… 22
- 大地震発生からの災害対応フロー …… 23
- 地震発生直後の行動 …… 24
- 強い揺れが収まったら… …… 25
- 発災数時間後から72時間 …… 27
- 従業員の一斉帰宅の抑制 …… 30
- 徒歩帰宅を行うために …… 31
- 公共交通機関再開後の帰宅 …… 32

4 事業所継続・早期復旧のための事前対策 …… 33
- BCP（事業継続計画）とは …… 34
- 事業継続・早期復旧のための事前準備 …… 35
- 地域への貢献 …… 37

5 中央区の防災対策 …… 38
- 事業所防災の普及啓発等 …… 39
- その他の防災対策 …… 41

参考資料 …… 42

1 大地震が起きたら

首都直下地震などの大地震は
いつ発生してもおかしくありません。
東京で大地震が発生した際に想定される被害を
イメージし、日頃から事業所における災害対策に
取り組んでいきましょう。

中央区の被害想定

令和4年5月に東京都防災会議が発表した「首都直下地震等による東京の被害想定」に基づき、中央区での人的被害が最大となる「都心南部直下地震」と津波被害が最大となる「南海トラフ巨大地震」を区の被害想定としています。

都心南部直下地震の被害想定

震　源 東京都23区南部　**最大震度** 6強　一部7
規　模 マグニチュード7.3　**気象条件** 冬の平日 12時・18時、風速8m/秒

事項		被害想定	
		12時	18時
建物被害	建物全壊棟数	714棟	
	建物半壊棟数	1,366棟	
出火による被害	出火件数	12件	11件
	焼失棟数	4棟	
人的被害	死者	93人	84人
	※うち揺れ建物被害	85人	77人
	※要配慮者の死者数	14人	13人
	負傷者	3,249人	2,702人
ライフライン支障率	上水道断水率	45.5%	
	下水道被害率	4.4%	
	ガス供給停止率	30.0%	
	電力停電率	22.1%	22.2%
	通信不通回線率	0.9%	1.0%
閉じ込めにつながり得るエレベーター停止台数		1,094台	1,096台

南海トラフ巨大地震の津波被害想定

中央区では、南海トラフ巨大地震が発生した場合、河川敷の浸水は想定されているものの、住宅地等への浸水はないと想定されています。

最大震度 5強　**規　模** マグニチュード9

事項	津波想定
最大津波高(満潮時)	2.42m(東京全域2.63m)
30cm津波到達時間	1時間45分
最大津波到達時間	3時間23分

地域の危険度を知ろう!

地震による被害を最小限に抑えるために、地域で起こり得る事象を知ることが必要です。東京都は、東京都震災対策条例に基づき、概ね5年ごとに地震に関する地域危険度を科学的に算出し、その結果を都民に公表しています。

地域危険度は、各地域における地震に関する危険性を、建物倒壊危険度、火災危険度、総合危険度(建物倒壊危険度と火災危険度に災害時活動の困難さを加味して総合化したもの)で示したものです。それぞれの地域危険度について、町丁目ごとの危険性の度合いを5つのランクに分けて、相対的に評価しています。

中央区
地震に関する地域危険度

中央区の特性

過去の災害を踏まえて、中央区内で想定される被害等についてあらかじめ具体的なイメージを持ち、発災直後からの活動を整理しておくことで、災害対応に結びつきます。

中央区の特性から想定される地震発生時の災害事象

その1 昼間人口が多い

特徴

- 昼間人口は、夜間人口の約4倍にのぼります。
  ・昼間人口=63万3,390人　夜間人口=16万9,179人(令和2年国勢調査)
- 卸・小売業、百貨店、飲食店、金融業、出版印刷業など、3万4千を超える事業所があり、77万人を超える従業員が働いています。
- 東京都を訪問した訪日外国人のうち、約52%が銀座を訪れています。(東京都 令和6年 国・地域別外国人行動特性調査結果)
- 鉄道網が充実しており、都営地下鉄3路線10駅、東京メトロ6路線14駅、JR2路線3駅の合計11路線27駅を有しています。

想定される事象

- 鉄道の運転停止により、駅周辺で多数の滞留者(行き場のない帰宅困難者)が発生します。
- 訪日外国人が状況把握できず、混乱が生じます。

その2 高層建築物が多い

特徴

- 高さ60m以上の建築物が約130棟あります。(その内、事業所系建築物は約65%)(出典:東京都 建築統計年報　2024年版)
- 区内の約8割が商業地域に指定されており、業務・商業・住宅など多様な都市機能の集積地として、多くの中高層建築物が立地しています。

想定される事象

- 長周期地震動(揺れ)※による建物被害等が発生します。
- 区内で1,096台のエレベーター閉じ込め等の発生が見込まれています。

その3 多くの幹線道路が整備されている

特徴

- 都市基盤として、①外堀通り、②中央通り、③昭和通り、④新大橋通り、⑤清洲橋通り、⑥永代通り、⑦晴海通り、⑧首都高速道路(都心環状線、向島線、晴海線)の道路網が整備されており、①から⑧は緊急輸送道路として指定されています。

想定される事象

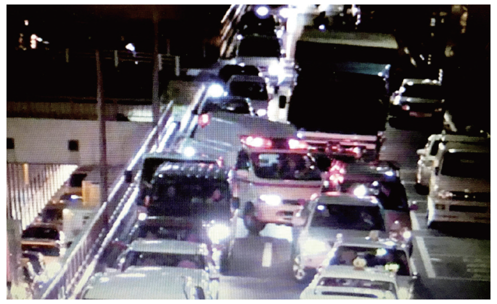
- 緊急車両の通行を確保するため、一般車両の通行禁止または制限がかかります。

※長周期地震動：建物をゆっくり大きく、長時間揺らす地震動であり、特に高層建築物では揺れが増幅し、什器類の転倒などの影響が生じます。

東日本大震災、発災直後の避難者の行動

平成23年(2011年)3月の東日本大震災では、地震発生後に多くの買い物客や鉄道利用者等が一斉に屋外への避難行動をとったため、学校の校庭や公園が避難者で溢れました。

その後、多くの事業所が従業員の早期帰宅を促した結果、徒歩で帰宅を開始した人によって、道路や歩道に人が溢れました。また、家族を迎えに来る車などで道路が渋滞し、救急活動に支障をきたしました。



3月11日　昭和通りの渋滞の様子

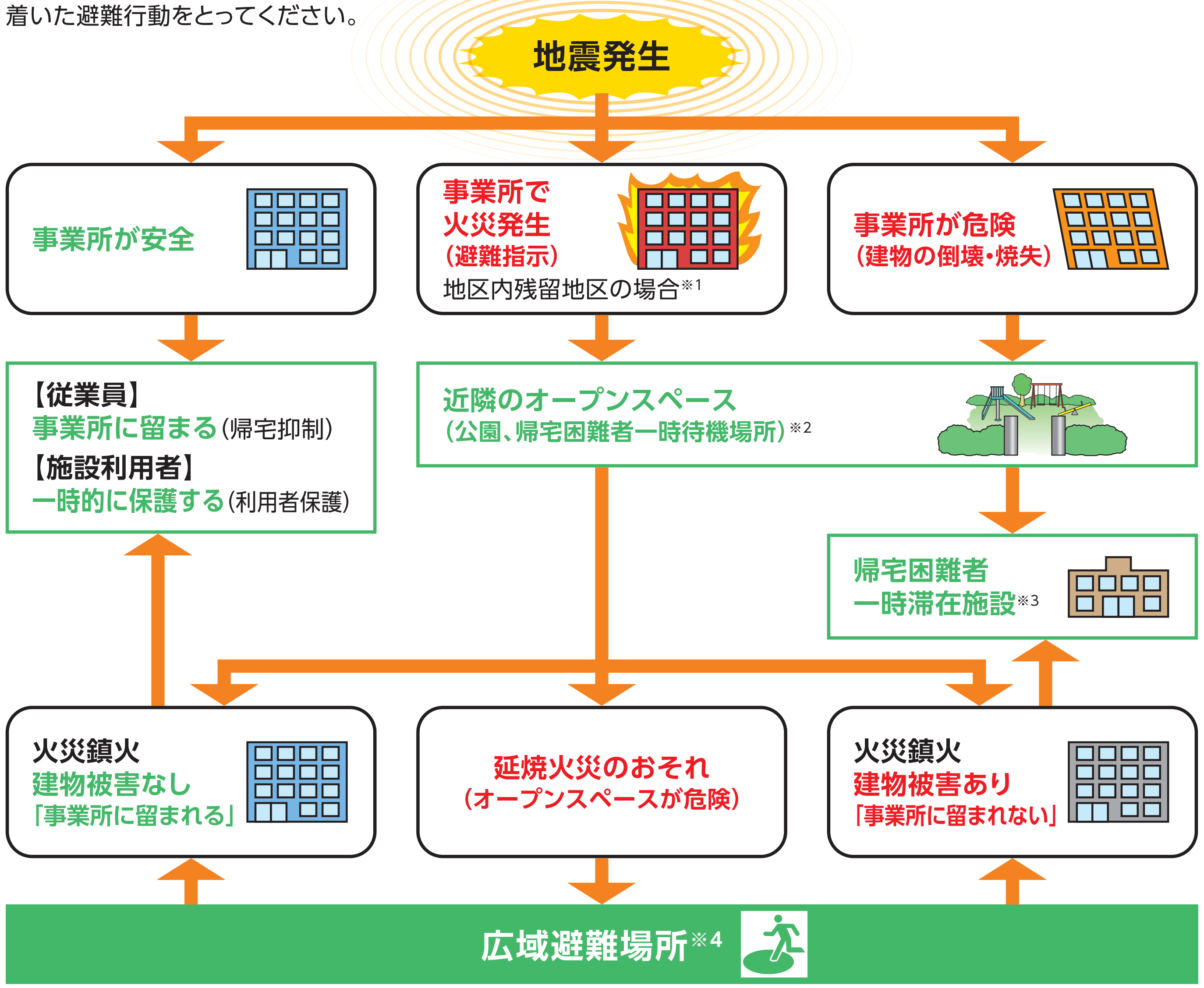
中央区で働くすべての方が事業所防災の担い手です

事業所防災は、事業所の規模によらず、中央区内すべての事業所が対象です。

経営者や従業員という立場に関わらず、働く方一人一人が防災意識を高め、地域ぐるみで共助の取組を進めることが重要です。

大地震発生時の避難行動

火災や建物の損傷等により危険と感じた場合は、迷わず避難してください。ただし、頑強な建物にいる場合は、落ち着いた避難行動をとってください。



※1 地区内残留地区…大規模な延焼火災のおそれがなく、広域的な避難を要しない区域のことですが、区や消防・警察から避難指示が出された場合には、その指示に従って指定の場所に避難します。

※2 帰宅困難者一時待機場所…一時滞在施設が開設されるまでの間、帰宅困難者を受け入れる屋外スペース

※3 帰宅困難者一時滞在施設…行き場のない帰宅困難者を一時的（原則3日間）に受け入れる屋内施設

※4 広域避難場所…大規模な延焼火災が発生した場合に火の手から身を守るために避難する場所

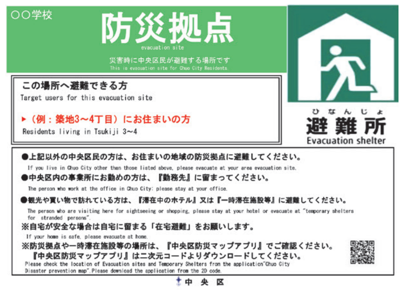
中央区
公園・広場一覧

防災拠点は、「区民のための避難所」です！

防災拠点の避難所は、大地震等の発生による建物被害で在宅避難が困難となった区民が避難する施設です。このため、事業所の従業員や、観光や買い物で訪れている方は、原則として避難することができません。

一方で、防災拠点には、避難所以外にも地域活動、災害情報の収集、医療救護所としての役割がありますので、必要に応じて活用してください。

防災拠点の壁面等には、右記の表示版を設置しています。▶



事業所防災の必要性

災害発生時、最も重要なのは「従業員の命を守ること」です。

このため、日頃から事業所の防災対策に取り組むことで、被害を最小限に抑え、緊急事態への対応力を高めることができます。このことは、事業の早期再開と顧客や地域からの信用度が高まることにもつながります。

また、すでに防災対策を行っている事業所も、社会情勢の変化等に合わせて対策を適宜更新することが大切です。

負傷者の救出・救護

一斉帰宅の抑制
（事業所内待機）

ヒト
従業員の命を守る
（施設利用者の命を守る）

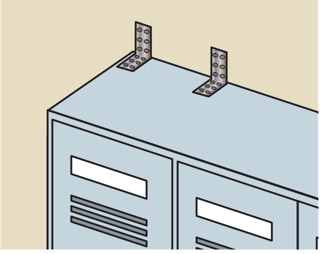
会社
災害対応力の強化と地域との信頼関係の構築

建物
耐震性の保持・向上
什器類の転倒防止

CSRに基づく防災活動

BCP基本方針の決定

安否確認体制の整備



什器類の固定

2

大地震への事前対策

Check!

事業所内で留まるために……
- □ 事業所内レイアウトの工夫と什器類の固定
- □ 事業所内の設備等の把握

事業所で防災対策を推進するために……
- □ 事業所の防災体制
  - ●災害対応組織の体制・役割
  - ●情報収集・情報発信
- □ 従業員・施設利用者の保護
  - ●安否確認体制の整備
  - ●安否確認の連絡方法
  - ●負傷者の応急救護体制の整備
  - ●避難誘導の事前準備
  - ●水・食料・携帯トイレ等の備蓄

安全に徒歩帰宅するために……
- □ 徒歩帰宅の事前準備

事業所内レイアウトの工夫と什器類の固定

従業員や施設利用者の安全を確保するためには、事業所の危険箇所を把握し、是正することが重要です。

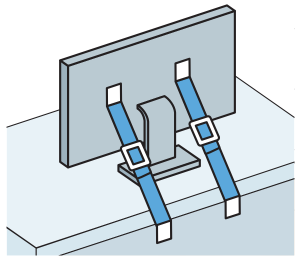
近年の地震による負傷者の30〜50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。

什器類が避難路をふさいで、逃げ遅れる可能性もあるため、日頃から避難路をふさがない、妨げない事業所内のレイアウトを点検・確認し、転倒・落下・移動防止対策を徹底しましょう。

従業員は避難可能な安全スペースを事前に確認

項目	Check	事業所内での対応
安全スペース	□	施設内で、なるべく物を置かない安全スペースをつくる。 ※廊下、エレベーターホール、ミーティングエリア等
壁面収納	□	L型金具で壁に固定、引き出し・扉をラッチ式にする。 ※壁が傷つけられない場合は、ポール式器具(つっぱり棒)で固定する。
	□	上下で分かれているキャビネットは連結金具で繋ぐ。
	□	重い物は下段に入れる。
	□	落下しやすい物を上に置かない。
デスク周辺	□	デスク周辺に背の高いキャビネット等は配置しない。
	□	デスク同士も連結金具で固定する。
OA機器	□	アジャスターを使用する。
	□	ベルトで壁面に固定する。
パーテーション	□	「H型」「コの字型」に配置し、床・壁に固定する。
掲示板	□	落下しないようにL型金具で固定する。
窓ガラス	□	ガラス飛散防止フィルムを貼る。
共用部	□	壁面棚等を活用してヘルメットを配備する。

従業員は机の下に物を置かない! デスクの上は整理整頓!



歌舞伎町ビル火災

平成13年(2001年)9月1日の深夜、新宿区歌舞伎町の小規模雑居ビル(地上5階、地下2階建)の屋内階段に隣接する3階エレベーターホール付近からの出火により、3階と4階にいた従業員と客の44名が死亡、3名が負傷するという痛ましいビル火災が発生しました。

被害が拡大した要因として、「屋内階段が1つしかなく、二方向避難が確保されていなかった」、「屋内階段に延焼拡大の要因となる可燃物が大量に置かれており、避難経路が断たれた」、「防火戸が有効に閉鎖せず、3階と4階の店舗内に火煙が急激に流入した」「3階・4階の非常用進入口に代わる進入口が屋外側から広告板で覆われており、救助活動上の支障となった」等があるとされています。

また、雑居ビル内のテナント経営者が異なっていたため一括した防火管理は行われておらず、消防計画も全テナントで未作成・未届であったとされています。

この火災の教訓を踏まえて、翌年に消防法が改正され「避難上必要な施設(階段、廊下、避難口)に物品が放置されないよう管理することの義務付け」、「避難上支障のある物品を除去するよう命令できる権限を消防吏員に付与」、「地上へ通ずる階段が1つしかない雑居ビルに対し、自動火災報知設備設置の義務付け」などが位置付けられました。

事業所内の設備等の把握

従業員や施設利用者の安全を確保し、事業継続するためには、施設内の設備やライフライン等の機能を把握することが大切です。

項目	Check	事業所内での対応
建物の耐震性	□	建物の耐震性を把握し、耐震性能を有していない場合は、耐震改修を検討・着手する。 参照 建築物の耐震助成・相談▶41ページ
施設の設備・機能	□	災害発生時、円滑に建物や室内の安全点検ができるよう「安全点検チェックリスト」を作成する。 参照 安全点検チェックリスト▶42・43ページ
	□	消火器や防災設備(自動火災報知設備等)の位置や使用方法を把握しておく。
	□	ライフライン再開のための手順や方法を把握しておく。
	□	エレベーターの閉じ込め防止対策を行う。
施設内の避難経路	□	通常の出入口と非常口等の避難経路を確保する。
	□	避難経路(特に、防火戸・シャッター付近)には、物を置かない。
	□	オフィスや店舗内の配置を変更する際は、あわせて避難経路も検討する。
地域との協力	□	防災・減災活動を推進している団体や組合、商工会などへ参画し、地域の一員として、イベントや防災訓練に参加する。

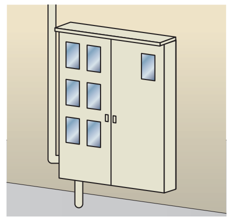
◆施設の管理状況の把握

建物内に設置されている防火・防災に関する設備について、日頃から意識して確認しましょう。

東京消防庁
電子学習室

◆ライフライン再開のための機能の把握

電力・ガス・上下水道などのライフラインに被害が生じた場合、復旧する方法を把握しておくことが大切です。ライフラインの復旧方法を確認しましょう。



◆エレベーターの地震対策

大地震が発生すると、エレベーターの運転が停止し、閉じ込めが発生したり復旧に時間がかかることが想定されます。また、安全装置が設置されていても、不測の事態で正常に機能しない場合も起こり得ます。特に閉じ込められた方の健康被害を防ぐ上で、エレベーターの地震対策は重要です。

連絡先の確認

エレベーター保守点検事業者の連絡先は事前に確認しておきましょう。

安全装置の設置

「戸開走行保護装置」は、エレベーターのドアが開いたまま走行したら緊急停止させる装置。「地震時管制運転装置」は、地震発生時の初期の微動を感知し、本震の到達する前に、かごを最寄り階に停止させて扉を開放する装置です。

防災キャビネットの設置

令和7年7月から、中央区市街地開発事業指導要綱に基づき、対象とするすべての建築計画において、防災備蓄品を収納した防災キャビネットを設置するよう指導・協議を行っています。

1ビル1台の復旧

多くの建物でエレベーターの復旧作業が必要となった場合、閉じ込められた方の救出が最優先されます。原則として、複数台あるエレベーターのうち1ビルに対して1台の復旧が優先されます。

事業所の防災体制

大地震発生時に従業員や施設利用者の安全を確保し、事業継続・早期復旧が図れるよう、事業所全体が一丸となって組織的な対応を行うことが重要です。

項目	Check	事業所内での対応
災害対応の体制構築	□	災害対応組織を整備し、組織別に役割分担する。
	□	責任者を明確にする。
	□	発災時間帯、曜日や時季にあわせた対応策を検討する。
災害対応組織の設置基準	□	災害対応組織の設置基準・場所を決める。
従業員への周知	□	事業継続計画や災害時の行動マニュアル等を作成し、従業員等へ周知する。 参照 一般的なBCP策定手順▶35ページ

災害対応組織の体制・役割

◆組織体制の例

災害対策本部【統括・調整】
担当例：社長、専務、部長
・全体統括、指揮命令
・会社の被害状況集約
・復旧に関する情報集約

総務班【分析・立案】
担当例：総務部
・二次被害防止（例:初期消火）
・建物の被害状況確認・設備の応急措置
・安全な場所の確保
・情報収集（行政・ライフライン・交通機関など）
・通信手段の確保
・従業員や施設利用者の保護（水・食料・トイレなど）
・地域への協力　など

人事班【情報・救急】
担当例：人事部
・負傷者の応急救護
・従業員の対応（安否確認、帰宅の判断・指示など）
・情報発信（社内・社外広報）　など

財務班【保全・渉外】
担当例：財務部、経理部
・現金・有価証券等の保全
・非常用金銭出納の実施と管理
・取引先への支払業務の継続
・緊急資金の調達　など

顧客対応班【保全・渉外】
担当例：営業部
・顧客・取引先との情報連絡（自社の状況、相手先の状況など）
・緊急時の販売方針の策定　など

※その他、事業所の規模に応じて広報担当・衛生担当等を編成します。

事業所防災リーダーについて知っていますか？

「東京都事業所防災リーダー」とは、東京都が企業や店舗等に対し、日頃の防災情報や発災時の災害情報を直接提供するサービス事業です。登録した企業・店舗には、専用ウェブページ（オフィスページ）が用意され、オフィスページやメール・LINEを通じて情報提供が行われます。

※事業所防災リーダーへの登録には、必要な資格や費用負担はありません。

東京都
事業所防災リーダー

◆事業所防災リーダーの特徴

リーダー専用ページから防災情報が確認できる
専用ウェブページ（オフィスページ）では、登録した地域の災害情報や気象情報が速やかに配信されます。

重要な防災情報が一目でわかる
緊急情報は赤文字、災害は種類ごとに異なるラベルで表示されるため、災害情報を一目で把握できます。また、東京都のお知らせも同じ画面で確認できます。

メール・LINE等様々な媒体で情報を取得できる
登録済みのメールとLINEに緊急情報や東京都のお知らせが配信されます。LINEではメニューから、知りたい情報をすぐに調べることができます。

防災に関してためになる情報が定期的に届く
平時から定期的に、従業員の防災能力向上に役立つ「事業所防災リーダー通信」や漫画形式のコンテンツが配信されます。

◆事業所防災リーダー優良企業認定制度

東京都は、事業所防災リーダーの登録や企業でのリーダーの活用を推進するため、本事業の活用に積極的に取り組んでいる企業等を対象とした「事業所防災リーダー優良企業認定制度」を設けています。この制度では、事業所防災リーダーに登録し、本制度に公募した企業について「従業員や施設利用者の安全を守るための取組」「事業所単位での備蓄、訓練、普及啓発等の防災の取組」「地域と連携した防災の取組」の実施に基づく審査を行い、特に優れた取組を実施していると認められる場合に、当該事業所は、優良企業として認定されます。

引用:東京都防災ホームページ「事業所防災リーダー」「事業所防災リーダー優良企業認定制度」

“ALL中央区”の一員になりませんか？

◆帰宅困難者一時滞在施設・帰宅困難者一時待機場所の確保

東京都が公表した被害想定では、本区で約34万人の帰宅困難者が発生すると想定されています。区では、そのうち自宅や事業所などに行くことができない「行き場のない帰宅困難者」は約5.4万人発生すると想定しています。

区では、こうした方々を受入れる施設を確保するため、再開発事業等における指導・協議を通じて、大型商業施設やホテル等の民間事業者と協力協定を結んでいます。

既存施設であっても、災害時に帰宅困難者の受入れのほか水・食料・携帯トイレなどの備蓄品の提供や、トイレの貸出など、地域の防災活動にご参画いただける事業者を募集しています。ぜひ区へご連絡ください‼

※令和7年12月末現在:一時滞在施設37カ所、一時待機場所23カ所

◆中央区帰宅困難者対策協議会への加入

区は一時滞在施設等を所有・運営する事業者、施設の運営に協力の意思がある事業者で構成する「中央区帰宅困難者対策協議会」の活動を支援しており、本協議会に参加できる企業・団体を随時募集しています。

参照 帰宅困難者一時滞在施設・帰宅困難者一時待機場所の確保▶40ページ

情報収集・情報発信

災害対応組織は、災害情報の収集はもとより、「得られた情報に基づき、何を優先し、どのような対策を講じるのか」という目的を明確にすることが重要です。

項目	Check	事業所内での対応
情報収集・整理	□	情報収集の目的を明確化し、必要な情報を整理する。
	□	災害対策の重要度に応じて、情報収集の優先度を整理する。
	□	停電や通信障害などの状況を想定し、複数の方法を検討している。
情報収集の手段	□	目的に応じて、災害時に必要な情報を収集できる手段を確保している。
情報発信の方法	□	取引先や関連企業などに伝達する方法や内容を整理している。
	□	事業所内の従業員・施設利用者への伝達方法や内容を整理している。

従業員自身も災害情報の入手先を確認する。

従業員は、自身・家族の安否を報告するための方法を把握しておく。

従業員も外出時などに備えて、災害時に役立つアプリを入れておく。モバイルバッテリーも持ち歩く。

◆情報収集の目的化

必要な情報を目的別に整理し、情報収集が必要となる具体的な項目を検討しましょう。

【検討例】

●業務継続のための体制を構築する。
　→従業員の安否・参集状況、交通機関情報、道路情報　など

●従業員や施設利用者の安全を確保する。
　→施設利用者数・安否確認、事業所の安全点検、周囲の被害情報、区内の医療情報　など

●建物・設備を応急復旧する。
　→建物・設備の破損箇所・程度、ライフライン情報、応急復旧するために必要な資源　など

◇ 訪日外国人対応に役立つ主な情報ツール

施設利用者に訪日外国人がいる場合、情報収集方法に関する問い合わせが想定されます。訪日外国人向けの主な情報発信ツールとしては、「Safety tips」や「JNTO Japan Safe Travel」があります。

Safety tips

●観光庁監修のもとで開発されたアプリ
●対応言語は日本語、英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語等の15言語
●緊急地震速報や避難情報等がプッシュ通知で自動配信
●アプリ内容:災害時に取るべき行動(フローチャート形式)や、災害時に想定される質問集「コミュニケーションカード」など

iOS版

Android版

JNTO Japan Safe Travel(JST) SNS

●JNTO(日本政府観光局)が運営するSNS
●災害発生時には注意喚起を促す情報や交通機関情報等を発信

[Xアカウント]
@JapanSafeTravel
[weiboアカウント]
安心访日JapanSafeTravel

◆情報収集の手段

災害時に適切な行動を取るためには、正確な情報を収集することが重要です。入手する情報の目的別に、区や東京都の公式情報の収集手段を確認しましょう。

中央区からの主な情報提供手段		発災直後～概ね3時間	概ね3時間～24時間	概ね24時間以降～
中央区公式ホームページ※1(防災ポータルサイト)	区の被害状況や避難所情報などを提供	●災害発生情報 ●気象情報 ●避難指示等の緊急情報	●区内被害情報(火災、鉄道、ライフラインなど) ●医療救護所等の開設 ●帰宅困難者一時滞在施設の開設等※2	帰宅支援●
公式LINE(事前登録)	区内災害情報・気象庁から発表される気象情報(自動投稿)	●災害発生情報 ●気象情報		
公式X(旧Twitter)			●区公式ホームページを更新した旨を通知	
公式Facebook				
中央区防災マップアプリ※1 [登録情報] 区民以外用	安否連絡の発信機能、帰宅困難者一時滞在施設の開設状況、インターネット通信がない場合でも、帰宅困難者一時滞在施設等への経路案内	●災害発生情報 ●避難指示等の緊急情報 ●気象情報 ●帰宅困難者一時待機場所の位置	●区公式ホームページを更新した旨を通知 ●帰宅困難者一時滞在施設の開設等※2	
防災行政無線	区内の災害情報・避難情報等緊急放送			
280MHz緊急告知ラジオ(有償頒布)	自動的に電源が入り、区内の災害情報・避難情報等緊急放送の受信	●災害発生情報 ●気象情報		
ちゅうおう安全・安心メール※1(事前登録)	地震情報や気象庁から発表される気象情報、区内防犯情報			

※1 日本語のほか英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語に対応
※2 区外の帰宅困難者一時滞在施設の開設情報は、東京都公式ホームページ等で確認

◆情報発信の方法

災害発生時、自社の状況を公表する方法(公式ホームページ、SNS等)や内容を整理しておきましょう。

【公表する主な情報例】

●自社の被害状況の有無(建物、従業員、移動・物流・通信手段)
※被害状況は概要のみを発表し、個人情報や重要度の高い企業情報の公開には注意が必要です。

●業務の再開スケジュール

●緊急対応中の連絡先
※連絡先は「取引関係者からの問い合わせ」「報道・一般からの問い合わせ」などに分け、電子メールでの対応が基本です。

従業員・施設利用者の保護

安否確認体制の整備

負傷者の救出・救護や、従業員・施設利用者の安全確保を図るためには、速やかな安否確認のための体制整備が重要です。

項目	Check	事業所内での対応
従業員の安否	□	従業員の安否を確認する体制を整備する。 (例:災害対策本部　人事班)
	□	安否確認のための方法・手順を決める。 また、停電に備えて紙の従業員名簿や安否確認リストも用意している。 参照 安否確認リスト▶44・45ページ
	□	外出時や事業所の休日・夜間に発災した場合でも、安否確認できるよう複数の確認方法を用意している。
施設利用者の安否	□	施設利用者用の安否確認リストを用意する。 [リスト項目例] 氏名、会社名・所属部署名、けがの有無、連絡先、安否確認場所(例:レストラン、ロビー等)、事業所からの退出(予定)時間
	□	取引先などから寄せられる安否確認に対応できるよう備える。
	□	【訪日外国人の場合】 訪日外国人用の安否確認リストを用意する。 [リスト項目例] 氏名(カタカナで読み方をふる)、国籍、けがの有無、日本語での会話レベル、安否確認場所、施設からの退出(予定)時間

従業員は、自分が連絡とれない場合の緊急連絡先を事業所に伝えておく。

従業員は、防災訓練などを通じて安否確認の方法を確認する。

災害用統一SSID「00000JAPAN(ファイブゼロジャパン)」

「00000JAPAN(ファイブゼロジャパン)」は、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)を無料開放する取組です。

東日本大震災で携帯電話の回線が大きな被害を受けた教訓をもとに、通信事業者等が加盟する「一般社団法人無線LANビジネス推進連絡会(Wi-Biz)」がこの仕組みを作り、これまでに熊本地震、大阪北部地震、北海道胆振東部地震のほか、複数の台風や豪雨災害で提供されました。

災害時、携帯電話回線が使えず、インターネットに接続できない場合は、Wi-Fi接続の「00000JAPAN」を探しましょう。

「00000JAPAN」の接続方法

①スマートフォンのWi-Fi設定画面を開く。

②ネットワーク一覧から「00000JAPAN」を選択して接続する。

「00000JAPAN」利用時の注意点

- 接続時にパスワードや認証手続きを省略しているため、セキュリティに気をつける必要があります(接続先WebサイトでのIDやパスワード等の個人情報の入力、金融系サービス等の利用等)。
- 「00000JAPAN」の利用が集中すると、インターネットの遅延やアクセス障害等が発生するおそれがあります。安否確認や情報収集等での利用を優先し、譲り合って利用しましょう。

安否確認の連絡方法

平時の連絡方法(携帯電話や社用の電子メール)や緊急時の連絡方法のほかに、災害時に提供される災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板なども利用できるよう、事前に使い方を確認しておきましょう。

◆NTT災害用伝言ダイヤル

- NTTの災害用伝言ダイヤル(171)は、地震等の災害発生により、被災地への通信が増加し、電話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

伝言を録音	伝言を再生
171をダイヤル	171をダイヤル
①を入力	②を入力
被災地の方の携帯電話番号または固定電話番号を入力	被災地の方の携帯電話番号または固定電話番号を入力
①を入力	①で伝言を再生
伝言を録音	⑧で繰り返し再生　⑨で次の伝言再生
⑨で終了	③で再生後の伝言録音

◆災害用伝言板

- NTTが提供する災害用伝言板(web171)と携帯電話会社の災害用伝言板があります。
- PCや携帯電話等から携帯または固定電話番号を入力して安否情報の登録・確認を行うことができます。

NTT災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板(web171)、携帯電話会社の災害用伝言板は全て連携しているため、登録されたメッセージはどこからでも確認できます。

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

◆Googleパーソンファインダー

- Googleが提供する安否情報サービスです。
- 「中央区防災マップアプリ」は、Googleパーソンファインダーを介して安否情報が確認できます。

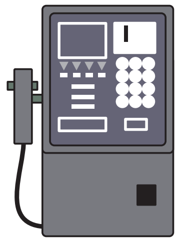
人を探している	安否情報を提供する
「人を探している」をクリック	「安否情報を提供する」をクリック
名前または携帯電話番号を入力	その人の姓名を入力
「この人を探す」をクリック	「この人に関する情報を提供する」をクリック
検索結果が表示される	必要事項を入力して送信する

災害時の公衆電話

携帯電話やSNSがつながりにくいとき、近くに公衆電話がある場合には公衆電話を活用しましょう。災害時、公衆電話は通信規制の対象外として優先的に取り扱われます。また、NTT東日本・NTT西日本が判断した場合には、公衆電話からの通話を無料にすることがあります。無料化が実施される場合、アナログ公衆電話を使用する際には硬貨が必要なため、財布の中に小銭(10円玉、100円玉を各5枚以上)を入れておきましょう。

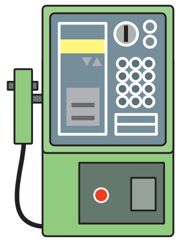
無料化実施時のデジタル公衆電話の使い方

- デジタル公衆電話は、本体に緊急通報ボタン(赤いボタン)がありません。
- 受話器を上げて受話口から発信音(ツー)が聞こえたらダイヤルします。



無料化実施時のアナログ公衆電話の使い方

- アナログ公衆電話は、本体に緊急通報ボタン(赤いボタン)があります。
- 受話器を上げてください。硬貨かテレホンカードを投入し、受話口から発信音(ツー)が聞こえたらダイヤルします。



※通話終了後、硬貨またはテレホンカードは返却されます。

負傷者の応急救護体制の整備

大地震が発生した際には、救急車はすぐに駆けつけられないことが想定されます。日頃から応急救護について備えておきましょう。

◆AED

事業所内外のAED（自動体外式除細動器）の設置場所、使用方法を把握しましょう。

事業所内にAEDがない場合は、区公式ホームページ掲載の「区施設を含むAED設置箇所」を確認しましょう。設置施設の出入口に表示ステッカーを貼っています。

中央区
自動体外式除細動器
（AED）の設置施設一覧

◆救護室の設定

負傷者がでる場合を想定し、衛生面やプライバシーが確保できる救護室を設定することは大切です。

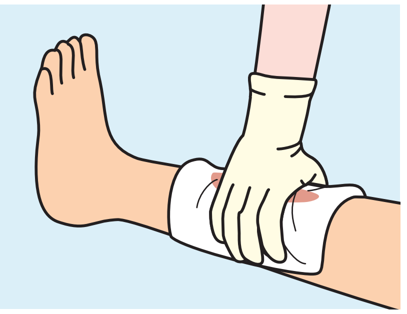
救護室として会議室などの専用のスペースが確保できない場合は、パーテーション等を使用して専用スペースを確保します。

◆応急手当講習会等の受講

発災直後は、すぐに医療機関での負傷者受入ができない場合が想定されます。

消防署や公益財団法人東京防災救急協会で実施している応急手当講習会や救命講習会を受講しておくと安心です。

なるべく多くの従業員に応急手当講習会等への参加を呼びかけましょう。



◆医療救護所の確認

事業所だけで対応が難しい場合は、速やかに医療従事者や医療機関につなぎましょう。また、近くの医療機関が開いているか確認しましょう。

区は、災害の規模や被災状況に応じて応急手当を行う医療救護所を防災拠点内に設置します。

この医療救護所は発災時、医療従事者が防災拠点に到着後、順次開設されます。医療救護所の開設状況は、区公式ホームページでご確認ください。

> 東京都は本区内にある聖路加国際病院を、「災害拠点病院（主に重症者の収容・治療を行う病院）」として指定しています。
>
> 災害時は、病院前に「緊急医療救護所」が設置され、トリアージ（治療優先度の決定）を行います。緊急医療救護所の開設状況も、区公式ホームページで確認することができます。

避難誘導の事前準備

従業員は施設内のどこに避難するのか、施設利用者がいる場合は、どこに誘導すればいいのか、事前に整理しておくことが必要です。

項目	Check	事業所内での対応
避難の経路確認	□	事業所内の誘導灯や避難経路にある危ない場所を事前に確認して改善する。
	□	【宿泊施設の場合】 避難経路図（多言語）を客室のドア等に掲示する。
	□	館内放送等で災害発生や安全確保、避難誘導を指示する定型文を用意する。
	□	従業員の中からフロアやエリア別に避難対応の責任者を決める。
防災訓練の実施	□	最低でも1年に一度、防災訓練・避難訓練を実施する。 【避難訓練の例】 ●エレベーターは使用せず、避難階段や避難器具を使用した訓練 ●火災発生時の避難を想定し、姿勢を低くしハンカチなどで口を覆った状態で屋外へ移動する訓練
代金の精算方法	□	POSレジや電子決済（クレジットカードや電子マネー等）が使用不能となった場合の対応方法を決める。
外国人客の対応	□	訪日外国人の特性（行動）について理解する。 ●災害そのものを理解できない人がいる。 ●発災後もエレベーターを使おうとする人がいる。 ●ほとんどの訪日外国人は、自分だけで避難することができない。
	□	施設を訪れる外国人の国籍や使用言語の傾向を把握する。
	□	外国語で対応できる従業員を選出しておく。いない場合は、翻訳機やコミュニケーションボードなど多言語ツールを用意する。
	□	必要なピクトグラム（図記号）を多言語表記とあわせて準備し、施設内の掲示場所や必要枚数等を決める。
	□	多言語対応ツールを用意する。 ●VoiceTra（音声翻訳、テキスト翻訳） ●避難所や外国人が集まる施設で活用可能な「災害時多言語表示シート」（一般財団法人自治体国際化協会（CLAIR）） 参照 外国人向け対応文例・イラスト▶46・47ページ

水・食料・携帯トイレ等の備蓄

事業所の建物が安全な場合、従業員・施設利用者が建物内に留まることができるよう、3日分の水・食料・携帯トイレなどの備蓄をしておくことが重要です。

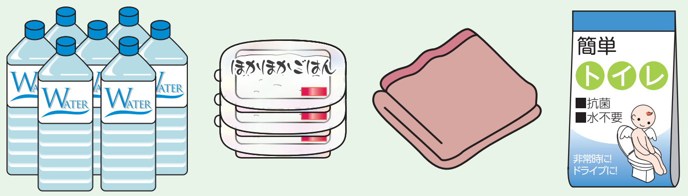
項目	Check	事業所での対応
備蓄の提供対象	□	雇用の形態（正規・非正規）を問わず、事業所内で勤務する全従業員を対象として備蓄している。
備蓄品の管理	□	備蓄等の管理方法を決めている。
	□	【備蓄倉庫に余裕がある場合】 3日以上の備蓄（例えば、施設利用者・予備分として従業員分に加えて10%程度）を検討する。

従業員は事業所の備蓄に頼ることなく、各自でも備蓄する。

◆従業員向け備蓄

3日分の備蓄量の目安（一人当たり）

- **水**…1日3ℓ　計9ℓ　**主食**…1日3食　計9食
- **携帯トイレ**…1日8回　計24回　**毛布**…1枚
- **その他品目**…物資ごとに必要数を算定



【備蓄品目の例】

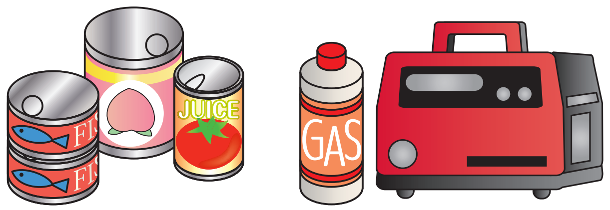
水や食料を選択する際は、賞味期限に留意しましょう!

- **水**…ペットボトル入り飲料水
- **主食**…アルファ米、クラッカー、乾パン、カップ麺
- **その他**…ラジオ、照明器具（バルーン投光器、懐中電灯等）、予備電池、携帯電話等の充電器、救急医療薬品類、衛生用品（トイレットペーパー等）、暑さ・寒さ対策用品（扇風機、冷却材や携帯カイロ等）

※上記品目に加えて、事業継続等の要素も加味し、事業所ごとに必要な備蓄品を検討しましょう。

【例】

工具類、調理器具（携帯用ガスコンロ、鍋等）、副食（缶詰等）、ヘルメット、軍手、地図、非常用発電機、燃料（危険物関係法令等により、消防署への許可申請等が必要なことから、保管場所・数量に配慮が必要）



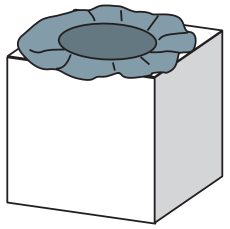
◇災害用トイレ、どう備える?

携帯トイレ

- 既存の洋式トイレ等に設置する便袋タイプ
- 吸収シートや凝固剤を使い、電気や水なしで利用可能
- 比較的安価かつ小スペースで保管できる。
- 日頃から携帯トイレを携行しましょう。

簡易トイレ

- 段ボールの組み立て式等があり洋式便器がない場合に便利
- トイレが破損した場合や、トイレまでの移動が難しい高齢者や障害のある方に適している。



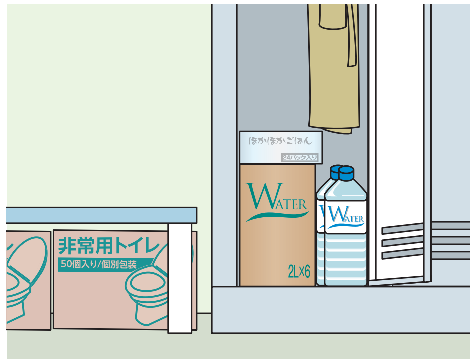
◆施設利用者向けの備蓄

- **備蓄量の目安**…1日あたりの平均的な来客数
- 飲料水や食料などは、消費サイクルとともに、消費期限の近い食料品（店内調理のお弁当、総菜など）やレストランの食材等の活用も検討

◆備蓄品の管理

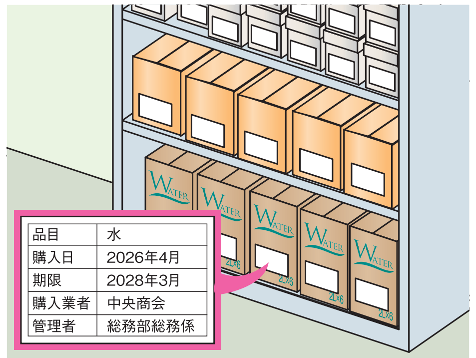
保管場所の確保

- 十分な保管スペースが確保できない場合は、空きスペースや共有スペースにあるベンチ下の収納やデスク下の収納、個人ロッカーなど、分散して備蓄します。
- テナントビルなどでは、ビル管理会社や他事業所と連携して備蓄品を共同管理することも一つの有効な方法です。



備蓄品目の更新

- 備蓄品を収めた段ボール等には、品目や購入日、備蓄品の更新時期、管理者を示したラベルを見やすい場所に貼ります。
- 備蓄品のリストを作成し、品目、数量、購入時期、賞味期限（消費期限）などを把握し、賞味期限が過ぎる前に水や食料を更新しましょう。期限前のものは、事業所で行う防災イベントや訓練で配布したり、福祉施設等へ寄付するなど有効活用しましょう。
- ラジオや照明器具、ポータブル蓄電池などの資器材も、作動するか定期的に確認します。



廃棄物の保管

- 水・食料・携帯トイレ等の備蓄品の消費をはじめ、災害時は大量の廃棄物が発生します。発災後当面の間、廃棄物の収集は停止することが想定されるため、事前に廃棄物置場のスペース確保や保管方法を検討しておきましょう。

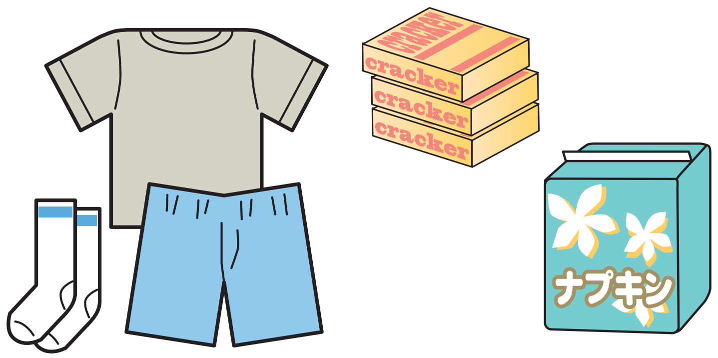
◆従業員個人の備蓄

事業所内の備蓄品は、一般的に従業員全員が必要とする物品であるため、個々の従業員が必要とするものは、それぞれで備蓄に努めることが大切です。

自分に必要なアイテムは、職場の机やロッカーなどに配備するほか、外出中の発災に備え、日常使用しているバッグに携帯トイレ、非常用食品、飲み物を携行しましょう。

【備蓄品目の例】

- 衣類（着替え、下着、季節に応じた衣類など）、栄養補助食品・お菓子、常用薬、メガネ、予備用コンタクトレンズ、モバイルバッテリー、生理用品



徒歩帰宅の事前準備

発災直後は、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」、「なるべく事業所内に留まること」が重要な取組となります。

救命・救助活動や消火活動等が落ち着き、徒歩帰宅が可能となった場合であっても全員が一斉に帰宅を開始すると、再び混乱が生じるおそれがあります。そのため、あらかじめ事業所内で帰宅ルールを確認しておきましょう。

項目	Check	事業所内での対応
従業員への対応	□	一斉帰宅の危険性を従業員に周知する。
	□	やむを得ない事情で帰宅しなければならない従業員については、あらかじめ理由を把握しておく。 （従業員は家族に対し、発災後は原則、すぐに帰宅できないことを伝えておく。）
	□	従業員の帰宅を判断するため必要な情報収集項目を整理する。 参照 従業員帰宅ルートリスト▶45ページ [情報収集項目の例] ●交通機関の停止・復旧状況／代替輸送手段 ●従業員の家族安否や自身の健康状態 ●気象情報 ●道路情報（主に帰宅支援対象道路）
帰宅ルールの作成	□	帰宅しなければならない事情のある従業員についても、一斉帰宅は避け、移動範囲や移動手段を考慮した分散帰宅を検討する。 参照 公共交通機関再開後の帰宅▶32ページ
	□	業務継続や災害対応の人員確保について検討しておく。
	□	社外勤務をしている人への災害時の対応方法について検討する。
徒歩帰宅訓練の実施	□	徒歩帰宅が可能な従業員は、平時に帰宅支援対象道路をメインルートに徒歩帰宅訓練を実施する。 （従業員は、最短ルートが通行できない場合に備えて別の帰宅ルートも検討・確認しておく。） 参照 徒歩帰宅を行うために▶31ページ
	□	徒歩帰宅のサポート情報について、従業員に周知する。

◆帰宅ルールの作成ポイント

- ●平時より従業員の居住エリア、家庭の事情などの把握に努め、帰宅開始の順序等を定めます。その際、方面別での帰宅順序や班編成をすることも考慮しましょう。
- ●帰宅時の服装や持ち物を確認しましょう。
- ●携帯電話等やメールなど、従業員等が安全に帰宅したことを確認する方法も決めておきましょう。

帰宅対象者の優先順位の決め方（例）

[第1位]
やむを得ない事情がある人、勤務地から概ね10km未満に居住し徒歩帰宅が可能な人

[第2位]
勤務地から概ね20km未満の居住者で帰宅ルートの安全性が確認できた人

[第3位]
勤務地から概ね20km以上の居住者で帰宅ルートの安全性が確認できた人

◆徒歩帰宅へのサポート

「帰宅支援対象道路」と「災害時帰宅支援ステーション」は、東京都ホームページ「東京都防災マップ」の「災害・防災マップ」で「表示情報」の中から「災害時帰宅支援ステーション」を選択すると確認できます。

東京都防災マップ

◆帰宅支援対象道路

東京都では、都内の幹線道路16路線を帰宅支援対象道路に指定しています。

- ●第一京浜（日本橋～六郷橋）
- ●第二京浜（日本橋元標～多摩川大橋）
- ●中原街道（中原口～丸子橋）
- ●玉川通り（三宅坂～二子橋）
- ●甲州街道（桜田門～八王子）
- ●青梅街道・新青梅街道（新宿大ガード西～箱根ヶ崎）
- ●川越街道（本郷3～東埼橋）
- ●中山道（室町3～戸田橋）
- ●北本通り（王子駅～新荒川大橋）
- ●日光街道（日本橋元標～水神橋）
- ●水戸街道（本町3～新葛飾橋・金町～葛飾橋）
- ●蔵前橋通り（湯島1～市川橋）
- ●井の頭通り（大原2～関前）
- ●五日市街道（関前～福生）
- ●環状7号線
- ●環状8号線

※帰宅支援対象道路の周辺で災害時帰宅支援ステーションが開設されます。

東京都防災マップの災害・防災マップ画面

◆災害時帰宅支援ステーション

原則として、発災4日目以降に、徒歩帰宅者に水道水やトイレ、休憩場所などを提供する災害時帰宅支援ステーションが開設されます。

都の施設

- ●全都立学校（島しょを除く）
- ●東京武道館

民間の協力施設

- ●「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、ファストフード・ファミリーレストラン、カラオケスペースなど
- ●「災害時サポートステーション」のステッカーがあるガソリンスタンド
  ※東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県石油商業組合加盟のガソリンスタンド

帰宅困難者の行動心得10か条

①あわてず騒がず、状況確認
②携帯ラジオをポケットに
③作っておこう帰宅地図
④ロッカー開けたらスニーカー（防災グッズ）
⑤机の中にチョコやキャラメル（簡易食料）
⑥事前に家族で話し合い（連絡手段、集合場所）
⑦安否確認、災害用伝言ダイヤル等や遠くの親戚
⑧歩いて帰る訓練を
⑨季節に応じた冷暖準備（携帯カイロやタオルなど）
⑩声を掛け合い、助け合おう

3

発災時の行動

事業所全体で、緊急事態への対応力の強化を図るためには、
従業員一人一人が「災害対応の流れ」を理解しておくことが重要です。
地震が発生した際、特に重要となるのが「初動～応急対応」です。
災害対応フロー図を壁などに貼り出し、日頃から確認できるようにしておくことで、
災害時に落ち着いて行動できます。

Check!

初動対応

- ☐ **まずは、身の安全を確保！　その後、従業員・施設利用者の安全の確認**
- ☐ **二次被害防止のために、什器類の転倒状況・避難経路の確認などの安全措置をとる。火災を確認したら初期消火！**

応急対応

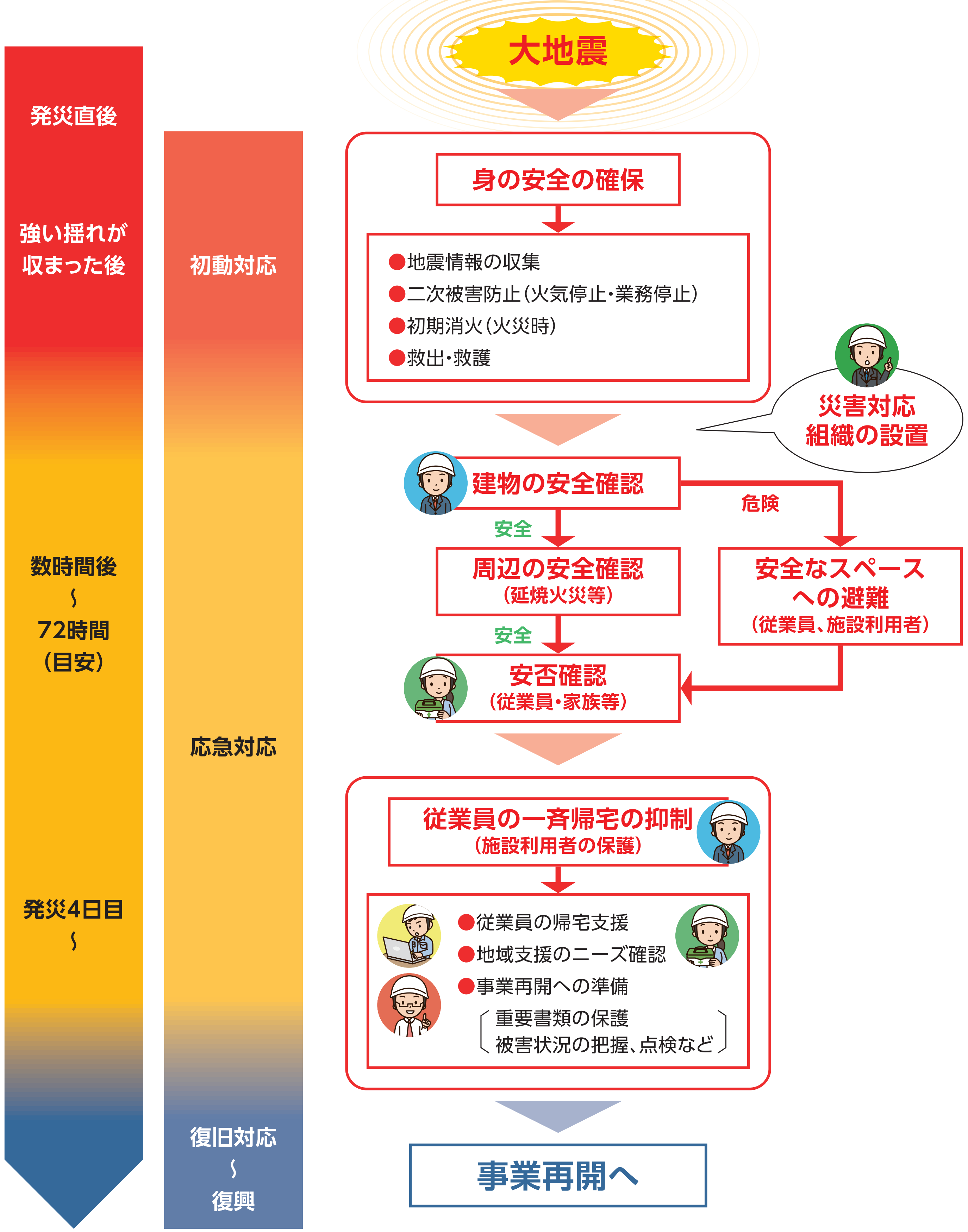
- ☐ **建物の安全確認**　参照 安全点検チェックリスト▶42・43ページ
- ☐ **一斉帰宅抑制（施設利用者の保護）**

  ※施設が危険な場合は、安全な近隣のオープンスペース（公園等）や帰宅困難者一時待機場所、帰宅困難者一時滞在施設へ避難します。

  ※区立小中学校等の防災拠点は「区民のための避難所」であるため、施設が安全な場合は従業員や施設利用者は3日間程度事業所内に留まることが基本です。
- ☐ **交通機関の運行状況等により、原則、4日目以降に帰宅支援を開始（一斉帰宅ではなく分散帰宅）**

大地震発生からの災害対応フロー

本図は原則的な対応を示しています。



※災害対応組織の設置時期（BCPの発動基準）は、事業所ごとで異なる場合もあるため、フロー図は一例です。
※中小企業BCP策定運用指針第2版に基づき区が作成しています。

地震発生直後の行動

緊急地震速報の受信

●最大震度5弱以上または長周期地震動階級3以上の発生が予想された場合、震度4以上または長周期地震動階級3以上が予想される地域を対象に、気象庁から「緊急地震速報（警報）」が配信されます。

[受信方法]

・テレビ、ラジオ、携帯電話等

・中央区防災行政無線（屋外スピーカー）、280MHz緊急告知ラジオ

身の安全確保

参照 事業所内レイアウトの工夫と什器類の固定▶8ページ

◆事業所内で地震が起きた場合

事業所の対応			
Check		Check	従業員の対応
□	館内放送等を用いて、地震発生情報と自分の身の安全を確保するように周知する。	□	強い揺れを感じたら、机の下に身を隠すなど頭を守る。
□	「物が落ちてこない、倒れてこない、移動しない」安全な場所へ落ち着いて移動するよう周知する。	□	窓ガラスや照明など飛散・落下するもの、キャビネットやコピー機など移動・転倒しそうなものから離れる。 Point 慌てて外には飛び出さない!
□	**施設利用者への対応** 施設利用者へ安全確保を指示する。 **【主な伝達内容】** ・地震情報、余震への注意喚起 ・かばん等で頭を保護し、姿勢を低くする。 ・大型商品等には近づかず、壁際や柱の傍に身を寄せる。 ・従業員の指示のもと落ち着いて行動する。	□	周囲の施設利用者に注意喚起し、無事かどうかを確認する。 Point 訪日外国人に対しては「従業員の指示に従う」行動を呼びかける。 （地震を経験したことがなく混乱している可能性もあるため、従業員の指示に従うことが安全であることを伝えることが重要です。）

◆外出中に地震が起きた場合の行動例

繁華街

●かばん等で頭を守る。

●落下物から身を守り、ビルの倒壊にも注意しながら公園など広く安全な場所へ避難する。

駅

●ホームから転落しないよう注意し、かばん等で頭を守りながら揺れが収まるのを待つ。

●線路には絶対に下りない。

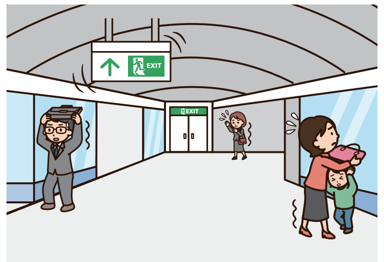
●駅員の指示に従う。

地下街

●かばん等で頭を守りながら、柱や壁のそばで揺れが収まるのを待つ。

●停電になっても非常照明がつくまで、落ち着いて待つ。

●非常口、階段に人が集中しないよう、落ち着いて行動する。



強い揺れが収まったら…

出火・漏電の防止、初期消火

参照 事業所内の設備等の把握▶9ページ

火気設備・火気器具

●給湯室や厨房などの火の元を確認し、ガスの元栓を閉めます。

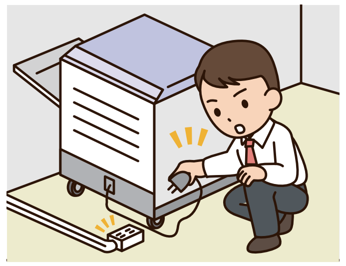
●調理中の厨房機器（フライヤー、グリル）などの安全を確認します（特に熱湯、油など）。

●火気を扱う場所（喫煙室やボイラー室など）での火種や出火の有無を確認します。

電気

●電熱製品（電気ストーブや電気ポットなど）や電気容量の大きい電化製品、電気を用いた店内装飾は、電源を落としたり、コンセントを抜きます。

●コンセント付近に落下物などがあれば取り除きます。



初期消火

●出火を発見した場合は、消火器などで初期消火に努めましょう。

●炎が天井まで広がり、火炎が手に負えなくなっていると判断した時は、直ちに避難しましょう。

避難経路の誘導

参照 避難誘導の事前準備▶17ページ

事業所の対応			
Check		Check	従業員の対応
□	フロアごとの避難経路の被害状況を確認し、適切な避難経路へ誘導する。	□ □	扉を開けて、屋外までの避難経路を確保する。 避難通路や階段等の被害状況（通行できるか否か）を確認する。
□ □ □	**【火災が発生した場合】** 初期消火を実施する。 119番通報を行う。 施設利用者の屋外への避難誘導を行う。	□ □ □ □ □	近くの消火器を使用して初期消火を実施する。 119番通報を行う。 火元の近くにいる人は避難する。 施設利用者を屋外へ避難誘導し、近くの安全スペースを案内する。 高齢者などの要配慮者への対応は、手を携えて複数人で対応する。 Point エレベーターは使用禁止である旨を案内する。

◆119番通報に必要な情報

□ 火事か救急か

□ 消防車・救急車が向かう住所

□ どこで（例:何階）燃えているか

□ 逃げ遅れた人・負傷者の有無・人数

□ 通報者の氏名・電話番号

エレベーター内で地震が起きたら…

●行き先階のボタンをすべて押し、エレベーターが停止した階で安全確認後、降ります。

●万が一閉じ込められた場合は、非常用インターホンなどで救助を要請します。

●状況に応じて防災キャビネット内のアイテム（飲料水、携帯トイレなど）を使用します。

負傷者の応急救護・救出

参照 負傷者の応急救護体制の整備▶16ページ

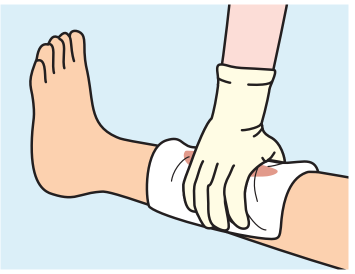
事業所の対応		Check	従業員の対応
Check			
□	**応急救護（負傷者）** 負傷者が発生したら、止血、やけど処置などの応急手当をするよう主導する。	□	負傷者を救護室に連れていき、止血ややけどなどの応急手当をする。
□	**要救出者への対応** 救出活動に必要な工具（ジャッキやバール、のこぎり、ハンマーなど）を用意する。	□	閉じ込められた人や下敷きになった人を工具を用いて救出する。人手が足りない場合は、周りの人に呼び掛けて、救出するための協力者を要請する。

◆応急手当

●負傷者の負担を軽減するため、楽な姿勢をとらせて、衣類やベルトを緩めます。
●具合の悪い人がいる場合は、衣類や毛布をかけて体温低下を防ぎます。
●意識喪失等の人がいたら、直ちに119番通報をします。必要に応じてAEDの使用を開始します。

止血方法

【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、しばらく圧迫します。



【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します。

やけど

●やけどした部分を流水で痛みが取れるまで冷やします。衣類は脱がしません。
●水ぶくれはつぶさず、消毒した布か選択した布で覆い、その上から冷やします。

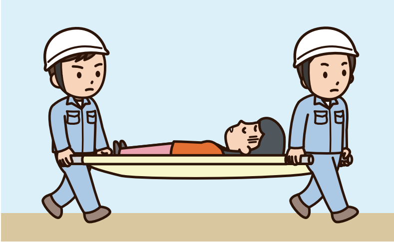
◆救急搬送

●閉じ込められた人や下敷きになっている人を救出します。以下の状態に1つでも該当した場合は、災害拠点病院へ搬送します。
・がれきなどに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。
・挟まれた部分が動かせない、感覚がない。

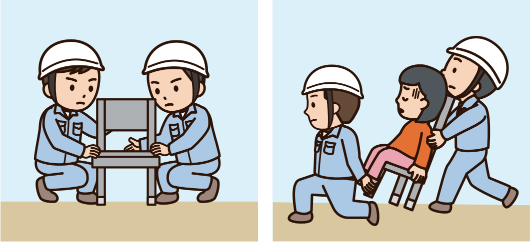
◇負傷者の搬送方法

背負って運ぶ

担架で運ぶ



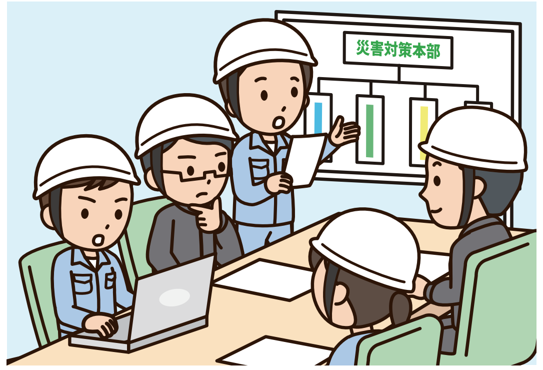
椅子で運ぶ



発災数時間後から72時間

建物（施設内）の安全確認・活動拠点の決定

参照 事業所内の設備等の把握▶9ページ
安全点検チェックリスト▶42・43ページ

事業所の対応		Check	従業員の対応
Check			
□	**建物の安全点検** 「安全点検チェックリスト」を用いて建物の安全確認を行う。	□	二次被害防止のため、被害が大きい場所などには、「危険」などの表示により立入禁止にする。
□	**施設内の安全点検** 「安全点検チェックリスト」を用いて施設内の安全確認を行う。		
□	**【防災センターがある場合】** 建物の安全点検を速やかに行うため、防災センターと連携した対応を図る。		Point カラーコーンやブルーシートなどを用いて危険箇所を封鎖することも有効
□	**災害対応組織の活動拠点の決定** 施設の安全確認後、災害対応組織が活動できる拠点（場所）を決定する。	□	安全スペースを確保するため、施設利用者に一時的に外で待機、または別の部屋にいるよう伝える。
□	安全スペースは、災害対策本部用、従業員用、施設利用者用など使用目的や用途ごとに部屋を分け、可能であれば揺れの影響が小さい低層階に確保する。	□	従業員用の安全スペースは、事務室のほか男女別休憩室を用意する。
□	施設利用者が各フロアにいる場合は、避難経路を通ってなるべく広い場所1カ所に誘導する。	□	部屋の使用用途に応じて、必要な物品（椅子や毛布等）を用意し、不要な備品（OA機器や書類等）は部屋の隅や他の部屋に移動する。
			Point 可能であれば、高齢者や妊婦など要配慮者向けスペースを設けることが大切です。
			

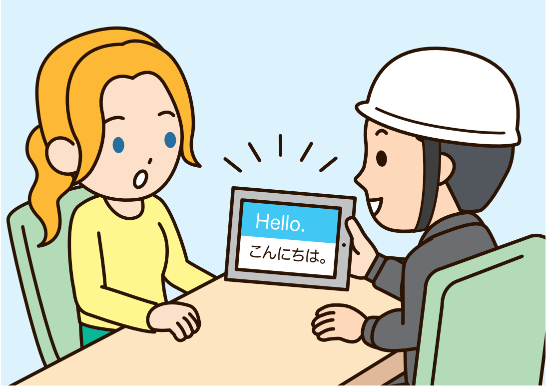
◆事業所共用部の安全確認

●複数の店舗やテナントが入居しているビルでは、事業所間で協力・手分けして共用部分などを点検し、安全確認をします。

◆施設利用者への対応

●フロア別、エリア別など一時的な退避エリアを設定し、施設利用者を可能な限り広い場所1カ所へ円滑に施設利用者を誘導します。
●施設利用者の動きを適切に把握するため、保護するスペースとトイレは可能な限り同一フロアとなるよう調整します。使用しないフロアは、施設利用者が立ち入らないよう、封鎖措置をとります。

【宿泊施設の場合】
●建物の安全確認後、施設内避難が可能な場合は、宿泊者は原則、客室での待機とします。その場合、水道や電気の被害状況を確認後、トイレの使用場所を周知しましょう（各室か特定場所か）。宿泊客以外の施設利用者は、ホールや受付空間などの共用部等を活用して安全措置を講じます。



訪日外国人への対応

●翻訳アプリやコミュニケーションボードなど多言語ツールを使用して状況を説明します。

参照 避難誘導の事前準備▶17ページ
外国人向け対応文例・イラスト▶46・47ページ

周辺の安全確認

Check	事業所の対応	Check	従業員の対応
□	従業員の避難や帰宅・待機等の判断を行うために、災害情報全般を確認・整理する。	□	ライフライン情報や交通機関の運行状況など、各種情報を手分けして確認し、整理する。

必要な情報

●災害情報（各地の震度、津波の有無など）
●停電、断水、通信障害などのライフラインの情報
●交通機関の運行状況
●周辺地域の火災や、隣接建物等の被害状況
●道路・橋りょうの通行状況

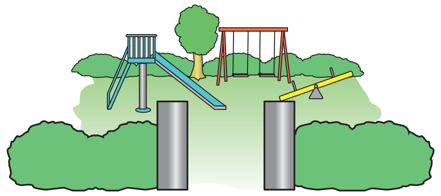
情報収集方法

参照 情報収集・情報発信▶12・13ページ

事業所・その周辺が危険な場合

参照 大地震発生時の避難行動▶5ページ

●緊急避難等が必要な場合は、近隣のオープンスペース（公園等）、帰宅困難者一時待機場所へ避難します。
●帰宅困難者一時滞在施設の開設状況を中央区防災マップアプリや区公式ホームページで確認し、開設している場合、避難を開始します。



安否確認

参照 安否確認体制の整備、安否確認の連絡方法▶14・15ページ
安否確認リスト▶44・45ページ

Check	事業所の対応	Check	従業員の対応
□ □ □	【従業員と家族等】 全従業員の被災状況を把握するため、安否確認を行う。 安否確認情報は、適宜更新し最新の状況にする。 収集した安否確認情報は、混乱下でも的確に判断できるよう、リスト化（記録・集計）し、組織的に一元管理する。	□ □	事業所で事前に定めた安否確認方法を用いて、自分や家族、身近な人の安否を報告する。 外出中の場合は、現在地、連絡方法、帰社の可否、負傷の有無、緊急対応の可否を報告する。
□	【施設利用者】 施設利用者の安否確認のための方法を準備する。	□	必要に応じて施設利用者の情報を記入し、施設利用者用の安否確認リストを作成する。

◆家族の安否確認

●災害用伝言ダイヤル、SNSなど家族であらかじめ決めた方法で、家族と連絡を取って安否を確認します。
●家族と連絡がつかない場合は、親戚や共通の知人などを介して安否を確認しましょう。

［確認事項］
・現在の居場所　・負傷の有無

◆施設利用者への対応

●施設利用者の中に、けが人や具合の悪い人がいないか確認します。いる場合は、救護室に連れていき、応急手当を行います。
●安否確認リストへの記入を依頼します。
●施設利用者から「家族（または友人）が見当たらない」などと伝えられた場合は、施設で情報を共有して所在確認の協力をします。
●施設利用者が安否確認できるように、電話の貸出や携帯電話等の充電器の貸出、使用場所の提供などの支援体制を整えます。

訪日外国人への対応

●施設内にいる訪日外国人に対しては、翻訳アプリなどを活用して、けが人や具合の悪い人がいないか確認します。また、外国語が堪能な従業員がいる場合は、その従業員を中心に訪日外国人への対応を図ります。
●訪日外国人用の安否確認リストへの記入を依頼します。
●外国語が堪能な従業員がいない場合、日本語が分かる訪日外国人の方が施設利用者の中にいるか確認し、協力を呼びかけます。

参照 訪日外国人対応に役立つ主な情報ツール▶12ページ
安否確認体制の整備▶14ページ
避難誘導の事前準備▶17ページ
外国人向け対応文例・イラスト▶46・47ページ

従業員の一斉帰宅の抑制

発災から3日間（72時間）は、事業所内で待機!

発災直後の帰宅行動は、混乱を招くだけでなく、余震等で二次災害に遭うおそれがあります。

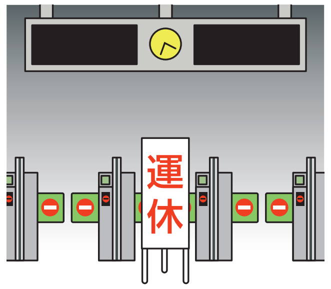
発災から3日間（72時間）は人命救助のデッドラインとされています。救助・救命活動の妨げにならないよう、事業所の安全が確認できた場合は、むやみに移動せず事業所内で待機することが重要です。

東京都帰宅困難者対策条例第7条第1項

事業者は、大規模災害の発生時において、管理する事業所その他の施設及び設備の安全性並びに周辺の状況を確認の上、従業者に対する当該施設内での待機の指示その他の必要な措置を講じることにより、従業者が一斉に帰宅することの抑制に努めなければならない。

事業所内で待機するために

事業所内で待機することが安全であることを、従業員・施設利用者に周知しましょう。



慌てて、「とりあえず」で駅には向かわない!

強い揺れを感知したら、鉄道事業者は直ちに運転を見合わせます。すべての区間を点検し、安全確認ができてから、段階的に運転再開するため、相当の時間を要する可能性があることを伝えましょう。一般道での緊急車両の通行の妨げや混乱防止のため、直ちに駅へ向かうのを抑止することが重要です。

また、道路は交通規制が実施されるため、タクシーや自家用車は使用できません。

家族など身近な人の安否を確認する! 参照 安否確認体制の整備・安否確認の連絡方法▶14・15ページ

従業員の不安軽減や、自宅に帰りたい行動心理を軽減するため、家族の安否確認を速やかに行いましょう。

施設にいた方が安全です 参照 事業所内の設備等の把握▶9ページ

むやみに移動するより、施設内に待機した方が安全であることを共有しましょう。

食料等の物資を配布します 参照 水・食料・携帯トイレ等の備蓄▶18ページ

発災後はスーパーマーケット等も被災しており、すぐに食料を調達できないことが想定されます。施設内には待機に必要な備蓄があることを伝え、従業員が安心して初動対応などに従事できるようにしましょう。

施設利用者の保護

提供できる備蓄量や留まるためのスペース確保など、事業所ごとに事情が異なりますが、可能な限り施設利用者を保護するよう努めましょう。

しばらく待機していただく必要性を周知し、水・食料・携帯トイレ等の提供や、携帯電話等の充電器の貸出など、施設利用者が安全に待機できる環境を整えましょう。

徒歩帰宅を行うために

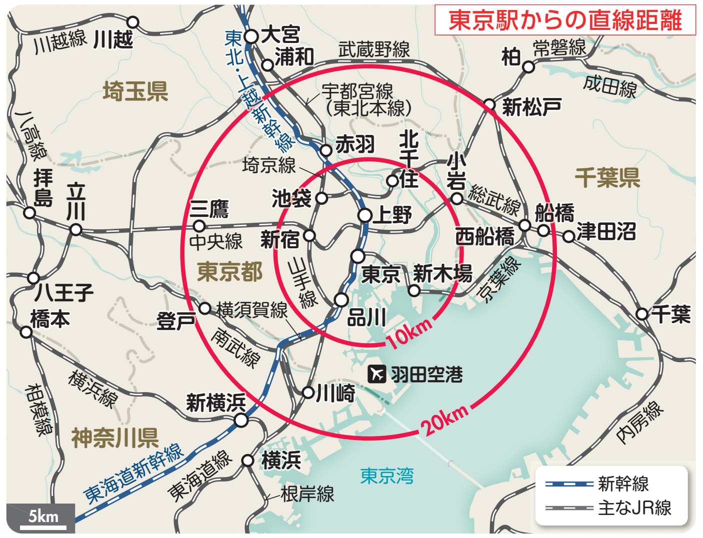
やむを得ず帰宅しなければならない従業員は、徒歩で帰宅!

参照 徒歩帰宅の事前準備▶20ページ

事業所の対応			
Check		Check	従業員の対応
□	やむを得ず帰宅しなければならない理由を確認する。	□	家族に連絡をとり、徒歩で帰宅する必要があるかを確認する。 Point あらかじめ、家族で災害時の行動ルールを決めておく。
□	徒歩で帰宅する従業員を把握し、同じ方向のメンバー毎に複数人単位のグループで帰宅させる。	□ □ □	歩きやすい服装、靴等の準備をしておく。 徒歩帰宅中に水や食料、消耗品などが途中で購入できる場合は、適宜補充する。 あらかじめ事業所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。
□ □	徒歩帰宅時の安全性を確認する。夕方以降に出発させない、到着時間が夜間にならないように出発させる。 帰宅ルートや帰宅に要する時間を検討し、帰宅ルート周辺の災害情報（例:火災や道路状況）などを確認する。	□	徒歩帰宅ルートや想定時間を検討しておく。 また、気象情報を確認する。
□	安全に帰宅できるように帰宅支援対象道路を、メインルートにする。	□	帰宅支援対象道路を把握する。
□	帰宅ルート付近にある災害時帰宅支援ステーションの場所を確認する。	□	徒歩帰宅用の備蓄品を確認する。不足している備蓄品は、補充してから出発する。

徒歩帰宅の限界

- 一般的に、徒歩帰宅が可能と考えられる距離の目安は、以下のとおりです。
  - ・10km以内=全員帰宅可能
  - ・10km～20km=1km遠くなるごとに帰宅可能者が10%低減する。
  - ・20km以上=全員帰宅困難（帰宅不可）
- 徒歩で10km進むには、平時の一般的な徒歩ペースでも2時間30分かかります。
- 災害時は、より多くの時間を要することが想定されます。危険を伴う長距離の徒歩帰宅は止めるべきです。



公共交通機関再開後の帰宅

帰宅は発災4日目以降を目途に開始してください！（分散帰宅）

●一斉帰宅抑制の徹底により、発災直後の移動による混乱を防げたとしても、混乱の収拾や鉄道の運転再開等に伴い、待機していた大多数の待機者が一斉に移動を開始すると、新たな危険が発生するおそれがあります。
　そのため、帰宅手段や移動時間により分散して帰宅することを基本とします。

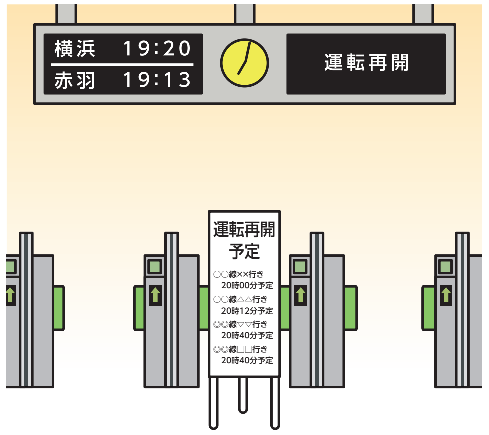
●鉄道の運転再開直後であっても、すぐに通常ダイヤに戻るとは限りません。徒歩帰宅ができる方は可能な限り徒歩で帰宅しましょう。

帰宅が可能な状態の目安

●発災から72時間（3日間）の人命救助に重要な期間が経過した後
●発災時の混乱がある程度収束し、移動しても応急活動への支障や群衆事故等の二次災害をもたらさない。
●通行可能な帰宅経路または鉄道が運転再開するなど公共交通機関を基本とする移動手段が確保されている。

◆分散帰宅の方針の検討・帰宅開始

Check	事業所の対応	Check	従業員の対応
□	鉄道機関の運行状況や気象情報など必要な情報を収集した上で、従業員それぞれの帰宅手段を決定する。 また、帰宅者を一斉に帰宅させるのではなく、それぞれの帰宅の時間を設定するなど、帰宅を分散させる。	□	帰宅の際には、トイレが使える中継地点、鉄道を利用する場合は、目的の駅までの全区間が運転再開していることを確認した上で、帰る時間帯を見極める。
□	従業員を帰宅させる際に、二次被害に遭わないよう、帰宅の際の注意事項を説明する。	□	徒歩帰宅経路上の被害により迂回を強いられ、予想以上に時間を要する場合があることに留意する。



4

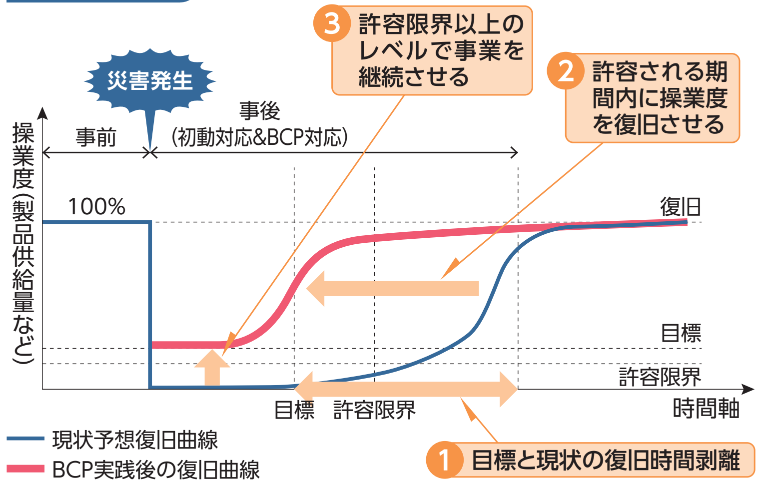
事業所継続・早期復旧のための事前対策

大地震が発生すると
通常の経済活動は、一時的に停滞します。
自社が被災して限られた経営資源の中で
事業活動を再開させるためには、
「何を・いつまでに・どのように復旧するのか」という
優先順位をあらかじめ決めておくことが必要です。
BCP（Business Continuity Plan・事業継続計画）を
策定・運用し、災害時においても従業員、取引先、
地域に信頼される企業活動が重要です。

BCP（事業継続計画）とは

●BCP（Business Continuity Plan・事業継続計画）は、災害などの緊急事態が発生した際に、事業所の損害を最小限に抑え、事業の継続と早期復旧を図るための計画です。
　重要業務（非常時優先業務）の選定、事業継続・早期復旧を進めるための方針、体制、手順等を計画に位置づけます。

BCPの概念図



※内閣府ホームページ「事業継続計画の概念図」を基に作成

BCPの内容

●防災計画が人命保護と被害を最小限に抑える「即応性」を重視するのに対し、BCPは防災計画を基礎として事業所の重要業務を早期に復旧し、中長期的な事業の継続を目指します。

防災計画（初動・応急、復旧対応） （災害情報収集・従業員の安否確認等）	＋	BCP（業務の継続・復旧、復興） ・優先業務の特定 ・優先業務の復旧時間の設定 ・代替手段の業務継続方法

BCPの必要性

●東日本大震災において、中小企業の多くが、貴重な人材や設備を失ったことにより、廃業を余儀なくされました。
●被災の影響が少なかった企業においても、復旧の遅れにより自社製品・サービスの供給が行えず、結果として顧客離れが起きて事業を縮小し、従業員を解雇しなければならないケースも見受けられました。
●緊急事態下でも事業を継続できるよう、BCPの策定・運用を行うことが重要です。

◆BCPの策定によるメリット

従業員・顧客の命を守る

●事業所の従業員や顧客の命を守ることは、企業としての社会的責務です。

事業を守る

●BCPを策定していない場合、事業の中断により取引先の取引停止等が発生するなど、事業経営が悪化するおそれがあります。

営業力の強化

●BCPを策定・運用することで社会的な信用が得られます。

業務の効率化

●BCPの策定過程において、業務における非効率な作業や手順が明確になるほど、業務の効率化や改善を図ることができます。

事業継続・早期復旧のための事前準備

一般的なBCP策定手順

1 基本方針の決定（目的：何のためにやるのか）

Point ①従業員の安全と雇用、②顧客からの信用、③地域への貢献、といった3つの重要な視点から、どのように行動すべきかを考える。

2 重要商品の検討（優先順位：何を続け、何をやらないのか）

Point 商品・サービス提供が停止することにより、自社の売上に大きな影響が生じるものや顧客への影響が大きなものを挙げる。

3 被害状況の確認（現状認識：今のままだと、どういうことになるのか）

参照 中央区の被害想定▶2ページ

Point 自社が被害を受けた場合の影響や事象を把握する。

4 事前対策の実施（改善策：どうすれば改善できるのか）

参照 事業所内レイアウトの工夫と什器類の固定▶8ページ　安否確認体制の整備▶14ページ
事業所内の設備等の把握▶9ページ

Point 人（安否確認ルール、代替要員の確保）、情報（重要なデータの適切な保管、情報収集・発信手段の確保）、物（設備の固定、代替方法の確保）、金（緊急時に必要な資金の把握、現金・預金の準備）を整理する。

5 緊急時の体制の整備（誰が何をやるのか）

参照 災害対応組織の体制・役割▶10ページ

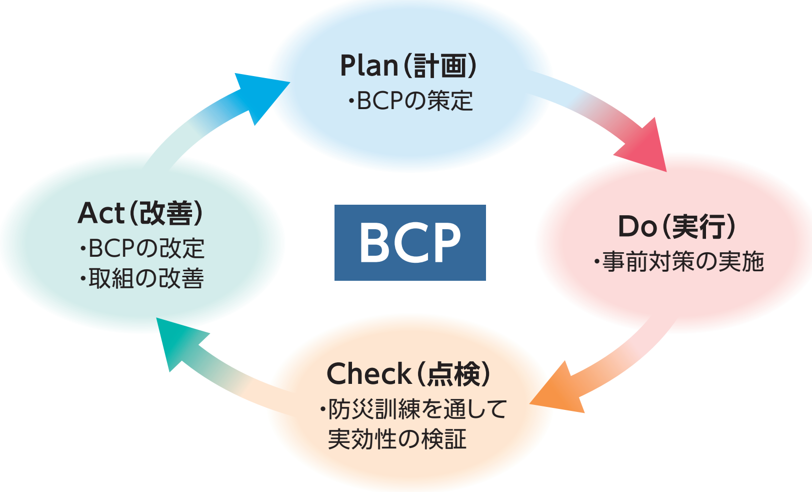
Point 最低限、緊急時の統括責任者や代理責任者2名を決める。

※一般的にBCPは、あらゆるリスク（自然災害ほかサイバー攻撃、感染症等も含む）を対象としています。

BCP運用の手順

●BCPは策定して終わりではありません。従業員一人一人がBCPに対応できるよう研修や訓練などPDCAサイクルの実施が重要です。
●常にBCPの内容を現状に見合ったものとしておくために、日常的に変わっていくことへの対応（従業員や取引先の連絡先等）は定例業務として、BCPそのもの（方針や事前対策等）については年間計画の中で見直すタイミングを決めることが重要です。

PDCAサイクル



防災訓練

事業所ごとの防災対策を強化するため、計画的に訓練を行うことが重要です。

◆自衛消防訓練

●自衛消防訓練の種別としては、「消火訓練」「避難訓練」「通報・伝達訓練」「応急救護訓練」を個別に行う「部分訓練」と、部分訓練を一連の流れで行う「総合訓練」があります。

●防火管理者の選任が必要な建物・事業所の管理権原者は、防火管理者に対して自衛消防訓練を実施させなければなりません。

また、防火管理者の選任が不要な建物・事業所においても、自衛消防訓練の実施に努めなければなりません。

●多数の人が出入りする施設（病院や百貨店・スーパーマーケット、地下駅舎など）は、「消火訓練」と「避難訓練」の年2回以上の実施が義務付けられています。

東京消防庁
自衛消防訓練　冊子

◆役割行動型訓練（ロールプレイング）

●特定の条件下でコントローラー（進行役）が災害事象を付与し、プレイヤー（参加者）が対応行動や情報交換を行い、状況を予測しながら状況判断などの意思決定を行う訓練です。

●実際の災害発生時に近い状況を体験できるため、状況予測能力と判断能力の向上に適しています。訓練対象となる組織の状況などに応じて、シナリオや状況付与の設定を変化させることで、多様な訓練を展開することが可能です。

訓練のポイント

●状況を把握する（積極的に情報を収集する）。
●情報などを整理し、わかりやすく記録する。
●リーダーは状況を判断し、具体的に指示をする。
●情報を共有する（組織的活動）。
●業務の優先順位を決める（計画やマニュアルの活用）。
●業務に必要な情報を確認したり、連絡等を行い対応する（人員、資器材、関係機関など）。
●状況に応じて、対応を見直す。

企業防災アドバイザー派遣

東京都では、企業防災アドバイザー支援事業に取り組んでいます。

企業防災や帰宅困難者対策を主なテーマに、社内で行う研修で講師として説明してほしい、地震を想定した訓練のやり方について教えてほしいといった相談に対し、無料で防災専門アドバイザーによる個別支援やオンラインセミナーの開催を通じた支援をするものです。

東京都
企業防災アドバイザー
支援事業

地域への貢献

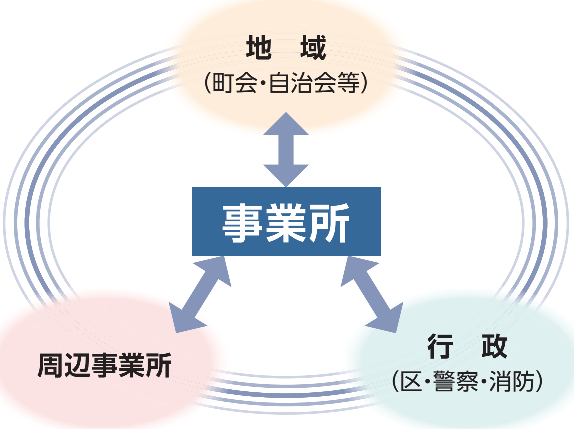
●災害発生時、地域や事業所における「自助」「共助」の取組が極めて重要です。
●事業所は、地域社会の一員として、近隣住民や周辺事業所と一体となって災害対応を行うことが求められています。
●従業員等の安全を確保したうえで、周辺地域の状況を踏まえ、可能な範囲で災害活動の協力・支援を行えるよう、日頃から地域との顔の見える関係づくりをしましょう。

◆活動例

組織力を活かす…地域の安全を守るために、マンパワーを提供する。
●施設の一部を開放し、被災者を受け入れる。　●地域の救出・救助活動に協力する。　●炊き出しの実施

資力を活かす…日常業務で使用している資器材等を応急・復旧対応に活用する。
●フォークリフト、重機、台車等の活用・提供　●トラック等運搬車両、物資の仕分けスペースの提供

技術力を活かす…医療・土木・ICT等専門知識・技術を応急・復旧対応に活用する。
●道路等損壊箇所の応急措置　●技術者・作業員の派遣　●介護活動の支援



BCP策定支援（参考資料）

内閣府「事業継続ガイドライン（令和5年3月）」

Point
●応用編
テレワークの活用やオンラインを活用した意思決定を行える仕組み、情報セキュリティ強化等についてまとめています。

経済産業省中小企業庁「中小企業BCP策定運用指針」

Point
●入門編、応用編
中小企業の特性や実状に基づいたBCP策定・継続的な運用の具体的方法を分かりやすく説明しています。指針に沿った作業により、策定が容易になります。

公益財団法人 東京都中小企業振興公社「BCP策定支援ポータル」

Point
●入門編、応用編
中小企業のBCP策定の取組を推進するため、BCP策定の重要性を学ぶ普及啓発や講座、専門家によるアドバイス等により支援しています。

5

中央区の防災対策

事業所の皆様が「従業員の一斉帰宅の抑制」や
「施設利用者保護」の取組を実践していただくことにより、
区内の行き場のない帰宅困難者を減らし、
地域の混乱を防ぐことにつながります。
事業所の「自助・共助」を強化するために、
区が実施している事業所向けの各種防災事業を
ご活用ください。
また、区では事業所と行政が連携して
防災体制を構築することを目指し、
「中央区帰宅困難者対策協議会」の活動を支援しています。
「ALL中央区」の活動理念にご賛同いただける
事業者の皆様には、本協議会活動への参加を
お待ちしております。

事業所防災の普及啓発等

◆事業所向け防災対策DVD 「あなたのオフィスは大丈夫!?～迫る首都直下地震!備えと心構え～」

●大地震が発生した際に、事業所がどのような行動をとるべきか、事前にどのような対策をすべきかを分かりやすく解説したDVDです。
●中央区役所1階の防災危機管理課で、無料で貸し出しています。

◆事業所向け普及啓発用チラシ「あなたの会社はどうする?」

●事業所の防災対策として、発災後むやみに移動を開始せずに事業所内に留まってもらう「一斉帰宅の抑制」を周知するためのチラシです。

◆中央区防災マップアプリ

●災害時に、避難を余儀なくされた場合の円滑な誘導を目的とした区の公式アプリで、スマートフォンやタブレットで利用できます。
●対応言語は日本語・英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語です。
●**中央区にお住まいの方**：避難所となる防災拠点への経路案内や開設状況をお知らせします。
●**中央区以外にお住まいの方**：帰宅困難者一時滞在施設への経路案内や開設状況をお知らせします。
●**オフライン防災マップ**：インターネットの通信環境がない場所でもGPSで現在位置を表示し、施設までの方角や距離を表示して防災拠点や帰宅困難者一時滞在施設等への移動を補助します。

iOS版　Android版

◆280MHz緊急告知ラジオの頒布

●大地震や水害など、緊急を要する災害の発生時に、中央区やコミュニティ放送局からの信号音を受信することで自動的に電源が入り、災害情報、避難情報などの緊急告知放送を受信できるラジオです。
●1台23,650円で一事業所につき1台頒布しています。
●区内事業者であることが確認できるもの（社員証、名刺等）及び代金をご持参いただき、所定の申請書に記入してください。
●中央区帰宅困難者対策協議会に加入された事業所には、1台2,000円で頒布しています。

問い合わせ先	中央区総務部防災危機管理課
電　話	03-3546-5087

◆ちゅうおう安全・安心メール

●「ちゅうおう安全・安心メール」は、気象警報や地震などの災害情報、区内で発生した犯罪や子どもを狙った犯罪などの防犯情報、消費生活情報などを、速やかに携帯電話等に配信するサービスです。
●メールの配信を希望される方は、お持ちの携帯電話等から登録することが必要となります。登録は案内に従い簡単に行えます。
※登録・配信は無料ですが、通信料は各自ご負担となります。

帰宅困難者一時滞在施設・帰宅困難者一時待機場所の確保

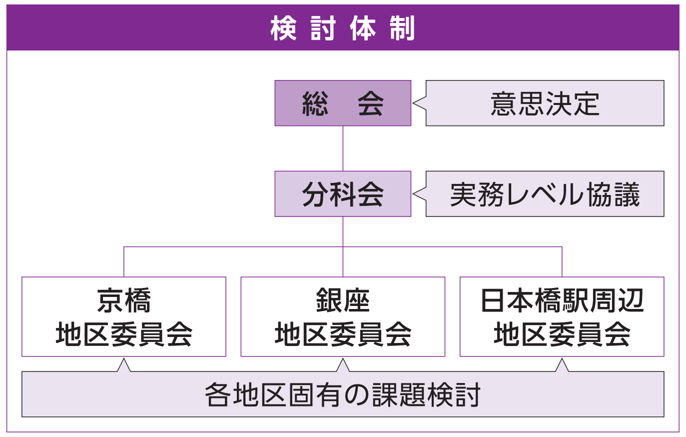
◆災害時における協力協定

●区では大規模災害が発生した時に備え、帰宅困難者一時滞在施設（屋内）や帰宅困難者一時待機場所（屋外）の確保と円滑な運営にご協力いただける事業所のさらなる拡充に取り組んでいます。

　また、水・食料・携帯トイレなどの備蓄品提供やトイレの貸出などの地域協力ができる事業所に対して、災害時の活動協力をお願いしています。

◆中央区帰宅困難者対策協議会の活動支援

●中央区帰宅困難者対策協議会は、帰宅困難者の一時滞在施設や一時待機場所（以下「帰宅困難者支援施設」という。）、防災備蓄倉庫の運用等をはじめとして、中央区内における地域防災に係る諸問題に関する協議を通じて、事業者と行政が連携してより実効性のある防災体制を構築することを目的としています。



【設立年月日】

平成24年10月

【活動内容】

（1）災害時の帰宅困難者支援施設の開設・運営
（2）中央区内における地域防災ルールの策定・検証
（3）「帰宅困難者支援施設運営計画書」の策定・検証
（4）帰宅困難者の発生を想定した地域連携による防災訓練等の企画・実施
（5）地域の事業所及び関係各者による地域防災活動の拠点づくり及び利用者保護と一斉帰宅抑制の理解促進
（6）帰宅困難者対策に関する会員間での情報共有

【参加者】

・帰宅困難者支援施設を設置した施設の管理者、あるいは設置予定の開発事業者
・中央区と災害時における応急対策活動への協力に関する協定を締結した団体
・帰宅困難者支援施設が開設された場合にその運営に協力する意思のある団体
・中央区内にオフィスビルを所有する団体
・中央区内に大規模商業施設及び集客施設を有する団体
・中央区内に駅を有する鉄道事業者
・学識経験者

その他の防災対策

建築物の耐震助成・相談

●地震による建物の倒壊などの被害を未然に防ぎ、安全・安心な住まい・まちづくりを実現できるよう、建築物の耐震診断などへの助成を行っています。

問い合わせ先	中央区都市整備部建築課耐震化推進係
電　話	03-3546-5459

以下の内容は区公式ホームページにも記載があります。
併せてご覧ください。

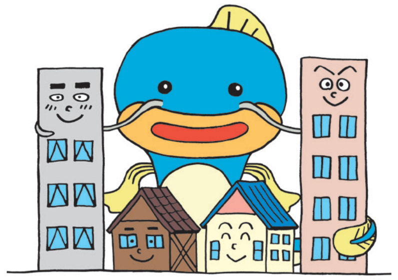
建築物の耐震助成制度
耐震化アドバイザー派遣制度

◆業務商業建築物の耐震助成制度

●業務商業建築物（住宅、分譲マンションや賃貸マンション以外の建築物）を対象に、耐震診断などの費用を助成します。
●対象建築物は昭和56年5月31日以前に着工された建築物です。
●助成対象者は、建築物の所有者または所有者の承諾を得た賃借人です。

木造の業務商業建築物の耐震診断・補強計画

・木造の業務商業建築物を対象に、耐震の専門業者による詳しい耐震診断や補強計画を作成する際に助成します。
・助成対象者は、個人または中小企業基本法に規定する中小企業です。
・耐震診断や補強計画作成費用の3分の2（限度額50万円）を助成します。



木造以外の業務商業建築物の耐震診断

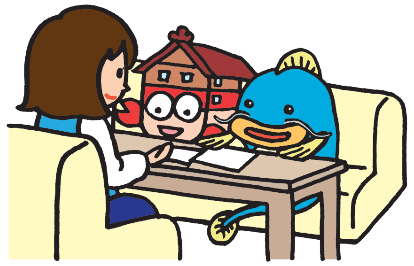
・木造以外の業務商業建築物を対象に、耐震の専門業者による詳しい耐震診断を行う際に助成します。（補強計画作成費用は含まれません。）
・助成対象者は、個人または中小企業基本法に規定する中小企業です。
・耐震診断の3分の2（限度額50万円）を助成します。

緊急輸送道路沿道等建築物の業務商業建築物の耐震診断

・緊急輸送道路沿道等建築物の対象や要件は区公式ホームページからご確認ください。
・耐震診断の3分の2（限度額100万円）を助成します。
・特定緊急輸送道路沿道建築物に対する助成は区公式ホームページからご確認ください。

◆耐震化アドバイザー派遣制度（無料）

●耐震の専門家のアドバイスを無料で受けることができます。
●対象建築物は、昭和56年5月31日以前に着工された建築物です。
●対象者は所有者または所有者の承諾を得た賃借人で、個人または中小企業基本法に規定する中小企業です。
●派遣回数は木造建築物が3回まで、木造以外の建築物は5回までです。



参考資料

◆安全点検チェックリスト(例)

安全点検チェックリスト

確認日時	年　月　日　時　分現在
部名	
課名	
確認者	

	点検項目	点検内容	判定	該当する場合の対処・応急対応等
		施 設 全 体		
1	建物(傾斜・沈下)	傾いている。沈下している。		建物を撤去
		傾いているように感じる。		要注意→専門家へ詳細診断を要請
2	建物(倒壊危険性)	大きなX字状のひび割れが多数あり、コンクリートの剥落も著しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こうが透けて見える。		建物を撤去
		斜めやX字形のひび割れがあるが、コンクリートの剥落はわずかである。		要注意→専門家へ詳細診断を要請
3	隣接建築物・周辺地盤	隣接建築物や鉄塔等が施設の方向に傾いている。		建物を撤去
		周辺地盤が大きく陥没または隆起している。		建物を撤去
		隣接建築物の損傷や周辺地盤の地割れがあるが、施設への影響はないと考えられる。		要注意→専門家へ詳細診断を要請
		施 設 内 部 (居 室 ・ 通 路 等)		
1	床	傾いている、または陥没している。		立入禁止
		フロア等、床材に損傷が見られる。		要注意/要修理
2	壁・天井材	間仕切り壁に損傷が見られる。		要注意/要修理
		天井材が落下している。		立入禁止
		天井材のズレが見られる。		要注意→専門家へ詳細診断を要請
3	廊下・階段	大きなX字状のひび割れが多数あり、コンクリートの剥落も著しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こうが透けて見える。		立入禁止
		斜めやX字形のひび割れがあるが、コンクリートの剥落はわずかである。		要注意→専門家へ詳細診断を要請
4	ドア	ドアが外れている、または変形している。		要注意/要修理
5	窓枠・窓ガラス	窓枠が外れている、または変形している。		要注意/要修理
		窓が割れている、またはひびがある。		要注意/要修理
6	照明器具・吊り具	照明器具・吊り具が落下している。		要注意/要修理
		照明器具・吊り器具のズレが見られる。		要注意/要修理
7	什器等	什器(家具等)等が転倒している。		要注意/要修理/要固定
		書類等が散乱している。		要注意/要復旧

	点検項目	点検内容	判定	該当する場合の対処・応急対応等
		設 備 等		
1	電力	外部からの電力供給が停止している。(商用電源の途絶)		代替手段の確保/要復旧 →(例)非常用電源を稼働
		照明が消えている。		
		空調が停止している。		
2	エレベーター	停止している。		要復旧 →メンテナンス業者に連絡
		警報ランプ、ブザー点灯、鳴動している。		
		カゴ内に人が閉じ込められている。		→メンテナンス業者または消防機関に連絡
3	上水道	停止している。		代替手段の確保/要復旧 →(例)非常用電源を稼働
4	下水道・トイレ	水が流れない(溢れている)。		使用中止/代替手段の確保/要復旧 →(例)災害用トイレの利用
5	ガス	異臭、異音、煙が発生している。		立入禁止/要復旧
		停止している。		要復旧
6	通信・電話	停止している。		代替手段の確保/要復旧 →(例)衛星携帯電話、無線機の利用
7	消防用設備等	故障・損傷している。		代替手段の確保/要復旧 →消防設備業者に連絡
		セ キ ュ リ テ ィ		
1	防火シャッター	閉鎖している。		要復旧
2	非常階段・非常用出口	閉鎖している。(通行不可である)		要復旧 →復旧できない場合、立入禁止
3	入退室・施錠管理	セキュリティが機能していない。		要復旧/要警備員配置 →外部者侵入に要注意 (状況により立入禁止)

総合評価	

※チェックリストの内容は東京都「東京都帰宅困難者対策ハンドブック」より引用

◆災害対策本部要員リスト(例)

災害対策本部内組織名称	役職	氏名 住所(自宅)	電話(自宅) 携帯電話 電話(緊急連絡先) メール1 メール2	緊急時の主な役割	出社可否 早期帰宅対応	備考
災害対策本部 本部長	社長	山田一郎 〒104-8404 中央区XX町X-X-X	XX-XXXX-XXXX XXX-XXXX-XXXX XXXX-XX-XXXX XX@XX.ne.jp YY@YY.ne.jp	1. 緊急事態への対応の全体総括、指揮命令 2. 緊急対策本部の設置場所の決定	出社可	
災害対策本部 副本部長	専務	佐藤花子 〒XXX-XXXX 中央区日本橋XX町X-X-X △△マンション101	XX-XXXX-XXXX XXX-XXXX-XXXX XXXX-XX-XXXX XX@XX.ne.jp YY@YY.ne.jp	本部長の補佐	要早期帰宅 ※高齢両親と同居 ※自宅まで徒歩約30分	

◆安否確認リスト ※従業員用(例)

安否確認リスト

確認日時	年 月 日 時 分現在	部名	
総人数	名	課名	
		確認者	

No.	所属1	所属2	氏名	安否確認(確認日時)	身体状況	家族の安否状況／連絡先	安否確認後の所在・行動	帰宅開始予定	備考
例1	○○部	○○課	高橋次郎	○、在社 (9/1 10:00)	負傷無	全員無事 要メール ZZ@ZZ.ne.jp	社内待機 お客様対応	9/4 10:00 以降	
例2	○○部	○○課	田中月子	○、取引先XX商事 (9/1 11:00)	負傷無	全員無事 自宅電話 XX-XXXX-XXXX	帰社 (9/1 13:00予定)	9/4 10:00 以降	子どもが就学前のため、鉄道再開後、早い段階で帰宅
1									
2									
3									
4									

◆安否確認リスト ※施設利用者用(例)

取扱注意

安否確認リスト(施設利用者)

確認日時	年 月 日 時 分現在	部名	
確認場所	階 エリア	課名	
総人数	名	確認者	

No.	氏名(ふりがな)	安否確認(確認日時)	身体状況	住所・宿泊先など	連絡先	備考	今後の対応	退館確認(日時)
例1	伊藤三郎	○、レストラン (9/1 10:30)	負傷無	○○区○○町○-○-○	携帯電話 XXX-XXXX-XXXX	早期の徒歩帰宅希望(徒歩約2時間30分)	周辺被害確認後、徒歩帰宅をサポート	
例2	John Smith ジョン・スミス	○、レストラン (9/1 10:30)	負傷無	○○区△△△△ホテル 自宅:アメリカ○○○ ○○○州	XX@XXmail.com	日本語は基本×。会話はスミス氏の翻訳ソフト使用。ホテルへ戻ることを希望		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

◆従業員帰宅ルートリスト(例)

従業員帰宅ルート　部　課

年 月 日現在

No.	氏名	住所(自宅)	通常の勤務経路 徒歩帰宅ルート	距離／必要時間	付加的要素	備考
例1	渡辺雪子	中央区東日本橋1-X-X	都営浅草線:東銀座駅-東日本橋駅 昭和通り-人形町駅-清洲橋通り	地下鉄10分 3.5km／50分	徒歩帰宅:可 江戸橋(日本川橋)の混在注意	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

◆外国人向け対応文例･イラスト

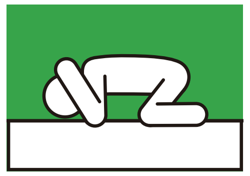
●大地震発生時に取るべき行動などを、外国語で伝えるための文例･イラストです。

英=英語、簡=中国語（簡体字）、繁=中国語（繁体字）、韓=韓国語

大地震発生直後の文例

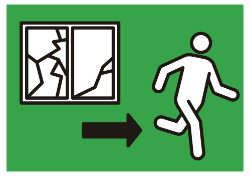
頭を守り、体を低くしてください。

英 Cover your head and stay low to the ground.
簡 请保护好头部，压低身体。
繁 請保護好頭部，壓低身體。
韓 머리를 지키고 몸을 낮추십시오.


COVER HEAD

窓からはなれてください。

英 Please stay away from the window.
簡 请远离窗户。
繁 請遠離窗戶。
韓 창문에서 멀리 떨어져 계십시오.


STAY AWAY

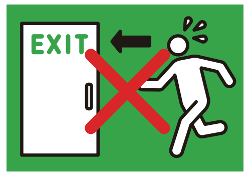
落下物に注意してください。

英 Watch out for falling objects.
簡 请注意坠落物。
繁 請注意掉落物。
韓 낙하물에 주의하십시오.

FALLING OBJECTS

あわてて外に飛び出さないでください。

英 Please do not rush outside.
簡 请不要急于跑到室外。
繁 請不要急於跑到室外。
韓 급하게 밖으로 뛰어나가지 마십시오.



STAY INSIDE

私たちの指示に従ってください。

英 Follow our instructions.
簡 请听从我们的指示。
繁 請聽從我們的指示。
韓 저희의 지시에 따라 주십시오.

LISTEN TO US

大地震発生直後の文例（その他）

地震です! 落ち着いてください!

英 Earthquake! Keep calm!
簡 地震啦！请保持冷静！
繁 地震發生！請保持冷靜！
韓 지진입니다! 진정하십시오!

ここから避難します。

英 We will evacuate from here.
簡 我们从这里进行避难。
繁 我們將從這裡進行避難。
韓 여기서부터 대피합니다.

私についてきてください。

英 Follow me.
簡 请跟我来。
繁 請跟我來。
韓 저를 따라와 주십시오.

●文例･イラストを印刷し、活用する場合は、区公式ホームページをご覧ください。

大地震発生後の施設利用者への文例

この建物は安全です。

英 This is a safe building.
簡 这栋建筑是安全的。
繁 這棟建築是安全的。
韓 이 건물은 안전합니다.

SAFE BUILDING

エレベーターは使えません。

英 You cannot use the elevators.
簡 电梯不能使用。
繁 電梯無法使用。
韓 엘리베이터는 사용할 수 없습니다.

NO ELEVATOR

建物内のトイレは使えません。

英 Don't use the restrooms.
簡 建筑物内的厕所不能使用。
繁 建築物內的廁所無法使用。
韓 건물 내 화장실은 사용할 수 없습니다.

RESTROOMS CLOSED

電車･バス･タクシーは動いていません。

英 Transportation is out of service.
簡 电车、公交车、出租车已停止运行。
繁 電車、公車、計程車已停止運行。
韓 전철・버스・택시는 운행되지 않습니다.

OUT OF SERVICE

中央区防災マップアプリをダウンロードしてください。

英 Download Chuo City Disaster Prevention Map App.
簡 请下载中央区防灾地图APP。
繁 請下載中央區防災地圖APP。
韓 주오구 방재 맵 어플을 다운로드해 주세요.

DOWNLOAD APP

大地震発生後の施設利用者への文例（その他）

お困りの方は、スタッフにお知らせください。

英 If you need help, ask the staff.
簡 如有困难，请告知工作人员。
繁 如有困難，請告知工作人員。
韓 도움이 필요하신 분은 직원에게 알려주십시오.

けがをしている方、気分が悪い方はスタッフにお知らせください。

英 If you are injured or not feeling well, let the staff know.
簡 受伤或身体不适者，请告知工作人员。
繁 受傷或身體不適者，請告知工作人員。
韓 부상을 입으신 분, 몸이 안 좋으신 분은 직원에게 알려 주십시오.

電話･電子メール･インターネットは使えません。

英 Phone/e-mail/Internet are out of service.
簡 电话、电子邮件及互联网不能使用。
繁 電話、電子郵件及網際網路無法使用。
韓 전화・이메일・인터넷은 사용할 수 없습니다.

防災メモ

事業所内で必要な防災対策について話し合いましょう。

大地震への事前対策

発災時の行動

事業所継続・早期復旧のための事前対策