

## 防災（地震、水害）

### Disaster Preparedness (Earthquakes and Flood Disasters)

日本は、世界でも有数の地震が多く発生する地域です。東日本大震災、熊本地震や能登半島地震等ではたくさんの被害を受けました。東京を含む関東地方や東海地方などにおいても、近い将来に大きい地震が発生する可能性があると言われており、日ごろからの準備が大切です。

また、近年、地球の温暖化や都市のヒートアイランド現象などにより、短時間に局地的な大雨が降る集中豪雨が増えています。集中豪雨による大雨は、地下室に雨水が流れこんだり、下水道があふれるなど、短時間のうちに比較的限制された範囲に被害をもたらす都市型水害を引き起こします。

#### 問い合わせ：

防災危機管理課防災危機管理担当（中央区役所）

電話：3546-5087

#### 地震

##### ●地震にそなえて

- ・タンスや食器棚、冷蔵庫、本棚など大きな家具は、壁などに転倒防止器具で固定する。また、窓にはガラスの飛び散り防止対策を行う。
- ・水は最低でも1人1日3リットル×人数×3日分（推奨1週間分）を用意する。
- ・非常食、ラジオ、懐中電灯、電池、タオル、毛布、持病の薬など、必要と思われるものをまとめておく。パスポートや在留カード等のコピーも保管しておく。
- ・トイレが使用できなくなる可能性があるので、「携帯トイレ」などを備える。
- ・日ごろから家庭で、地震が発生した場合の連絡方法や避難場所などを話しあって確認しておく。

##### ●地震が起きたら

###### ○繁華街や学校など人が多い場所にいるとき

- ・あわてて出口や階段にかけ込まない。
- ・エレベーターは、停止することがあるので使用しない。
- ・エレベーターに乗っている時は行先階ボタンをすべて押し、停止した階で降りる。
- ・室内では天井からの落下物やガラスに気をつける。
- ・屋外では建物のガラスの破片や外壁、看板などが落下してくることがあるので頭上に注意し、カバンなどで頭を保護し、丈夫なビルの中へ一時避難する。

###### ○家にいるとき

- ・机やテーブルなどの下に入り、タンスの転倒などから身の安全を図る。
- ・ガス器具やストーブなどの火を消す。
- ・ドアや窓を開けて逃げるための通路を確保する。
- ・割れたガラスなどでけがをしないよう、くつをはく。
- ・落下物の危険などがあるので、あわてて外に飛び出さない。
- ・大地震のあとには、余震があるので、十分に注意する。

Japan is one of the world's most earthquake-prone areas. Major disasters like the Tohoku Earthquake and Tsunami, the Kumamoto Earthquake, and the Noto Peninsula Earthquake caused a tremendous amount of damage. Since it has been said that a large earthquake could occur in the near future in the Kanto region—which includes Tokyo—or the Tokai region, it is important to always be prepared.

In recent years, there has been an increase in cloudbursts—or large, localized rainfall over a short period of time—caused by global warming and urban heat islands. Heavy rainfall caused by concentrated downpours results in urban-type flood disasters that bring about damages in a relatively limited scope over a short period of time, as exemplified by rainwater flowing into basements, sewer systems flooding, etc.

#### Inquiries:

Disaster Prevention and Crisis Management Subsection, Disaster Prevention and Crisis Management Section (Chuo City Office)

Tel: 3546-5087

#### Earthquakes

##### ●Preparation for Earthquakes

- Take measures to prevent large furniture and storage items such as wardrobes, cupboards, refrigerators, bookshelves from falling over by securing them to walls with fall-prevention equipment. In addition, take measures to prevent window glass from shattering.
- Prepare enough water so that each person in your household has at least three liters of drinking water every day for 3 days (having a week's worth on hand is recommended).
- Prepare items that may be considered necessary such as emergency food, radios, flashlights, batteries, towels, blankets and medicine. Also make sure to have copies of your passport, the residence card, and other necessary documents ready.
- It's important to have portable emergency toilets on hand, since sanitation services may be cut off.
- Regularly discuss and confirm contact methods, evacuation areas and other earthquake preparations with your family.

##### ●In the Event of an Earthquake

###### ○ When in a Crowded Area, Such as a Busy Street or Classroom

- Do not panic and rush to the exit or stairs.
- Do not use elevators, as they may stop running.
- If you are in an elevator, press the buttons for all floors and get out at the floor it stops on.
- If you are indoors, watch out for things falling from above and flying glass.
- If you are outdoors, watch overhead and protect your head with a bag or other item because pieces of glass, building walls and signs from buildings may fall down. Seek temporary shelter in a sturdy building.

###### ○ If You Are at Home

- Take cover under a table, and protect yourself from cabinets or other furniture that may fall.
- Turn off gas appliances, stoves, etc.
- Open doors and windows to secure an evacuation route.
- Wear shoes so that you are not injured by broken glass and other obstacles.
- Do not rush outside, as there may be a risk of falling objects.
- Aftershocks occur when there are large earthquakes, so be careful.

○自動車運転しているとき

- ・地震を感じたら少しずつスピードを落とし、パトローカー、消防車などの緊急車両の通行の妨げにならないよう、道路の左端に止める。
- ・緊急時の移動が可能なように、自動車のキーはつけたままにし、ドアロックもしないで、歩いて避難する。

○電車などに乗っているとき

- ・乗務員の指示に従って行動し、むやみに車外に出ない。

○情報収集に努める

ラジオ、テレビの情報、区のホームページや無線放送などで正しい情報を集め、冷静に対処する。

※NHK では、津波の発生が予想される場合、総合テレビ(011)、BS1 (101)、BS プレミアム (103) の各副音声とラジオ第2放送(周波数 693)で、緊急多言語放送(英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語)を行います。

○防災マップアプリ

災害時に、住民や帰宅困難者を避難場所に誘導するため、施設の開設状況と経路を案内するアプリを配信しています。(対応言語 日本語・英語・中国語・韓国語)

以下の2次元コードから、ダウンロードできます。

〈iOS、Android 共通〉



○NTT 災害伝言ダイヤル

大きな災害が発生すると、電話が込み合い、つながりにくくなります。NTT により、災害時に被災地の電話番号(固定電話)をメールボックスとしたボイスメールによる伝言システムが提供され、被災地域における家族などの安否確認を行うことができます。局番なしの「171」へ電話することで、1メッセージで30秒まで録音ができ、日本全国どこからでも、電話(携帯電話などを含む)で録音や再生を行うことができます。

※システムの提供の開始は、テレビ、ラジオ、インターネットなどで通知されます。

○災害用統一 SSID「(ファイブゼロジャパン) 00000JAPAN」

「(ファイブゼロジャパン) 00000JAPAN」は、大規模災害時に、公衆無線 LAN のアクセスポイントが無料で開放される仕組みです。災害時、インターネットに接続できない場合は、Wi-Fi を選択する画面から「00000JAPAN」という SSID を探しましょう。家族との連絡や情報収集などに役立てることができます。

●災害用伝言板(携帯電話)

震度6弱以上の地震などの大災害が発生した場合、携帯電話各社はそれぞれの専用コンテンツやインターネット上の「災害用伝言板」を開設します。利用者が安否を伝言板に登録し、それを家族や親戚などが確認できるシステムです。(他社の機種やパソコンからも確認することができます。)

○If You Are Driving

- Decrease your speed gradually if you feel an earthquake and pull over to the left side of the road so that you do not block the path of emergency vehicles such as police cars and fire trucks.
- Leave the key in the ignition so that your car can be moved in an emergency, do not lock the doors, and evacuate on foot.

○If You Are on a Train

- Follow the train crew's instructions, and do not exit the train unless necessary.

○Try to Collect Information

- Collect accurate information from sources such as the radio, TV, City website, and wireless broadcasting, and handle the situation calmly.

\* When a tsunami is predicted, NHK will broadcast a multi-language emergency broadcast (in English, Chinese, Korean and Portuguese) on the secondary audio channel of NHK General TV (011), NHK BS 1 (101) and NHK BS Premium (103), as well as on NHK Radio 2 (693 AM).

○App Featuring Disaster Preparedness Maps

We have created an app that shows evacuation routes and facility information to help residents and those trapped in the city get to shelters following a disaster (in Japanese, English, Chinese, and Korean).

Use the 2D code below to download.

〈For both iOS and Android devices〉



○NTT Disaster Messaging System

When a large disaster strikes, telephone lines become jammed, making it difficult to communicate. NTT has set up a messaging system that allows users to leave messages for others by dialing 171. This system creates voicemail boxes for telephone numbers (must be a landline) in the disaster-stricken region, allowing local residents to record messages and others outside of the area to confirm that their loved ones are safe. Users can record messages of up to 30 seconds in length, and the system can be accessed for recording or replaying messages from anywhere in Japan using a telephone (including mobile phones).

\* Notification will be made through TV, radio, and the Internet when provision of this system becomes available.

○Emergency Universal SSID 00000JAPAN (Five Zero Japan)

“00000JAPAN” (Five Zero Japan) is a public wireless LAN service available to the public for free when large-scale disasters occur. If you are unable to connect to the Internet during a disaster, open the Wi-Fi service selection screen and select “00000JAPAN” from the list. You can use this network to contact family members and gather information.

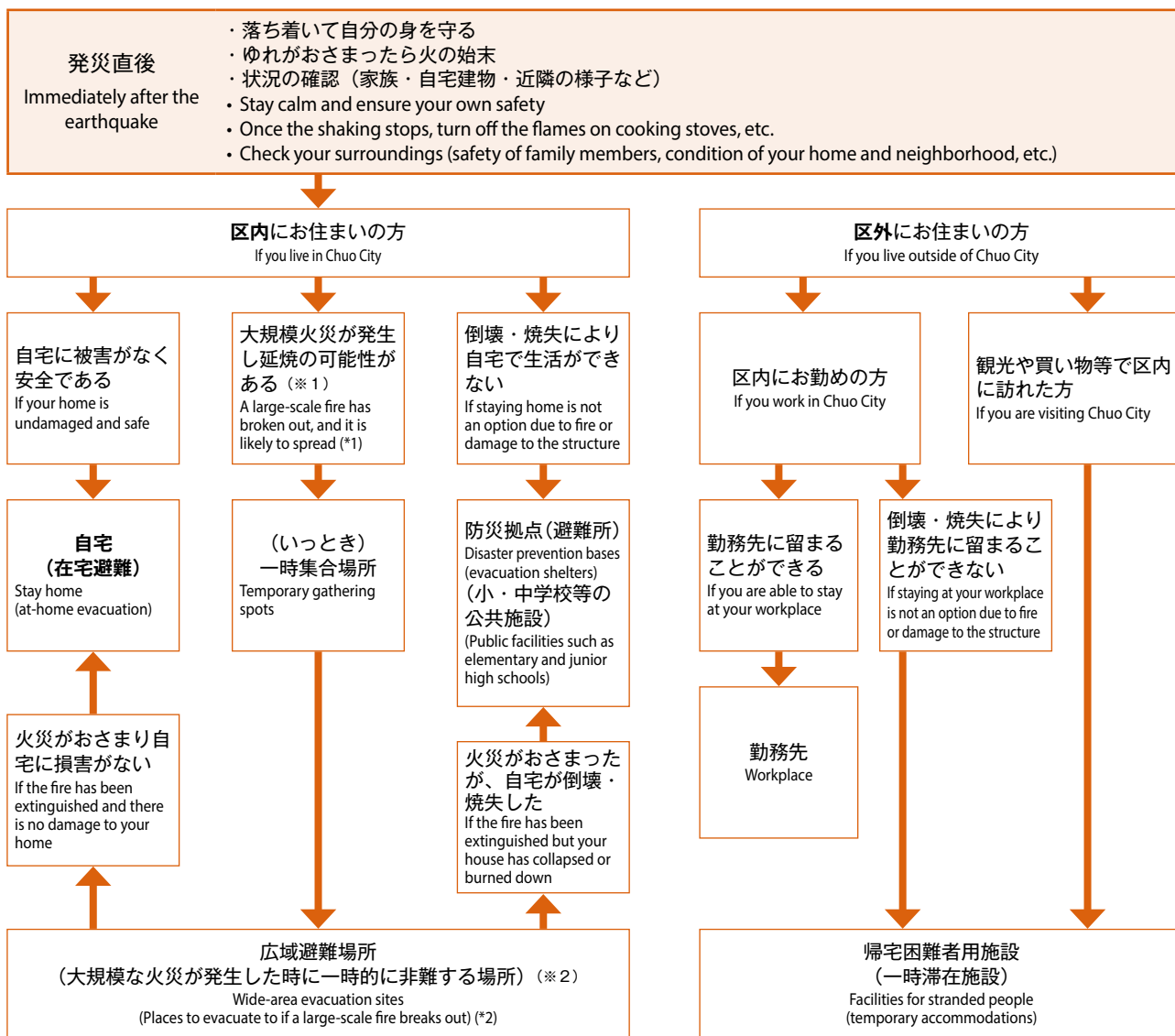
●Disaster Message Boards (mobile phone)

When an earthquake with an intensity of 6- or greater on the Shindo seismic scale occurs, each mobile phone company will open disaster message boards within its own services or on the Internet. This system allows users to post that they are safe on the boards, and family members, relatives and others can read those posts. (Information posted on the boards can be checked from the mobile phones of different carriers and computers.)

## 地震発生時の避難について Evacuating When an Earthquake Strikes

### ●避難のしかた ●How to Evacuate

### 大地震発生！ A Large Earthquake Strikes!



(※1) 地区内残留地区に指定されている地域にお住まいの方は、建物の不燃化が進み、延焼火災が発生する恐れが低いため、広域的な避難を必要としません。  
(※2) 区内にお住まいの方に限らず区外にお住まいの方も避難できます。

(\*1): If you live in a designated area where evacuation is not necessary, since the buildings in your community are fireproof and there is little risk of a fire spreading, you do not need to go to a wide-area evacuation site.

(\*2): These areas are also open to people who live outside of Chuo City.

### ●一時(いっとき)集合場所

広域避難場所などへ避難する前に、一時的に集合して様子を見たり避難のために集合する場所です。場所については、区ホームページでご確認ください。

### ●一時滞在施設

観光や買い物などで区内を訪れた方、建物の被害により勤務先に留まることができなくなった方などの行き場のない帰宅困難者を受け入れる施設で、都立施設や民間のビルなどに設置されます。施設の場所や開設状況等は防災マップアプリでご確認ください。

### ●Temporary gathering spots

These are places where you can stay temporarily and monitor the situation and meet up with others before evacuating to a wide-area evacuation site or similar site. The list of locations is available on the Chuo City website.

### ●Temporary accommodations

These facilities are for people who have become stranded in Chuo City, such as those who were visiting the city for sightseeing or shopping and those who cannot stay at their workplaces due to structural damage. These accommodations will open in Tokyo metropolitan facilities, private buildings, etc. For more information about the locations and opening status of these facilities, please check the disaster preparedness map app.

# 1 緊急時には 1 In Case of Emergency

## ●避難所等の種類

### 指定避難所

災害の危険性があり、避難した住民を災害の危険性がなくなるまでの期間滞在させ、または、災害により家に戻れなくなった住民を一時的に滞在させるための施設を指定しています。

#### ○中央区の指定避難所

##### ①防災拠点（避難所）（24カ所）

大地震などの大災害が発生した際、自宅での生活ができなくなった方などが一定期間生活を送るための施設です。

##### ②副拠点（7カ所）

避難者が増加し、防災拠点での収容が不可能となった場合は、周辺の公共施設等に副拠点（主に寝泊りをする場所）を開設します。

##### ③福祉避難所（態勢が整い次第順次開設：17カ所）

防災拠点で避難生活することが困難な要介護高齢者や障害のある方などを対象に福祉避難所を開設します。

### 指定緊急避難場所

災害が発生または発生する恐れがある場合に、その危険から逃れるための避難場所として、洪水や津波など災害の種類ごとに施設や場所を指定しています。

#### ○中央区の指定緊急避難場所

##### ①地震：防災拠点（避難所）の24カ所

##### ②大規模な火事：広域避難場所（あかつき公園一帯、晴海地区、新川ツインビル地区、佃リバーシティ地区）の4カ所

※広域避難場所（4カ所）は、大地震などで延焼火災が発生したときに避難する場所として、東京都が指定しています。

##### ③洪水・浸水・高潮：防災拠点（避難所）の24カ所、中央区役所、日本橋区民センター、月島区民センター、晴海区民センター

##### ④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

#### ○マンション防災対策 DVD

「備えて安心！マンション防災 ～震災時にも住み続けられる高層住宅～」

震災時においてマンション内で継続して生活できるよう、各家庭及び管理組合の備えなどをまとめ、映像化したDVDで、英語字幕版の貸出も行っています。

## ●Types of Evacuation Sites

### Designated Evacuation Shelters

The city has designated evacuation sites where residents can stay if a disaster threatens public safety. Residents can stay at these sites until the danger of the disaster has passed, or even temporarily live there if unable to return home due to the disaster.

#### ○Chuo City Designated Evacuation Shelters

##### ①Disaster prevention bases (evacuation shelters): 24 locations

These evacuation shelters are facilities where people who cannot live at home after a serious disaster such as a major earthquake strikes can live for a time.

##### ②Secondary bases: seven locations

If the number of evacuees outnumbers the space available in the disaster prevention bases, secondary bases (mostly as sleeping quarters) will open in public facilities and other locations in the area.

##### ③Welfare shelters (17 locations to be opened as setup is completed)

These welfare shelters are for residents who have difficulty staying at a disaster prevention base, such as an elderly person who needs special care or someone with disabilities.

### Designated Emergency Evacuation Sites

The city has designated facilities and other locations as emergency evacuation sites so that residents can evacuate when a disaster strikes or when there is a possibility of a disaster. These sites differ depending on the disaster, such as floods or tsunamis.

#### ○Chuo City Designated Emergency Evacuation Sites

##### ①Earthquake: the 24 disaster prevention bases (evacuation shelters)

##### ②Large-scale fire: The four wide-area evacuation sites (Area around Akatsuki Park, Harumi Area, Shinkawa Twin Building Area, Tsukuda River City Area)

\* The wide-area evacuation sites (four areas) are Tokyo Metropolitan Government-designated locations to evacuate to when fire is spreading due to a large earthquake or other disaster.

##### ③Floods and storm surges: the 24 disaster prevention bases (evacuation shelters), Chuo City Office, Nihonbashi Community Center, Tsukishima Community Center and Harumi Community Center

##### ④Tsunami: Tsukudajima Elementary School, Tsukishima Daiichi Elementary School, Tsukishima Daini Elementary School, Toyomi Elementary School, Tsukuda Junior High School and Tsukishima Community Center

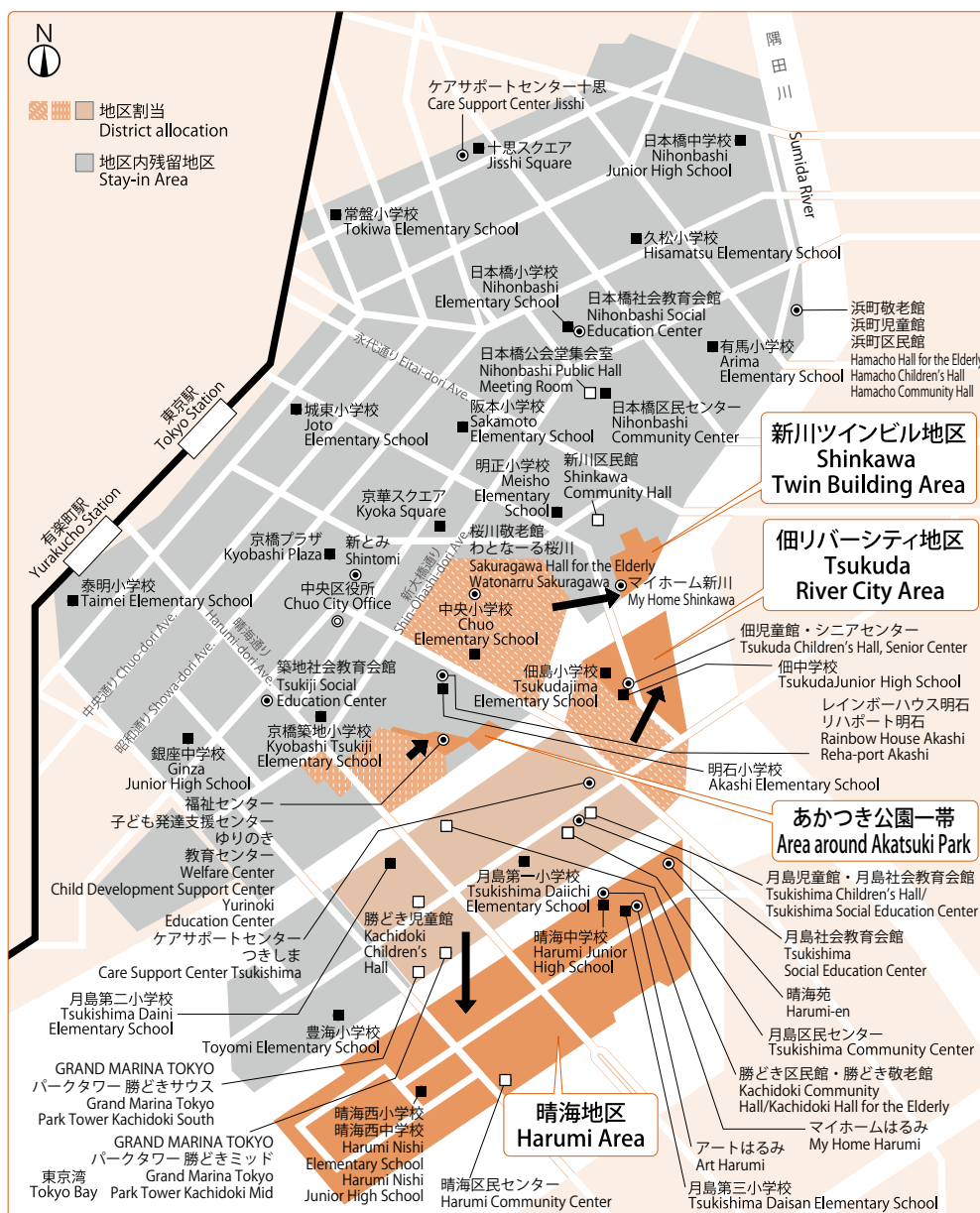
#### ○DVD on Disaster Prevention Measures for Residents in High-rise Housing

“Safety through Preparation! Apartment Disaster Prevention—High-rise Housing You Can Keep Living in During an Earthquake”

This is a DVD that summarizes and portrays the preparations households and management associations need to make so that people can remain in high-rise housing in the event of an earthquake. A version with English-language subtitles is also available to borrow.



# 緊急時には 1 In Case of Emergency



## 凡例 Legend

### 指定避難所 Designated evacuation shelters

- 防災拠点（避難所）  
Disaster prevention bases (evacuation shelters)
- 副拠点  
Secondary bases
- ◎ 福祉避難所  
Welfare evacuation shelters, others

### 指定緊急避難場所 Designated emergency evacuation sites

- 地震  
Earthquake
- ・ 防災拠点（避難所）  
Disaster prevention bases (evacuation shelters)

- 大規模な火事  
Large-scale fire
- 広域避難場所  
Wide-area evacuation sites
- 洪水・浸水・高潮  
Floods and storm surges
- ・ 防災拠点（避難所）  
Disaster prevention bases (evacuation shelters)
- ・ 中央区役所  
Chuo City Office
- ・ 日本橋区民センター  
Nihonbashi Community Center
- ・ 月島区民センター  
Tsukishima Community Center
- ・ 晴海区民センター  
Harumi Community Center

- 津波  
Tsunami
- ・ 佃島小学校  
Tsukudajima Elementary School
- ・ 月島第一小学校  
Tsukishima Daiichi Elementary School
- ・ 月島第二小学校  
Tsukishima Daini Elementary School
- ・ 豊海小学校  
Toyomi Elementary School
- ・ 佃中学校  
Tsukuda Junior High School
- ・ 月島区民センター  
Tsukishima Community Center

### 広域避難場所 Wide-area evacuation sites

あかつき公園一帯  
Area around Akatsuki Park  
築地 4丁目 8～16番、  
築地 6丁目 1～19番、21～26番、  
築地 7丁目  
4-8 through 4-16 Tsukiji; 6-1  
through 6-19, and 6-21 through 6-26  
Tsukiji; and 7 Tsukiji

新川ツインビル地区  
Area around Shinkawa Twin Bldg.  
入船、湊  
Irifune and Minato

佃リバーシティ地区  
Area around Tsukuda River City  
佃  
Tsukuda

晴海地区  
Area around Harumi  
月島、勝どき 1～4丁目、晴海  
Tsukishima, 1 through 4 Kachidoki,  
Toyomicho and Harumi