



地震に備えて「いま」から始める防災対策

家庭での防災対策

～在宅避難の推奨と備え～



大地震発生時の避難行動

大地震発生時、危険な場所にいる場合は直ちにその場を離れてください。区では、自宅で安全が確保できる場合には、住み慣れた自宅での生活を続ける「在宅避難」を推奨しています。また、自宅以外の避難先として、避難所だけでなく、安全な親戚や知人宅への「分散避難」もご検討ください。

備蓄

自宅での生活が続けられるよう、最低3日分(推奨1週間分)の飲料水や食料、携帯トイレなどを備蓄しましょう。

また、寒さ・暑さ対策など発災時季を想定した備蓄や、液体ミルク・生理用品・薬など個人の状況に応じた備蓄をすることも大切です。

◎日常生活で欠かせないものは、災害時にも必要となります。備蓄内容をしっかりと確認しましょう。

◎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備蓄しておく「日常備蓄」がお勧めです。



▲備蓄品 (液体ミルク・毛布など)

備蓄の目安	
飲料水	1人1日3ℓ×最低3日×家族分
食料	1人1日3食×最低3日×家族分
携帯トイレ	1人1日5回×最低3日×家族分

防災拠点(避難所)の確認

災害時に自宅で住み続けることが困難になった場合に一時的に避難する場所として、小・中学校などの公共施設を防災拠点に指定しています。防災拠点は避難所としての役割の他、医療救護所、地域活動拠点、情報拠点の役割があり、避難者の受け入れや在宅避難者への支援を行います。お住まいの対象地域の防災拠点(避難所)を確認しておきましょう。



◀防災拠点表示板



防災拠点(避難所)一覧▶

防災マップアプリ▶



中央区防災マップアプリでも情報を取得できます

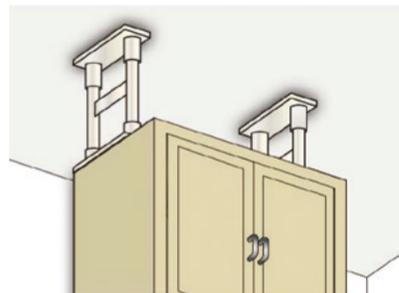
避難所となる防災拠点や帰宅困難者一時滞在施設などの開設状況と経路案内、鉄道の運行情報などをお知らせするアプリです。災害時の安否確認や情報収集に役立ちます。平時には、防災情報の配信や日頃からの防災対策に役立つパンフレットを閲覧できます。



ダウンロードはこちら

安全対策

- ・背の高い家具を固定する。
- ・扉が開いて収納物が飛び出さないように食器棚などに止め金具をつける。
- ・ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- ・寝室にはできるだけ家具を置かないようにする。家具を置く場合はなるべく背の低い家具を置き、転倒防止対策をする。
- ・部屋の出入り口や火気の付近に大型の家具や家電を置かない。



▲家具転倒防止



▲飛散防止フィルム

連絡手段を複数確保しましょう

災害時は、通信規制やアクセス集中などにより、電話やインターネットがつながりにくくなる可能性があります。日頃から複数の連絡方法を家族などと確認しておきましょう。

- ・災害用伝言ダイヤル(171)
- ・災害用伝言板(web171)
- ・SNS(X、Facebook、LINEなど)
- ・Googleパーソンファインダー

地域防災力強化のため「防災リーダー」の育成を支援しています

「女性防災リーダー養成事業」講演会

多様な視点を取り入れた防災・減災の取り組み～誰一人取り残さない地域防災力～

- 日 4月25日(土)
- 時間 午前10時～正午
- 場 区役所8階大会議室
- 対 区内在住・在勤・在学者、その他防災に興味のある方
- ◎男性も参加できます
- 内 能登半島地震をはじめとする数多くの被災地支援から見た課題をもとに、女性が防災に参画する意義についてお

- 話しします。
- 師 (一社)男女共同参画地域みらいねっと 代表理事 小山内 世喜子
- 定 60人(先着順)
- 申 3月19日～4月24日に申し込みフォーム、電話またはFAX、Eメールで①「女性防災リーダー養成事業」講演会②氏名③年代④在住・在勤・在学・その他の別⑤電話番号⑥メールアドレス⑦住

- 所 参加動機を記入し問へ。
- 問 流山防災まちづくりプロジェクト
- ☎ 090(2907)2293 (午前9時～午後5時)
- ☎ 04(7174)1493
- ✉ 2019mbmp@gmail.com



防災士資格取得費用の助成

令和8年度は防災士資格取得費用助成事業の対象者を拡充します。◎詳しくは、「区のおしらせ ちゅうおう」4月15日号をご覧ください。

申し込みフォーム



大地震から自身や家族、従業員の命を守るためには、電気・ガス・水道などのライフラインやエレベーターの停止に備え、飲料水や食料、携帯トイレなどの備蓄、家具類やオフィス機器の転倒・落下・移動防止などの安全対策に取り組むことが重要です。

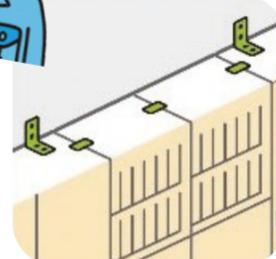
令和6年1月1日に発生した能登半島地震では、道路の寸断により救援物資の輸送が滞りました。また、長引く断水でトイレを使えない状況が続いたことによる衛生問題が、被災者の健康面にも大きな影響を及ぼしました。被害を最小限に抑え、安心し

て避難生活を送ることができるよう、地震に備え「いま」から防災対策を始めましょう。

☎防災危機管理課防災危機管理担当
☎(3546)5028

事業所での防災対策

～自社にとどまるための備え～



▲L字金具で固定

一斉帰宅の抑制

災害発生直後に各事業所から大勢の人が一斉に帰宅すると、道路や歩道に人があふれ、救助・救命活動の妨げになる他、二次被害に巻き込まれる可能性もあり大変危険です。むやみに移動を開始せず、職場内や訪問先にとどまってください。

備蓄

従業員が職場内にとどまれるよう、3日分の飲料水や食料、携帯トイレなどを備蓄しましょう。

また、従業員用の備蓄に加えて、施設利用者用の備蓄も行いましょう。

備蓄の目安	
飲料水	1人1日3ℓ×3日分×(従業員数・施設利用者数)
食料	1人1日3食×3日分×(従業員数・施設利用者数)
携帯トイレ	1人1日8回×3日分×(従業員数・施設利用者数)
毛布	1枚×(従業員数・施設利用者数)
その他	照明器具(バルーン投光器・懐中電灯)、ラジオ、救急医療薬品類など

安全対策

キャビネット・棚

- ・壁や床にL字金具などでしっかり固定する。
- ・高さが同じキャビネットは、上部をつないで固定する。

OA機器

キャスター付きの機器は、移動・転倒防止器具を取り付ける。

机の上

パソコンなどは、転倒防止ストラップや粘着マットなどで固定する。

窓ガラス

ガラスに飛散防止フィルムを貼る。

帰宅困難者対策協議会の会員募集

区内事業者が中心となって帰宅困難者対策に取り組む「中央区帰宅困難者対策協議会」の会員を募集しています。

帰宅困難者一時滞在施設の募集

大地震発生時に帰宅困難者の受け入れにご協力いただける区内事業者を募集しています。

◎帰宅困難者対策や事業所防災に関心がある方は☎へ。

事業所防災パンフレット

「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～」

事業所で防災対策を推進できるようパンフレットを改訂しました。大地震はいつ発生してもおかしくありません。日頃からの備えはもちろんのこと、各事業所での従業員などの命を守る行動や災害時の事業継続について時系列に沿って掲載しています。ぜひご活用ください。



詳しくは区HPへ



トイレは我慢できません (我慢してはいけません)

過去の災害では、不衛生な状態のトイレへ行くのが嫌になって水分や食事を控え、その結果、脱水症状やエコノミッククラス症候群などの体調不良を招いた方が数多く発生しました。家庭での備蓄はもちろん、普段から携帯トイレを携行する習慣を身に付けましょう。

携帯トイレの使い方

災害時には、排水管の損傷などによりトイレを使用できなくなる恐れがあります。排水管が損傷した状態で水を流してしまうと、詰まったり、汚水が逆流したりすることがあります。また、マンションなどでは、上階から流れた汚水や汚物が、下の階であふれる可能性もあります。安全が確認できるまでは携帯トイレを使いましょう。

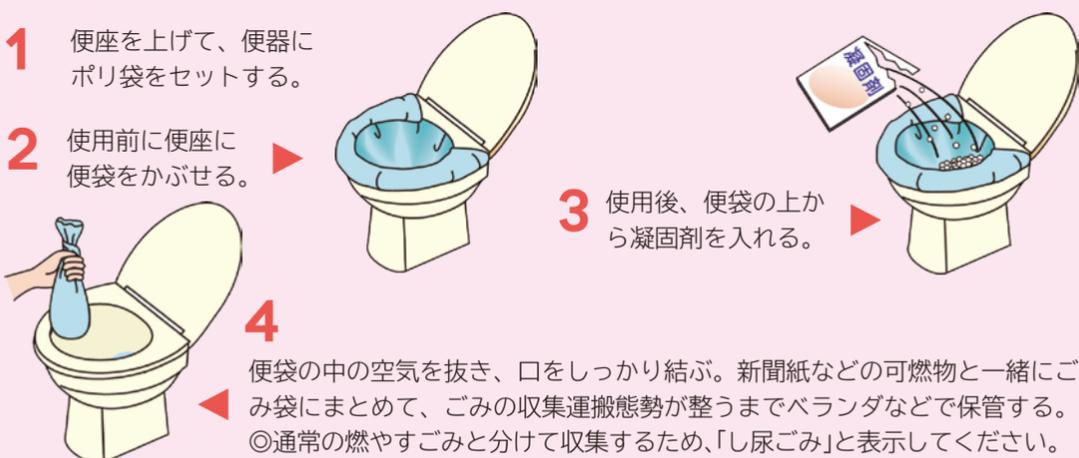
1 便座を上げて、便器にポリ袋をセットする。

2 使用前に便座に便袋をかぶせる。

3 使用后、便袋の上から凝固剤を入れる。

4

便袋の中の空気を抜き、口をしっかり結ぶ。新聞紙などの可燃物と一緒にゴミ袋にまとめて、ごみの収集運搬態勢が整うまでベランダなどで保管する。
◎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。



エレベーターの停止に備えて

エレベーターに乗っているときに揺れを感じたら、行き先階ボタンを全て押して、停止した階で速やかに降りましょう(安全装置が付いているエレベーターで、地震を感知した場合は、自動的に最寄りの階に停止し扉が開きます)。

また、停止したエレベーターの復旧には、エレベーター保守事業者の安全確認が必要なため、災害時の復旧に時間がかかることが想定されます。

◎エレベーター停止時は、閉じ込めからの救出対応を最優先とし、停止したエレベーターの復旧については、病院や公共性の高い建物などを優先します。また、複数のエレベーターが設置されている建物では、1台の復旧とし、より多くの建物のエレベーターの復旧を優先する場合があります。

エレベーターに閉じ込められてしまった場合

非常ボタンやインターホンを押し、エレベーターの外にいる人に状況を伝え、救助を待ちましょう。

閉じ込めが発生した場合に備えて、非常用の飲料水や携帯トイレなどが入った「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。