

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

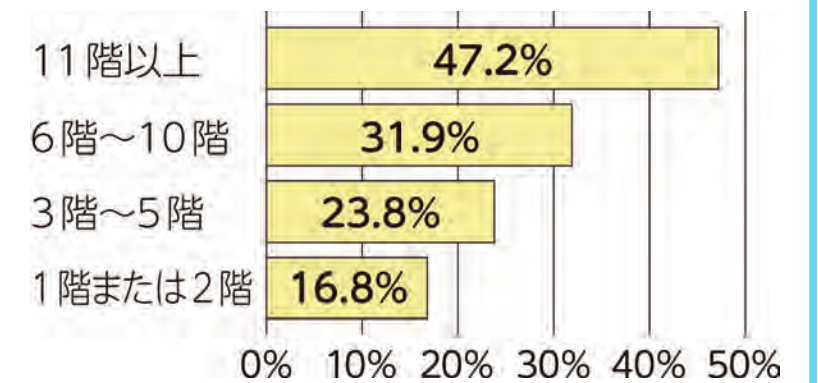
- 電気ストーブなどに落下した可燃物が接触して火災が発生することがあります。



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）によると、高層階になるほど、家具類の転倒・落下・移動の割合が高くなっていました。これは長周期地震動が原因の一つと考えられます。

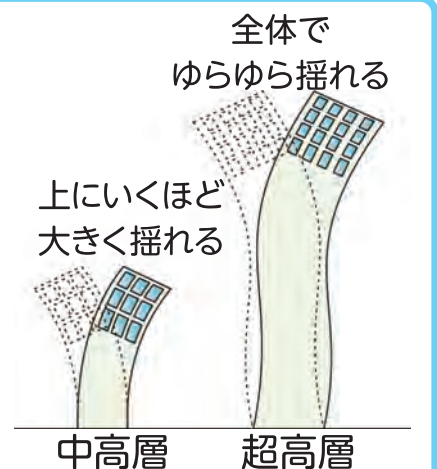
都内における階層別の家具類の転倒・落下・移動発生割合



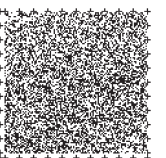
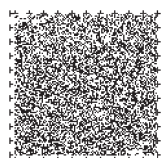
長周期地震動

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

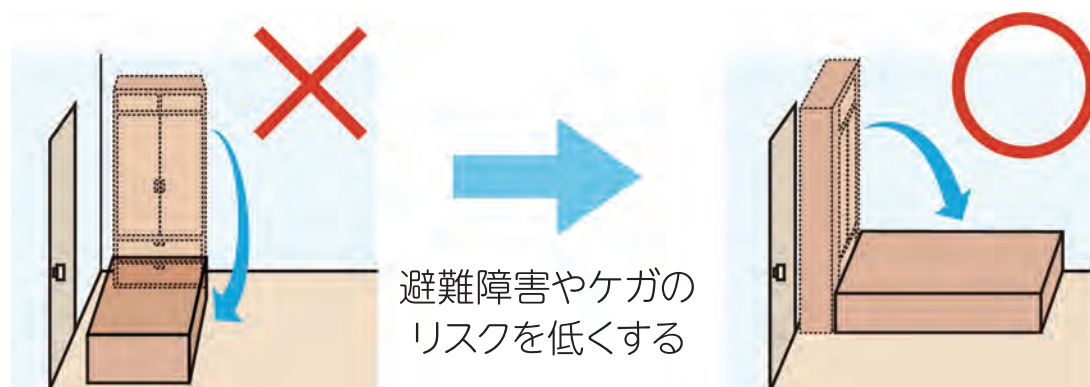
- 棚などに収納する際は、重い物を下に収納して重心を低くすることで、倒れにくくしましょう。



■ 安全な家具の配置

避難通路をふさがない

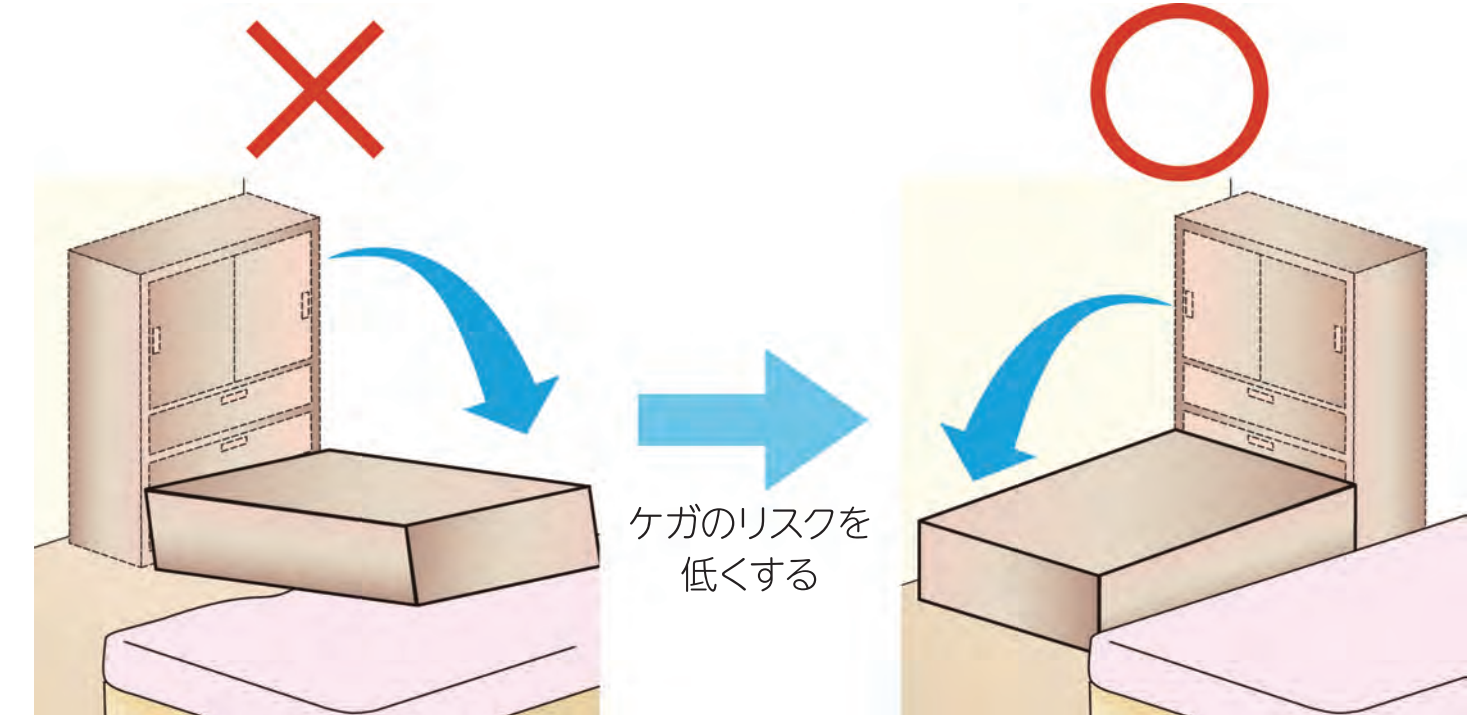
- 倒れた家具によって、ドアが開かなくなったり、つまづいてケガをするなど避難の妨げになることがあるため、廊下や出入口周辺には転倒・移動しやすい家具類は置かないようにしましょう。置く場合は、倒れる位置や方向を考えて配置しましょう。



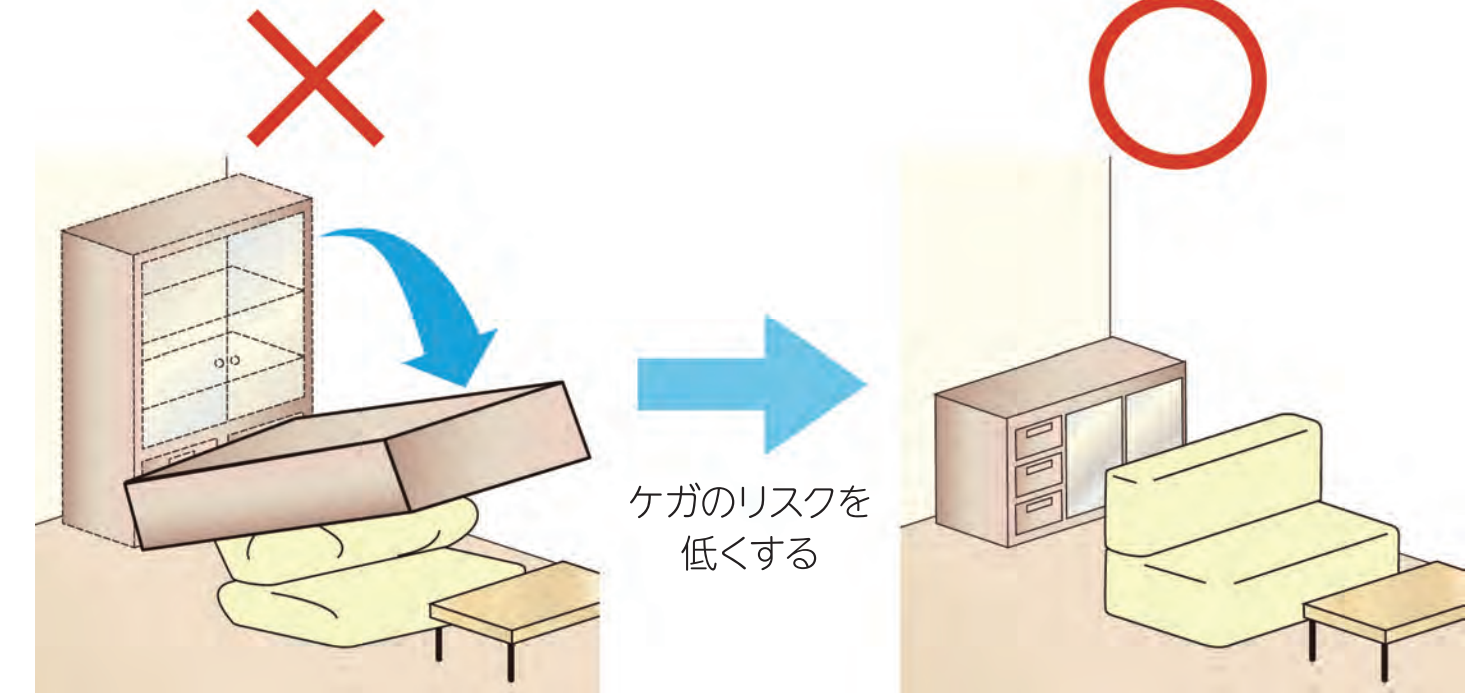
寝る場所・座る場所に家具を置かない

- 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



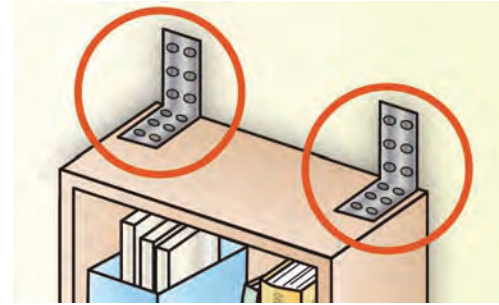
倒れにくい家具にする



家具類の固定

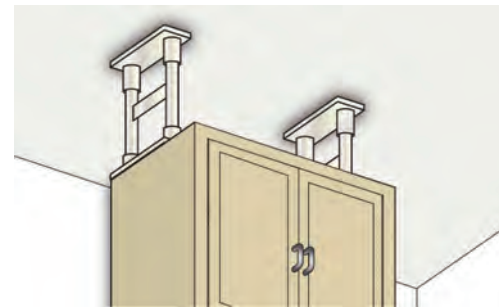
L型金具

- 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。



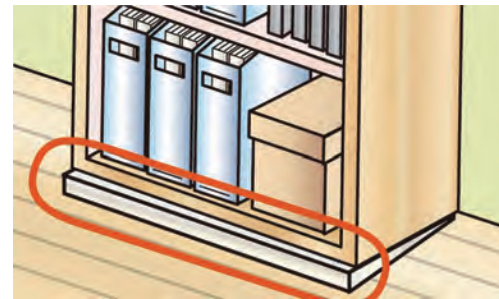
ポール式器具

- 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。



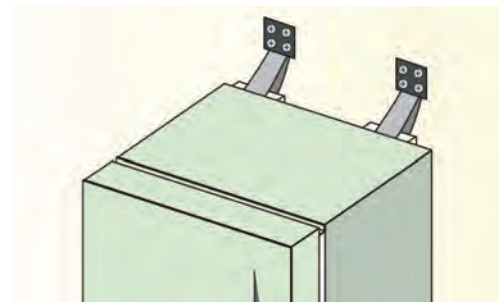
ストッパー式器具

- 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。



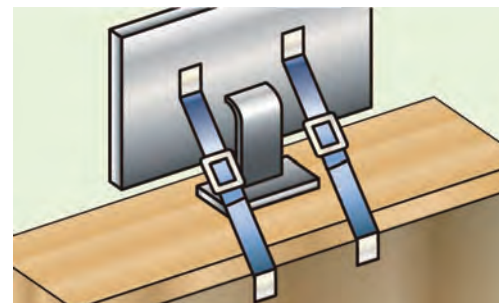
ベルト式器具

- 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。



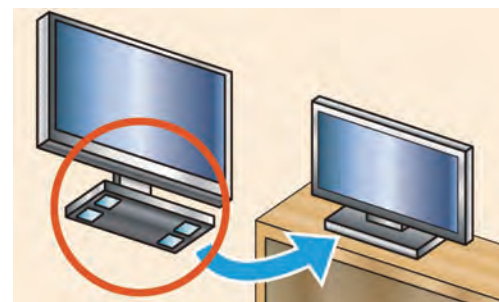
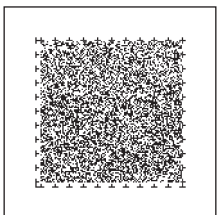
ストラップ式器具

- 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

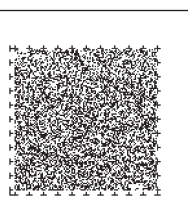
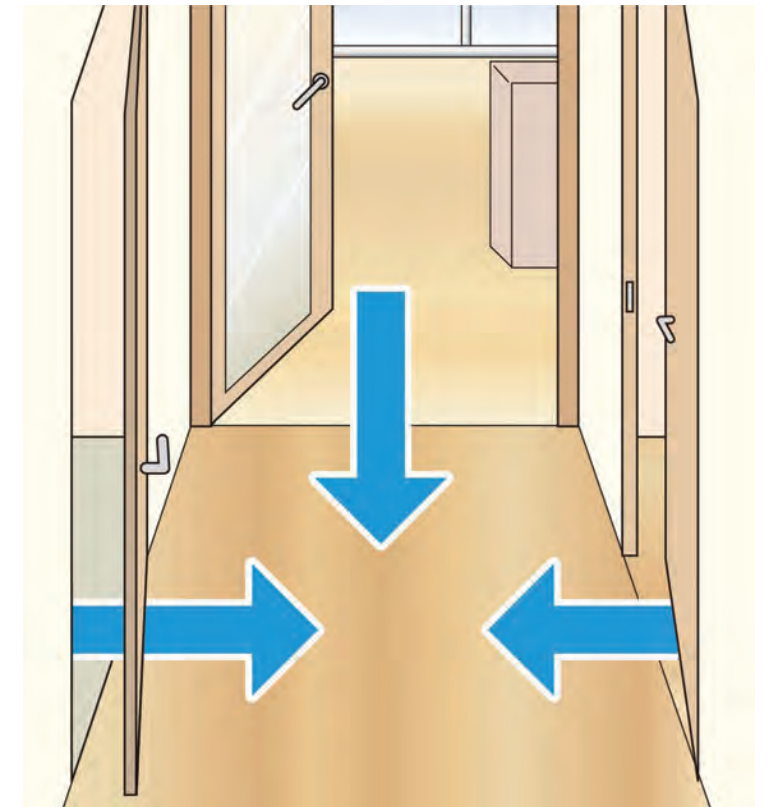
ガラス飛散防止フィルム

- 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



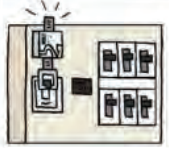

消火器の廃棄

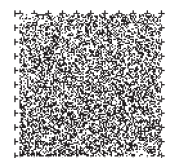
- 古くなった消火器は、特定窓口（消火器販売店など）や指定取引所で廃棄することができます。
※廃棄する消火器に、リサイクルシールが貼ってあるか確認してください。リサイクルシールは、特定窓口（消火器販売店など）などで購入できます。
- 詳細は「消火器リサイクル推進センター」のホームページまたはお電話（03-5829-6773）にて確認してください。



感震ブレーカー

- 大きな地震の揺れを感じた際に自動的に電気供給を遮断します。

器具名	簡易型	コンセント型
特徴	 <ul style="list-style-type: none"> ・分電盤に設置 ・地震の揺れを感知し、ブレーカーを落とす 	 <ul style="list-style-type: none"> ・コンセントに設置 ・地震の揺れを感知し、接続機器の電源を落とす
設置条件	<ul style="list-style-type: none"> ・感震ブレーカーが設置可能な分電盤の形状である ・生命維持に関わる医療器具（補助電源がある場合を除く）を設置していない 	<ul style="list-style-type: none"> ・壁面のコンセント ※一部設置できないコンセントがあります。
遮断範囲	家屋全体	コンセントに接続している機器のみ

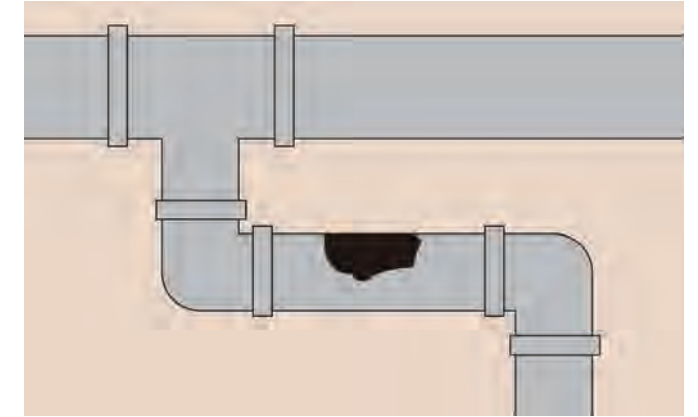


大地震が発生するとトイレの被害

- 停電などによる断水や配管の損傷などにより、水が流せなくなります。



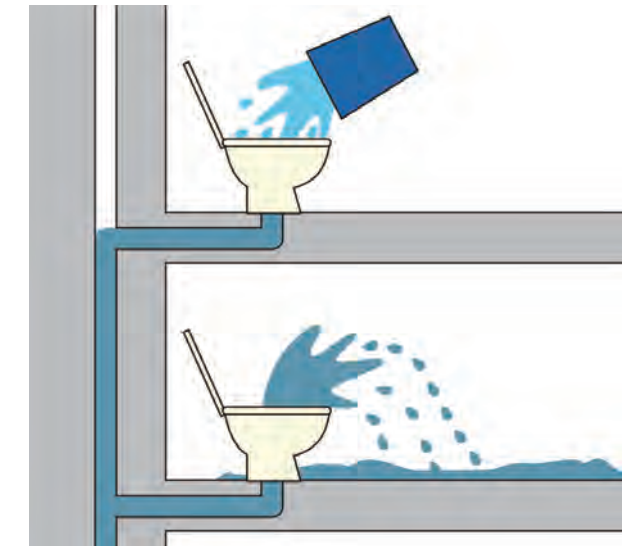
- 排水管の破損箇所を中心に、汚水や汚物などが詰まります。



- 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。

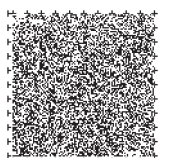


- マンションなどの場合、下の階で汚水や汚物が溢れる可能性があります。



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!!

いざという時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

携帯トイレを備蓄し、使用方法を確認しておきましょう。

携帯トイレの備蓄数

備蓄の目安は 最低3日間 推奨1週間 です

■携帯トイレ備蓄数の例

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。



携帯トイレの使用方法

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。

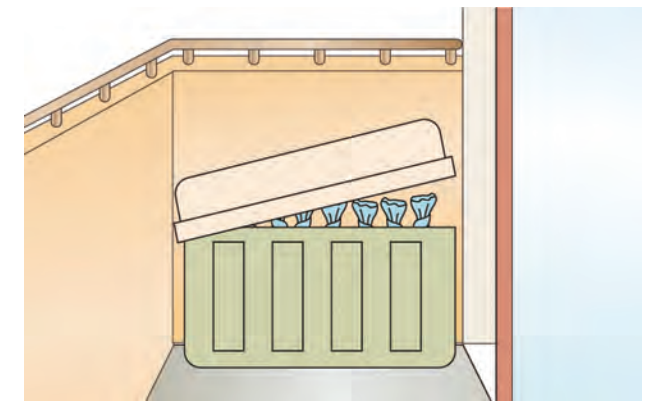


携帯トイレのごみの出し方

使用後の便袋は、ごみ収集運搬体制が整った後に「し尿ごみ」として廃棄します。

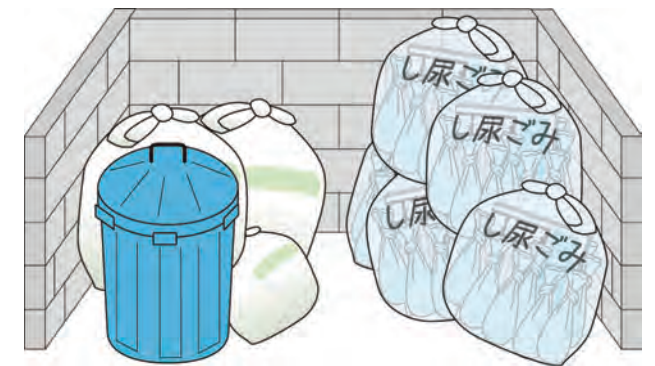
保管方法

- 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、臭いの防止対策になります。



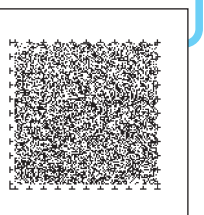
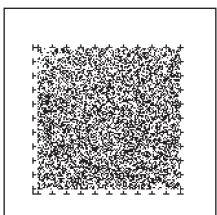
廃棄方法

- 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ると、脱水症状やエコノミークラス症候群などを引き起こし、体調を崩す原因となります。



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。



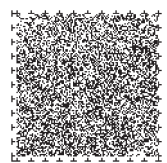
東京都におけるライフライン復旧の見通し

電力・通信	上水道	下水道	ガス
約 4 日後	約 17 日後	約 21 日後	約 6 週間後

「首都直下地震等による東京の被害想定」（令和 4 年 5 月 25 日公表）から引用

■ 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

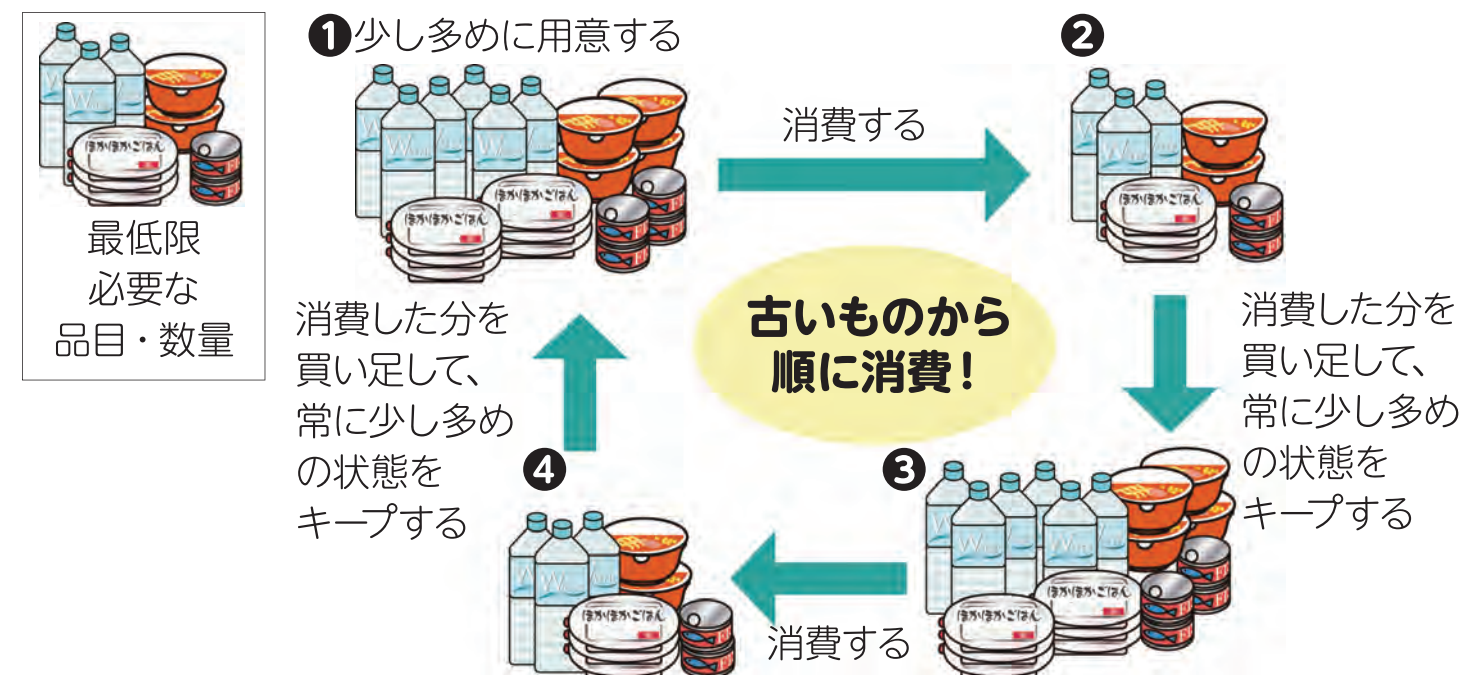
避難とは「難」を「避」けることです。災害時でも、安全が確認できた場合は、自宅で生活（在宅避難）をしましょう。

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。
- 発災時の季節を考慮し、暑さ・寒さ対策のための備蓄を行いましょう。

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

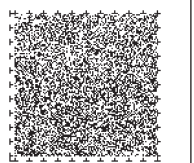
カセットコンロ、懐中電灯、乾電池、携帯トイレ・簡易トイレ、ラジオ、携帯（スマホ）バッテリーなど



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が目安量



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



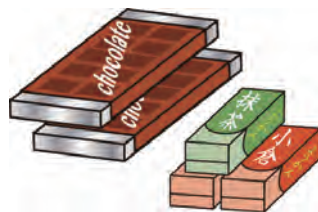
乾麺・即席麺

- 長期保存が可能
- 細い麺は茹で時間が短い



お菓子

- チョコ、羊かんなど
- 個別包装がおすすめ



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

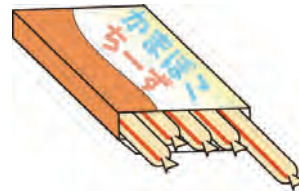
レトルトご飯・無洗米

- 水を節約できる
- おかゆは乳幼児や高齢者の食事になる



チーズ・かまぼこなど

- 栄養が豊富
- 加熱せずに食べられる



野菜ジュース・即席スープ

- 野菜不足を解消
- 調理が簡単



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



- 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。
- 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

- 瓶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

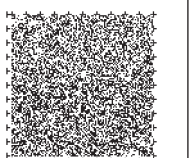
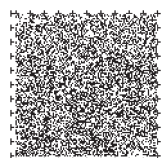
- 「卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生」が含まれている場合は、原材料の表示が義務付けられています。
- 食品表示を確認して、原因食料やそれが含まれている食べ物を食べないようにしましょう。



慢性疾患のある方

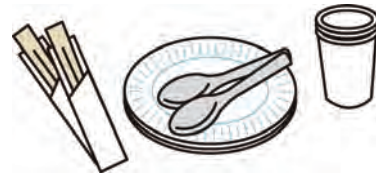
食事療法を受けている方

- 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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 生活用水 | <input type="checkbox"/> 食品用ポリ袋（耐熱温度の高いもの） |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（救急箱）
※ばんそうこう、包帯、常備薬など | <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ |
| <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> アルミホイル |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 紙皿、割り箸、紙コップ |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> クッキングペーパー、キッチンペーパー |
| <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー | <input type="checkbox"/> カセットコンロ、カセットボンベ |
| <input type="checkbox"/> ごみ袋・大型ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯、LED ランタン |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具
※タオル、ドライシャンプー、歯ブラシなど | <input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 | <input type="checkbox"/> 乾電池・携帯電話用ポータブル充電器 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | |
| <input type="checkbox"/> 冷却材 | |



ペットのための備蓄・準備

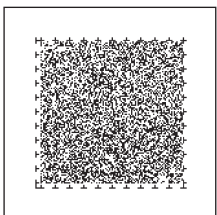
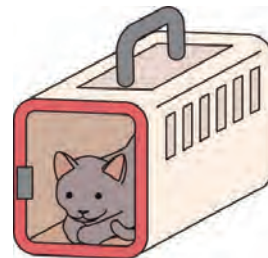
ペットに必要なものは、飼い主が責任をもって用意しましょう。

■ 備蓄品・用具

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水・ペットフード | <input type="checkbox"/> 常備薬および療法食 |
| <input type="checkbox"/> 食器（餌用） | <input type="checkbox"/> ペットの写真
※飼い主と一緒に写っているもの |
| <input type="checkbox"/> ケージやキャリーバッグ | <input type="checkbox"/> 首輪、リード（犬） |
| <input type="checkbox"/> トイレ用品
※トイレシート、猫砂、新聞紙など | <input type="checkbox"/> ガムテープ、ダンボール |
| | <input type="checkbox"/> 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**などを確認しましょう。

集合場所や連絡先などを記入

連絡方法

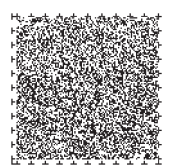
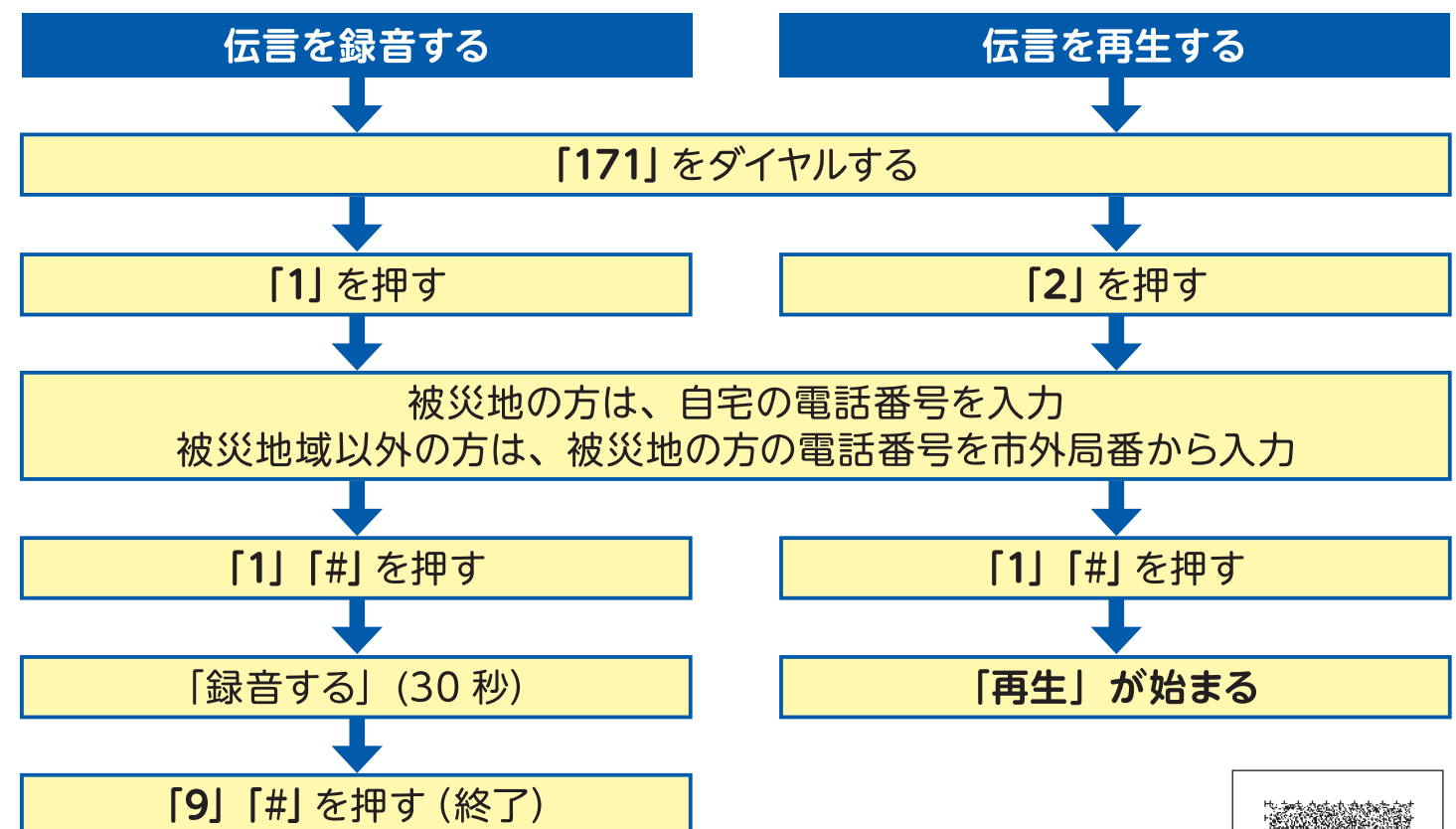
■ 文字メッセージ

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> SNS (X (旧 Twitter)、Facebook、LINE など) | <input type="checkbox"/> 災害用伝言板 (web171) |
| <input type="checkbox"/> Google パーソンファインダー | |

■ 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 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。

このラジオは、区内全域で安定的かつ良好な受信環境を維持し、災害時の配信継続性も高い280MHz帯域の電波を活用しています。

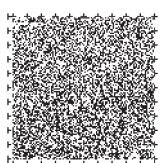


※ 280MHz 緊急告知ラジオに関する詳細の情報は、区ホームページをご確認ください。

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

トップページを災害用ページに切り替え、防災ポータルサイトにて情報を提供します。



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 X (旧 Twitter)



公式 Facebook



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から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。

