

# 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
マンションの防災組織 .....	P34
エレベーターの地震対策 .....	P36
応急手当て .....	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・地区内残留地区・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



自分の命は  
自分で守る

## 共助



自分たちのまちは  
自分たちで守る

## 公助



防災関係機関が救助救出や  
災害活動支援を行う

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』の考え方、地域ぐるみの助け合いによって「自分たちのまちは自分たちで守る」という『共助』の考え方に基づき行動する区民及び事業所等と、『公助』の役割を果たす行政や防災関係機関が、それぞれの責務と役割について共通理解のもと、緊密な連携を図りながら地域特性を踏まえた防災対策を一体となって取り組んでいくことが必要です。

区では、「災害に強いまち中央区」を実現するため、地域の皆様の協力を得ながらまちの特性を踏まえた防災対策の強化に取り組んでいきます。

