

地震だ！ そのとき

家にいたら

●身の安全を図る

座ぶとんやクッションなど近くにあるもので頭を守りましょう。近くのテーブルや机の下に入るか、何も無い空間へ移動しましょう。家具、本棚、食器棚などはあらかじめ固定しておきましょう。

●慌てて外に飛び出さない

急に外へ飛び出すと、屋根瓦やガラス、看板などが落ちてきて危険です。外へ出るときは長袖・長ズボンやヘルメットを着用するなど安全な服装を心掛けてください。

●室内のガラスの破片に気を付ける

室内のガラスの破片で手足にけがをしないようにスリッパなどを用意しておきましょう。また、夜間の地震に備えて、懐中電灯を寝室に置いておきましょう。

●揺れがおさまったら、次の行動を

・出火防止

揺れがおさまったら、ストーブの火、ガスの元栓、電気器具のコンセントなど、火の元を素早く確認しましょう。

・避難経路の確認

建物が傾くと、窓や戸が開かなくなることがあります。閉じ込められないように、玄関ドアを開けましょう。

・余震に備える

余震に備えて、倒れそうな物や落ちそうな物が無い点検し、必要な備え（転倒・落下防止対策）をしましょう。

家族みんなが過ごせる「安全な空間」を作りましょう。

自宅での被災生活に備えて、水、食料、照明、燃料、防寒衣類などの準備をしましょう。

外にいたら

●街頭では

ガラスや看板、瓦、切断電線、ブロック塀などの倒壊、壁などの落下物に注意しましょう。

手荷物や両腕で頭を守り、広場などの安全な場所に避難しましょう。

●人の集まる場所（デパート、映画館、地下街など）では

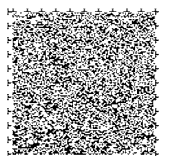
・デパート、映画館にいたら

階段や非常口を目指してあわてて走らず、場内放送や係員の指示に従いましょう。ガラスや陳列棚からすばやく離れ、落下物から頭を守って、その場で様子を見ましょう。

・地下街にいたら

大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待ちましょう。

停電しても非常灯がつき壁伝いに進めば、避難出口にたどりつきます。



煙を感じたら、ハンカチなどで（できれば濡らして）口、鼻を覆って進みましょう。煙が増えてきたら姿勢をできるだけ低くしましょう。

●エレベーターに乗っていたら

行き先階のボタンをすべて押し、停止したら速やかに降りましょう。地震を感知する装置が設置されているエレベーターは最寄りの階で停止しますので、そこで降りましょう。閉じこめられたら、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救助を待ちましょう。

●電車、バスに乗っていたら

乗客の将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。座っているときは、足をふんばり上体を前かがみにして手荷物などで頭を保護しましょう。

勝手にドアを開けて外に逃げ出さず、乗務員の指示に従いましょう。

●行楽先では

海辺で地震を感じたり潮が急に沖に引きはじめたりしたら、高台や高所に避難しましょう。高台や高所が近くになれば、内陸をめざして海から遠ざかりましょう。

●帰宅が困難な状態になったとき

むやみに行動しないで、被災した各自治体の情報を収集し、その後の対応は各自治体の避難方法に従いましょう。

●肢体不自由者について

まわりの人に声をかけ公的機関（警察、自治体、駅、バス会社など）への誘導をお願いしましょう。このような事態を想定して、家族とともに災害時のパターンについて、あらかじめ話し合っておきましょう。

わが家の備え

日ごろの備え

●家族で防災会議を

- ・勤め先などにいる家族と、災害時のお互いの連絡先を確認しておきましょう。
- ・避難先や集合場所をあらかじめ決めておきましょう。
- ・緊急時の家族の役割分担を決めておきましょう。

●室内の安全

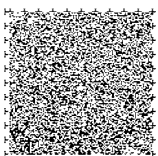
- ・家具類の転倒・移動・落下の恐れがあるものは補強しておきましょう。
- ・窓や戸棚などのガラスに、飛散防止用フィルムをはっておきましょう。
- ・家の周りもときどき点検し、屋根瓦、雨戸、植木鉢の置き場所などは大丈夫か、商店などでは看板や荷物、空き箱などが落下する危険はないかチェックしておきましょう。
- ・消火器を用意し、日ごろから操作方法を確認しておきましょう。

●近隣の協力

- ・地域の防災訓練に積極的に参加するなど、いざというとき近隣と協力してすばやく行動できる体制づくりをしておきましょう。

●3日間をしのぐ用意

- ・電気やガス、上下水道などのライフラインの停止、食料品や日用品の入手困難といった事態を考えて、最低3日分の水、食料、携帯トイレを備えておきましょう。



- ・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購入しておく「日常備蓄」を推奨しています。

＜備蓄の目安＞

- (1) 水・・・ 1人×1日×3リットル×3日分 9リットル×人数
- (2) 食料・・・ 1人×1日×3食×3日分 9食×人数
- (3) 携帯トイレ・・・ 1人×1日×5枚×3日分 15枚分×人数

その他、家族の実情に合わせてアレルギー用食品、常備薬、お薬手帳、紙おむつ、生理用品などを備えておくとう便利です。

●非常持出品について

- ・持ち出し品は最小限とし、両手が使えるようリュックサックなど背負えるものに入れておきましょう。
- ・貴重品は緊急時にすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

正しい情報を集めましょう

●テレビ・ラジオ

震災発生後はさまざまな情報が発信されます。早く、正しく情報を得られるのは、テレビやラジオからの放送です。停電時のことも考えて、携帯ラジオの準備もしておきましょう（予備の電池も十分に）。

・緊急告知ラジオ

大きな地震や水害など、緊急を要する災害発生時に自動で電源が入り、避難指示や緊急情報等屋外スピーカー（防災行政無線）と同じ情報が放送されます。携帯ラジオとして外にも持ち出せます。

・中央エフエム

区との協定により、災害時には地域の情報など被災者が必要とする情報を区と協力して提供します。周波数 84.0MHz

●防災行政無線・地域防災無線

災害時に、屋外に設置している防災スピーカー（防災行政無線）や防災拠点・区民館などの公共施設に配備している無線（地域防災無線）を通じて災害情報をお知らせします。

●区のホームページ

アドレス <https://www.city.chuo.lg.jp/>

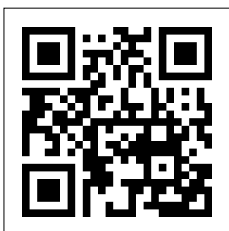
災害時に、区内の被害状況や避難所開設情報などの災害情報を発信します。

●中央区公式SNS

公式 SNSにおいても災害情報を随時発信します。



トップページ
二次元コード



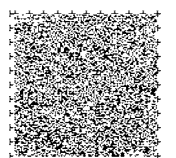
X (旧Twitter)
二次元コード



フェイスブック
二次元コード



LINE
二次元コード



●ちゅうおう安全・安心メールの配信

- ・「ちゅうおう安全・安心メール」は気象・地震などの情報、区内で発生した犯罪や子どもを狙った犯罪に関する情報、消費生活に関する情報を、速やかに携帯電話にメールで配信するサービスです。
- ・メールの配信を希望される方は、登録することが必要になります。下記アドレスに、件名・本文を入れずにメールを送信してください。

bousai.tokyo-chuo-city@raiden2.ktaiwork.jp

●中央区防災マップアプリ

- ・避難所や帰宅困難者一時滞在施設などへの経路・開設状況を配信するアプリです。
- ・安否連絡の発信・確認も可能です。

●家族などの安否確認

地震の時には、家族や友人の安否確認のために被災地に電話が殺到しつながりにくくなります。そのような時に開設され、確実に情報を得ることができるのが、「災害用伝言ダイヤル（171）」です。また、携帯電話各社で提供している「災害用伝言板サービス」を活用しましょう。

●災害用伝言ダイヤル（171）

災害用伝言ダイヤルは、震度6弱以上の地震発生時等にNTTが提供する安否情報などの確認システムです。

これは、伝言ダイヤル「171」に伝言を録音すると、ほかの方がこの伝言を再生して聞くことができ、災害時に家族がお互いに安否の確認ができるという仕組みです。大地震などの発生により、被災地の電話が混み合っかかりにくい場合に有効です。

（利用方法）

まず、「171」に電話をかけます。あとは受話器から流れる利用案内のメッセージに従いダイヤルし、伝言の録音（1伝言30秒以内）や再生を行います。



安全・安心メール
二次元コード



防災マップアプリ
二次元コード

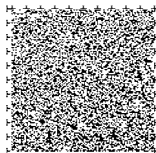
地域の取り組み

●防災区民組織

防災区民組織は、町会・自治会を母体とした自主防災組織です。日頃から地域の防災力向上を図るとともに、災害発生時に備えて活動しています。平常時には、災害に備えた防災訓練の実施や、高齢の方や障害のある方がいる家庭の把握や支援、救出・救助用品などの準備と点検、災害時の避難方法等の周知などといった活動を行います。また、災害時には、初期消火活動や救出・救護活動、負傷者や急病人の搬送、情報収集と地域への伝達、避難所への誘導をはじめ、特に高齢の方や障害のある方の安全確保と優先的な避難の補助をします。

●防災拠点運営委員会

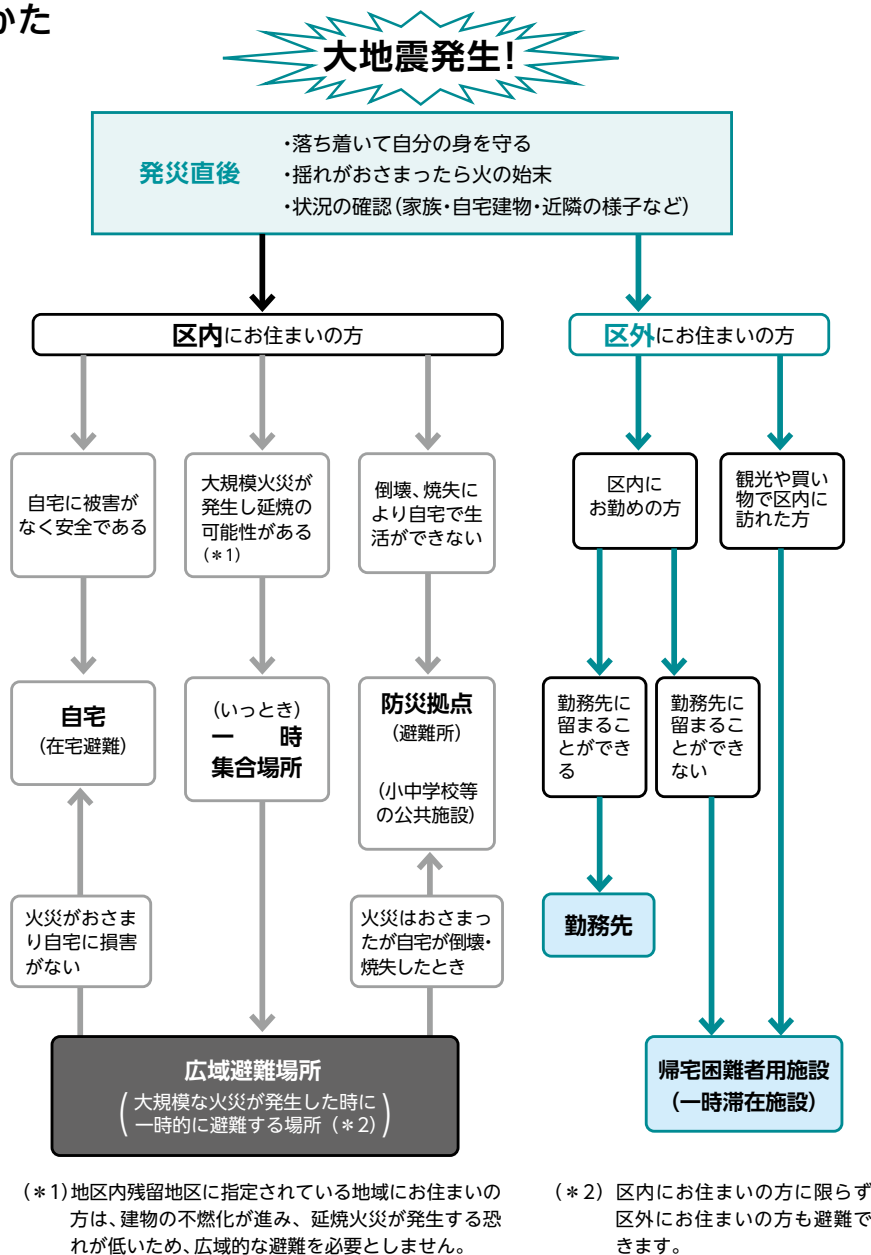
災害時に防災拠点（避難所）の開設・運営・管理を区民自らの手で円滑に行うため、区内23カ所全ての防災拠点にそれぞれの地域の町会・自治会や防災区民組織が主体となって運営する「防災拠点運営委員会」（21委員会）



を結成し、災害に備えた地域の協力態勢を確立しています。

地震発生時の避難について

●避難のしかた

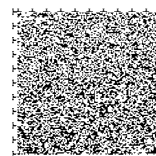


●防災拠点（避難所）と副拠点

防災拠点（避難所）は、災害時に区民が自宅に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、区立小中学校などの公共施設に設置します。また、家屋が焼失、倒壊した場合において応急仮設住宅へ移転するまでの避難所にもなります。副拠点は、避難者が多くなり防災拠点に収容が不可能な場合などに、防災拠点(避難所)に近い公共施設等に設置します。なお、防災拠点及び副拠点は中央区民以外は原則利用できません。

●福祉避難所

防災拠点（避難所）において、避難生活を続けることが困難な方を対象に、受入体制を整えた後開設します。最初は防災拠点（避難所）に避難してください。



●一時滞在施設等

観光や買い物などで区内に訪れた方、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及び区のホームページでご確認ください。

●広域避難場所

大地震などで大火災が発生し、延焼が拡大したときに避難する場所です。なお、延焼火災が発生しにくく、留まる方が安全な地域は「地区内残留地区」となっています。

●一時（いつとき）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ための場所です。

※ 防災拠点、広域避難場所などを示した「防災マップ」を区役所本庁舎1階、日本橋区民センター、月島区民センターで配布しています。

問い合わせ

防災危機管理課 防災危機管理担当
電話 (3546) 5087 FAX (3546) 5708

日ごろの備えのポイント

●目の不自由な方のために

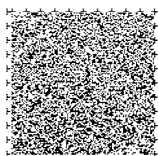
- ① 家の内外のレイアウト（物の配置）を常に一定にしておきましょう。
- ② 居間、寝室などの居住空間の安全を十分にしておきましょう。
大型家具の転倒防止、照明器具の落下防止、棚上に物を置かない、割れたガラスでのけがの防止に心がけましょう（ガラス戸や窓にはカーテンを張る、スリッパを所定の場所に置いておくなど）。
- ③ 家の内外の避難通路（コース）の設定と、そのコースの安全確保をしましょう。
特に中高層住宅では玄関や避難、脱出コースとなるところの整理整頓をしましょう。
- ④ 情報入手手段としてラジオを備えましょう。予備の電池も十分に備えておきましょう。
- ⑤ 緊急時に困らないように、白杖はいつも身近な一定の場所に置くようにしましょう。
- ⑥ 家族の外出（本人留守番）のとき、近所に万一の際の助力を依頼しておきましょう。

●耳（言語）の不自由な方のために

- ① 常に筆記用具を持っておくよう心がけましょう。
- ② 質問あるいは依頼カードを用意し（ヘルプカードなど）、いつも持参しましょう。
- ③ ひとり暮らしの場合や、家族が留守の際の緊急情報の入手方法を定めておきましょう。緊急事態発生や、それに対応した行動について、必ず、すぐに教えてもらう人を決めておきましょう。

●肢体が不自由な方のために

- ① 居住空間（居間、寝室、台所、トイレ、浴室など日常生活の行動範囲）の全体の安全を確保するため、あまり物を置かないで、全体をなるべく広くしましょう。すべての家具類に転倒や移動を防止する器具などをつけ、落



下物のないよう上方に物を置かないようにしましょう。照明器具の落下防止やガラスの破損、飛散を防止しましょう。ガラストーブや石油ストーブのような裸火の暖房器具は使用しないようにしましょう。

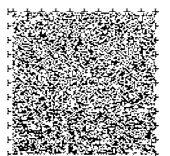
- ② 歩行補助具は常に一定の位置に置くようにして、停電でも確保できるようにしておきましょう。また、倒れて手にできないことのないよう転倒防止策を十分にしておきましょう。
- ③ 車いす、おんぶ帯など、状態に合わせた搬送用の用具をすぐに取り出せるように一定の位置に備えておきましょう。
- ④ 家族の外出中の緊急事態の際の手助けの依頼を、近隣の特定の人にしておきましょう。特に単身生活者は、公的機関（警察や消防署など）、町会・自治会、防災区民組織などを通して、緊急のときの助力を申し出ておきましょう。

●知的障害のある方のために

- ① 一般に家庭や施設や学校の保護のもとに日常を送っているので、その方々のその場に臨んだ適切な対処にゆだねられます。日ごろから周囲の理解を深めましょう。
- ② 自分の力で学校や施設に通っている方には、地震について日頃から繰り返し話して聞かせ、手を取って実際にその場の行動を教えるようにおきましょう。
- ③ 地震の揺れを感じたら、すぐに座布団などで頭を守ることや机（テーブル）の下に入ることなどを、手を取って繰り返し教えるようにおきましょう。
- ④ 学校や施設などへの行き帰りの道は、塀や自動販売機からすぐに離れる、頭を手や持ち物で守り、人のあとについて行かずまっすぐ家に帰るなど、実際にその場の行動を教えるようにおきましょう。

●内部障害のある方のために

- ① 人工透析、糖尿病の自己注射、心筋梗塞等心疾患などで通院治療のもとにある方は、地震後の通院不能状態などに備えて主治医のアドバイスをあらかじめ聞いておきましょう。家族もそれを十分に理解しておきましょう。
- ② 常用の薬剤や特殊な治療食の備えについても、医療機関に相談しておきましょう。
- ③ 緊急避難などに備えて、車いすなどの搬送用具を用意し、また、特に単身生活者の方は、公的機関（警察や消防署など）、町会・自治会、防災区民組織などに対し緊急時に支援を受けられるよう、あらかじめ申し出ておきましょう。



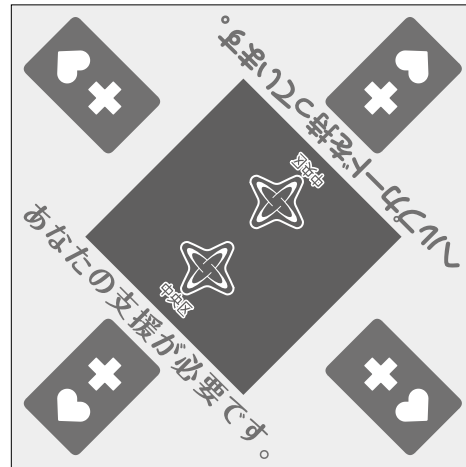
中央区で作成している緊急時の支援ツール

中央区では「中央区ヘルプカード」のほかにも周囲に支援を求めるためのツールを作成して、配布しています。

●災害時マグネットシート（マグネット）



●バンダナ式ヘルプカード



※バンダナ式ヘルプカードは区内の防災拠点にも備えています。

問い合わせ

障害者福祉課 障害者福祉係
電話 (3546) 5389 FAX (3248) 1322

避難行動要支援者対策

●災害時地域たすけあい名簿

区では、高齢者や障害のある方など災害時に自力で避難することが困難で特に支援を必要とする方を登録した災害時地域たすけあい名簿を作成しています。

災害に備えるため、本人の同意がある方の名簿情報を避難支援等関係者にあらかじめ提供し、地域での安否確認や避難誘導などの支援および支援のための体制づくりに役立てます。

名簿情報の提供に同意する方はお問い合わせください。

(避難支援等関係者)

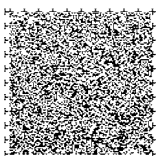
- ・防災区民組織（町会・自治会） ・民生・児童委員
- ・消防署 ・警察署 ・介護サービス事業者
- ・区と協定を締結したマンション管理組合等

●個別避難計画

上記の災害時地域たすけあい名簿に登録されている方の災害時における避難支援を実施するため、対象となる方一人一人の状況に合わせた「個別避難計画」の作成に取り組んでいます。作成した「個別避難計画」は支援を行う方に提供し、避難支援をより安全、安心に行うために活用します。

問い合わせ

高齢者福祉課 高齢者福祉係
電話 (3546) 5353・5354 FAX (3248) 1322



耐震補強などの助成

手続きに一定の要件がありますので、区にお問い合わせください。

※区の名前を使ったり高額な工事契約を迫るなど悪質な業者がいます。まず区にご相談ください。

	項目	助成金の限度額など	補助要件
木造住宅	簡易耐震診断	無料（区職員が実施します） ・申込みのないお宅に区の職員が伺うことはありません。	
	耐震診断・補強計画	診断費用の全額（限度額なし）	区内業者に発注する工事などであること。
	耐震補強工事	工事費用の 1/2（限度額 300 万円） 高齢者または心身に障害のある方がいる世帯 工事費用の全額（限度額 300 万円）	
	簡易補強工事（一部屋補強など）	工事費用の 1/2（限度額 150 万円） 高齢者または心身に障害のある方がいる世帯 工事費用の全額（限度額 150 万円）	

※ 補助の対象となるのは、原則として昭和 56 年以前に建築された建築物です。分譲マンションなどについても、助成の制度がありますのでお問い合わせください。他にも補助条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

といあ
問い合わせ

建築課 耐震化推進係
電話 (3546) 5459

その他の支援制度

緊急通報システム	(71ページ参照)
緊急ネット通報（東京消防庁）	(71ページ参照)
家具類転倒防止器具の取付	(72ページ参照)

