

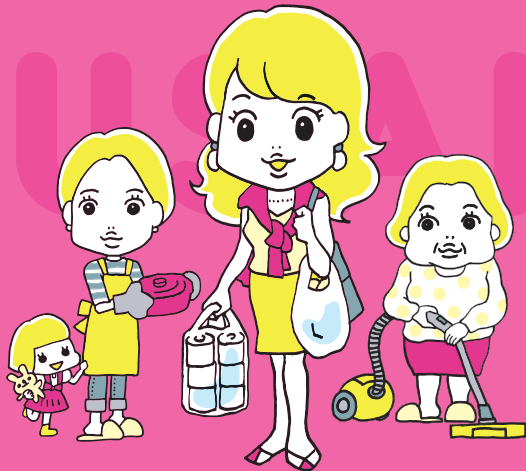
わたしの「いつも」が、  
いのちを救う。

# 東京から 防災し

東京くらし防災

Be Ready  
Every Day.

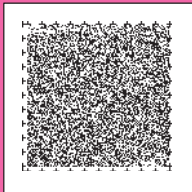
Be Ready  
Every Day.



TOKYO KURASHI BOUSAI



東京都



音声コード掲載

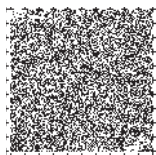


わたしの「いつも」が、  
いのちを救う。



東京都

わたしの「いつも」が、  
いのちを救う。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

# はじめに

防災でいちばん大切なこと。

それは、いのちを守ることです。

東京に大地震が来る、その日に備えて何か行動を起こしていますか？

都のアンケートにもみられるように、「具体的な方法がわからない」という理由で災害の

対策をしていない人も

いるのではないのでしょうか。

そんな人に防災をはじめてほしくて、『東京くらし防災』は生まれました。

この本で伝えたいのは、

いつもの暮らしの中でできる防災です。

毎日の行動や習慣に

ちょっとした工夫や発想を加えるだけで、

防災が暮らしの中ではじまります。

もしものときに

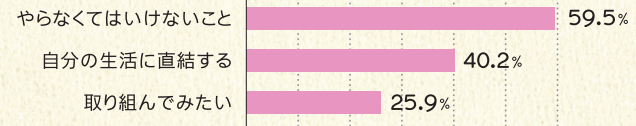
いのちを守り、つなぐために。

まずは今日、この本のページを

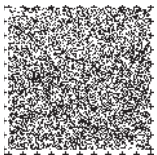
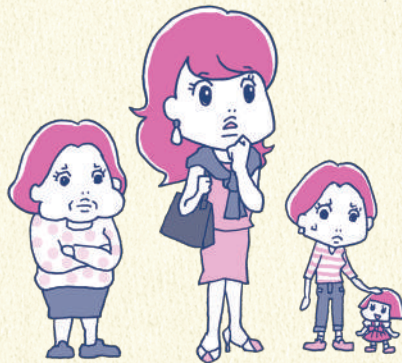
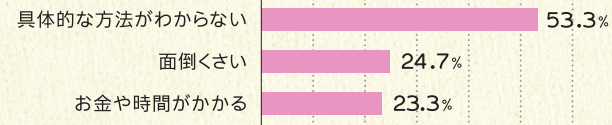
めくることから、

備えをはじめてみませんか。

## 防災に対するイメージ



## 災害対策をしない理由



# 目次

## 巻頭特集

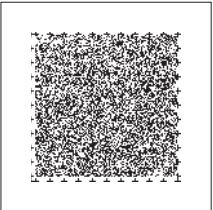
### 第1章

はじめに	4
目次	6
キャラクター紹介	9
いますぐできる! 15のこと	10
はじめよう、たすかる暮らし方	
出かけるときの防災	18
寝るときにできる防災	26
片付けでできる防災	32
買い物でできる防災	44
トイレでできる防災	50
食事のできる防災	56
体調管理のできる防災	60
コミュニケーションのできる防災	66
都の取組/消防団に入ってみよう	72

### 第2章

子供と備える防災	74
都の取組/乳児用液体ミルクを知っておこう	80
お風呂のできる防災	84
非常袋を備える	86
住まいの防災	90
都の取組/防災に強いまちづくり	92
覚えておこう、防災時の基礎知識	

防災時の行動	96
防災直後の行動	102
帰宅困難になったら	106
安否確認の方法	108
情報の収集と発信	110
そのほかの災害時の行動	112
武力攻撃時の行動	118
救出・救護	120



## キャラクター紹介



### わたし 26歳

生まれも育ちも東京。  
現在は実家を出て、  
猫と幸せなふたり暮らし。  
優しい彼氏と交際中。  
今日の暮らしに夢中で、  
災害への備えはゼロ。



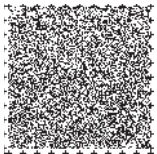
### お姉ちゃん 33歳

4歳の女の子のママ。  
日頃から防災を意識していたが  
母になって持ち前の心配症に  
拍車がかかり、不安は多い。



### お母さん 62歳

子供たちが巣立った家で、  
教員を退職した夫と暮らす。  
元保育士で世話好き。  
もしものときを考えて、  
娘たちのことを気にかけている。



## 第3章

### 想定しよう、被災後の暮らし方

被災後どこで暮らすか	122
在宅避難での片付け	126
在宅避難での食事と料理	130
在宅避難での防犯	134
避難所での暮らし方	136
避難所での配慮	140
避難所での体調管理	142
避難所での防犯	146
避難所での子育て	150
避難所でのペットとの過ごし方	154
生活再建に向けて	158



防災ライフ東京

BOUSAI

LIFE



TOKYO

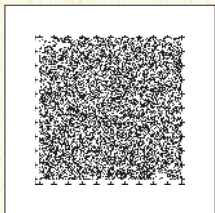


いますぐ  
できる！

15

のこと

いつもの暮らしに  
少し手を加えるだけで  
いざというとき、  
役に立つ。  
そんな、いますぐ  
はじめられる暮らしの  
工夫を集めました。





04

包丁は  
使ったら  
すぐしまおう  
〈詳しくはp35〉

寝転んで、  
危険を  
探してみる  
〈詳しくはp28〉

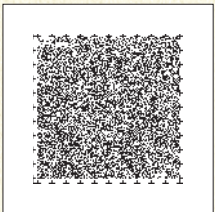


05

日用品は  
多めに  
買い置きする  
〈詳しくはp47〉



06



01

外出先では  
非常口を確認  
〈詳しくはp20〉

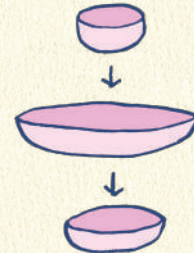


02

カーテンは  
閉めて寝る  
〈詳しくはp30〉

03

食器の  
重ね方を  
変えてみる  
〈詳しくはp35〉



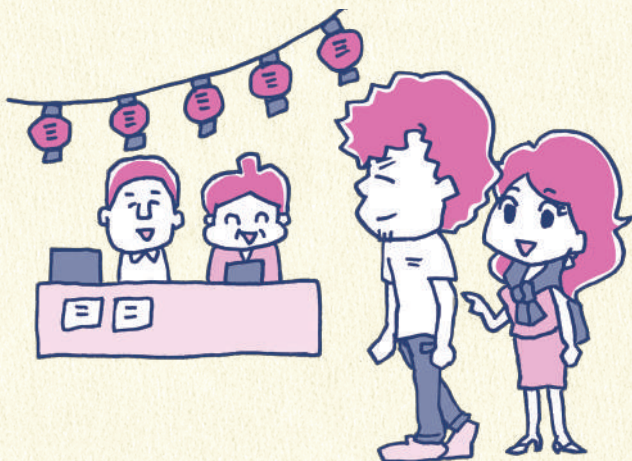


10  
 公衆電話の  
 使い方を  
 子供に  
 教えておく  
 (↓詳しくはP77)



07  
 行けるときに、  
 トイレは  
 済ませておく  
 (↓詳しくはP52)

11  
 地域の行事に  
 参加してみる  
 (↓詳しくはP68)



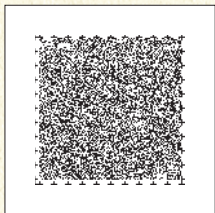
08  
 生理用品は、  
 もう一周期分  
 買っておく  
 (↓詳しくはP52)



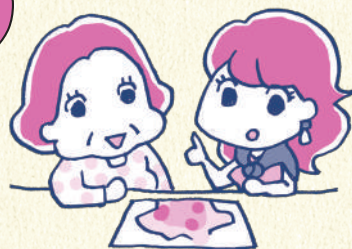
12



災害時の  
 ペットの  
 預け先を  
 探しておく  
 (↓詳しくはP155)



09



災害時の  
 集合場所を  
 決めておく  
 (↓詳しくはP68)

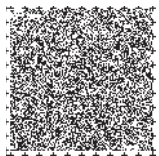
# 第1章

## はじめよう、 たすかる 暮らし方

日々の暮らしをちょっと見直す。  
そんな感覚で無理せず自分のペースで。  
毎日の中で少しずつ  
実践できる備えをまとめました。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。



# 13



ママバッグは  
使った分だけ  
足しておく  
(↓詳しくはP78へ)

# 14



チョコレートや  
キャラメルを  
カバンに  
入れておく  
(↓詳しくはP107へ)

# 15



「東京くらし  
防災」を  
読んでみる

## 出かける ときの防災

ここで地震が  
起きたらと  
危険を想像してみる。

出かけたまちに、  
いつもの通勤・通学路に、  
強い揺れで倒れたり落ちてくる  
危険性のあるものが、  
たくさん潜んでいます。  
「もし大きな揺れが来たら？」と  
危険をシミュレーションする、  
そのちよつとした習慣が  
いざというときのちを救います。

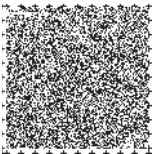
### 体験VOICE

隣の壁が崩れ落ちてきたり、  
いろいろな所が通行止め  
になっていたりしました。  
(40代 / 熊本地震)



### 体験VOICE

地面が断裂し、あちこちで段差が。  
まちの変わりようが恐ろしかった。  
(70代 / 熊本地震)



🔄 すぐできる

チェックポイントは  
「転倒・落下物」  
「身を守る場所」  
「避難ルート」の3つ

外出先では、倒れたり、落ちてくる物がないか確認し、もしものときに身を守れそうな場所を探します。さらに、非常口や階段、広い道路など避難ルートのチェックを。  
また、トイレなどひとりになる場所のドアが開かなくなることも想定し、一緒にいる家族や友人などに、ひと声かけてから行動することも防災につながります。

商業施設では、大きなガラスの扉が割れたり、天井のオブジェが落下してくるかも



会社やスポーツジムでは、ロッカーでドアがふさがれ、出られなくなるかも

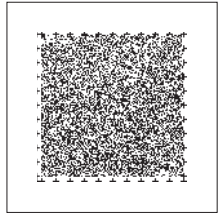


### （屋内での危険チェックポイント）

飲食店では、物の落下や食器類などが飛んでくるかも



非常口はつねに確認しておく



### （屋外での危険チェックポイント）

割れたガラスや看板が落ちてくるかも

電柱やブロック塀、自動販売機が倒れるかも

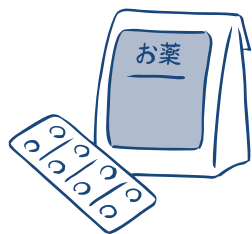
古いビルや木造家屋が倒壊するかも





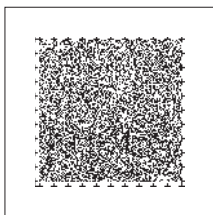
### マタニティマーク

普段身につけていない人も、必要なときに提示する準備しておきましょう。



### 張り止め薬

妊娠が進んでからは、お腹の張りに注意。自宅にしばらく帰れない可能性も考えて、処方されている場合は携帯するようにしましょう。



**妊娠中の外出に必要なアイテムは？**  
妊娠中は、マタニティマークや、母子健康手帳などをいつものバッグに入れておくと安心です。



### 母子健康手帳

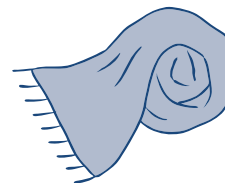
災害時、かかりつけ医に診てもらえない場合でも医療機関で経過の情報を正確に伝えられます。記入のあるページだけコピーしておいたり、母子健康手帳用のアプリを使ってスマートフォンにデータを保存しておく方法もあります。

「肌の露出が少ない服装」「歩きやすい靴」「両手がふさがらないバッグ」が、安全性の高い外出スタイルです。  
この全部が難しくても、工夫してひとつでも取り入れてみましょう。



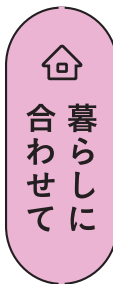
### フラットシューズ

災害時に高層階から階段で降りたり、長時間歩くことを想定した、歩きやすい靴選びを。毎日難しくても、会社にスニーカーを置いておくなどの工夫をしましょう。



### 大判ストール

災害時にいろいろ役立つ便利なアイテム。避難時に粉じんによる汚れを防いだり、マスク・包帯・日除け・ブランケット・避難所での間仕切り代わりとしても使えます。



**外出時のおしゃれに、「安心」をさりげなく**

### リュックサックやショルダーバッグ

いざというとき、両手があるバッグなら、身の安全を確保しやすくなります。小さく畳んで携帯できるエコバッグタイプの物もおすすめです。



「もしも」を想像して  
お役立ち  
アイテムを選ぶ

災害に備えて携帯しておきたい物を考えてみましょう。  
例えば家族や友人と連絡が取れなくなった、エレベーターに閉じ込められたなど、災害時のピンチを具体的に想像して、ライフスタイルに合ったアイテムを選んでみましょう。  
ポーチなどにまとめて、その日使うバッグに入れておくのが便利です。

「歩いて帰る」を  
シミュレーションしてみる

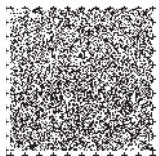
発災時に交通機関が止まってしまったら、むやみに移動しないことが基本ですが、状況が落ちつけば、歩いて帰る選択もあります。  
事前に自分がどのくらい歩けるかなどをシミュレーションしておけば、徒歩で帰宅するかしないかの判断にも役立ちます。

《 シミュレーションのポイント 》

災害時帰宅支援ステーションの場所を確認しておく（→詳しくはP107へ）。



危険で道が通れない場合もあるので複数のルートを想定しておく。



《 災害時にも役立つアイテム例 》

- 携帯充電器
- 身分証明書
- 筆記用具・メモ帳
- 家族の写真
- マスク
- ばんそうこう
- 目薬
- ウェットティッシュ
- 汗拭きシート
- 生理用品
- 大判のハンカチ
- 髪留め（ピン&ゴム）
- 飴などのお菓子
- ゼリー飲料
- レジ袋
- 使い捨てカイロや冷感タオル
- 携帯用トイレ
- 防犯ブザーや笛
- ライト



## 寝る ときにできる防災

### 寝室の安全が いのちを守る。

寝ているときは  
とても無防備です。  
とっさに落下物をよけたり、  
すぐに逃げたりできません。  
一日の中で長い時間  
無防備な状態にいる場所、  
寝室の危険を理解し、  
あらかじめ心配をなくしておく  
ことが生き残るポイントです。

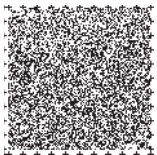
#### 体験VOICE

寝ていた場所のまわりに物が  
散乱し、避難するときにガラスの破片を  
踏んでケガをしました。  
(40代/阪神・淡路大震災)



#### 体験VOICE

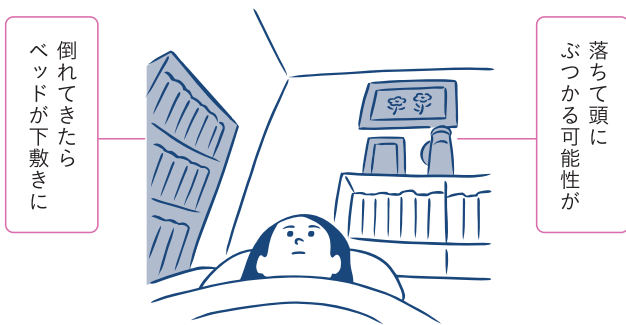
地震発生後すぐに停電して  
しまい、暗闇の中で物が落ちる音や  
家がきしむ音がして、怖かった。  
(50代/熊本地震)



①すぐできる

いつもの場所に  
寝転んで、  
危険を探してみる

部屋の中のインテリアは、地震の揺れで倒れたり、落ちてくると考えて、危ないところがないかチェックしてみましょう。

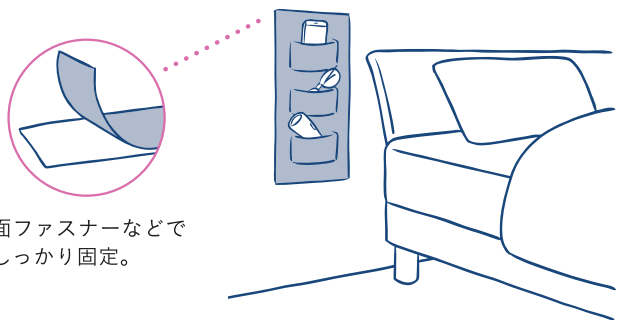


🏠暮らしに  
合わせて

メガネや杖、携帯電話、  
抱っこひもなどは  
枕元に

行動を助ける必需品は、いつも枕元に備えておきましょう。

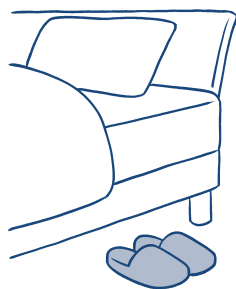
ただ置くだけでは揺れでどこかへ飛んで行ったりすることもあるので、滑り止めシートの上に置いたり、固定した壁掛け収納に入れるなど、置き方を工夫しましょう。



面ファスナーなどで  
しっかり固定。

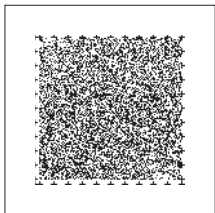
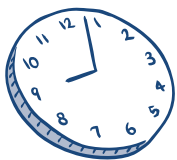
物が散乱する  
室内を素足で  
歩くのはケガのもと

寝ている場所の近くに、厚底のスリッパや、普段使っていない靴を準備しておくだけで安心です。



寝室に置く小物は  
割れない素材を選ぶ

時計や写真立てなどのインテリア雑貨はガラスや木製など割れやすい物ではなく、紙や布、シリコン製の物を選びましょう。



## 計画的に

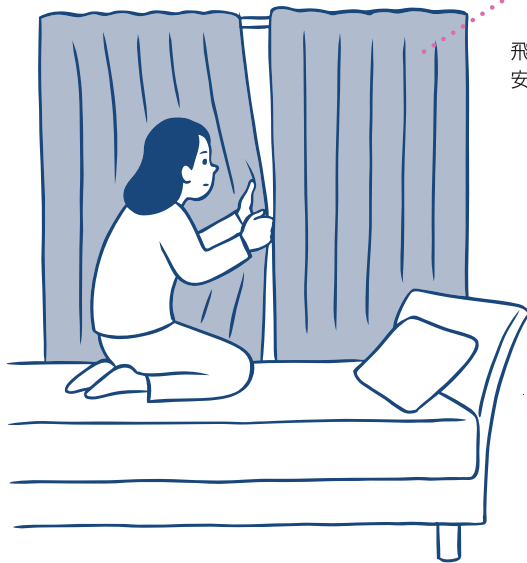
### 窓ガラスには 飛散防止フィルムを

ベッドや布団は、できるだけ窓から離します。できない場合は、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

また、カーテンを閉めると、割れたガラスが飛び散るのを抑える効果があります。「寝る前にはカーテンを閉める」を各部屋で習慣に。



飛散防止フィルムで安全性をアップ。

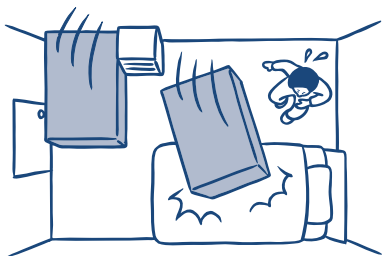


### 寝ている場所に 家具が倒れて こないように

倒れてくる物が何もない部屋で寝るのが理想ですが、現実には難しいもの。

「寝ている場所に倒れてこない」「落ちてこない」「動いたり倒れて逃げ道をふさがない」の3つに気を付けて家具を配置します。

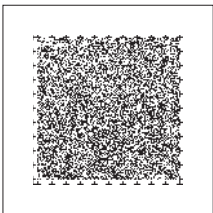
そのうえで、家具類の転倒・落下・移動防止対策も考えましょう(↓詳しくはP39へ)。



### 夜間の発災に 備えて 明かりを確保

停電を感知して自動で点灯するタイプの足元灯が便利です。足元灯には、充電式でコンセントに差して使う物と、乾電池式の物があり、各部屋と廊下にも用意しておく、より安心です。

足元灯がない場合は懐中電灯を、揺れで見失わず、暗闇でもすぐ手に取れるような場所に置いておきましょう。ヘッドライトなど、手に持たなくてよい明かりもおすすめです。



## 片付けで できる防災

いつもの  
片付け習慣が  
安全をつくる。

部屋の中の物を減らす。  
散らかったら片付ける。  
そんな当たり前のことが、  
実は家の中の安全性を高めます。  
できることから少しずつ。  
普段の片付けは、  
危険から身を守る第一歩です。

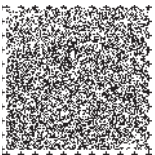
### 体験VOICE

部屋のドアが移動した家具に  
ふさがれて、開かなくなりました。  
(40代/東日本大震災)



### 体験VOICE

テレビやタンスの  
引き出しが飛びました。  
(70代/熊本地震)



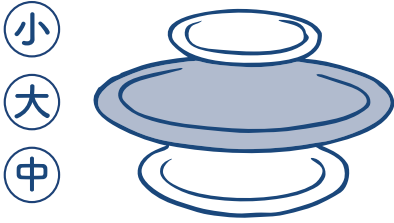
①すぐできる

## 整理整頓で 安全を確保する

普段から整理整頓をして、必要な物だけを置きましょう。  
部屋や廊下に置く物を極力少なくし、地震が来ても安全な空間や避難ルートを作っておきましょう。

## 食器の重ね方を工夫する 簡単・落下防止テクニック

食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねれば、揺れに強い安定した置き方になります。



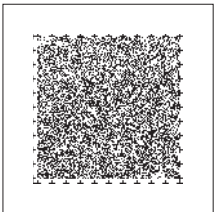
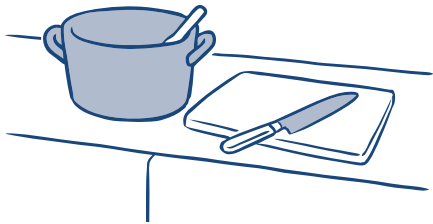
## 重い物は下、軽い物は上 収納のポイント

重くて硬い物や割れやすい物は棚の下段、軽い物や落ちて当たっても痛くない物は上段に置きかえるだけで地震に強い収納方法になります。



## 実は危ない！ 調理器具の出っぱなし

包丁や重い鍋などの調理器具は揺れで落ちたり飛んできたりしたら、大ケガのもと。使い終わったらすぐにしまいましょう。



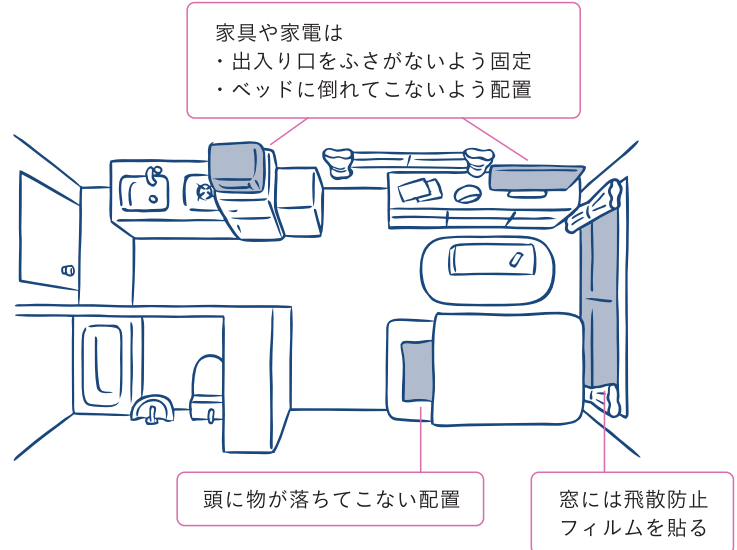
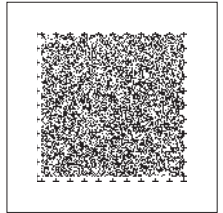
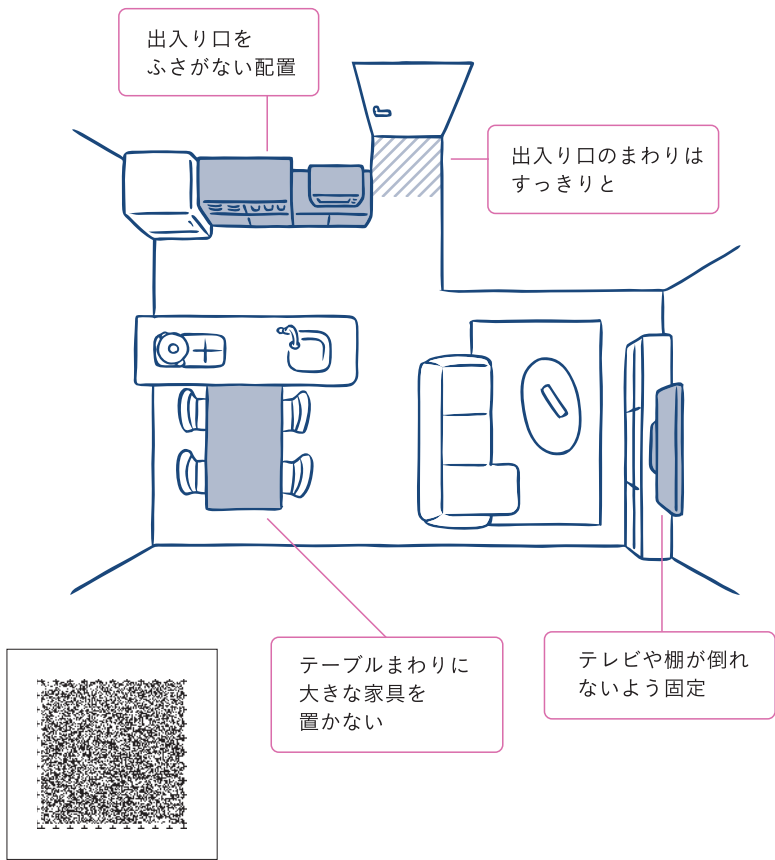
🏠 暮らしに  
合わせて

暮らし方で考える  
安全なお部屋の  
作り方

部屋の中を片付けたら次はレイアウトをチエック。  
出入り口の確保はもちろん、用途や過ごし方に合わせておさえておきたいポイントがあります。

リビング  
ダイニング  
キッチン

家族が集まるリビング・ダイニングは、テーブルまわりに食器棚や大きな家具・家電が倒れてこないようレイアウト。  
廊下までスムーズに動けるように荷物の置き場所も気を付けましょう。



（ワンルーム）

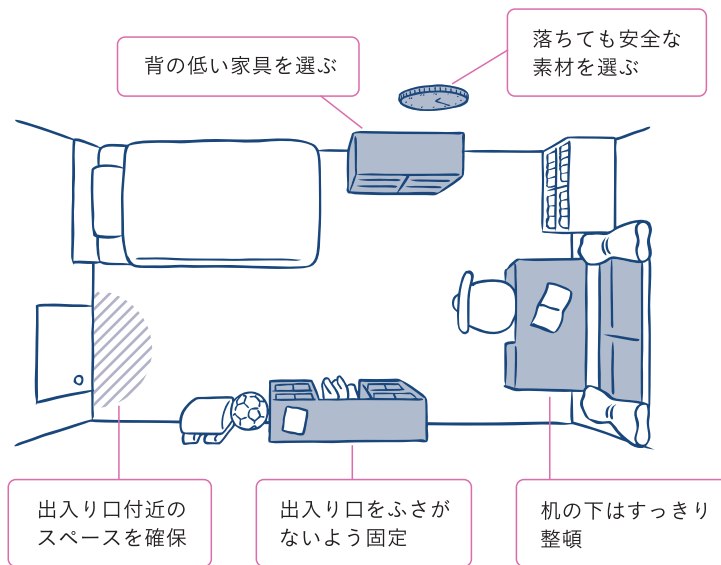
ベッドやテーブル、電化製品など物が多くなりがちなワンルームは、必要な物を優先して配置。  
家具・家電の配置を工夫すれば安全に過ごせます。

計画的に

家具・家電の  
防災対策は  
大掃除のついででも

なかなか手を付けづらいのが家具・家電の固定などの防災対策。

おすすめのタイミングは大掃除。棚掃除のついでに滑り止めシートを敷く、ほこり掃除のついでに家具・家電の転倒防止対策をするなど、大掃除のときにちよつと意識して、防災対策をはじめましょう。



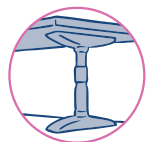
穴を開けなくても  
できる家具・家電の  
転倒・落下・  
移動防止対策

家具・家電の転倒防止には、ネジ止めが最も効果的ですが、壁に穴を開けられない場合は、家具・家電と天井の間にポール式器具を突っ張って固定する方法でも一定の効果があります。

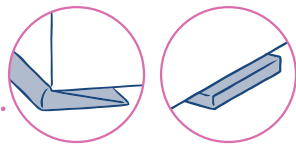
転倒防止は2種類以上の器具を組み合わせれば、強度がアップします。

（子供部屋）

物が密集しやすく、実は多くの危険が潜んでいます。勉強机の下には物を置かず、逃げ込めるスペースを確保しておくことが重要です。親子で危険を確認して、出入り口をふさがないように家具なども固定しておきましょう。掛け時計や照明、写真立てなどは紙や布などの、落ちても安全な素材を選ぶと安心です。



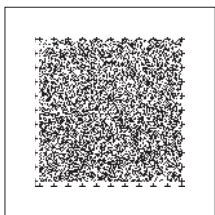
ポール式器具をタンスの壁側に固定(天井との間に板を設置すると強度アップ)。



ストッパー式や粘着シート(マット式)を敷く。



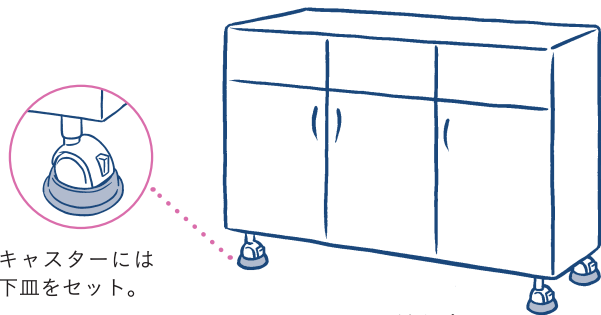
タンス



## もしものケガを予防して 後片付けの手間もはぶく

棚上の電子レンジや収納できない雑貨などは、落ちない工夫が必要です。食器棚は、中の食器類が飛び出して割れたりしないように、扉が勝手に開かないためのキャビネットストッパーを取り付け、ガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。

ケガの予防はもちろん、被災後の片付けの大変さも軽減してくれます。



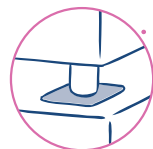
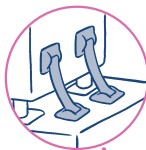
キャスターには  
下皿をセット。

### キャスター付き家具

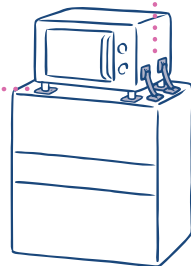
## キャスター付きの 家具・家電は移動しないように 下皿をセット

キャスターが付いた可動式の家具・家電は、揺れで簡単に移動してしまうので要注意。動かさないうちはキャスターをロックしたうえで下皿をセットしましょう。

ストラップ式の  
器具で台に固定  
する。

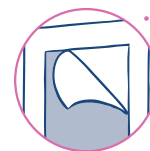


粘着マットで  
台に固定。

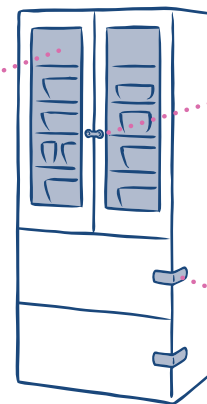


### 電子レンジ

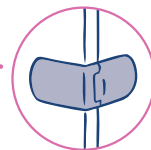
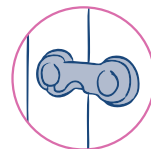
※レンジ台はあらかじめ床  
または壁と固定しておく。  
※ストラップ式と粘着マットは  
どちらかひとつでもよい。



ガラス部分には飛散  
防止フィルムを貼る。

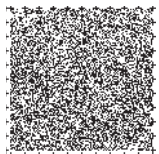


キャビネットストッ  
パーなどで扉が開か  
ないように。



### 食器棚

※食器棚はあらかじめ設置場所に  
適した方法で固定を。

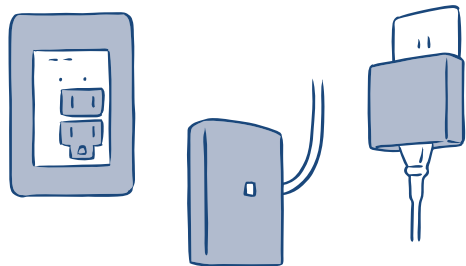


**感震ブレーカー  
などを設置**

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災など、地震による火災の過半数は電気が原因と言われています。これらの火災を防止する手段のひとつに感震ブレーカーなどがあります。感震ブレーカーなどは地震の強い揺れを感知して電気を遮断します。

ただし、地震発生と同時にすべての電気が一斉に遮断される物もあり、夜間に地震が発生した場合、暗闇の中を避難することにもなりかねません。停電時に自動点灯する照明や懐中電灯をあわせて準備しましょう。また、医療機器を設置している場合、停電用にバッテリーなどを備えることも重要です。製品ごとの特徴・注意点を十分に理解してください。

《 感震ブレーカーなどの種類 》



**コンセントタイプ**

コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断。未設置のコンセントへの通電は遮断されない。

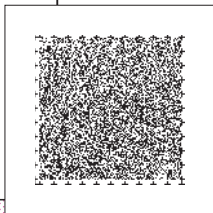
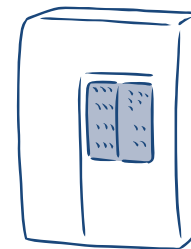


**分電盤タイプ(内蔵型)**

分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知したら、一定時間(3分間程度)経過後、ブレーカーを切って電気を遮断。

**分電盤タイプ(後付型)**

分電盤に感震機能を外付けするタイプ。センサーが揺れを感知したら、一定時間(3分間程度)経過後、ブレーカーを切って電気を遮断。



## 買い物で できる防災



なくなる前に  
ちよっと多めに買う。  
それだけで備えになる。

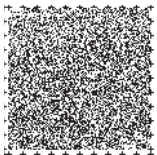
食品や日用品は使い切る前に、  
少し多めに買って備える。  
その繰り返し  
備えのある生活スタイルをつくり、  
いざというときに役立ちます。  
買い物の仕方を少し変えるだけで、  
簡単に防災ができるのです。

### 体験VOICE

地震後の2～3日はコンビニに  
水や食料がほとんどなくて困りました。  
(60代/熊本地震)

### 体験VOICE

少ない商品を求め、  
スーパーには徹夜で並ぶ人もいました。  
(30代/東日本大震災)



## 日常備蓄のやり方

「日常備蓄」とは、普段使っている物を常に少し多めに備えること。特別な物を備える必要はないので、すぐに取り組めます。



## はじめやすい

### 「日常備蓄」

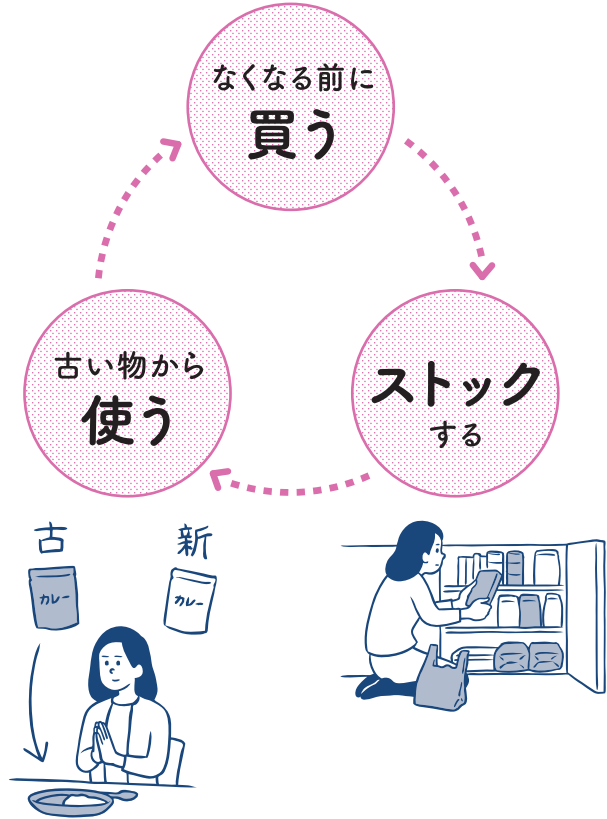
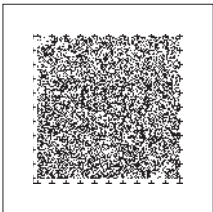
### 3ジャンル

大きな災害の後は、しばらく流通がストップしてお店に商品が並ばないことも。もしものときに困らないために自分に必要な物を考えて、備えることが大切です。

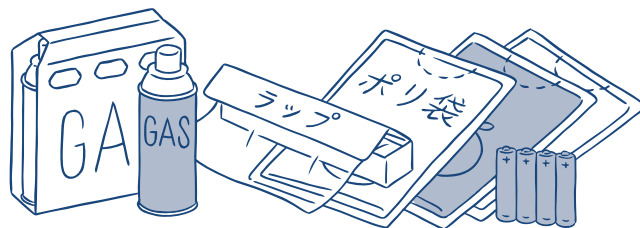
## 1 (食品・飲料)



食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買ってストックします。賞味期限の近い物から食べていき、減った分を補充します。まずは3日分の食料を目安に、さらに1週間分やその先も見越して備えてみましょう。多めにストックしすぎたり、食べずに無駄にしないように注意。

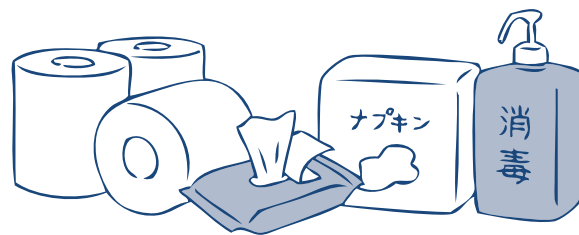


## 2 (生活用品)



ラップ、ポリ袋（高密度ポリエチレンのもの用意）、ゴミ袋（黒色もあると便利）などは、避難生活で何通りにも使えるので、いざというとき重宝します。

## 3 (衛生用品)



トイレットペーパーやティッシュペーパーは、安売りのときにひとつ多めに買うだけでも。ほかにウェットティッシュや石鹸、手指消毒スプレー、生理用品なども役立ちます。

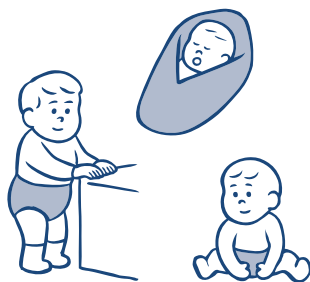
自分に合った物を  
多めに買っておく

薬や肌質に合う化粧品、サプリメントなどは、避難生活では入手しづらくなります。自分に合った「これしかダメ」な物は、多めにストックしましょう。



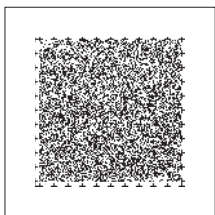
「宅配で定期購入」は、  
妊婦や高齢者の味方

米や飲料水などの重い買い物は、一定期間ごとに自宅に届く、定期購入サービスを利用する手も。買い忘れも防いで一石二鳥です。



ベビー用品も  
いま使っている物を  
備えることが大切

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなども日頃から使っている物を備えておく、いざというときにも役立ちます。



## トイレで できる防災

使えなくても、  
からだは待ったなし。

清潔で快適ないつものトイレ。  
大地震による停電や断水、  
排水管の破損で  
長期間使えなくなったら？  
家でも、外出先でも、  
行きたいときに使用することが  
当たり前になっている  
トイレにも備えが必要です。

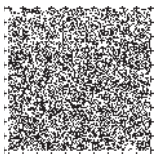


### 体験VOICE

トイレは長蛇の列。配布された  
成人用おむつに用を足しました。  
(40代/熊本地震)

### 体験VOICE

おむつ用の消臭袋がとても  
役立ちました。どんどん溜まるゴミの処理に、  
これがなかったらと思うとゾッとしました。  
(30代/東日本大震災)



行けるときに、  
トイレは済ませておく

発災直後はトイレに行きづらくなることも。普段からこまめにトイレを済ませておくといいでしよう。



### 災害時のトイレの 悪臭対策3つの備え

発災後は、トイレが流せなくなるなど、臭いに悩まされることも。  
臭いを抑える備えをしっかりしておけば、ストレスを軽減できます。おがくずやペット用の砂なども消臭効果があります（使用したペット用の砂などは、トイレに流さないでください）。

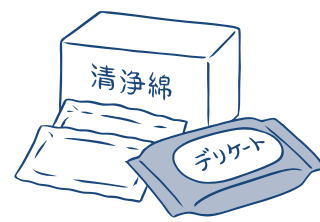
生理用品は、  
もう一周期分  
買っておく

被災時は、ストレスで生理不順になることもあります。生理用品は、少なくとももう一周期分のストックがあると安心です。



女性特有の悩みにも、  
備えておく

デリケートゾーン専用のウェットシートや清浄綿を備えておけば、不快感を抑えるのに役立ちます。  
また、携帯用ビデの中の精製水で清潔な紙を湿らせて使う方法もあります。



### （悪臭対策）

#### 封じ込める

自宅で汚物を保管するときのために備えておきたい消臭袋。臭い漏れを防いでくれます。



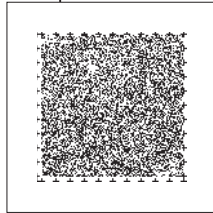
#### 消臭する

消臭スプレーは、自宅はもちろん、避難所でも活躍。シュッとひと吹きで気になる臭いを軽減します。



#### さえぎる

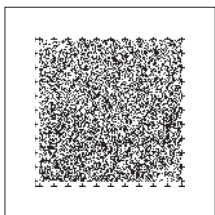
消臭効果の高いペパーミントやユーカリなどのアロマオイルを1、2滴含ませたマスクをすると、臭いによるストレスを緩和できます。



## トイレが使えないときの 簡易トイレの作り方

- 
- 1 便座を上げて、45ℓのゴミ袋の中に敷く（便器内の水はそのまま）。養生テープがあれば、袋のふちを便器に貼って固定します。
  - 2 便座を下げて、便袋（便器にセットできる大きさの袋）をセットします。
  - 3 利用する前に新聞紙や紙おむつを便袋の中に入れ、便を吸収させます。または、利用後に市販の凝固剤などをふりかけます。

- 
- 4 便袋を取り出して、口をしっかりしばります。
  - 5 便袋を黒いゴミ袋や消臭袋に入れて、汚物ゴミの回収があるまで保管しておきます（便袋は各区市町村の決まりにしたがって処理）。



トイレが使えないときに  
必要な物は？

地震で自宅の排水管や道路の下水道管が損傷すると、汚水が逆流したり、損傷したところから噴出することもあります。特に集合住宅では、下の階の住戸で汚水が逆流する場合があります。災害時には排水管の損傷がないことを確認できるまでトイレを使わないようにしましょう。

そのため、備えが重要になるのが、非常用トイレ。市販の物を用意する以外に、次のような方法でも非常用のトイレが作れます。

## （トイレが使えないのために準備しておく物）

### 45ℓのゴミ袋

黒い袋なら汚物が見えないのでストレスを減らせます。[1日の目安：数枚]



### 便を吸収・凝固するための物

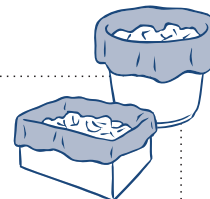
市販の処理剤のほか、新聞紙、紙おむつなどでも代用できます。[1日の目安：1人5～7回分]

※トイレには流せません。



### 便器が壊れているときなどは

厚手の段ボール箱、大きめのバケツなどで代用できます。



## 食事で できる防災

自分や家族を  
守るための  
食べ物を備える。

被災後は偏った食事や  
食べ慣れない食材が続き、  
ストレスが溜まったり、  
体調を崩すケースも。  
普段食べ慣れている物や  
好きな物などを備えておく  
と安心です。自分の身は自分で  
守れるよう備えましょう。



被災したとき  
非常食だけだと  
飽きるから  
好きな物を  
いろいろね！

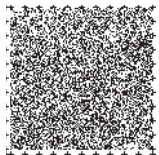
ステキ♡  
ステイ！  
おの好きなものが  
ないぞ！！

### 体験VOICE

支給される物はお弁当ばかりで  
野菜不足になるので、  
別の献立で食事をしてた。  
(70代/熊本地震)

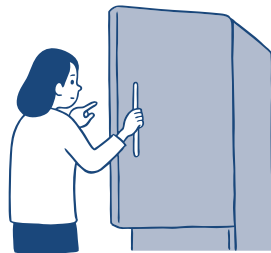
### 体験VOICE

近所の人が差し入れて  
くれた物も、アレルギーでほとんど  
食べられず心苦しかった。  
(30代/東日本大震災)



## 被災時は、冷蔵庫の 中身も活用する

いつもの冷蔵庫の中身は、もしものときに心強い備蓄食料の一部になります。ただし停電することもあるので、生鮮食品など、傷みやすい物から食べるようにしましょう。



## 頼りになる災害時 給水ステーション

断水時には、災害時給水ステーションで水を受け取れます。災害時給水ステーションは都内に200カ所以上ある給水拠点や、給水車などで水を運び開設するタイプ、消火栓などに蛇口を設置するタイプがあります。水を取りに行く際は、空のペットボトルを入れたリュックを持参するなど、運び方を工夫しましょう。



※詳しくは、「災害時給水ステーション」で検索。

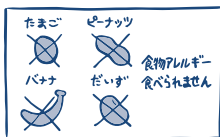


## 野菜不足で 栄養バランスが崩れる

避難生活では、野菜が手に入りにくく、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜ジュースやレトルトの野菜スープ、フルーツの缶詰、サプリメントなどが家があれば、もしものときも栄養のバランスを取るのに役立ちます。

## 食物アレルギーは、 周囲に伝える用意も

アレルギーがある人は体質に適した食材を備えましょう。また、アレルギーの原因をメモにまとめておくと、避難先などで周囲に伝えるときに役立ちます。避難生活では、子供にアレルギーの原因食材を示したビブスやアレルギーサインプレートなどを付けて、周囲の人にわかるようにする準備もしておきましょう。



## 好きな食べ物や 飲み物は活力に

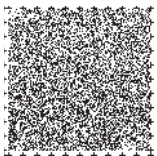
気持ちもからだも弱っているときこそ、好きな物を口にする、元気が出たり、ストレス軽減になります。お菓子やコーヒーなどのお気に入りも備蓄しておきましょう。



### 東京都アレルギー情報navi.

誤食など緊急時の対応や災害時対策についても掲載しています。

「東京都アレルギー情報ナビ」で検索。



## 体調管理で できる防災

いざという

ときも役立つ

体調管理のコツ。

大きな地震が起きて  
インフラが止まると、  
厳しい寒さや暑さ、  
不衛生な環境によって  
からだの調子が悪くなることも。  
日頃から、からだを守る  
知識を持つておけば、  
被災時にも役立ちます。

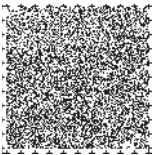
### 体験VOICE

着のみ着のまま避難したため  
暖をとる物が何もなく、配られた毛布に  
くるまって一夜をしのぎました。  
(70代/東日本大震災)



### 体験VOICE

車中生活では足も伸ばすことが  
できず、腰痛にも悩まされました。  
(60代/熊本地震)



## 毎日、睡眠をしっかりとする

睡眠不足などで体力や思考能力が落ちていると、もしものときにとっさの判断や行動をとることが難しくなることも。毎日の睡眠は防災にもつながります。

## 不調をやわらげる方法を身につけておく

不眠や生理不順、更年期障害などは、被災時の厳しい環境下で、悪化してしまいがちです。

腹式呼吸や体操、マッサージ、アロマテラピーなど、からだや心をラクにする知恵の備えを。



## 使い捨てアイテムで、清潔さをキープ

清潔な下着は、女性にとって外陰炎やぼうこう炎を予防するためにも大切です。しかし、避難生活では洗濯ができなかったり、避難所では干す場所が見つからないことも。パンティーライナーや紙の下着など、使い捨てできるアイテムの中から自分に合う物を備えておけば、役立ちます。



## 処方薬は「情報」も備える

服用中の薬は、医師と相談して可能なら予備分も入手しておきましょう。

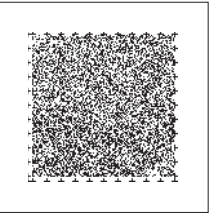
また薬の名前と用法用量の情報を正確に把握しておくことも大切です。お薬手帳や処方シールなどを携帯電話で撮影し保存したり、薬の検索や服薬管理ができるアプリを活用してみるのもよいでしょう。



## 感染症予防の基本は手洗いと手指消毒

水道が使えない環境下などでは、インフルエンザなどの感染症がまん延することもあります。

感染症予防の基本は、こまめに石鹸と流水で手を洗うことですが、できない場合に備えてアルコールタイプの手指消毒剤とウェットティッシュも用意しましょう。

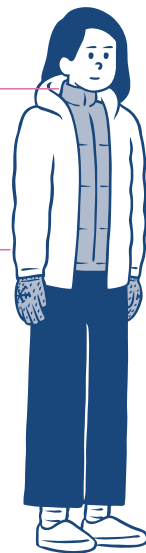


## 体調管理の基本は、寒さ・暑さ対策

被災時の厳しい環境では、寒さ・暑さ対策のコツを知っておくことが、からだを守るために欠かせません。

### 《寒さをしのぐコツ》

避難生活で女性から寄せられるからだの不調の悩み、その原因のひとつが冷えです。からだを温めて不調の予防を。また、妊娠中はお腹が張ることがあるので、特にからだを冷やさないように注意をしましょう。



#### ダウンジャケットは、肌の近くで着る

ダウンジャケットは、体温により羽毛がふっくらと広がり、空気の間層を作ることによって断熱効果を発揮します。

#### いちばん外側は、風をさえぎる素材の衣類

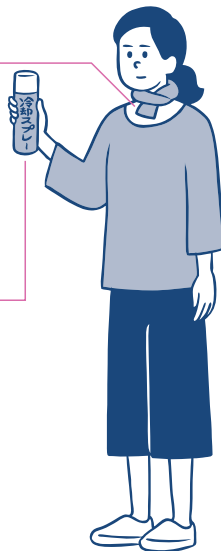
風から身を守り、暖かい空気を外へ逃さない素材を、いちばん外側に着ます。雨にも備えて防水機能のある素材の物を上下で備えておくとベターです。

#### 濡れたままだ、危険。すぐに着替えを

雨や汗で濡れたら、肌と髪をしっかり拭いて、乾いた衣類に着替えを。水分が蒸発するときに体温が奪われ、低体温症になる危険もあります。

### 《暑さをしのぐコツ》

夏季に災害が起こり、空調設備が十分に使えない場合は、室内温度が上昇しやすいので、熱中症などへの注意が必要です。停電しているときでも暑さを乗り切るための事前の準備が大切です。



#### 冷やすと効率的に熱が下がる6つの場所

首の両わき、脇の下、脚のつけ根は、太い血管が肌の近くにあり、ここを冷やすと、体温を効率的に下げることができます。

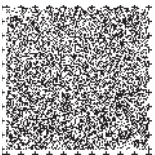


#### 暑さをしのぐアイテムを備えておく

冷却スプレーや熱を冷ますシート、扇子やうちわなど電気が使えなくても、暑さをしのげるグッズを備えておくと安心です。

#### ゆったりしたサイズの衣類で風を呼び込む

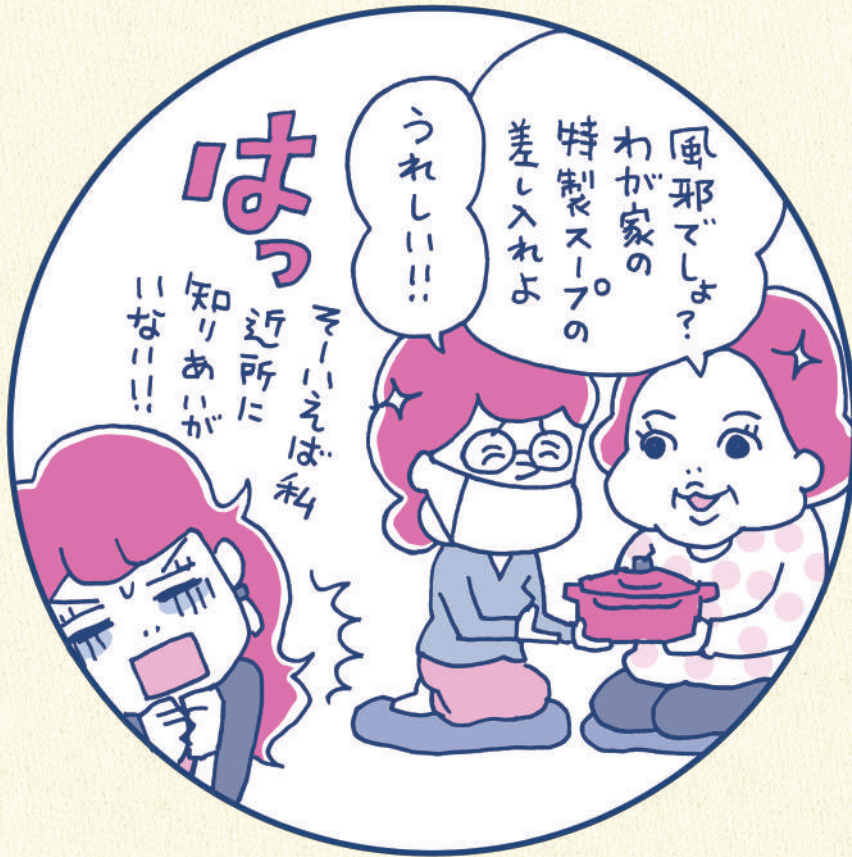
暑いときは、上下ともゆったりシルエットの服がおすすめ。また、肌を濡らしてから扇子やうちわであおぐと、涼しさを感じられます。



## コミュニケーションで できる防災

普段の人付き合いが  
困ったときの  
助けになる。

あらかじめ備えておくことの  
大切さは、物だけではありません。  
コミュニケーションでも同じです。  
家族だけではなく、友達や  
ご近所さんとも、付き合い方  
ひとつでいざというとき、  
助け合える仲間になれるのです。

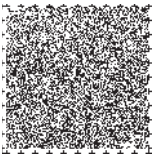


### 体験VOICE

部屋から出てこないおばあちゃんを、  
近所の人に協力してもらい助け出しました。  
(70代/熊本地震)

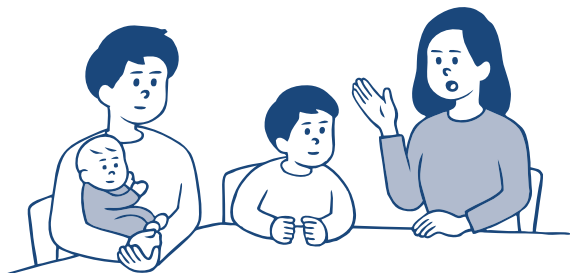
### 体験VOICE

地震のすぐ後、まわりでは家族で集まり足元を  
懐中電灯で照らしていましたが、私はひとりぼっちでした。  
普段から近所付き合いをしておけばと、心底思いました。  
(40代/阪神・淡路大震災)



《家族と》

いざというときのために  
決めておきたい約束事



① 災害時の連絡手段は  
複数決めておく

家族がバラバラで被災した  
ときのために、災害用伝言  
ダイヤルや災害用伝言板  
(↓詳しくはP108へ)、S  
NSなど、連絡手段を複数決  
めておきましょう。  
いざというときの連絡先や  
連絡する順番を事前に話し  
合っておくことも大切です。  
また、出かけるときは、家  
族に行き先を知らせる習慣  
をつけておきましょう。

② 集合場所と時間は  
具体的に

家族と離れた場所で被災し  
た場合、会えるのが数日後  
になる可能性もあります。  
自宅以外での待ち合わせは、  
「〇〇小学校の南門の前で」  
「午前9時と午後5時に10分  
間待つ」など具体的に決め  
ておけば、会える確率が高  
まります。

《友達と》

風邪をひいたときに  
助け合える関係が、  
被災時にも心強い

ひとり暮らしで被災してし  
まうと、心細いもの。そん  
なときは、友達と集まって  
在宅避難するのも手です。  
家の場所を伝えるなど、あ  
らかじめ助け合える関係を  
作っておくと、いざという  
ときに役立ちます。



《ご近所と》

万が一の場合、  
頼りになるのはご近所

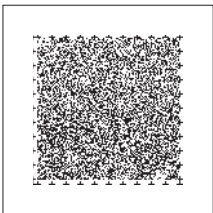
日頃から、顔見知りになっ  
ておくと安心です。  
顔見知りになる第一歩は、  
挨拶。機会があれば、地域  
のお祭りやイベント、趣味  
のサークルにも参加してみ  
ましょう。



《遠くの知人と》

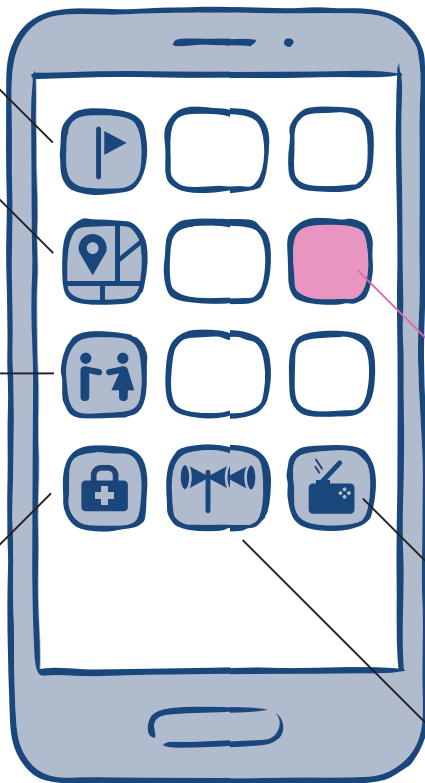
地震の被害が大きい  
ときは、遠くの知人を  
頼る選択肢も

実家以外にも、遠方の友達  
や知人など、助け合える人  
がいると安心です。  
いざというときに連絡が取  
れるよう、普段からコミュ  
ニケーションを取っておく  
とよいでしょう。



## 災害時に役立つ アプリを スマートフォンに 入れておく

災害情報の入手や近くの避難所までの案内など、もしものときに重宝するのがスマートフォンアプリです。携帯充電器も持っておくとよいでしょう。



### 《近くの避難施設がわかるアプリ》

土地勘のない外出先や旅先でも便利なアプリ。近くの避難施設まで案内してくれるものもあります。

### 《位置情報を発信するアプリ》

自分の居場所を、あらかじめ登録した人に知らせてくれます。

### 《SNSアプリ》

SNSアプリは友人知人とのコミュニケーションや情報収集に役立ちます。

### 《いのちを守るアプリ》

応急手当アプリ、ライトアプリなどで被災時の危険から身を守ります。

※電波状況によっては通信できないこともあります。

### 自治体の防災アプリ

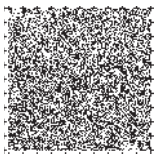
東京都が作成した防災アプリなど、自治体が出しているアプリで、地域の危険や災害への備えが学べます。

### 《ラジオアプリ》

ラジオを持ち歩けない場合は、スマートフォンで聴けるようにしておくのがおすすめです。

### 《災害情報アプリ》

緊急地震速報や警報をスマートフォンに届けてくれるプッシュ型のアプリが便利です。



## 消防団に入ってみよう

「自分たちの地域は自分で守る」という思いを持って、地域の防災力の向上のため、消防団が活動していることをご存じですか。消防団員の方は、仕事や家庭を持ちながら地域の安全と安心を守るために、献身的に活動しています。あなたの力を地域の防災に生かしてみませんか。

## 地域防災力を強化する 消防団と自主防災組織

消防団は、消防署と連携しながら、発災時に消火や人命救助、応急救護などの活動を行っています。

また、平常時にも地域住民に対する防火・防災意識の普及活動を行っています。18歳以上の健康な方であれば、お住まいの地域・勤務先を管轄している消防団に入団できます。

また、女性防火クラブなどの自主防災組織もあり、防火防災に関する知識や技術を身につけ、家庭や地域の防災リーダーとしてさまざまな活動を行っています。興味のある方は、お住まいの町会や消防署などにお問い合わせください。

### 《 参加したきっかけ 》

- ・私でも誰かの役に立てるなら参加したいと思い、入団しました。
- ・近所に消防団の施設があり、訓練の様子を見て「すごいなぁ」と思っていました。女性でも入れたらよいのにと考えていたところ、女性消防団員募集があったため、入団しました。
- ・自分の地元を守ることができるのは自分だと思い、消防団に入りました。
- ・地域防災力の向上や地域の活性化のため、自主防災組織に参加しました。

## 女性消防団員や 自主防災組織メンバーの声

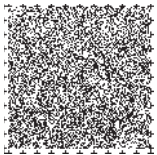
### 《 魅力ややりがい 》

- ・地元の方のために少しでも役に立っていると思える瞬間。
- ・普通に生活しているだけでは学べなかった防災に関する知識や対策を学ぶことができる場所。
- ・いままで防災に関心がなかった方が、防災に関する行事に参加することで興味を持っていただき、ともに活動をするようになったとき。
- ・地域の方々や子供たちに「ありがとうございました」と感謝されたとき。

### 消防団への加入について

東京都防災ホームページにてお問い合わせ先をご確認のうえ、最寄りの消防署・市町村にお問い合わせください。

詳しくは、「東京都防災 消防団」で検索。



## 子供と 備える防災

### 毎日の子育ての中で 子供と一緒に備える。

子供と一緒に災害に直面したら？  
子供と離ればなれのときに  
災害が起きたら？  
家の中や通園・通学路にある  
危険な箇所を子供と一緒に  
チェックして、もしものときの  
ために、親子で備える。  
いつもの子育てに防災の視点を  
ちよっと加えてみましょう。

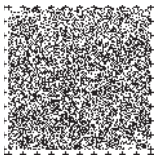


#### 体験VOICE

慣れない味付けのお菓子は、  
食べてくれないこともありました。  
(30代/東日本大震災)

#### 体験VOICE

比較的地震が多かったこともあり、  
普段から「地震のときにはここに  
逃げよう」と話をしていました。  
(40代/東日本大震災)



### 《お散歩にプラス》 抱っこひもを準備

急いで避難する場合、ガレキが散らばる路面や人混みをベビーカーで移動するのは危険です。  
抱っこひもも準備してお散歩へ。「前抱っこ」なら子供の頭を守りやすくなります。



### 《通園・通学にプラス》 もしもの約束

災害時は、外出先や勤務先からはすぐに迎えに行けないことも。  
あらかじめ、小学校・保育園・幼稚園と避難先はどこか、災害時にどう連絡を取り合うかなど、もしもの場合を想定した約束事を共有していれば、あわてずに行動できます。



### 《子供の外出にプラス》 行き先を確認

災害時は、携帯電話の通話やメール機能が使えなくなるときは、行き先や誰と会うかなど、確認する習慣を。万が一のときの救助や安否確認に役立ちます。



### 《外遊びにプラス》 被災したときって 「こんな感じ？」を 子供と試してみる

もしもに備えた練習を楽しくするなら、外遊びのときがチャンス。やってみて気付いたことを備えに生かしましょう。

ママ友やパパ友にも声をかけて楽しみながら一緒に経験することで、もしものときにどんな協力をし合えるか、おしゃべりするきっかけにもなります。



普段から公衆トイレや和式トイレを使ってみる。



笛が吹けるかどうか、試してみる。

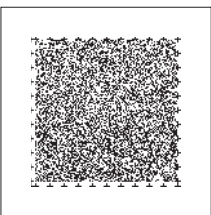


備蓄食品をラップで覆った皿で食べてみる。

### 公衆電話の 使い方を 子供に教えておく

公衆電話も災害時の連絡手段のひとつです。公衆電話の使い方を知らない子供には、使い方の練習を。

小銭を持たせ、保護者の電話番号を暗記させたり、番号を書いたメモを持たせたりすると、より安心です。





## 乳児用液体ミルクを 知っておこう

乳児用液体ミルク(以下、液体ミルク)をご存じでしょうか。熊本地震の際、被災地の保育所などに、フィンランドから無償で提供されたことでも話題となりました。

乳児期の栄養源としては、母乳が最適ですが、母乳だけでは足りない場合や、母乳を飲ませてあげられないときに、母乳の代わりに市販の母乳代替食品(育児用粉ミルク)を使うこともあるかと思えます。

液体ミルクは、日本では現在、製造、販売が認められていませんが、海外で利用されている国もあり、母乳代替食品のひとつとして、その有用性がいま注目されています。

### 液体ミルクとは？

液状の人工乳で、常温で長期保存できる容器に密封され、あらかじめ調乳が済んでいる物をいいます。粉ミルクと違い、粉を溶かさずそのまま飲むことができます。



## 液体ミルクの特色

### メリット

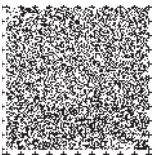
- 育児の負担軽減  
夜間や共働き世帯、母親不在時などでも授乳可能。
- 外出先でも便利  
ミルクを作る手間が省略され、外出時の所持品も少なくなる。
- 災害時の備えとしても活用が可能  
ミルクを作るためのお湯が不要です。また、乳首付きのペットボトルタイプだと哺乳瓶も必要ありません。調乳済みのため、菌混入リスクが低くなります。

### デメリット

- 粉ミルクに比べて価格が高い  
粉ミルクと比べて製造工程が複雑になるため、欧米市場においても2～数倍の価格差が生じています。
- 母親、赤ちゃんの好み  
色への違和感、常温で飲むこと、味の好みなどから飲みたがらない可能性もあります。

### 〈参考資料〉

- 「男性の暮らし方・意識の変革に向けた課題と方策  
～未来を拓く男性の家事・育児等への参画～」(内閣府)  
[http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kurashikata\\_ishikihenkaku/pdf/0310honbun.pdf](http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kurashikata_ishikihenkaku/pdf/0310honbun.pdf) を加工して作成
- (一社) 乳児用液体ミルク研究会資料



母乳が主で、たまにミルクでしたが、粉ミルクより液体ミルクを使用していました。特に、生後半年過ぎてからは外出先では液体ミルクばかりでした。常温でも大丈夫ですが、家はもちろん外出先でもカップにお湯をもらいボトルごと浸せば人肌に温められるのでお腹に負担では？の心配はないと思います。

現在2歳と5歳の子供がいて、ふたりとも旅行のときにはよく利用しました。値段が粉ミルクより高いので毎日ではありませんでしたが、長時間の外出、旅行用、非常用として利用し、とても便利でした。

## 実際に使用した方の声(海外から)

(一社)乳児用液体ミルク研究会アンケートより抜粋

母乳のみで育児中、産後急に体調を崩し授乳できなくなったとき、ミルクをあげ慣れてない夫や義父母にお願いしても簡単にはミルクをあげられたのでとても助かりました。

基本は母乳だったのですが、外出時の車内でベビーカーに乗る子供が泣きだしたときや、授乳が困難で粉ミルクが調合できませんでした。

## 液体ミルクを巡るわが国の状況

2017年12月現在、液体ミルクについては法令上の定義、規格基準、表示許可基準がないため、国内では母乳の代替として使用できる旨を明記して製造や販売ができませんが、国において検討を行っています。東京都は、国に対し、国内で製造や販売ができるよう規定整備を行うことを要望しています。

## 被災地での活用例

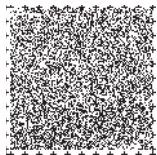
液体ミルクは、日本での製造、販売は認められていないものの、海外から提供を受け、被災地で活用されました。災害時は、液体ミルクの有用性が発揮されることもあり、国内での今後の活用が期待されるところです。

### 活用例 1

東日本大震災が起きた2011年、フィンランドに住む日本人の母親たちの発案で東北の被災地に送られました。

### 活用例 2

熊本地震の際、日本フィンランド友好議員連盟の依頼にもとづき、フィンランドの企業より熊本県内の保育園などに無償で提供されました。



## お風呂で できる防災

そのときも、  
その後も困らない  
お風呂の備え方。

入浴中に地震が起きたら？  
一週間、入れなかったら？  
意外と心配が多いお風呂の  
備えのポイントをまとめました。



そのときのために

着替えの置き場所は  
どこにする？

日頃から着替えやバスローブなどは  
手に取れる場所に準備を。  
素足での移動は危険なので、スリッパ  
なども脱衣所に置いておきましょう。

浴室のリラックsgッズが  
凶器に変わる

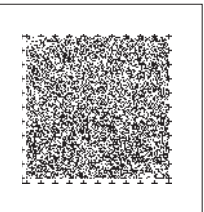
アロマキャンドルやオイルの容器な  
どは、落ちても割れない素材を選  
びましょう。  
鏡が落下して割れることもあるので  
飛散防止フィルムを貼って対策を。

その後のために

お風呂に入れない！  
清潔を保つための備え

災害時は、お風呂やシャワーが使  
えず、かゆみで眠れなくなるこ  
も。ドライシャンプーやクレンジ  
ングシートなどがあると便利です。  
また、赤ちゃん用のおしり拭きシ  
ートは低刺激で大判や厚手の物  
が多く、大人がからだを拭くのにも  
役立ちます。

アトピー性皮膚炎など、皮膚トラ  
ブルのある人は、タオルと水、塗  
り薬など、自分に適した物を準備  
しておきましょう。



脱衣所や洗面台は、  
出っぱなしに注意

化粧品の瓶やドライヤーなどは、割  
れたときの破片が危険なだけでなく、  
落下して子供の頭に当たるなどケガ  
の原因に。  
物ができるだけ、引き出しや収納扉  
にしまう習慣をつけましょう。



《 非常用にプラスするアイテム例 》



○非常用ブランケット



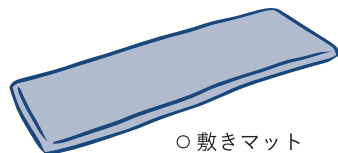
○ヘッドライト



○タオル



○手間なく食べられる食料



○敷きマット



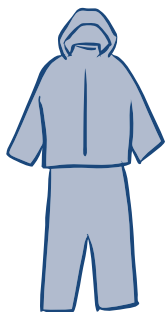
○折りたたみ式ヘルメット



○500mlの水  
1~2本



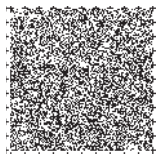
○携帯用トイレ



○雨具（カッパ）



○ゴミ袋



非常袋を  
備える



非常袋は、特別なバッグではありません。いつもの旅行のアイテムをアレンジして役立つ非常袋を作ることができます。

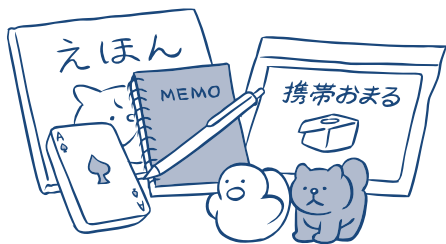
自分で作る  
非常袋の基本は、  
旅行カバンに防災  
アイテムをプラス。

《 非常袋づくりのポイント 》

- 1 避難所に行くことも考えてリュックサックや旅行カバンなど持ち運びやすいバッグを用意。
- 2 まずはいつも旅行に持っていく物を入れてみる。
- 3 非常用に必要だと思う物をプラス。

どこでも過ごせる  
ための備えを

被災後の数日間を避難先で過ごすことを想定して、非常袋の備えを。  
バッグに収まるように量を調整して、実際に持ち歩ける重さで作ります。



《アイテム例》

- 必要な情報が書かれたメモ
- 携帯用おまる
- お気に入りのおもちゃ  
(電池を使わない物も)
- おやつ

**保護者向けアレンジ**

保護者の名前やアレルギーなどの情報を書いたメモや子供のお気に入りの物を。成長に合わせて備えを見直していきましょう。

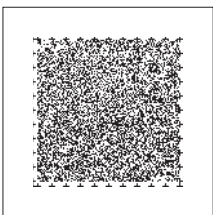
《アイテム例》

- 必要な情報が書かれたメモ
- 常備薬
- お薬手帳や処方箋
- 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- 電動車いすや補聴器の予備バッテリー



**高齢者向けアレンジ**

ひとり暮らしの人は、緊急時の連絡先や持病のかかりつけ医などがわかるメモを入れておくと安心です。



**基本ができたなら、  
自分に合わせて  
アレンジ**

基本の midden に、目的やライフスタイルに合わせて必要なアイテムをプラス。  
ここに書いてある物だけではなく、自分にとって必要な物を考えてみましょう。お気に入りの本など心を落ちつかせる物も用意しておくとういでしょう。



**女性向けアレンジ**

自分にとって必要なアイテムやストレスを緩和してくれるアイテムなどを考えて入れておきましょう。

《アイテム例》

- 鏡 ○ ポーチ ○ 生理用品 (ナプキン、ショーツ、ビデなど)
- 身支度グッズ (マスク、帽子、ヘアゴム、化粧水、保湿クリーム、メイク用品、リップクリーム、クレンジングシートなど)
- 防犯ブザーや笛
- 自分の好きな香りグッズ (アロマオイル、香水など)
- ティーバッグ

## 住まいの 防災

### 地域の 危険を知る。

適切な防災対策をするには、「身のまわりでどんな災害が起こりうるのか」を知っておくことが大切です。



### チェック1 地域 命を守るための地図、 ハザードマップを活用する

地域の災害リスクを確認するために役立つのが、ハザードマップです（自治体によって名称が異なります）。マップは、災害種類別に用意され、地域の危険区域や避難場所などの情報がまとめられています。災害時の避難ルートや避難方法など、地図を見てあらかじめ考え、実際に歩いてみましょう。

### 「地域危険度」も確認してみる

東京都では、町丁目ごとに、地震による建物倒壊や延焼火災の危険性を、地域危険度として測定しています。

※詳しくは、「東京都 地域危険度」で検索。

## 《ハザードマップの種類例》

### 洪水のハザードマップ

大雨や台風の際の浸水が予想される区域や浸水の程度などがわかります。

### 土砂災害のハザードマップ

大雨や地震などが引き金となり崖崩れなどが起こる土砂災害の危険区域がわかります。

### 火山のハザードマップ

火山噴火に伴う大きな噴石や火砕流、火山灰や火山ガスなどによる災害が及ぶおそれのある範囲がわかります。

### 津波のハザードマップ

津波による浸水などの被害が想定される区域や想定浸水深、津波到達時間などについてわかります。また、避難場所や避難経路なども載っています。

※ハザードマップは各区市町村の窓口で手に入るほか、ホームページで閲覧したり、ダウンロードもできます。

### チェック2 住宅

### 見て、調べて、情報を集める

引っ越しなどで住宅を選ぶときは、防災の視点からも情報を集めて参考にしましょう。

### 《見る》

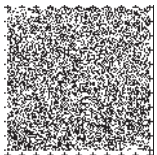
壁にひびが入っていないか、ベランダやバルコニーが破損していないか、床や柱の傾きを感じないかなどを確認しましょう。

### 《確認する》

1981年6月1日以降に建築確認が行われているか、いままでに大きな災害に見舞われたことがあるか、耐震工事をしているかなど、不動産などに確認しましょう。

### 《調べる》

地域で起こった過去の災害など、災害リスクを調べておきましょう。



## 防災に強いまちづくり

今後30年以内に南関東で直下型大規模地震が発生する確率は70%、東京都の首都直下地震の被害想定では、最大死者数9700人、そのほとんどが揺れによる建物被害と火災被害によるものと想定されています。これをふまえ、東京都では、「燃えない・倒れないまちづくりを進めています。」

### 東京都の不燃化対策

「燃えない・燃え広がらないまち」

東京には、山手線外周部を中心に木造住宅密集地域、いわゆる木密地域が広く分布しています。木密地域では、震災時に延焼被害のおそれがある老朽木造住宅が密集しており、首都直下地震においても、大きな被害が想定されています。

都は、2012年1月に「木密地域不燃化10年プロジェクト」を策定し、震災時に特に甚大な被害が想定される木密地域を、「燃えない・燃え広がらないまち」とするため、不燃化特区の取組と特定整備路線(※)の整備を進めています。

※市街地の延焼を遮断するなど防災上効果の高い、都が施行する都市計画道路

### 無電柱化の取組

大規模地震が発生した際には、電柱が倒れ道路がふさがってしまうなど、甚大な被害が想定されます。

また、歩道に立ち並ぶ電柱が歩行者や車いすの通行の妨げになるだけでなく、電線や電柱は良好な都市景観を損ねることから、無電柱化の重要性が一層高まっています。

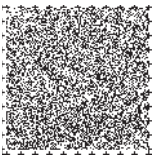
東京都では、2017年9月1日に条例を施行し、さらなる取組を進めています。

### 〔「不燃化特区」の主な支援制度〕

- 1 老朽建築物の除却費の助成
- 2 建替えに必要な建築設計・工事監理に要する費用の助成
- 3 建替えた後の住宅が必要な要件を満たす場合に、固定資産税・都市計画税を減免（最長5年間）

※支援制度の内容は各区で異なりますので、詳しくはお住まいの区にお問い合わせください。

※支援制度は2020年度まで。



## 東京都の耐震化対策 「倒れないまち」

阪神・淡路大震災では多大な人命が奪われ、その7割以上が建物倒壊などによるものでした。倒壊した建物の多くは、建築基準法の耐震基準が大幅に強化された1981年6月より前に建てられた物でした。1981年6月より前に建築確認が行われた建物は、耐震性が不足している可能性が高いため、耐震化に取り組みましょう。耐震診断・改修には次のような助成制度があります。

### （耐震診断・耐震改修への助成）

東京都と都内区市町村とで連携し、建物所有者の費用負担の軽減を図る取組を行っています。

- 1 住宅耐震化助成
- 2 緊急輸送道路沿道建築物の耐震化助成
- 3 マンション耐震化助成 など

「東京都耐震ポータルサイト」で検索。

マンションにお住まいの方は、「東京都 マンション耐震化促進事業」で検索。

※詳しくは、各区市町村にお問い合わせください。

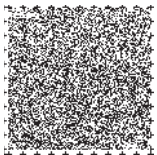
## 第2章

### 覚えておこう、 発災時の 基礎知識

地震が起きたとき、何よりも最優先すべきことは自分のいのちを守ることです。発災時に落ちついて行動するための知識をきちんと備えましょう。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。



# 発災時の 行動

地震発生時に  
いちばん大切な  
いのちの守り方。

地震発生時には、  
パニックになり、  
とつさに動けないことも。  
状況を冷静に判断し、  
「その場に合った身の安全」を  
確保できるように、  
地震発生時の行動を  
覚えておきましょう。



## 地震からの 身の守り方【基本】

### 落ちついて 火の始末をする

火を使っているときは、揺れ  
が収まってから、あわてずに  
火の確認をします。  
出火したときは、落ちついて  
消火しましょう。炎が天井付  
近に達する場合や、危険と  
感じる場合には速やかに避難  
しましょう。

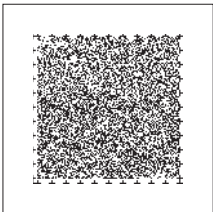
### まわりにある物で 頭をしっかり守る

自宅の場合、丈夫な机の下  
に入るなど、危険な物から離  
れましょう。丈夫な机などが  
なければ、転倒しないよう姿  
勢を低くし、クッションや雑  
誌などで頭を保護します。  
外出中は、カバンなどで頭を  
守り、外壁や看板などの落  
下物から身を守ります。



### 揺れが収まったら ドアや窓を開けて 避難ルートを確保

いつでも避難できるように  
揺れが収まったら、部屋の窓  
や戸、玄関のドアを開けて  
避難ルートを確保しましょう。



## 地震からの身の守り方【出かけ先】

《オフィスでは》

### 窓や機器から離れる

オフィスではキャビネットが倒れたり、コピー機が思いもよらない方向に移動したりします。

また窓が割れてガラスが飛散することもあるので、エレベーターホールなど、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所へ、素早く逃げます。



《エレベーター内では》

### すべての

### 階のボタンを押す

揺れを感じたら、行き先階のボタンを全部押し、最初に止まった階で降ります。

もし閉じ込められてしまったら、インターフォンを押して連絡を。落ちついて救助を待ちましょう。



《電車では》

### 落下物に注意して

### つり革や手すりにつかまる

地震発生時、電車は緊急停車します。落下物に気を付けて、つり革や手すりにつかまり、転ばないように注意します。

もし停電になっても、バッテリーによって車内灯が点灯します。あわてて外に飛び出したりせず、落ちついて、車内放送を聞きましょう。



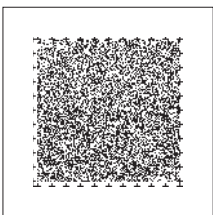
《スーパー・コンビニでは》

### 陳列棚から離れ、

### 踊り場や柱の近くへ

重い瓶や缶などが飛んできたり、棚が倒れたり、ショーケースが破損したりするので、開けた場所や柱の近くへ移動します。

身動きが取れない場合は、重い物カゴやカバンなどをかぶりその場でしゃがみ、身の安全を確保します。



## 地震からの 身の守り方【自宅】

《料理をしていたら》

**キッチン**は危険地帯、  
**素早く安全な場所へ**

冷蔵庫が倒れてきたり、熱湯や油の入った鍋が飛んできたりするおそれもあるので、無理に火を止めに行かずキッチンから離れ、まずは身を守ることを最優先に。



《子供と一緒にいたら》

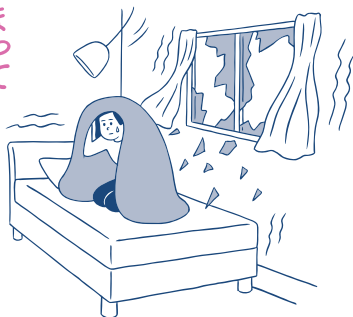
**子供と自分を守る  
姿勢をとる**

揺れを感じたら子供と向かい合って、自分のお腹あたりに、子供の頭を抱きかかえるように丸くなります。

子供と離れた場所にいるときは、まずは自分の安全を優先。むやみに子供の名前を呼ぶと、かえって子供が動いて危険です。揺れが収まってから、子供のもとへ移動しましょう。

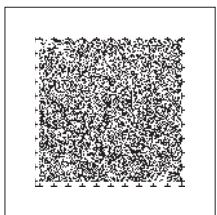
《寝室にいたら》

**枕や布団にくるまって  
身の安全を確保する**



窓ガラスの破片が飛んできたり、電気スタンドや家具が倒れてきたりすることもありますが、揺れが収まるのを待ちます。

取ったら、ガラスの破片など飛散物に気を付けて避難ルートを確保します。



## 発災直後の 行動

地震発生直後に  
安全に行動するために。

地震が発生すると、  
どうしてもあわててしまうもの。  
一刻を争うようなときでも、  
周囲の状況を確認し、  
落ちついて行動しましょう。



まずは、自分の  
目と耳で危険を確認

家族や友人と一緒にいれば、  
揺れが収まり次第、お互いの  
状況を確認。  
その後、建物の倒壊や火災・  
土砂崩れなどの危険がないか、  
避難経路をしっかりと確保でき  
ているか、確認しましょう。

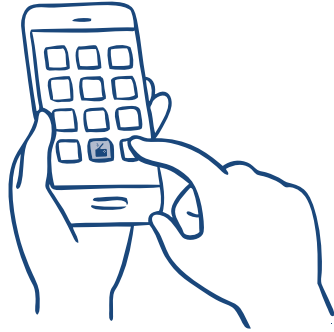


何が起きているのかを  
公共の情報で得る

身のまわりの安全が確認でき  
たら、テレビ、ラジオ、防災行  
政無線、行政のウェブサイトな  
どで情報を確認しましょう。

必要なら、一時集合場所・  
避難場所へ移動する

火災の危険が迫っていたり、避難指示が出た場合に  
避難する場所として、自治体が、近くの公園や広場  
を一時集合場所や避難場所として指定しています。  
あらかじめ地図で確認しておきましょう。



### 《 避難先の例 》

#### いっとき 一時集合場所

避難場所へ避難する前に、避難者  
が一時的に集合して様子を見る場  
所です（校庭、近所の公園など）。

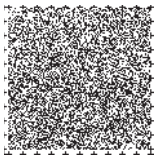
#### 避難場所

延焼火災やそのほかの危険から身  
を守るために避難する場所です（大  
きな公園、広場など）。

#### 避難所

被災者を一時的に受け入れ保護す  
る場所です（学校、公民館など）。

※避難方法は住んでい  
る地域によって異な  
りますので、お住ま  
いの区市町村に確認  
してください。



## 避難時の注意点

地下街などでは  
あわてずに  
落ちついて行動を

パニックが起こり、非常口に人が殺到すると、負傷する危険があります。地下街には60mごとに非常口が設置されているので、あわてず冷静に避難しましょう。



## 避難には車を使用しない

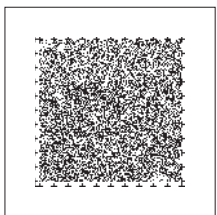
一般車両の使用は、緊急車両の通行の妨げになります。また、道路の損傷や信号機の故障により、交通事故などの二次災害の危険も。

なお、発災時に車に乗っている場合は、車を道路の左側に止めて、揺れが収まるまで待ちましょう。その後、車をできるだけ道路外に駐車して避難しましょう。

たとえ動いていても  
エレベーターには乗らない



余震や停電で閉じ込められる危険があります。エレベーターは使わずに、避難口（非常口）から階段を使って避難します。



## 帰宅困難になったら



### 外出先で帰宅できなくなってしまうたら。

災害が発生すると、交通機関の運行がストップし、すぐには自宅に帰れなくなることも想定されます。

### 発災後はむやみに移動を開始しない

発災後、道路が多くの人で埋まると、救急車や消防車が通れず、救助・救命活動の妨げになります。また、徒歩帰宅中に余震にあう可能性などもあり、発災後すぐに自宅に帰ろうとするのは危険です。発災後はむやみに移動せず、会社や学校など安全な場所にとどまりましょう。すぐに帰れないことを想定して、家族の安否確認の手段も準備しておくことが重要です。

### 外出先で被災した場合

大震災発生時などは、帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設が開設されます。外出先で被災した場合には、近くの一時滞在施設にとどまりましょう。施設を利用する場合は、高齢者や障害のある方などの要配慮者を優先しましょう。また、施設の運営も積極的にサポートして、助け合うことが大切です。

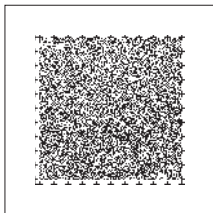
※詳しくは、「一時滞在施設」で検索。

### 災害時帰宅支援ステーションを活用する

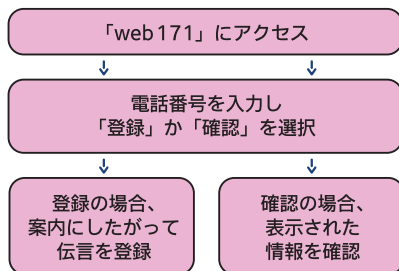
混乱が収まった場合は、歩いて帰ることもひとつの手です。原則として、発災後4日目以降に、帰宅困難者に水道水やトイレなどを提供する災害時帰宅支援ステーション（コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど）が開設されます。歩いて帰る人は、災害時帰宅支援ステーションを活用しましょう。

### 《帰宅困難を想定した備え》

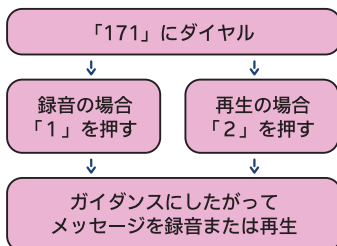
外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっとした食べ物や水、地図を持ち歩きましょう。また、職場のロッカーにスニーカーや防寒着を用意しておくなど、歩いて帰る場合の備えをしておきましょう。



## 災害用伝言板 (web171) の使い方



## 災害用伝言ダイヤル (171) の使い方



※毎月1日と15日、正月三が日、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に体験日が用意されているので、事前に体験してみるのもおすすめです。

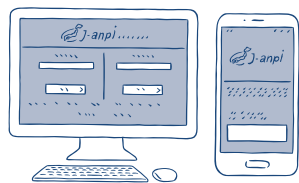
※通信キャリア各社でも、災害時に安否の登録・確認ができる災害用伝言板を用意しています。

## 安否確認の方法

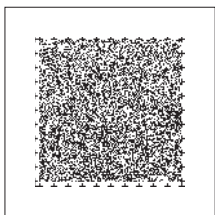


**家族や友人の安否情報を集める方法。**

通話が集中すると、電話がつながりにくくなることもあります。安否の確認は災害用伝言ダイヤルやネットサービスも活用しましょう。また、発災直後は不要不急の電話は控えましょう。



※詳しくは、「J-anpi」で検索。



パソコンや携帯電話から安否情報を一括検索できる「J-anpi」が便利

「J-anpi」では、各種災害用伝言板に登録してある安否情報や、協力している企業、団体、自治体が提供する安否情報を、電話番号または氏名で検索できます。

SNSを活用して安否を確認する

SNSやショートメッセージで家族や友人に安否を伝えるのも有効な手段です。通じない場合も想定して複数の連絡手段を用意しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板(web171)の使い方を覚えておこう

地震などによって、電話がつながりにくいとくに提供される災害用伝言ダイヤル(171)や、災害用伝言板(web171)など、安否確認方法を家族で確認し合い、活用できる準備をしておきましょう。

## 情報の収集と発信

### SNSを使うときの注意点。

SNSは情報収集・発信に便利なメディアです。しかし、発災直後は混乱がおおるような、不確かな情報が広まる可能性があります。災害に関する情報は、いつも以上に慎重に受け止めましょう。



### 「それって本当？」と疑い、正しい情報か確認する習慣を

受け取った情報はそのまま信用せず、自分でも確認することが大切です。まずは、発信元（引用元）が公共性の高い信頼できる情報であるか確認を。善意に見える情報も、必ずしも真実とは限りません。友人から得た情報も、発信元をたどったり、複数の情報源を確認するなどの検証をしましょう。

また、災害時には一日前の情報でも古いことがあるので、常に最新の情報であるか確認することが必要です。

### デマを広げない

災害時の不安な心理状態のときほど、デマに振り回されてしまうことがあります。デマであれば、新たな被害を生むことにもなりかねないので、不確かな情報はむやみに広げないようにしましょう。また、自分が情報を拡散するときには、元の情報に手を付けずそのまま拡散するようにはしましょう。元の情報を自分で要約したり、一部だけ抜粋したりすると、間違っただけで伝わることもあるので注意しましょう。

### 《災害時はこんな情報に注意》

#### 「拡散希望」「友達に知らせて」は要注意

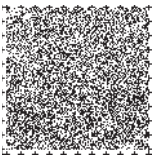
親切心を装ったデマには、拡散をうながす前書きが付いていることが多いのが特徴です。伝聞や経験者を名乗るアドバイスにも注意。

#### 必要以上に不安をおおる情報に惑わされない

災害の再来を予言したり、被害を誇張した情報などはうのみせず、いくつかの情報源に接して真実か否かの確認を。

#### 具体性に欠けた犯罪報告には慎重に

ありもしない犯罪報告や危険行為を拡散するような情報は、災害時には広がりやすく、他人に対して過度の不信感を抱かせるので、むやみに信じたり広げたりしないように注意。





**区市町村からの  
避難情報にも注意**  
風水害や土砂災害の危険が迫っている場合、区市町村は避難に関する情報を発表します。

### 《 避難情報 》

#### 避難準備・高齢者等避難開始

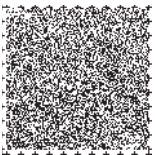
いつでも避難ができるように準備しましょう。高齢の方など、避難に時間を要する方は避難を開始しましょう。

#### 避難勧告

速やかに避難を開始しましょう。外出することでかえっていのちに危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内で可能な限り高い場所に避難をしましょう。

#### 避難指示（緊急）

緊急に避難場所へ避難をしましょう。避難の時間的余裕がない場合は、いのちを守る最低限の行動をしてください。



※必ずしもこの順番で発令されるとは限らないので、注意しましょう。  
※これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じた場合は避難を開始してください。



## そのほかの 災害時の 行動

### 東京に潜む いろいろな 災害。

災害は地震だけではなくありません。  
台風や集中豪雨、大雪、火山噴火など、さまざまな災害が暮らしを襲うかもしれません。災害の知識と対策を知っておくことがいのちを守ることにつながります。

### 《 気象情報 》

#### 注意報

大雨、洪水、暴風などにより災害が起こるおそれがある場合に発表されます。

#### 警報

大雨、洪水、暴風などにより重大な災害が起こるおそれがある場合に発表されます。

#### 特別警報

数十年に一度の大雨が予想される場合や、浸水・土砂災害などの重大な災害が起こるおそれが非常に高まっている場合に発表されます。

#### 土砂災害警戒情報

大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに発表されます。

### 風水害からの身の守り方

#### 気象情報に注意

台風や集中豪雨から身を守るためには、正しい情報を収集することが大切です。



### 早めの避難行動

台風や集中豪雨により、わずかな時間で危険にさらされることも。役所や消防署などから避難の呼びかけがあった場合は、速やかに避難しましょう。また、こまめに気象情報を確認することも大切です。



### 大雨のときは 河川の近くや低い道は避ける

河川の水位が一気に上がりはん濫することがあります。河川や用水路の近く、路面の高さが前後と比べて低くなっている道、地下通路を避けるなど、安全なルートで避難しましょう。

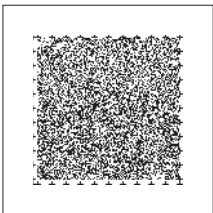
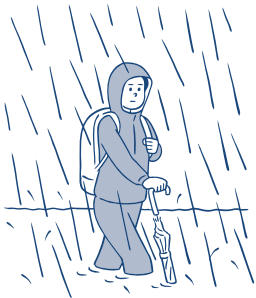
### 地下・半地下から 避難する

地下室や半地下家屋は浸水しやすく、逃げ遅れる危険があります。気象情報に注意し、危険を感じたら、すぐに避難所や3階以上の頑丈な建物などへ避難しましょう。



### 冠水している道路は注意

冠水している道路は、深さがわからず、またマンホールや側溝のふたが外れていることもあるので危険です。やむを得ず冠水している道路を歩くときは、傘や杖、棒などで地面を確認しながら歩きます。また、長靴は水が入ると脱げやすくなるので、運動靴を履くようにしましょう。



## そのほかの災害 からの身の守り方

### 落雷

近くに高い物があると、それを通って雷が落ちてくる可能性があります。グラウンドやゴルフ場など開けた場所には特に注意。

鉄筋コンクリートの建物や自動車の中など、安全な場所に避難しましょう。



### 大雪

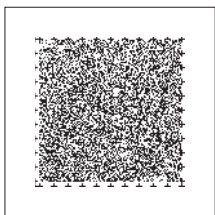
公共交通機関が止まり、道路も通れなくなる可能性があります。まず。

大雪が予想されたら、早めに帰宅し、外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、滑りにくい靴などを履いて、転倒に注意しましょう。



### 火山噴火

火山噴火による大きな噴石、火砕流などは、避難までの時間の猶予がほとんどありません。噴火警報に注意して、事前の避難を心がけましょう。噴火に遭遇したら、頭を守り、マスクをするなど、火山灰や火山ガスから身を守りましょう。



## 《メッセージが流れたら》



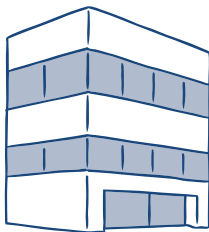
### 屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動。



### 屋外にいる場合

近くの建物の中か地下に避難。  
※できれば頑丈な建物が望ましいですが、近くなければ、それ以外の建物でも構いません。



### 建物が無い場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

## 武力攻撃時の行動

### 弾道ミサイル 落下時の行動。

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、「Jアラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールなどにより緊急情報をお知らせします。メッセージが流れたら、落ちついて直ちに行動してください。

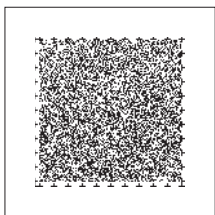
## 《近くにミサイルが落下したら》

### 屋外にいる場合

口と鼻をハンカチで覆い<sup>おお</sup>、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難。

### 屋内にいる場合

換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉。



### Jアラートとは？

弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、防災無線や携帯電話のエリアメールなどを通じて国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。



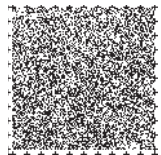
第3章

想定しよう、  
被災後の  
暮らし方

当たり前前の暮らしが、  
ある日突然奪われてしまう。  
被災後の厳しい状況の中、  
少しでも安全安心に生きるための  
知恵と情報をまとめました。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ  
左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリ  
などで読み取ると、音声で内容が確認できます。

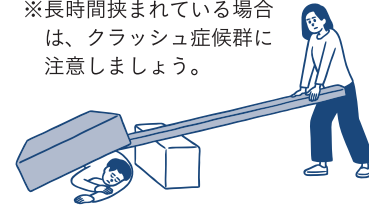


身近な物を利用した  
救出・救護。  
身近な物が救助道具として  
活用できます。

脱出できない人の救出

家具などの下敷きになって動けない人  
を救出するときは、自分の安全を確保  
したうえで、応援を呼びます。  
車のジャッキや、て  
この原理を利用して  
堅い角材などで家具  
を持ち上げることが  
できます。救出中  
は、挟まれている人  
に安心感を与える  
ような声掛けを。

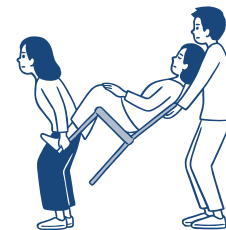
※長時間挟まれている場合  
は、クラッシュ症候群に  
注意しましょう。



搬送者がいすの左右に  
付く場合



搬送者がいすの前後に  
付く場合



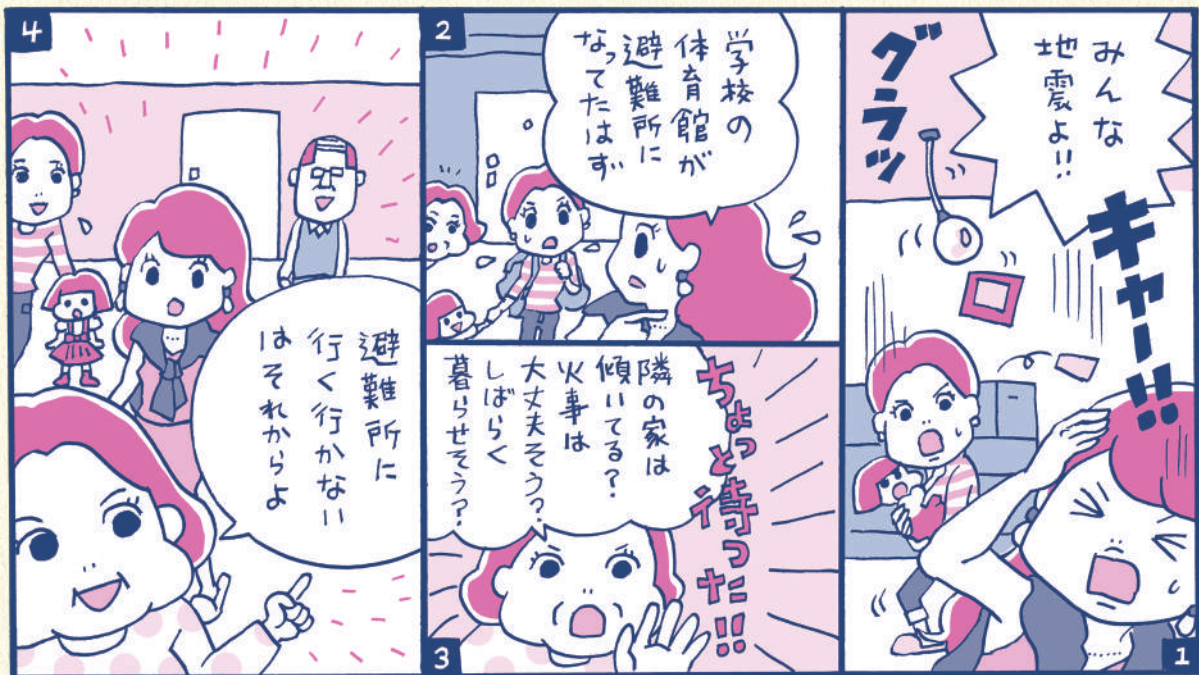
※いす以外にも、毛布などの大きな布を使って運ぶ  
こともできます。

ケガ人の運び方

担架がなくてもいすを利用してケガ  
人を運ぶことができます。必ず背も  
たれの付いたいすを利用しましょう。

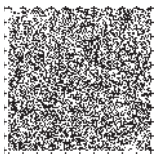
## 被災後 どこで暮らすか

自宅か、  
避難所か、  
判断の  
ポイントを知る。



「災害が起きたら、避難所で暮らすしかない」  
そう思っていないませんか。  
でも、避難所で暮らすことは  
選択肢のひとつにすぎません。  
避難所では見知らぬ人と  
過ごすことになり、  
プライバシーを守ることが  
難しくなります。  
自宅が無事なら  
そのまま自宅で生活を送る  
「在宅避難」という  
方法もあります。

また、状況が落ちついたら  
被害のない遠方に  
避難するのも、  
ひとつの選択肢です。  
被災後にどこで暮らすのか。  
その選択と判断のポイントを  
あらかじめ自分で  
考えておくことが大切です。



## 《自宅から避難するときに確認すること》

自宅から避難所などへ  
避難するときは、以下のことに注意します。

### 電気のブレーカーを落とす

倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、漏電などによる火災のおそれがあります。

### ガスや水道の元栓を閉める

ガス漏れや漏水の可能性があるので念のため閉めます。

### 鍵はしっかりとかける

空き巣などに備えて防犯対策はしっかりと。玄関や窓の鍵だけでなくカーテンも閉め、できる範囲でレジャーシートを貼るなど割れた窓ガラスの補修をしましょう。

### 体験VOICE

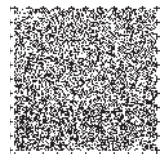
施錠ができなくなったり、飼っている  
ペットを置いていけなかったりという理由で、  
在宅避難を決断した人もいました。  
(30代/東日本大震災)

### 体験VOICE

最初に行った避難所は体育館のガラスが  
割れて入ることができず、次に行った避難所も  
人があふれ入ることができなかった。  
(40代/阪神・淡路大震災)

### 体験VOICE

津波で家が流され、被災当日と  
次の日は車中泊だった。3日目にやっと  
妻の実家に避難できた。  
(40代/東日本大震災)



どこで過ごすかは、  
2段階で判断する

建物の当面の使用可否について、自治体が応急危険度判定をします。

自治体などからの指示が特にない場合、被災後に自宅にとどまるかどうか、2段階で判断するとよいでしょう。

また、避難所だけではなく、一時的に遠方の知り合いを頼ることも検討してみてください。

## 判断① 危険を見極める

### チェックポイント

- 自宅の家屋に被害があるか？ 倒壊のおそれがあるか？
- 隣家の倒壊などで自宅に影響があるか？  
火災・津波・液状化などの二次災害の心配はあるか？

不安に感じたり  
危険と判断したら避難所へ

危険がなければ  
判断②へ

## 判断② 生活ができるか確認

### チェックポイント

- 他人のサポートがなければ、暮らしていけないか？

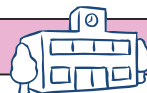
自宅での生活が  
できなければ避難所へ

不安がなければ  
自宅にとどまる

## 在宅避難



## 避難所



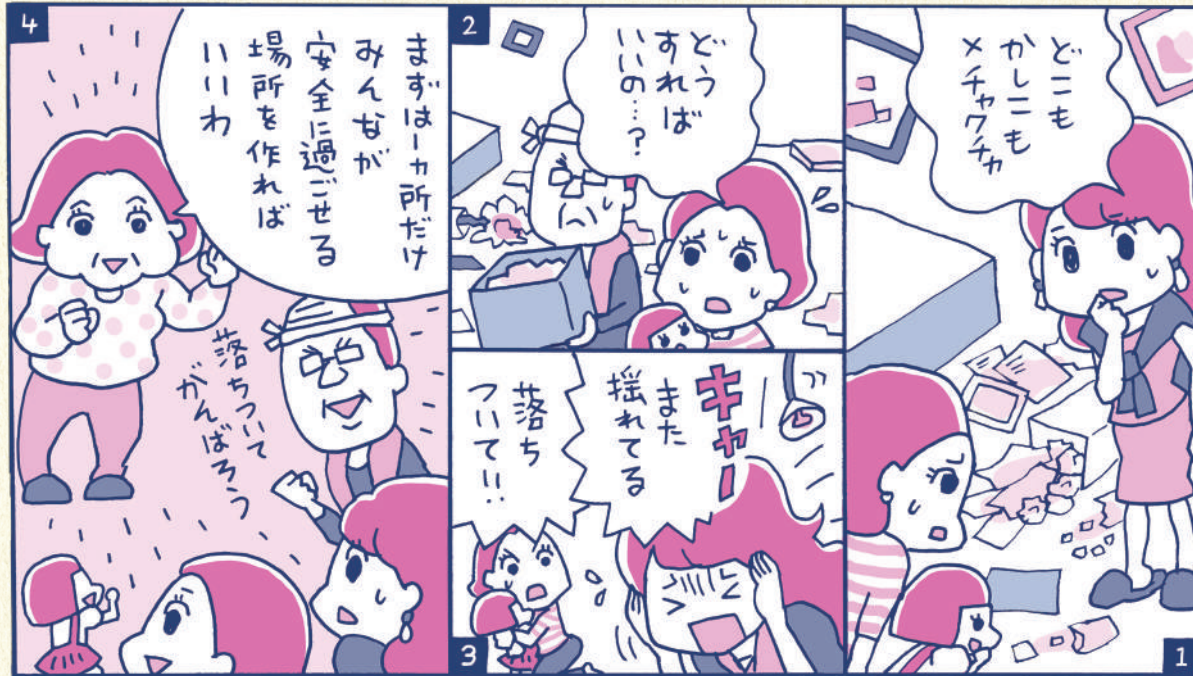
※応急危険度判定が実施された場合は、判定結果にしたがってください。

## 在宅避難での 片付け

安心して  
過ごせる  
ひと部屋を  
確保する。

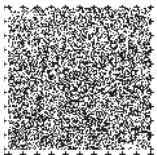
### 体験VOICE

アパート自体には被害がなかったのですが、在宅避難をすることにしましたが、部屋の中がぐちゃぐちゃでした。  
(30代/東日本大震災)



きちんと備えていないと  
大きな地震の後、  
倒れた家具や  
飛び散ったガラス、生活雑貨

などで足の踏み場もない  
状態になります。  
自宅の片付けは  
ケガに十分注意して、  
まずは、安心して寝起きできる  
スペースを確保します。  
落ちついてきたら、  
徐々に片付ける範囲を  
広がっていきましょう。



## 部屋を片付けるときの注意

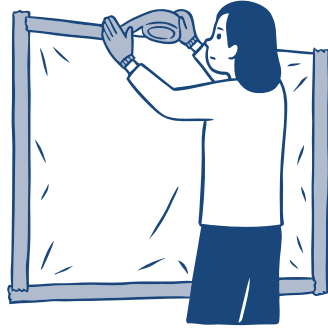
スニーカーを履く、手袋をするなど、ケガをしない服装で。

片付けには、停電していても使用できる、充電式掃除機やほうき、粘着クリーナーやガムテープが役立ちます。

なお、片付けで出たゴミは分別し、各自自治体が設置する仮置場ができるまでは自宅で保管を。

### 《片付けセット》

- 手袋
- 割れ物を捨てるための新聞紙やゴミ袋
- ほうき
- ちりとり
- 充電式掃除機
- 粘着クリーナー
- ブルーシートや養生テープ
- ガムテープ
- 段ボール



## 割れた窓の応急処置をする

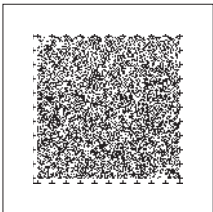
割れてしまった窓は、窓枠から落ちそうな破片を取り除いたうえで、粘着力の強いテープを使いブルーシートやレジャーシート、段ボールなどを貼って、窓をふさぎます。



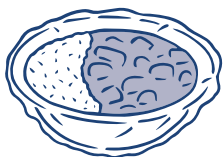
## ボランティアによる支援を受ける

自宅の片付けなどにボランティアの手を借りることもできます。

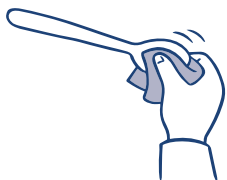
※詳しくは、お住まいの自治体、または社会福祉協議会などにご相談ください。



食器にラップをかぶせる



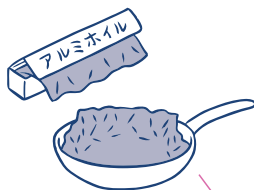
ウェットティッシュで  
スプーンを拭く



### （水で洗えないときの工夫）

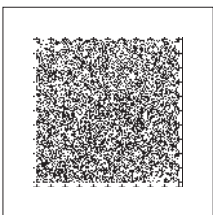


使い捨て手袋をして  
調理する



フライパンにアルミ  
ホイルを敷く

**節水料理と  
節水家事を  
試してみる**  
水を節約するために、節水料理や食器類を洗わない工夫などを試しておきましょう。



## 在宅避難での 食事と料理



これだけは  
知っておきたい、  
いのちをつなぐ  
食事のこと。

被災地への支援体制や物流（流通）体制が整うまでは食料は限られています。また、電気は7日、上下水道は30日、ガスは60日程度、使えないおそれもあります。いつもの暮らしに戻る日まで、自分や家族のいのちをつなぐ、食事の工夫をまとめました。

**被災時も活躍する調理グッズ**  
在宅避難での食事ではこの3つの調理グッズが活躍します。



**カセットコンロとガスボンベ**  
被災時、電気やガスが止まっても温かい物が食べられます。

### 鍋や深めのフライパン

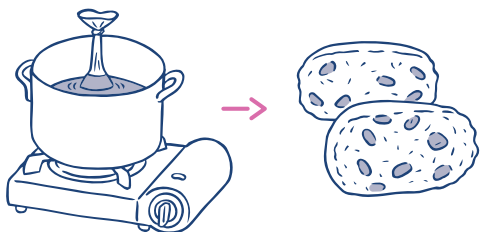
ひとつで何役も。ポリ袋調理（→詳しくはPI32へ）にも使えます。



**ピーラーとキッチンバサミ**  
雑菌が付きやすいまな板を使わずに調理できます。

## 蒸しパンを作る

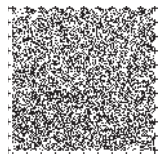
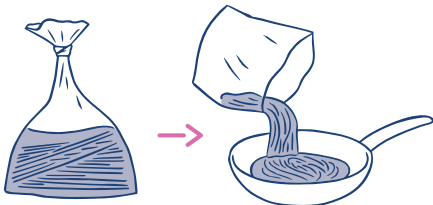
- 1 ポリ袋にホットケーキミックス1袋を入れ、同量よりちょっと少なめの水を入れ、大さじ2杯程度のマヨネーズを加える。
- 2 レーズンやコーン、ウインナーなど好みの具を入れて、袋をもんでよく混ぜる。
- 3 袋中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- 4 ごはんと同じ要領で鍋に湯を沸かし、弱火で20分程加熱。途中で一度、鍋の中で裏表をひっくり返すとまんべんなく熱が通る。



《こんな調理法も》

## パスタを作る

- 1 麺を半分に折ってポリ袋に入れ、しっかり浸るくらいの水を入れて口をしぼり、1時間おく。
- 2 浸けた麺は、鍋に水ごと入れ沸騰させたら、時々かき混ぜながら1〜3分程加熱する。
- 3 水をよく切り、レトルトのパスタソースなどをかけて食べる。



## ポリ袋を使った 節水料理

食器も鍋も洗わなくてよく、鍋のお湯を繰り返し使えるため、節水効果大。加熱するときに、レトルトカレーと一緒に温めたり、複数個のポリ袋を入れてよいので、ごはんとおかずなど数種類の調理が一度にできます。

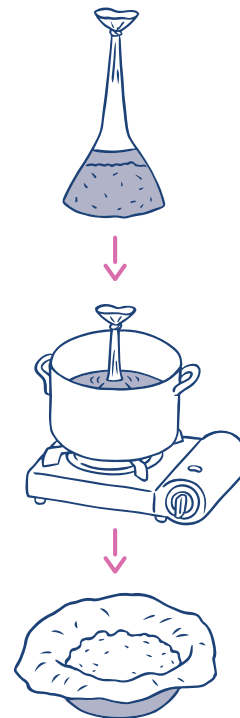
※ポリ袋は、必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使用しましょう。



## ごはんを炊く

- 1 ポリ袋に、カップ1/2のお米（1人前）を入れ、それより少し多めの水を入れて30分以上おく。
- 2 袋中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- 3 6分目まで水を入れた鍋の底に皿を置き、点火。沸騰したら中火にして、皿の上にお米の袋を置く。
- 4 30分加熱したら火を止めて、そのまま10分蒸らす。
- 5 ポリ袋を器に入れ、口を切って折り返して食べる。

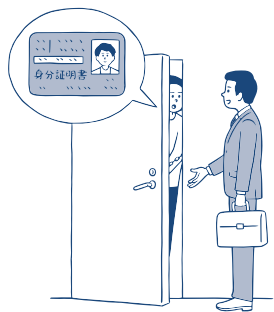
※お米は、研がなくても大丈夫です。  
※時間通りでもお米がまだ固いと感じるときは、時間を延ばして加熱しましょう。  
※高温になる鍋底をはじめ、鍋と袋が触れないように気を付けます。



## 体験VOICE

泥棒や、宅配便を装った強盗などのうわさを聞いて、とても不安だったのを覚えています。

(30代/東日本大震災)



書の確認をするなど注意が必要ですが、ひとりでの対応やその場での判断をしないことが大切です。

## 突然の訪問者には要注意

過去、震災に便乗した、詐欺や悪徳商法なども報告されています。ガスや電気の点検、家屋の修繕を装って高額な費用を請求されたなどの被害がありました。突然の訪問者が来ても、すぐに家には上げず、身分証明

## 自宅で避難生活を送る場合の防犯対策。

被災地では混乱に乗じた、空き巣などの窃盗や詐欺などの犯罪行為が発生することがあります。在宅避難する際は、普段以上に防犯意識を持ちましょう。



## 空き巣対策のひとつとして、在宅をアピールする

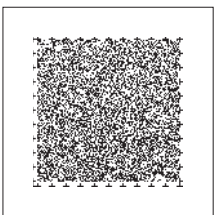
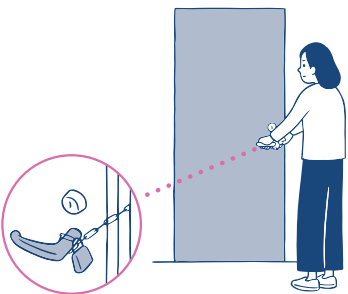
空き巣犯に狙われないよう、在宅をアピールしましょう。玄関先に電池タイプの人感センサー付き防犯灯を設置したり、一時的に外出する際は、ベランダに洗濯物を干しておく手も。女性は、男性ものを干しておくのも有効です。



ただし、干したままにしておくことは、留守を悟られるので注意しましょう。

## 外出時は、戸締まりと警戒をいつも以上に

自宅を空けるときは、割れた窓ガラスが外から見えないように目隠しする、ドア枠がゆがんで閉まらない玄関扉は、ドアチェーンと南京錠で施錠したり、部屋の電気をつけたままにするなど、できる限りの対策を。また女性や子供は、ひとりで出歩かないようにして、防犯ブザーや笛を携帯しましょう。



## 避難所での暮らし方

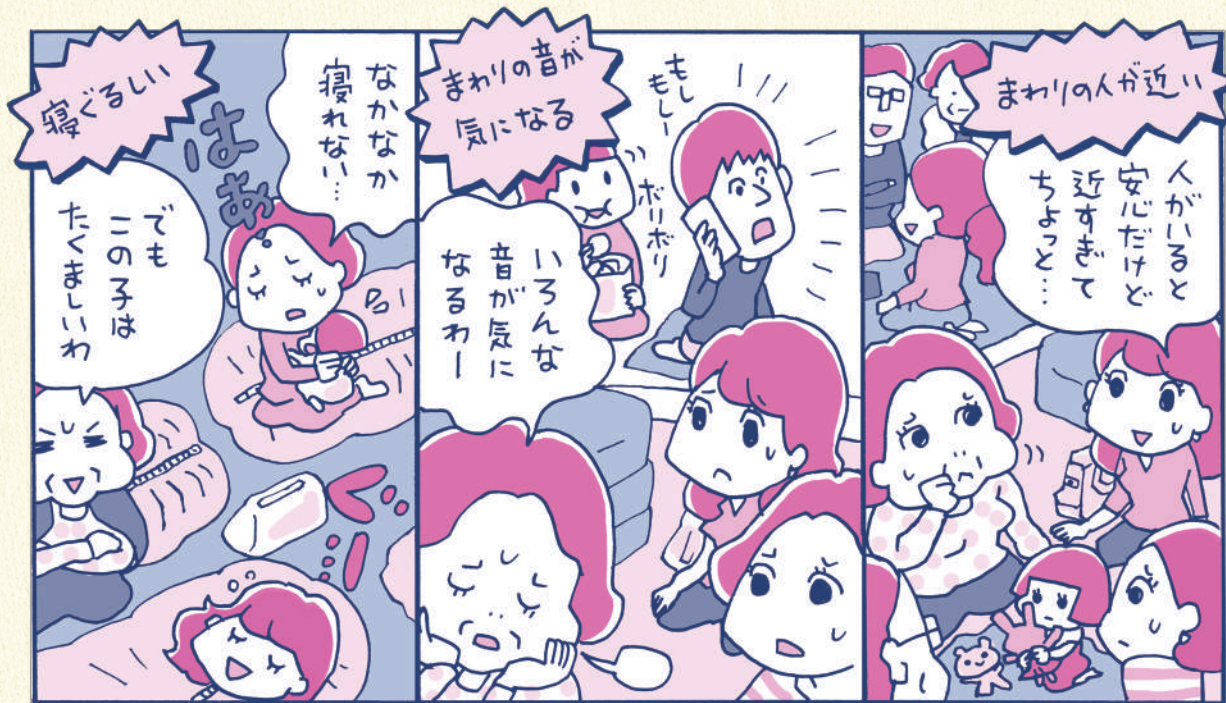
### 避難所で 過ごすための 環境づくり。

#### 体験VOICE

2週間ほど、入浴や着替えが  
できませんでした。寝るときは毛布1枚を  
敷いて横になっていました。  
(60代/熊本地震)

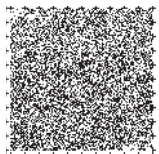
#### 体験VOICE

間仕切りがない暮らしだったので、  
小学6年生の孫は着替えなどで相当な  
ストレスを感じているようでした。  
(70代/東日本大震災)



避難所での  
ストレスの多くは、  
住環境の悪さと  
人間関係のトラブル

などからくるものです。  
避難所では、たくさんの  
知らない人と共同生活を  
送らなければならないため、  
いろいろと我慢を  
強いられることもあります。  
そうした避難所で  
過ごしていくことになった  
場合の注意点を  
確認しておきましょう。



## プライバシーに配慮して マナーとルールを守る

集団生活では、互いのプライバシーへの配慮やマナーが大切です。近年の災害では、消灯後にゲーム機や携帯電話の画面が明るくて周囲の人が眠れないというトラブルも、ゴミ捨てや消灯時間、物資の配給など、避難所ごとの生活のルールをしっかり守りましょう。



## 避難者も、 役割分担をして助け合う

助け合いながら生活するために、避難者も可能な範囲で役割分担して、できることや得意なことを、進んで手伝いましょう。避難所をよりよい環境にするために、可能なら自ら運営に参加しましょう。

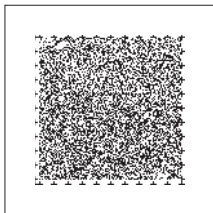


### 《女性が避難所運営に参画した事例》

- 「できる人が、できることを、できた分をする」という雰囲気になっていった。
- 孤立防止、交流促進のための共有スペース（「コミュニティカフェ」「子供コーナー」「相談コーナー」「学習ルーム」）を設置した。
- 乳幼児のいる世帯の専用スペース、女性専用スペース（シャワールーム、着替えや清拭ができるスペース）を常に確保した。

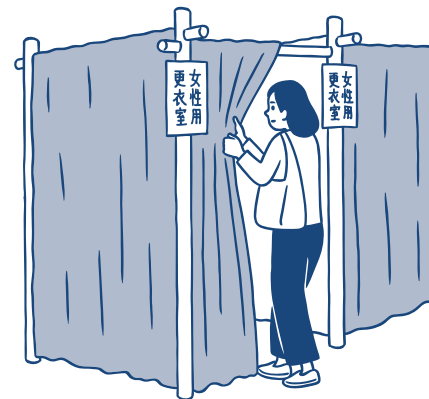
#### 〈参考資料〉

- 「男女共同参画の視点による平成28年熊本地震対応状況調査」（内閣府）  
[http://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kumamoto\\_h28\\_research.html](http://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kumamoto_h28_research.html)を加工して作成



## 着替えや洗濯干しは、 専用のスペースで

集団生活のマナーとして、着替えや洗濯干しは、避難所内に設置された更衣室や物干し場を利用しましょう。



## 避難所での配慮

### 災害時こそ 思いやりと支援を。

妊産婦、子供、高齢者、外国人、LGBTの方や障害のある方などのほか、さまざまな生活習慣や宗教、価値観、背景を持った方に対して、思いやりと支援を心がけましょう。



### 周囲からの 積極的な声掛けを



ヘルプマーク

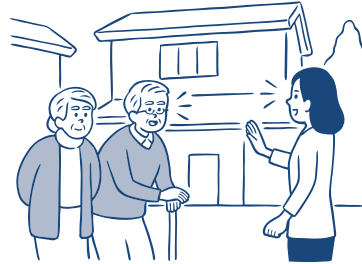
子供は大人と違った形で不調が現れる傾向があります。また、高齢者や障害のある方は、環境の変化で心身の不調を起こすこともあります。何か困っていることはないか、お手伝いすることはないかなど、まず声をかけましょう。外見からは配慮や援助を必要としていることがわからないこともあります。配慮を必要としていることを知らせるヘルプマークなどを身につけていないかにも気を配りましょう。

### やさしい言葉で 外国人の不安をやわらげる

地震が起きにくい地域から来た人は、未経験の地震に強い不安を覚えているかもしれません。簡単な言葉でも声をかけるなど、不安感を抱かせないような配慮が必要です。多言語に翻訳できるアプリを活用するのも有効です。

また、「やさしい日本語」(※)を使うと、外国人にもより伝わりやすい場合があります。

### 日頃から顔の 見える関係を作る

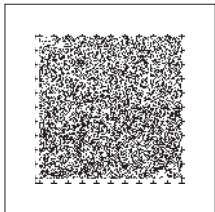


高齢者や妊婦、難病の方や障害のある方などは、避難などが迅速にできないことがあります。

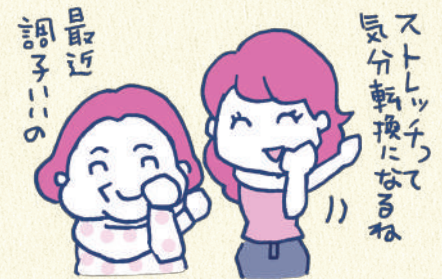
日常の付き合いを通じて、避難場所や避難方法、非常持ち出し品など、発災時の対応を話し合っておけば、いざというときの安心につながります。



※簡単な言葉を使ったり、文の構造を簡単にするなど、外国人にもわかりやすく配慮した日本語。



## 避難所での 体調管理



### 慣れない環境での 心とからだの健康。

避難生活は、心とからだの健康にさまざまな影響を及ぼします。避難所で、できるだけ健康に過ごすための情報をまとめました。

### トイレを気にして 水分補給を我慢しない

水分不足は、脱水症だけでなく、さまざまなトラブルの原因になります。トイレの回数を減らすために我慢せず、こまめに水分を補給しましょう。

### からだを動かして、 エコノミークラス症候群 を予防

車中など窮屈な空間で長い時間同じ姿勢をとることで血流が悪くなり、血栓（血の塊）ができてしまうエコノミークラス症候群。血栓が血管に詰まると、最悪の場合、死に至ることもあるので予防策を覚えておきましょう。



### エコノミークラス症候群を 予防する足の運動

かかとの上下運動（20～30回程度）を1時間に一度行う。

### 《水分不足による不調》

- 脱水症
- 低体温症
- 心筋梗塞
- 便秘
- 脑梗塞
- ぼうこう炎
- エコノミークラス症候群

### むし歯や歯周病を 予防するため 口腔ケアも忘れずに

避難生活では、食生活の偏りや水分不足、ストレスなども重なり、むし歯や歯周病になりやすくなります。

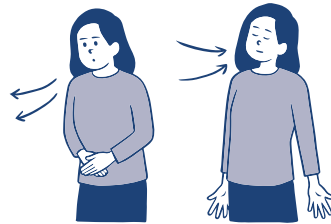
歯ブラシがないときは、少量の水やお茶でうがいをしてください。ハンカチやティッシュペーパーを使って歯の汚れを取ることも効果的です。



### 歯みがき代わりのケア

少量の水でぶくぶくうがいをする。

### 心のストレス反応は ひとりで抱えず、相談する



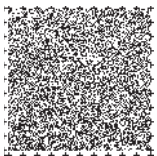
### 不安や心配をやわらげる呼吸法

6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う。朝、夕5分ずつ。

不安や悲しみ、喪失感のほか、自分を責めたり、周囲の人への怒りなどが災時の精神的な動揺の多くは、誰にでも起こりうる反応です。信頼できる人や、避難所に派遣される医師などの医療者、カウンセラーなどの専門家に相談するなどしてサポートを受けましょう。

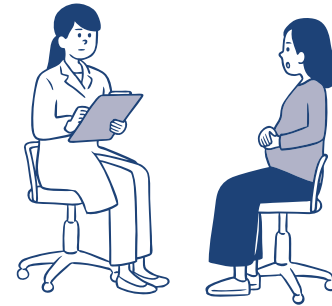
### 《被災時のストレス対策》

- 深呼吸をする。
- 信頼できる人に話を聞いてもらう。
- 好きな香りを嗅ぐ。
- 音楽を聴く。
- 温かい物を口にする。



産前産後のママと  
赤ちゃんは  
デリケート。  
不調のサインを  
見逃さない

十分な栄養と水分の補給、衛生的な環境の確保が難しい避難生活では、心身の健康状態を特に注意深くチェックすることが重要です。受診可能な医療機関について、医師などの医療者や避難所の担当者に確認しておきましょう。下記の症状があった場合は医療者に相談を。



《 こんな症状があれば相談を 》

妊婦

○ お腹の張り・痛み、出血、胎動の変化、むくみ、頭痛、目がチカチカするなどの変化。

産後間もない母親

○ 発熱、悪露（出血）の急な増加、キズ（帝王切開、会陰切開）の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少など。

乳児

○ 発熱、下痢、食欲低下、哺乳力の低下など。  
○ いつもと様子の異なることが続く。

〈参考資料〉

• 「被災地での健康を守るために」（厚生労働省）  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122530.html>を加工して作成

できるだけ動いて  
生活機能の低下を防ぐ

避難所生活では、からだを動かす機会が減るため、筋力が低下したり、関節が硬くなるなどして、徐々に動けなくなることがあります。

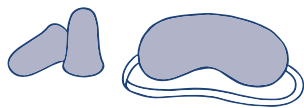
また、動かないでいると、だんだん心が沈んでくることも。これらの症状は「生活不活発病」と呼ばれています。身のまわりのことは、なるべく自分で行い、できることには参加することなどが予防になります。声をかけ合って、積極的にからだを動かしましょう。

被災時の不眠は、  
自然な反応と知っておく

震災などの直後に眠れなくなるのは、危機的状況に対処するための自然な反応です。時間が経つにつれ、不眠は徐々に改善していきます。

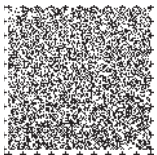
《 避難所で眠るための対策 》

- アイマスクや耳栓をする。
- パーテーションを作り周囲の視線をさえぎる。
- 段ボールなどで冷気対策をする。
- 明るいと眠れない人、暗いと眠れない人のために、消灯のルールを設ける。



《 不眠時に心がけたいこと 》

- 消灯時間に眠らなくてはと身構えずに、眠れるときに眠ると気持ちを切り替える。
- 日中は太陽の光を浴びたり、活動をするなど、昼夜の行動にメリハリをつける。
- ウトウトしたら昼間でも眠る。



## 避難所での防犯

### 避難所生活で 犯罪から身を守る。

避難所では窃盗などの被害や、女性や子供を狙った性犯罪や暴力など、さまざまな犯罪が発生するおそれがあります。みんなで防犯意識を高めていきましょう。



### 貴重品は肌身離さず 持ち歩く

自分のスペースを離れる際は、貴重品を持ち歩くようにするか、家族など信頼できる人に留守番をお願いしましょう。  
また、寝ているときには、肌身離さず眠るなどの対策も必要です。



### 体験VOICE

はじめにいた避難所でも、移動した避難所でも盗難の被害にあいました。  
(50代/熊本地震)

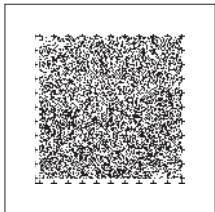


### 他人の前では、お金などの 話をしないように注意

不特定多数の人が共同で暮らす避難所では、どこで、誰が話を聞いているかわかりません。トラブルを避けるため、お金や聞かれたくない個人情報の話は離れた場所でするなどの注意をしましょう。

### 複数人で行動して身を守る

犯罪の危険を少しでも減らすため、可能な限り、単独での行動は避けます。自宅に戻るなど避難所から離れる際も、家族や友人などと複数人で行動するように心がけましょう。  
また、トイレや着替えをするときは、使用前に不審な点がないかを確認し、見張りを立てるなどの対策をしましょう。



## 死角になる場所には できるだけ近づかない

日中でも人気がない場所や、周囲の目が届かない場所などでは犯罪にあう危険があります。外出時は、防犯ブザーを持ち歩きましょう。死角になる場所には、ひとりでは近寄らないように注意を。



### 体験VOICE

避難所になっている体育館や校舎の裏など、人目に付かない場所には近寄りたくありませんでした。  
(40代/阪神・淡路大震災)

### 体験VOICE

物騒な話があったので、人気がない場所や夜道をひとりです歩かないように気を付けていました。  
(30代/東日本大震災)



## 子供だけの 環境は作らない

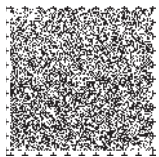
### 体験VOICE

娘が避難所の中で、すれ違いざまに顔を殴られてしまいました。  
(40代/熊本地震)

男女問わず子供を狙った痴漢行為や、見知らぬ人からストレスのはけ口として怒鳴られたり叩かれたりといった事例もあります。子供だけの環境は作らず、常に大人が付き添っていられるようにすることが大切です。

## 見ないふりはせずに 助け合う心を

もし、セクハラや暴力の現場に直面した場合、見ないふりや知らないふりをしないように。「自分が被害にあったら？」と考えて、助け合いの心が必要です。性的な犯罪や暴力を受けた場合は、ひとりで抱え込まず、警察や専門の相談機関、信頼できる人などに、まずは相談してみましよう。



## 避難所での 子育て

子供の心身の  
ケアは、大人が  
力を合わせる。

避難所での集団生活は、  
子供にとっても  
大変なストレスです。  
保護者だけでなく、周囲の人や  
避難所のスタッフなども  
一緒に話し合って、  
子育ての環境を整えましょう。  
また、子供に心配な様子があれば、  
医療者などに相談を。



### 変化を受け止め、 見守る体制を整えて

災害で子供が受けた恐怖やストレスは、  
行動の変化になって現れます。  
注意しても聞かずに騒ぎ続けるなど、い  
つもと違う様子に保護者もとまどいま  
す。こうした変化は、自然なことと理解  
して、まわりの大人みんなで見守る気  
持ちが大切です。

#### 効果的な 対応例

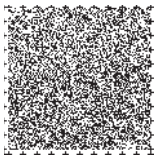
- スキンシップをとって  
安心させる。
- 食事の配膳補助など  
の役割を与え、居場  
所を作る。

#### 体験VOICE

PTSD や赤ちゃん返りなど、早いタイミングで  
子供たちのメンタルに変化が出ました。  
お菓子づくりをしたり、掃除ゲームをして、  
子供たちの心のケアに気を配りました。  
(40代/熊本地震)

#### 体験VOICE

避難所での団結が強く、泣いている  
赤ちゃんをみんなであやしたりして、  
助け合って暮らしていました。  
(40代/東日本大震災)





## 子供がのびのび遊べる時間と場所を作る

スペースがない避難所でも、子供を集めて遊ばせる場を作るなど、みんなで話し合い、工夫することが大切です。また、できる限り子供をひとりにならない配慮も防犯と心のケア、両方の観点から必要です。子供の遊び相手にボランティアの手を借りるのもよいでしょう。

## 授乳はプライベートな落ちついた環境で

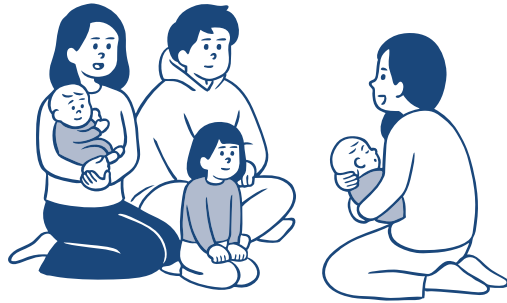
授乳は、母子のタイミングでできることが大切です。授乳室など、母子が安心して授乳できる空間を確保できるように、周囲の人も協力を。夜間の授乳のための明かりを確保したり、調乳のために出入りしやすい場所に配置するなどの配慮も必要です。

## 母乳が出なくなった場合の対応例

被災時は一時的に母乳の量が減ることもあります。優先的に母親に食べ物や飲み物を提供したり、精神的なサポートをするようにまわりも協力を。粉ミルクを使うときに哺乳瓶が消毒できない場合は、使い捨て紙コップや、使い捨てスプーン、滅菌ガーゼに染み込ませるなどの方法でも授乳することができます。

## 同じ境遇のママやパパと支え合う

月齢の近い赤ちゃんがいるなど、境遇が似た人との交流は、避難生活を送るうえで力になります。共感し合える相手がいると心の支えにもなります。

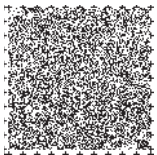


## 食物アレルギーの子供たちへ配慮を

炊き出しやお菓子などを子供にあげるときは、直接あげずに食物アレルギーの有無を保護者に確認するなど、注意が必要です。

## 体験VOICE

ストレスを抱えたお母さんには、声をかけたり、ご家族に気分転換をすすめたりしました。  
(40代/熊本地震)



## 避難所での ペットとの過ごし方

飼い主として、  
家族として  
ペットのために  
できること。

被災するのは人間だけではなくありません。  
過酷な避難生活の中で、  
体調を崩しやすいのはペットたちも一緒です。  
避難生活でのペットを巡るトラブルを防ぐには、  
普段からのしつけなどの準備が必要です。  
ペットは飼い主が守らなければなりません。  
飼い主としてできることを、  
いまのうちから考えておきましょう。



### 避難時には ペットのことも考える

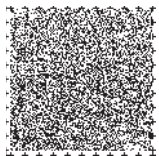
できる限りペットと一緒に避難しましょう。ただし、必ずしも避難所でペットと共同生活ができるとは限りません。特に犬、猫、小鳥などの動物以外は、受け入れが難しいこともあります。それぞれの避難所のルールにしたがってください。

なお、自宅が安全で、定期的にペットの世話をするために戻ることができるのであれば、避難所に連れて行かないことも選択肢のひとつです。また、いざというときに備え、避難所や自宅以外の預け先も事前に探しておくといでしょう。



#### 体験VOICE

避難所に入ることになり、自宅のキッチンに  
犬が暮らせる程度のスペースを作って、  
毎日自宅に世話をしに戻りました。  
(60代/熊本地震)

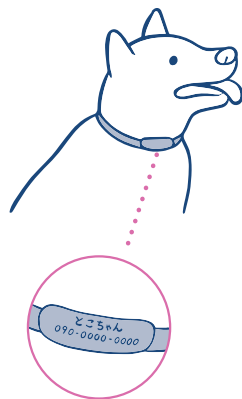


## ペットの健康管理と 身元表示も大切

避難生活では、ペットも免疫力が低下するため、ワクチン接種や、寄生虫の予防・駆除など、日頃から健康管理には十分配慮しておきましょう。

また、迷子に備えて、迷子札やマイクロチップなどで身元表示をしたり、ペットの写真を携帯電話で撮影・保存しておくことも大切です。

犬の場合は、鑑札と狂犬病予防注射済票を必ず首輪などにつけておきましょう。

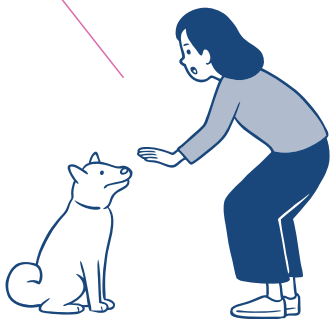


## 日頃のしつけが肝心

ペットを巡るトラブルを防ぐためにも日頃のしつけが肝心です。

日頃のしつけは、いざというときの動物のストレス緩和にもつながります。

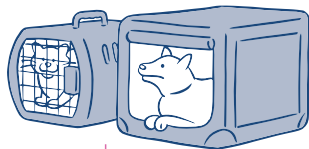
犬の場合は「待て」「伏せ」などの基本的なしつけや、不必要に吠えないしつけを行う。



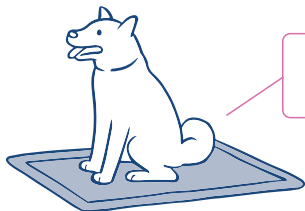
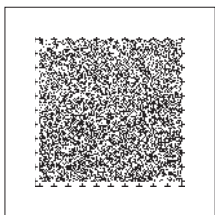
## （日頃からしつけておきたいこと）



人や動物を怖がったり、攻撃的にならないようにする。



普段からケージやキャリーバッグに慣らしておく。



トイレは決められた場所です。

## ペット用品の備え



### 体験VOICE

ペットケージがなく、ペットの居場所を確保するのが大変でした。  
(40代/熊本地震)

フードや水、常備薬、トイレ用品などを備蓄し、ストレスケアにお気に入りのおもちゃなどもあわせて用意を。  
さらに、一緒に避難する場合に備え、ケージやキャリーバッグも忘れずに用意しましょう。

## （罹災証明書の認定区分）

全壊（損害割合50%以上）



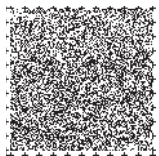
大規模半壊（損害割合40%以上50%未満）



半壊（損害割合20%以上40%未満）



**罹災証明書を取得する**  
「罹災証明書」は、地震や風水害などの災害で被災した家屋の被害程度を、区市町村が調査し、公的に証明するもの。各種の被災者支援制度や給付金を受ける際、応急仮設住宅へ入居申請する際など、さまざまな場面で必要になるので、被災時にお住まいの区市町村から取得しましょう。



## 生活再建に向けて

避難生活が落ちついてきたら、暮らしの再建がはじまります。被災して住宅を失ったり、職を失ってしまった場合に利用できるさまざまな制度があります。まちの復興とともに、暮らしを立て直し、自立に向けて準備していきましょう。

**暮らしを立て直すために  
役立つ制度を利用する。**





## 経済支援制度を利用する

家族が死亡した場合の弔慰金<sup>ちようゐい</sup>や、生活再建のための支援金、融資のほか、税金の減免など、さまざまな経済支援制度があります。また、地震保険・自然災害共済に加入している場合は、保険金・補償を受けられます。



## 応急仮設住宅などの住宅支援

住居を失った場合には仮住まい先として、建設型の仮設住宅や、自治体が民間の賃貸住宅を借り上げて提供するみなし仮設住宅などがあり、居住期間は原則2年間となります。そのほか、応急修理や建替えなどのための融資制度もあります。

※詳しくは、被災時にお住まいの区市町村にご確認ください。

## （ 経済支援制度の例 ）

### 災害弔慰金／災害障害見舞金

災害によって亡くなられた方や行方不明になられた方の家族は災害弔慰金<sup>ちようゐい</sup>を、負傷・疾病で重度の障害を負ってしまった場合には災害障害見舞金を受け取ることができます。

### 被災者生活再建支援金

災害によって住んでいる家が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支援金が支給されます。

### 所得税の雑損控除

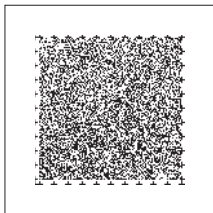
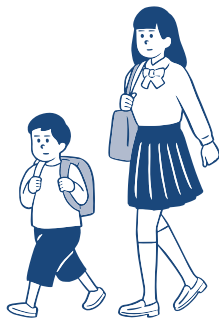
災害によって、日常生活に必要な住宅・家財・衣類などの資産について損害を受けた場合は、確定申告をすることで所得税の雑損控除を受けることができます。

※詳しくは、被災時にお住まいの区市町村や管轄する税務署などにご確認ください。

## 教育支援・子育て支援制度で復学する

通学費や学用品費などの援助や、保育料の軽減・授業料の減免措置、教育資金の融資など、被災した子供の復学をサポートする制度があります。

まずは通っている保育園や幼稚園、学校、区市町村などに問い合わせを。



# 東京くらし防災

2018年3月発行

編集・発行／東京都総務局総合防災部防災管理課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5388)2452

印刷 凸版印刷株式会社

印刷物規格	第1類
-------	-----

印刷番号	(29)31
------	--------

協力 「女性視点の防災ブック」編集・検討委員会(敬称略)

聖路加国際大学大学院看護学研究科准教授 五十嵐ゆかり

公益財団法人市民防災研究所理事 池上三喜子

株式会社危機管理教育研究所代表 国崎信江

一般社団法人防災ガール代表理事 田中美咲

特定非営利活動法人MAMA-PLUG代表 富川万美

株式会社マガジンハウスan・an編集部 中島千恵

※掲載の情報は2017年12月現在のものです。

※実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。

※本冊子掲載の漫画・イラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは、著作権法上の例外を除き禁じます。