

防災関係機関一覧表

機関名	所在地	電話	FAX
中央区役所	中央区築地1-1-1	3543-0211(代)	3546-9557
日本橋区民センター	〃 日本橋蛸殻町1-31-1	3666-4251(代)	3666-4250
月島区民センター	〃 月島4-1-1	3531-1151(代)	5560-1987
中央区保健所	〃 明石町12-1	3541-5936	3546-9554
日本橋保健センター	〃 日本橋堀留町1-1-1	3661-3515	3661-3503
月島保健センター	〃 月島2-10-3	5560-0765	5560-0747
中央清掃事務所	〃 京橋1-19-6	3562-1521	3562-1504
日本橋道路事務所	〃 日本橋蛸殻町1-31-1	3666-4254	3666-4041
月島道路事務所	〃 月島4-1-1	3531-1155	5560-1987
警視庁 中央警察署	〃 日本橋兜町14-2	5651-0110	3668-1653
〃 久松警察署	〃 日本橋久松町8-1	3661-0110	3639-3190
〃 築地警察署	〃 築地1-6-1	3543-0110	3543-3420
〃 月島警察署	〃 勝どき6-7-19	3534-0110	3536-1380
東京消防庁 京橋消防署	〃 京橋3-14-1	3564-0119	3564-0606
〃 日本橋消防署	〃 日本橋兜町14-12	3666-0119	3661-1667
〃 臨港消防署	〃 勝どき5-1-23	3534-0119	3531-0120



地震防災

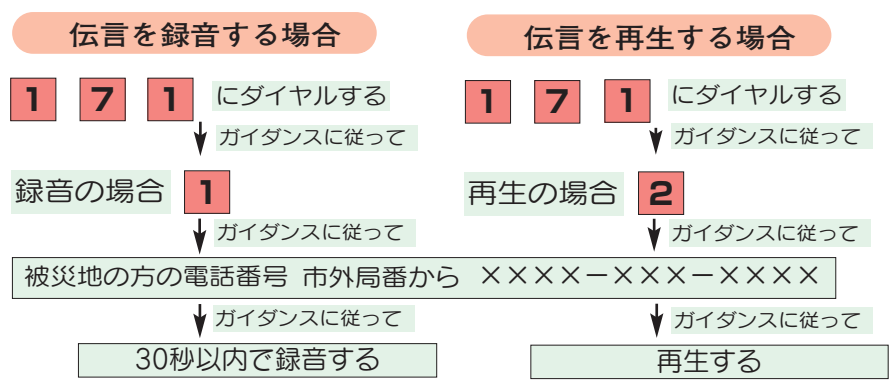
安心は日頃の備えと助け合い!



NTT災害用伝言ダイヤル「171」・携帯各社の「災害用伝言板」

●災害時にNTTが開設する災害用伝言ダイヤル「171」があります。テレビやラジオ等で公表、利用を呼びかけることになっています。通常は利用できません。

- 一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHSなどの電話でもかけられます。
- 録音された伝言は48時間(2日間)経過しますと消去されます。
- 料金はかけた人が負担します(災害救助法が適用された時点で、その地域の利用者は無料になります)。



詳しくは、<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

●震度6弱以上の地震などの大災害が発生した場合、携帯電話各社はそれぞれの携帯専用コンテンツやインターネット上の「災害用伝言板」を開設します。利用者の安否確認を伝言板に登録し、それを家族や親戚等が伝言を確認することができるシステムです(他社の機種やパソコンからも確認が可)。

NTTドコモ	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	au by KDDI	http://dengon.ezweb.ne.jp
ソフトバンク	http://dengon.softbank.ne.jp	ウィルコム	http://dengon.willcom-inc.com



目次



ごあいさつ

平成20年1月
中央区長

足田美基

中央区は江戸以来、わが国の文化・商業・情報の中心として繁栄してきた由緒あるまちです。現在も人がどんどん集まり、都心の魅力と活力に一段と弾みがつき、発展・成長のまっただ中にあります。さらに、「光り輝く中央区」に向かい、区民の皆さまと一体となって未来都市づくりの最先端を歩んでおります。

その際、最も大切なことはまちが安全であること、すべての人々が安心して暮らせることでもあります。関東大震災から84年が経過し、また「今後30年以内に南関東でマグニチュード7クラスの大地震の起こる確率が70%」といわれる中、区では阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などの大災害の教訓を踏まえ、防災区民組織の育成や防災拠点運営委員会への支援、防災危機管理センターの整備などハード・ソフト両面から防災対策を進めてまいりました。さらに、定住人口や高層住宅の増加、少子高齢化など社会環境の変化へ迅速な対応を図るため、高層住宅に対する防災対策、福祉避難所の設置など新たな課題にも積極的に取り組んでおります。

しかし、「万が一」の大地震からかけがえのない命と大切な財産を守るために何よりも大切なことは、町会・自治会など地域の助け合いと区民の皆さまお一人おひとりが防災意識をもった日ごろからの備えです。それには常に「自らの命は自らが守る」「わがまちはわが手で守る」という心構えのもと、「まちぐるみ」の防災体制が求められているのです。

このたび内容を新たに作成した「わが家・わがまちの地震防災」は、救命手当に効果のあるAEDの取扱いなど最新の防災知識も取り入れ、わかりやすい冊子となるよう工夫しました。個人、家庭、地域の皆さままでいざというときに何をすべきか理解を深めていただき、日ごろからの備えとしてお役立ていただければ幸いです。今後とも、災害に強いまちづくりの実現に向けてご協力賜りますようお願い申し上げます。

大地震発!! そのとき そのあと 災害時、行動シミュレーション	2	大地震発生時の高層住宅のエレベーターは エレベーターに閉じ込められたら 地震時管制運転システム	
地震防災 いのちを守る 大揺れがきた そのとき わが家にいるとき 身の安全を図る! あわてて外に逃げ出さない! 火の始末を! 行動は履き物を履いて! 出口の確保をする! 余震に備える!	4	地震防災 わが家と管理組合の対策 その2 マンションなど中高層住宅の地震直後の対応 地震発生時の行動は 各家庭がやることは 隣近所がやることは 管 理組合がやることは 被災生活に必要なことは 各家庭がやることは 隣近所がやることは 管 理組合がやることは	22
地震防災 いのちを守る 大揺れがきた そのとき 外出先にいるとき 街頭では 人の集まるところでは 電車やバ スに乗っているとき 車を運転しているとき 海・山など行楽地にいるとき	6	地震防災 地域の対策 その1 隣近所みんなの協力 防災区民組織 日頃の対策と活動 地震時の活動 防災拠点運営委員会 避難所の開設 避難所の運営 消防団	24
地震防災 わが家の対策 その1 火事を出さない 台所の管理 電熱器具の管理 ストープの管理 その他の火の管理 「火事を出さないっ!」消 火の備え 火事…ここがこわい 消火器の操作 住宅用火災警報器	8	地震防災 地域の対策 その2 「要援護者」への手助け 地域社会の日頃の対応 地域社会の地震時の対 応 ~高齢者や障害のある人の~災害時地域た すけあい名簿 福祉避難所	26
地震防災 わが家の対策 その2 けが人を出さない 室内の安全対策 家具類の転倒・移動防止 冷蔵庫やピアノの転 倒・移動防止 食器類や本の落下防止 ガラス の飛散防止とけが防止 外まわりの安全対策	10	地震防災 わが家の対策 その3 避難の備え① いつ? どこへ? どのように? 避難するとき どのように避難するか どうや って避難するか どこに避難するか 備えてお きたい非常用持出袋	28
地震防災 わが家の対策 その3 避難の備え② 知っておきましょう防災拠点 (避難所) 防災拠点(避難所) 施設の整備 ライフラインの機能停止の代替手 段 各防災拠点にある備蓄品 防災拠点(避難所)の運営支援 救護所の設置 食料、生活必需品等の供給 ボ ランティアの派遣 情報の提供 避難のときの服装 避難所の暮らしは?	12	地震防災 わが家の対策 その4 暮らしを維持するために 水 食料品 燃料 トイレ対策 停電等に備え る	32
地震防災 わが家の対策 その5 正しい情報の獲得 テレビ・ラジオ、公共機関からの情報 ホーム ページによる広報 気象庁の緊急地震速報	14	地震防災 わが家と管理組合の対策 その1 マンションなど中高層住宅の日頃の対策 高層住宅における防災対策 しかし、大地震が発生すると… 自宅での生活 を維持するために…	34
地震防災 わが家と管理組合の対策 その1 マンションなど中高層住宅の日頃の対策 高層住宅における防災対策 しかし、大地震が発生すると… 自宅での生活 を維持するために…	16	東京湾北部地震が発生した場合の 中央区における被害想定	34
地震防災 わが家と管理組合の対策 その1 マンションなど中高層住宅の日頃の対策 高層住宅における防災対策 しかし、大地震が発生すると… 自宅での生活 を維持するために…	18	大地震が発生した場合の連携態勢	35
地震防災 わが家と管理組合の対策 その1 マンションなど中高層住宅の日頃の対策 高層住宅における防災対策 しかし、大地震が発生すると… 自宅での生活 を維持するために…	20	中央区の防災対策 防災対策1 防災危機管理センター 防災対策2 防災拠点の整備 防災対策3 災害対策用物資の 整備 防災対策4 飲料水などの確保 防災対策 5 消火器の整備 防災対策6 防災無線の整備 防災対策7 防災訓練 防災対策8 事業所防災対 策 防災対策9 耐震診断等への支援 防災対策 10 災害時の支援・協力	36
		中央区の防災拠点	42
		防災拠点マップ	44

大地震発生!! そのとき そのあと

●災害時には、経過する時間ごとに一人ひとりがするべき行動が変化してきます。ここでは、Aさん家族の地震発生時から8時間後までの出来事と日頃からの準備や対策をどのようにしておけば良いかを、時

間経過ごとにシミュレーションしてみました。
●区民の皆様も日頃から家族で話し合い、具体的にイメージして、対策をたて備えておきましょう。

災害時、行動シミュレーション

シミュレーションの想定	
【地震の規模】 震度6強 マグニチュード7.3	【Aさんの家族構成】 Aさん 専業主婦
【発生日時】 冬の晴れた平日 午後5時	夫 会社員
【Aさんの自宅】 4階建の賃貸アパート	子供 小学生

午後5時地震発生

揺れの最中



地震発生

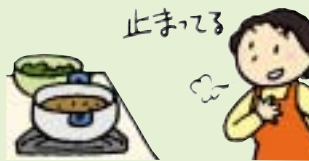
地震発生時の状況
夫は会社に出勤している。Aさんは台所で夕食の支度をしている。子供は居間でテレビを見ている。

- ものすごい揺れで動けない。
- 電気が停電する。
- 居間にいる子供に大声で呼びかけると「大丈夫!」と返事が返ってきて安心する。

地震発生～1分

- すぐにガスコンロの栓を止め、出火のないことを確認する。

- ガスは自動的停止します。

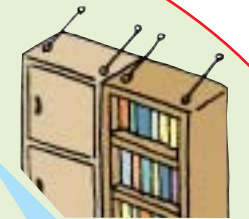


- よく見ると台所は食器類が散乱している。

- 懐中電灯・スリッパ等は、いつも身近に!



- 用意してあった懐中電灯を照らし居間へ行くと子供はテーブルの下にうずくまっている。テレビやたんすは倒れていないが収納物が散乱している。



- 家具類の転倒防止は基本です。

10分～30分

- 外の様子を見に出ると、アパートの前で近所の人たちが大勢集まっていて不安そうな顔をしている。

- デマには、要注意!



- 部屋に戻り、携帯ラジオで被害情報を聞く、詳しい情報は入ってこないが大きな被害が出ているようだ。

- 携帯ラジオは大切な情報源です。



1分～10分

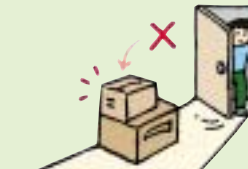
- 隣の部屋には高齢者が住んでいるので、ドアをたたきながら声をかけると、返事があり玄関に出てきたので安心する。

- 要援護者には、配慮を!



- 玄関ドアが開くことを確認し廊下へ出る。

- 避難路には、物を置かない。



- 家族の無事を伝えようと夫の携帯電話に連絡するがつながらない。

- 家族の約束、災害用伝言ダイヤル。



30分～1時間

- 隣町で火災が発生したが消防団や町会の防災区民組織が活躍し小さな被害ですんだという話が伝わってきた。

- あなたの力で、初期消火を! 大きくなったら、消防団・防災区民組織・近隣で力を合わせて消火。



- 近くの木造住宅で人が閉じ込められていると聞き現場に駆けつけてみんなで協力して助け出すことができた。救出された人は軽いけがをしたが無事でよかった。

1時間～2時間

- 近隣・地域の協力が、命とまちを守る大きな力となります。

2時間～4時間

- 子供の同級生の親と会ったところ、自宅が被害をうけたので安全が確認されるまで避難所である学校(防災拠点)に避難すると言っている。

- あなたの避難所(防災拠点)は、どこですか?



4時間～5時間

- わが家には家族3日分の水や食料を備蓄しており、部屋の中は散乱しているが片付ければ生活できそうだ。

- 備蓄の基本、3日分の水・食料・簡易トイレ。



5時間～6時間

- 夫が会社から歩いて帰宅した。無事であることを確認しほっとする。



6時間～8時間

- 家族で話し合い、不自由は多いが自宅での生活を続けることにした。

- 万一のための、非常用持出袋



わが家にいるとき

身の安全を図る！

転倒・落下物の直撃から逃れる！

- テーブルや机などの下に入る。
- 座布団など手近なものでも頭を守る。
- 冷蔵庫、食器棚、たんす、仏壇などから離れる。
- 乳幼児や高齢者を守る。
- 就寝中は、とっさにふとんをかぶる。
- 「机の下に入って！」「ふとんをかぶって！」「棚から離れて！」などと大声を掛け合う。
- 外まわりにいるときは、塀や門柱、軒下、看板下、電線下、野積み資材などから離れる。



あわてて 外に逃げ出さない！

- 外は、瓦や看板の落下、塀の倒壊、自動販売機の転倒など危険が大きい。
- いそいで外へ避難をしなければならないケースは、倒れるかも知れない非常に古い家屋、初期消火に失敗して火事が大きくなったとき。



行動は 履き物を履いて！

ガラス破片などのけがを防ぐ！ けがは緊急行動を妨げます

- むやみに動かないで、スリッパなど履き物を履いてから行動する（足を負傷すると、火の始末や消火活動など、その後の行動に支障がでる）。
- ふだんから手近の所定の位置や枕元に靴やスリッパなどの履き物を用意しておく。



出口の確保をする！

- 家の中に閉じ込められないように、玄関などの扉や窓を開けて出口を確保する。
- 余震があるので玄関や窓は開けておく。



余震に備える！

- 大地震の後には、余震があるので十分注意する。
- 倒れかかった家具類や電化製品が余震で倒れることが考えられるので、補強ができるものはしておく。
- 一部屋を安全地帯にして、家族全員がそこで寝起きする。



火の始末を！

揺れがおさまってきたら**家族の状態確認**や**救出救護の前に火の始末**や**出火防止**、**消火の行動**を！

- 揺れを感じたら、まず身の安全。
- 揺れがおさまたら、コンロやストーブなどすべての火元の始末をする。
- 電熱器具のコンセントを抜く（できればブレーカーを切る）。
- 出火がないか確認をする。
- ガスの元栓を閉める。
- 避難は、「火の始末」をしてから。



出火を見つけたら、**大声でまわりに知らせる**。
なるべく多くの人で対処するようにする。
知らせながら消火活動！



近所が協力して消火・防火にあたる。

- 「火事っ！」という声を聞いたら、消火器や水を持って駆け付ける。
- ガスもれに気づいたら、火気使用の中止をすばやく近所に知らせる。
- 人手のある家庭では、大揺れのあとの安全確認を家族にまかせてだれか一人、すぐに、高齢者世帯や障害のある方のお宅の安全確認や出火防止のために駆け付ける。



外に避難したら

必ずもどって「火の始末」

- あわてて外に飛び出したあとでも、揺れがおさまったらすぐにもどって火の始末や出火がないかを確認すること（宮城県沖地震のとき、外へ避難してそのまましばらく近所の人たちと立話したのちもどったら台所が燃えていて二度、驚いたという事例があります）。
- 倒壊の危険のために外へ避難した場合、揺れがおさまったのち、倒壊の危険のないことを十分に確認してから防火や消火にあたる。



て肝心の行動ができるようにしておきたいものです。
● 次の項目は、大揺れが襲ってきたときの肝心の行動とされていることから、家族のみんなが、理解しておきましょう。

外出先にいるとき

街頭では

- 落下物を避けて、ビルの壁ぎわや建物軒下からすばやく離れる（ビルの内側、街路樹の下などへ避難する）。



- 自動販売機からすばやく離れる。



- ブロック塀や門柱などから離れる。



- 物にとりすがらない！
外では門柱、塀、自動販売機、電信柱、看板、ポスト、モニュメントなど、建物内では自動販売機、棚、陳列ケース、ロッカー、階段手すりなどにとりすがりたくなるが、それら自体が転倒、崩壊することもあるので危険。物にとりすがったり、その場にしゃがんでしまったりしないで、安全地帯へ移動すること。



人の集まる場所では (劇場、デパート、地下街、駅など)

- 階段や非常口めざして走り寄らない。また、階段に殺到する人に巻き込まれないようにする。



- 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、その場で様子を見る。
- 場内放送や係員の指示をよく聞き、従う。
- 駅では、線路内に入らないこと。



- 地下街では、停電しても非常灯がつく。かりに暗闇になっても壁伝いにいけば、必ず出口階段に達する（階段は60m間隔で設置されている）。もし煙がたちこめてきたり、暗がりや煙を感じたりしたら、ハンカチなどで（できれば濡らして）口、鼻を覆って進む。煙が増えてきたら姿勢をできるだけ低くし、壁と地面のコーナーに顔を付けて這って進む。

- 「頭と首を守れ！」といわれています。外では危険な落下物が多いからです。持ち物や両腕でとっさに頭、首を守ること。
- パニックになると自分の判断での行動より、ややもする

- と人のあとについて行きがちです。大勢にひきずられて階段やエスカレーター、非常口に駆け寄らないこと。
- 自分でまわりの状況を見て判断するように努め、また、係員の指示や誘導に従いましょう。

電車やバスに乗っているとき

- 電車、地下鉄、バスなどは、揺れを感じると停車する（勝手にドアをあけて外に逃げ出さないこと。乗務員の指示を待つのが原則）。
- 地下鉄では、勝手に線路内通行をしないこと。



海・山など行楽地にいるとき

交通途絶になったとき

- 知り合いなどいない土地で、激しい被害のため交通途絶、宿泊施設の利用もできない状態に遭遇した場合、自治体・警察・消防の防災関係機関、駅などの公的機関から当面の緊急避難の情報を収集する。

海岸で地震を感じたとき

- 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、津波の恐れがあるので高台や高所に避難する。高台や高所が近くになれば、できるかぎり海から遠ざかる。



山間地で地震を感じたとき

- 崖地、傾斜地から離れる。河原や中洲にいたら高台に移動する（落石や崩落のないような場所へ）。
- 防災関係機関の指示に従う。



車を運転しているとき

- 大きな揺れや衝撃などを感じても急ブレーキをかけないで、静かに停車するようにつとめる。大きな揺れでは、油の上をすべるような感じになってハンドル操作ができないという報告もある。
- 左端に停車（緊急車両優先のため）。
- カーラジオで情報を聞く。
- 車を残してその場を離れるときは、「キーを入れたままにし、ドアロックもしない」のがきまり。



身体に障害のある方

- 公的機関等へ身を寄せる
大地震のあとは、どのような事態になっているか把握できません。通り慣れたコースでも危険。身体の不自由な方は、遠慮なく近くの人に声をかけて防災関係機関（交番や消防など公的機関）とか駅などの公共施設への誘導を頼み、そこで一時的な保護を受けましょう。
- 家族は、捜しまわったり心配を大きくしたりしないために、災害時の「行動」を、一つのきまりとして了解しておきましょう。



火事を出さない

「グラッきたら火の始末」

- 地震を感じたらまず身の安全を図り、つぎに「火を消す!」という意識を持つことを習慣にしておきましょう。
- 大きな揺れは、とてもながい時間を感じるそうです。でも実際はせいぜい30~40秒程度。「火の始末」と必死に自分に言い聞かせ、揺れがおさまったらすぐに行動を。
- 大きな揺れが襲ってくると、からだの自由はうばわれ、頭の中は真っ白になり、恐怖に襲われたと体験者は言います。そんな時はどんな行動もできないそうです。それでも揺れがおさまったら真っ先に「火の始末」をしましょう。
- そのとき、家族が互いに「火の始末!」と大声を出し合って意識をはっきりさせることをみんなで決めて、どんな揺れのときでもそれを実践するようにしましょう。



その他の火の管理

- たばこの吸いかけには十分注意を! 落ちる! 落下する!
- 仏壇のろうそくや線香は火をつけたままにせず、離れるときは消す。



わが家は **火元にはならないッ!**

それには日頃の安全管理が **かんじん**

台所の管理

- ガスコンロの上方に棚があっても燃えるような物を置かない。
- ガス台の周りに燃えやすい物を置かない。食用油は低い位置、安全な場所に、蓋をしっかりと閉めて、なおかつ倒れないようにして置く。
- 炊事中に火元から離れるときは火を消してから。とくに油料理のときは火から離れない。
- ガスの種火はつけっぱなしにしない。
- 電熱器具はコンセントにつないだままにしておかない。そのつどプラグをぬくこと。



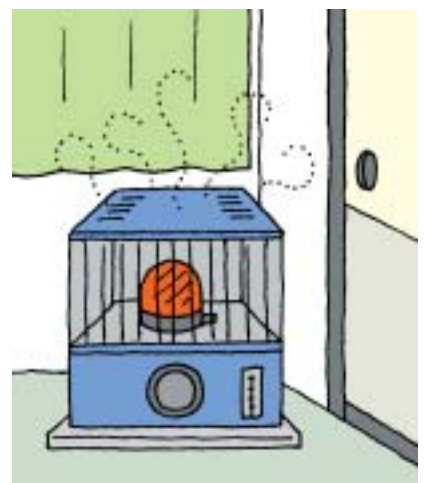
電熱器具の管理

- ドライヤーやアイロン、トースターなどの電熱器具をコンセントにつないだままにしている家庭はけっこう多い。ドライヤーが洗濯物に落下し、衝撃でスイッチが入って過熱、出火の事例がある。



ストーブの管理

- ストーブは人の動きのじゃまにならない位置に置く/ふすま、障子、カーテンなどから離して置く/対震自動消火装置の作動を時々確認する(綿ぼりをこまめに掃除する)/給油後、蓋をしっかりと閉める。



- 地震時の火災の発生は最も恐ろしいことのひとつ。小さな出火が大きくなって、わがまちを焼きつくすようなことになれば多くの犠牲者を出し、すべてが失われてしまいます。

- わが家は、災害の火元にはならないとたく心に決めて、日頃から「防火」の意識と具体的な備えを十分にしておきましょう。
- 火の用心は、毎日のその時その場の意識と行動です。

「火事を出さないッ!」消火の備え

なによりも消火器の備え



最も強力な「武器」。でも「やったことはないけれど使い方は知っている」というのはここももとなない。防災訓練で実際に体験しておくことが肝要。



簡易消火具

とっさの間に合わせにシューッとかける。いつも台所や居間などの、目立つ位置で手近においておく。

火事……ここがこわい

- 空気の流入の少ない室内の火事は、火が激しく燃えると酸欠状態になり、人は昏倒します。
- 酸欠状態になると煙が増えてきます。不完全燃焼の、燃焼物がくすぶり続ける状態では有毒ガスが多く出ます。不用意に吸い込むとたちまち倒れます。
- 暗闇では煙の様子がわかりません。暗がりでは這うようにして顔を床につけて移動する、あるいは、タオルなど布をたっぷり濡らして鼻、口にあてて外へ!

消火器の操作

順序1

安全栓を引き抜く



順序2

ホースを火に向ける



順序3

レバーをグッと握りしめる



粉末消火器は、消火薬剤が粉末状で、ものの燃焼に必要な酸素を遮断する働きをします。室内の火災は、直接に火にかけなくてもまわりを包むようにスプレーすればいいのです。

住宅用火災警報器

東京都では火災予防条例が改定され、住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

★新築、改装する住宅

平成16年10月1日から設置が義務付けられています。

★今お住まいの住宅

平成22年4月1日から設置が義務となります(平成22年3月31日までに取り付けを完了しましょう)。

■どこに設置するか?

- すべての居室、台所、階段に設置が必要です(浴室、トイレ、洗面所、納屋などは含まれません)。

■どんな種類があるか?

- ◎**煙式(光電式)**→居室・階段・居間など
煙が火災警報器に入ると音や音声で知らせる。
- ◎**熱式(定温式)**→台所など
火災警報器の周囲温度が一定の温度に達すると音や音声で知らせる。
- 電源は「電池方式」や「電源方式(AC100V)」があります。

※補助警報装置→高齢者の方、目や耳の不自由な方には、音や光が出る補助警報装置の設置をお勧めします。

■どこに取り付けるか? 天井設置と壁面設置

- 天井に取り付ける場合は、火災警報器の感知部(煙が入る部分)の中心を壁面から60cm以上離して設置する。はりなどがある場合は、はりから60cm以上離して設置する。
エアコンなどの吹き出し口がある場合は、吹き出し口から1.5m以上離して設置する。
- 壁に取り付ける場合は、火災警報器の感知部の中心が天井から15cm~50cm以内の位置になるように設置する。



けが人を出さない

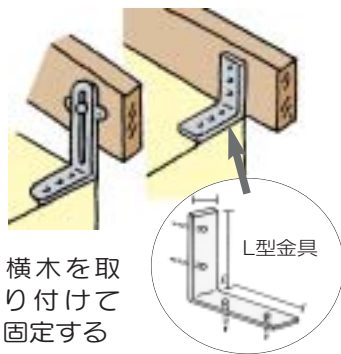
●「阪神・淡路大震災」でも、家屋崩壊、家具類の転倒・落下によって多くの死傷者が発生しています。

●家の中では、家具調度品の転倒、落下、移動などの防止をしっかり行い、ガラスの飛散防止、破片でのけがを防ぐ対策を十分に。

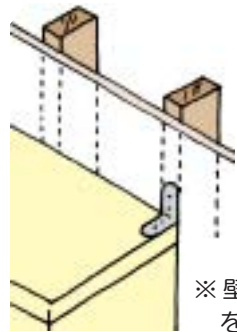
室内の安全対策

家具類の転倒・移動防止

L型金具による固定

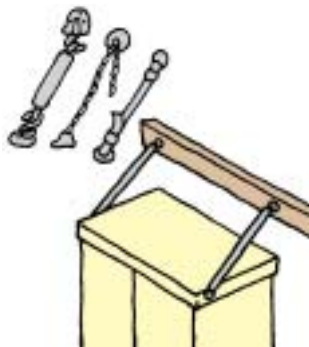


※横木を取り付けて固定する

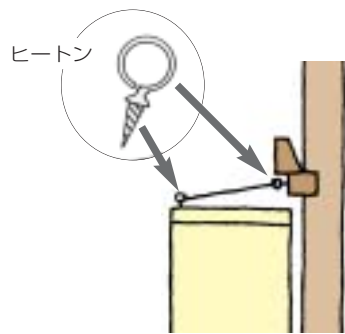


※壁の中の桎を探して取り付ける

鎖による固定



ヒートンと針金による固定



- 家具類に傷をつけたくない気持ちから実践されにくい面があります。たんすなどは縁の硬い部分にねじこむネジ釘やヒートン・L型金具はさほどのキズにはなりません。簡単な転倒防止策が一瞬の安全を守ります。
- 鴨居や柱を利用して、あるいは横木を取り付けたりして多少の工夫もして安全化をはかりましょう。
- (釘やネジ釘の使えない構造の)中高層住宅では、棚類は、硬い天井を利用して市販の転倒防止器具「つっぱり棒」でしっかりとめましょう。(説明書の指示通りに)。

つっぱり棒(支え棒)で固定する



※天井部分が頑丈でないと効果がない。また壁側奥にセットする。手前にセットすると揺れたときにはずれて効果がない。

※参考資料：家具の転倒防止対策に関する検討委員会発行「家具の転倒防止」

ガラスの飛散防止とけが防止

ガラス破片の中は、素足では歩けない!

- 窓ガラスは、(複雑な地震動の)揺れの圧力で破壊されることがあります。また、食器棚や本棚などのガラスは転倒や中の物の衝突で破壊されます。
- 蛍光灯などのガラス製品、茶わんなど陶器類も落下して、破片が散ります。
- これまでのさまざまな地震では、それらの破片による負傷で、火の始末をはじめ必要な行動が阻まれています。

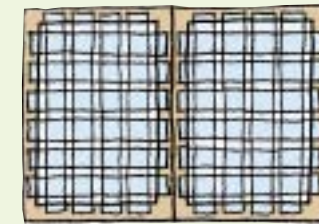


すばやい行動のためにスリッパなど履物を手近に用意！
夜間に備えて懐中電灯を要所要所に！

ガラスの飛散防止法



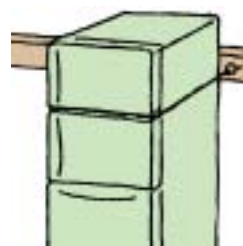
- 専用の透明フィルムが市販されています。全面に貼ることで破片が飛び散ることが防げます。
- ねらいは、破損そのものを防ぐのではなく、鋭利な破片が広く飛び散るのを防ぐことにあるので、割れても、大きなかたまりでその近くに落ちることを目的とします。ですから、普通の事務用や荷造り用の透明粘着テープでも十分に目的は果たせます。



※粘着テープを利用する場合は、ガラス面だけに貼るのでは効果がないので、上下左右とも枠から枠まで、なるべくせまい間隔で貼るようにしましょう。

外まわりの安全対策

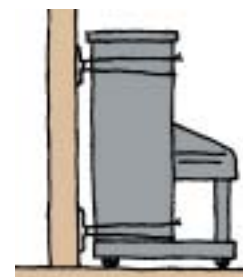
冷蔵庫やピアノの転倒・移動防止



冷蔵庫

横木を渡すとか柱を利用するなどして、やわらかいナイロンロープでとめる。

- いちばん火を使う台所。横倒しの冷蔵庫の直撃を受けたり、火の始末の行動を阻まれたりしたら最悪です。



ピアノ

- 大揺れで、無秩序に動き回ったり、壁を突き破ったりする被害が出ています。
- 販売店に転倒・移動防止を相談して適切な対処をしておきましょう。
- 図のようにしてやわらかなナイロンロープでとめて、一瞬の危険のをのがれるていどの応急的なやりかたがあります。

食器類や本の落下防止



- 本棚はゴムバンドやひもをかけて本が飛び出さないようにしておく。
- 観音開きの扉には、止め金具を取り付ける。



看板、アンテナ、室外機

取付け物は頑丈に



自動販売機

転倒防止を完全に



植木鉢など

高所欄干や塀の上などに置かない



屋根瓦の安全



資機材などの安全



ブロック塀の安全

とくに学童通学路



避難の備え① いつ? どこへ? どのように?

避難するとき

通常避難

- 家屋が焼失したとき。
- 家屋が倒壊したとき、またはその危険があるとき。
- 自宅で生活が困難なとき。



避難勧告が出たとき

- 災害対策本部から避難勧告または避難指示が出たとき。
- ◆ 区役所、警察、消防などや防災区民組織の指示に従ってすばやく行動しましょう。
- ◆ 近所や事業所と協力して、混乱を防ぎ、安全に行動できるように努めましょう。



火災が拡大したとき

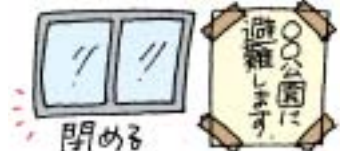
- 火災が拡大し、延焼火災が接近したとき。
- ◆ その地域の人々は避難を急がなければなりません。
- ◆ 特に、要援護者のいる家庭ではためらうことなく、防災区民組織や地域の人々の協力をえて早めの避難をしましょう。



どのように避難するか

避難にさきだって

- 電気のブレーカーを切る(漏電による火災を防ぐため)。
- 家の中に飛び火するのを防ぐため、窓や扉を閉める。
- 戻ってくる家族や駆け付けける知人のための連絡メモを、目につく場所に残しておく。



避難に出発

- 家族や隣近所の人と声をかけ合って集合し、集団で避難する。
- 家族みんなが目的地をしっかりと理解しておく。
- 要援護者優先で行動する。車椅子、リヤカー、担架などで、高齢者、障害者を搬送する。
- 徒歩で避難する。自動車やオートバイ、自転車はだめ!
- 警察官や防災区民組織のリーダーの指示にしたがって秩序よく避難する。



どうやって避難するか

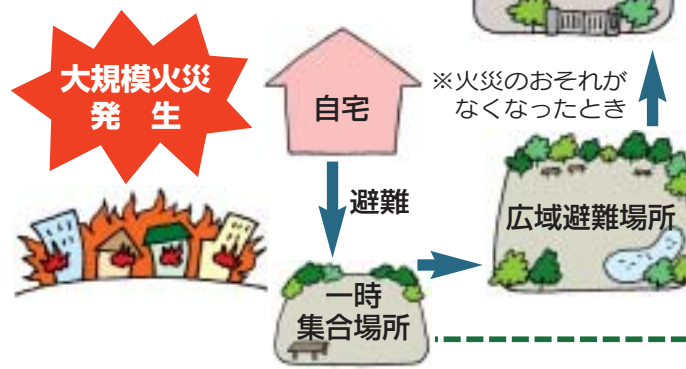
指定された小中学校の防災拠点(避難所)への避難

※直接避難することもできますが、町会、自治会等で決められた場所に集合してから集団で防災拠点に避難すると、後の運営がスムーズになります。



大規模火災のおそれがあるときの避難

※計画の前提としている被害想定では、大規模延焼火災の可能性はほとんどありません。



どこに避難するか

①防災拠点(避難所)

住居を失った人や被害を受ける恐れがある人を一時的に保護するための場所で、小中学校等の公共施設23か所を指定しています。防災拠点(避難所)は、被災者の生活の場だけではなく、医療救護活動の場、資器材や食料、水、生活必需品等の備蓄の場、情報収集・提供の場でもあり災害時の活動の拠点施設となるため、「防災拠点」と呼んでいます。

②副拠点

防災拠点(避難所)への避難者が多く施設の受入能力を越えた場合に防災拠点(避難所)に近い公共施設に設置します。

③広域避難場所

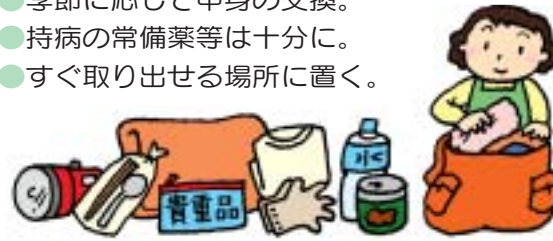
地震発生時に大火災の危険があるときに避難する場所で、大規模公園や大規模な耐火建物地域等が区内に5か所指定(東京都が指定)されています。なお、銀座・日本橋などの地域は、大火災の危険が少なく避難する必要がないことから「地区内残留地区」となっています。

④一時(いつとき)集合場所

広域避難場所等へ避難する前に、一時的に集合して様子を見、または避難のための集団を形成するための場所で、公園など38か所指定しています。

備えておきたい非常用持出袋

- 最小限の必需品をリュックサックへ。
- 家族構成や状態に合わせて人数分用意。
- 季節に応じて中身の交換。
- 持病の常備薬等は十分に。
- すぐ取り出せる場所に置く。



- 【食料品等】水、乾パン、缶詰、レトルト食品等
- 【医薬品等】常備薬、救急薬品、ガーゼ付テープ等
- 【衣類等】下着、防寒着、タオル、シーツ(敷物・掛け物・風呂敷等として兼用できる)
- 【日用品】懐中電灯、ラジオ、ティッシュ、洗面用具、箸、スプーン、ポリ袋、油性マジック等
- 【貴重品】現金、通帳、印鑑、権利書、保険証、カード等
- 【その他】携帯電話、赤ちゃん用品(ミルク・おむつ等)、生理用品、筆記用具、レジャーシート等

避難の備え② 知って おきましょう防災拠点(避難所)

防災拠点（避難所）

防災拠点（避難所）は災害時のあらゆる活動の拠点として機能できるように、建物の耐震化や備蓄などさまざまな整備を行っています。

■施設の整備

- 耐震診断を行い必要に応じて補修工事を実施しております。
- 窓ガラスの飛散による被害を防ぐため窓ガラス飛散防止フィルムを貼ってあります。
- 受水槽の水を確保するために緊急遮断弁を設置し、給水口を取り付けてあります。
- 災害時にも既存のトイレをいえるよう下水道の耐震化を進めています。
- 避難所に特設公衆電話（無料）を避難所開設後迅速に設置できるように事前工事を進めています。



■ライフラインの機能停止の代替手段

- 電気が止まったときの対応として、ポータブル発電機を設置しています。
- ガスが使用できないときのため非常用移動式ガス発生設備接続口を設置してあります。
- 上水道が止まったときの対応として、プールの水をろ過して飲料水にするろ過機を設置しています。また、生活用水として利用できる水を確保するために防災用井戸を整備しています。



■各防災拠点にある備蓄品

<p>①情報収集・伝達用資器材</p> <p>トランジスタメガホン、ラジオ、テレビ、ホワイトボード</p> 	<p>④給食・給水用資器材</p> <p>炊飯器、かまどセット、炊飯袋、燗薪、やかん、給水袋、食器、バーナーなど</p> 
<p>②初期消火・救助用資器材</p> <p>消火器、バケツ、ロープ、かけや、なた、バール、つるはし、のこぎり、エアージャッキなど</p> 	<p>⑤救護用資器材</p> <p>医療用救急箱、担架など</p> 
<p>③照明用資器材</p> <p>投光機、防水ライト、安全キャンドル、灯油、ガソリン、乾電池</p> 	<p>⑥生活必需品</p> <p>毛布、ゴザ、簡易組み立てトイレ、肌着、オムツ、トイレトペーパーなど</p>  <p>⑦食料・水</p> <p>サバイバルフーズ(25年保存可能)、水ボトル</p> 

防災拠点（避難所）の運営支援

防災拠点（避難所）が開設された後、区では防災機関やボランティアと連携して避難所の運営・管理が適切にできるようさまざまな支援を行います。

■救護所の設置

- 区は、防災拠点（避難所）に救護所を設置します。救護所では、医師会との協定に基づき医療救護班を派遣し医療救護活動を行います。



■食料、生活必需品等の供給

- 防災拠点（避難所）に避難する区民へ食料や生活必需品の供給をします。



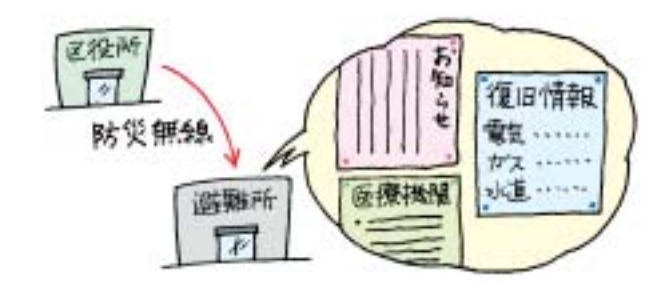
■ボランティアの派遣

- 中央区社会福祉協議会と連携し防災拠点（避難所）で必要なボランティアを派遣します。



■情報の提供

- 各防災拠点に設置してある防災無線を通じて、被害情報、医療機関開設状況、ライフライン復旧情報などを提供します。




●避難のときの服装●

- ◆長袖、長ズボン、丈夫で履き慣れた靴。
- ◆手袋(軍手)、防災ずきん(またはヘルメット)を着用。
- ◆持ち物(リュックサック)は背負い、両手をあけておく。



●避難所の暮らしは？●

- ◆避難所での暮らしは、長期になることもあります。
- ◆プライバシーの問題や、トイレ、睡眠などの面で苦痛が大きいということが阪神・淡路大震災や新潟県中越地震の体験でクローズアップされました。
- ◆秩序ある避難所生活を送るためには、協力や助け合い、支え合い、思いやりが大切です。



暮らしを維持するために

3日間は自力でしのげる用意を!

- 大地震では、電気・水道・都市ガスなどの供給が途絶えることがあります。また、食料品等の入手が困難になる場合もあります。
- 最低3日間はしのげる備えをしておきましょう。

水

- 飲料水は1人1日3リットルを目安に用意する。
- 生活用水も家族の人数や状態に合わせて多めに用意する。
- 水の蓄えにはポリタンクが便利。時々、水を取りかえること。また、飲用は煮沸してから。
- 飲料水は（ことに乳児や病人のためには）ペットボトルのストックは衛生・安全の点からお勧め！消費期限を確かめて取り替えながらストックする。



公的機関やボランティアによる給水活動もやがて始まりますが、だからといってそれをあてにしてしまうわけにはいきません。まず、こちらが必要とするときに必ず給水があるわけではないとか、待っていてもそれなりの量が得られるかわかりません。また、高層住宅では、エレベーターがストップしているような場合、階段を持ち運ぶのは非常にたいへんなことです。



「阪神・淡路大震災」では、水、食べ物にみんなが困った。



食料品

（冷蔵庫にふだんストックしているような素材は、「ガスが出ない、電気がきてない、水が出ないといった状況下では、使いようがなかった」という「阪神・淡路大震災」の体験記録が残されています）

- 私たちに「米のご飯」がなによりも元気の出る食品。米そのもののストックの他に「缶詰のご飯」「アルファ米」、レトルトやフリーズドライなど調理済みや半調理の“主食”の備蓄を！
- 副食（おかずとなるもの）も缶詰、びん詰め、レトルト、フリーズドライなどを備蓄する。そのほかに、乾物も、火や水があれば簡単に食べられる。
- 乳幼児や子供のための粉ミルク、離乳食、おやつを十分に備える。
- 持病があり特別な食事が必要な人のための「治療食」を十分に準備しておく。

米のご飯は（多くの人にとっては）落ちつきを与える食品です。

缶詰のご飯



レトルトのご飯



乳幼児がいる家庭では、粉ミルクやおやつは忘れてはならないもの。

粉ミルク



フリーズドライのご飯



おやつ



アルファ米



燃料

カセットコンロとボンベ



- 「卓上カセットコンロ」「固形燃料」を備える。野外用の「灯油バーナー」も便利。
- 「カセットコンロ」用のガスボンベも十分な予備を用意する。「バーナー」には灯油の準備を。



固形燃料

バーナー

ボンベや灯油の保管は、安全対策を完全にしておく。

トイレ対策

- 風呂の残り湯は捨てないでとっておく。
- 洗濯機にも水をはっておく。
- 水道の供給がストップしたときに、トイレの排水に使用する。
- 簡易トイレを用意しておく。



【簡易トイレの作り方】

- ①段ボール箱やゴミ箱にポリ袋を入れる。
- ②水分を吸収させるために、中に新聞紙を入れる。



停電等に備える

けがを防ぐために

- 懐中電灯は大型から小型まで用途を考慮して。
- 手ごろのものを1人に1個！ 寝室の、暗闇でもすぐ取り出せるよう手近の所定の場所に。
- 予備の乾電池を十分に。



「ろうそく」は火事の危険があるので「使用しない」が原則。とくに子供、高齢者だけの使用はさせない。



- 小型ラジオは必ず用意しておきましょう。
- 正しい情報を聞くことがいちばん大切です。



通院治療を受けている家族のために

医療機関との相談を十分に

- ◆人工透析を受けている人
かかりつけの医療機関や主治医と災害時の対処についてよく相談しておきましょう。
- ◆心臓病や糖尿病などの疾患のある人
狭心症など発作を押さえるための緊急薬品や、糖尿病の自己注射薬など、予備をふだんから用意しておく。



正しい情報の獲得

テレビ・ラジオ、公共機関からの情報

■テレビ・ラジオから

- 私たちが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おきましょう（予備の電池も十分に）。



■中央エフエム(ミニFM局)から

- 中央区との協定により、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。



<http://www.radiocity.co.jp/>

■区役所・防災区民組織から

- 区が屋外に設置している防災スピーカー（防災行政無線固定系 38頁参照）により、お知らせします。
- 区の広報車が巡回してお知らせします。
- 防災拠点や区民館などの公共施設に配備している無線（地域防災系 38頁参照）で、防災区民組織・防災拠点運営委員会等を通じてお知らせします。



ホームページによる広報（携帯電話でも見ることができます）

アドレス <http://www.city.chuo.lg.jp/>
 (携帯版) <http://www.city.chuo.lg.jp/mobile/saigai/index.html>

大地震等の災害時に、区のホームページのトップページを災害対策本部ページに切替え、以下の情報を提供します。

- ◎被災者に緊急に知らせる情報
- ◎道路・交通情報
- ◎電気・ガス・水道・電話状況
- ◎建物被害・火災発生状況・浸水状況
- ◎避難所開設状況(被災者の収容情報)
- ◎医療救護活動(医療機関開設状況・医療救護所開設状況)



QRコード

気象庁の緊急地震速報 平成19年10月1日スタート

■緊急地震速報の原理

- 地震の揺れは、震源から波紋のように波(地震波)として伝わっていきます。
- 地震波は主に2種類あります。P波(初期微動)とS波(主要動)です。最初にP波が伝わり、次に強い揺れのS波が伝わります。地震による被害は主にS波によってもたらされます。

■緊急地震速報とは

緊急地震速報は、震源近くで地震(P波)を検知すると、直ちに緊急地震速報を発信するための処理を開始して、地震による強い揺れ(S波)が始まる数秒～数十秒前に、強い揺れが来ることをお知らせする新しい情報です。



■緊急地震速報「利用の心得」 ※周囲の状況に応じて、あわてずにはまず身の安全を確保する!

緊急地震速報は見聞きしてから、強い揺れが来るまでの時間が**数秒から数十秒**しかありません。その**短い間**に**身を守るための行動を取る必要**があります。

家庭では

- 頭を保護し丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外に飛び出さない。
- 無理して火を消そうとしない。



屋外(街)では

- ブロック塀の倒壊等に注意。
- 看板や割れたガラスの落下に注意。
- 丈夫なビルのそばであればビルの中に避難。



人が大勢いる施設では

- 係員の指示に従う。
- 落ち着いて行動する。
- あわてて出口に走り出さない。



車の運転中は

- あわててスピードを落とさない。
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す。
- 急ブレーキをかけず、緩やかに速度を落とす。
- 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止。



鉄道・バス乗車中は

- つり革、手すりにしっかりつかまる。



エレベーターでは

- 最寄りの階で停止させすぐに降りる。



山や崖、海岸付近では

- 落石や崖崩れに注意。
- 海岸では素早く海から離れる。



マンションなど中高

層住宅の日頃の対策

高層住宅における防災対策

新しいマンションは他の一般住宅と比較して相対的に耐震性は高く、大地震でも建物が倒壊する可能性は大変低いといわれています。

しかし、大地震が発生すると…

■エレベーターが停止する

- 水や食料を運搬することが、高層階になるほど困難になります。
- けが人を1階まで搬送するのに多くの人手が必要になります。



■家具類の転倒防止をしていないと

- 思わぬ大けがをすることがあります。
- 部屋が散乱し生活に支障がでます。



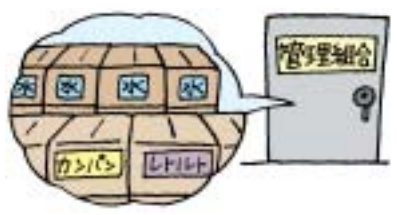
■電気・ガス・水道などのライフラインが停止する

- トランジスタラジオがないと、正しい情報が入手できません。
- トイレが使用できなくなることもあります。
- 調理ができないので、保存食が必要になります。

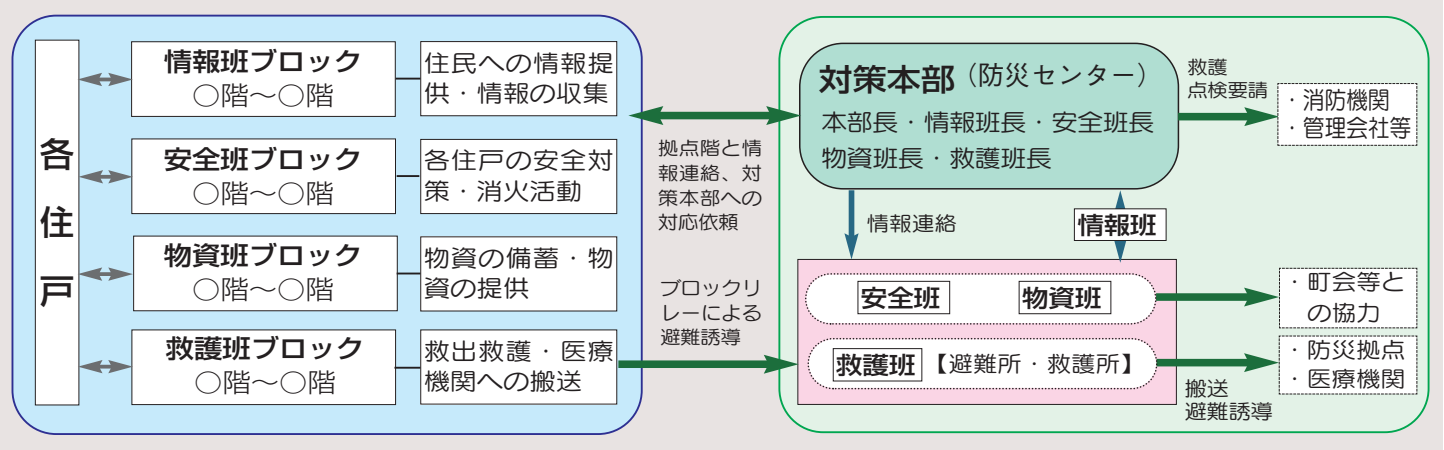


自宅での生活を維持するために…

- 各戸はもちろん、管理組合などを中心に住宅全体として、水や食料など非常用品の備蓄や家具の転倒防止などの防災対策を講じておくことが重要です。
- 居住者間のコミュニケーションや助け合いが大切なものとなります。
- 災害時の助け合いを混乱なく進めるために、居住者、区分所有者、管理組合及び管理会社が主体になり「災害時の活動体制」を作っておくことが大切です。



【活動体制の例】



大地震発生時の高層住宅のエレベーターは

ほぼすべてのエレベーターは、安全性を確保するために震度4程度の揺れを感知すると自動的に運転を停止します。

エレベーターに閉じ込められたら

- 万が一、エレベーターに閉じ込められても非常電話で連絡すれば、必ず救助がきます。慌てずに非常電話がつかなくなるまでかけ続けましょう。
- 携帯電話を所持している場合は、電話連絡などで居場所を家族や知人に連絡しておきましょう。
- 天井などから勝手に脱出してはいけません。かえって危険です。
- 停電しても非常用のバッテリーが作動するので、真っ暗になることはありません。
- 窒息する心配もありません。




地震時管制運転システム

地震発生

地震発生時の利用者の安全を守るために、自動的に停止する装置を取り付けているエレベーターが多くあります。


自動的に最寄階へ停止し、扉を解放する

エレベーターに取り付けられたセンサーが一定の揺れを検知すると、自動的に最寄階に停止し扉を開放し、利用者の避難を促します。



一定時間経過後に扉を自動的に閉める

最寄階で扉を開いた後、しばらくすると扉は自動的に閉まります。閉まった扉はエレベーターの中から開くことはできるのでエレベーター内に閉じ込められることはありませんが、外から開くことはできません。



**揺れが軽微だった場合
(初期微動センター付の場合)**

エレベーターに損傷を与える恐れのないような軽微な揺れだった場合は、一定時間が経過した後、通常の運転に自動的に復帰します。

揺れが大きかった場合

強い揺れ(震度4以上程度)を感じて運転を停止した場合は、エレベーターに損傷がない場合でも技術者の点検を受けるまで復旧しません。

マンションなど中高

地震直後は、まず身の安全を確保し、人命救助と救護を。隣どうし、同じ階の住民どうしの助け合いが大切です。

地震発生時の行動は

各家庭がやることは

- まず、我が身の安全、家族の安全を確保する
- 揺れがおさまったら、ガラスの破片や、転倒物に注意して
 - ・初期消火、電気ブレーカー、ガスの元栓を停止
- ドアを開けて住宅から避難路を確保
- ドアが開かなければ、ベランダから隣への避難路を確保



隣近所がやることは

- 隣どうしで声をかけあい、安否を確認
- 協力し、各階にある消火器を使い消火活動、要援護者や負傷者の救出、救護活動
- 各階の責任者や代表者が被害状況を管理組合の本部に連絡
- 避難が必要な場合は、階ごとにまとまって、あわてずに避難



管理組合がやることは

- 理事長などを本部長にして、集会室などに対策本部や救護所を設置
- あらかじめ定めてあった災害時の班体制をとる
- 防災センターと連絡をとり、建物の被害状況や災害情報を把握し、管理会社へ派遣を要請する
- 各階の代表者等から被害状況を把握し、救出、救護活動を実施する
- 被害状況を、地域の防災拠点に報告する
- 必要な応援を近隣町会に依頼する
- 近隣町会に協力する



層住宅の地震直後の対応

被災生活に必要なことは

各家庭がやることは

- 各住戸で生活できる場所を確保する
- 備蓄した食料、水などで生活を確保する
- カセットコンロなど代替熱源を利用する
- 簡易トイレを活用する
- 住戸での生活が困難な場合は、避難所への移動や疎開を行う
 - ・電気ブレーカー、ガス元栓の停止を確認する
- 移動や疎開の際には、管理組合に行き先、連絡方法を伝える



隣近所がやることは

- 食料や水など、お互いに融通できる物は出し合う
- 救援物資や食料の配布を行う
- お年寄りなど要援護者に対する協力を行う



管理組合がやることは

- 住戸で生活できない住民の避難所を確保する(建物内又は防災拠点への誘導)
- 管理会社に技術者の派遣を要請し、建物、設備の被害状況を点検する
- 災害時の活動資金を調達する
- 備蓄品や受水槽の水を居住者に提供する
- 電気、ガス回復時には、火災が発生しないように呼び掛ける
- 地域の防災拠点と連携し、周辺町会等と協力して
 - ・救護物資の入手と、住民への配布を行う
 - ・警備団を組織し巡回する
 - ・ごみ集積場所を確保する
 - ・掲示板を設置し、生活情報の伝達、行政情報、建物使用の情報掲示等を行う



復旧の見通しは	ガス(安全確認のため供給停止)	53日で復旧	ライフラインの復旧見通し「首都直下地震による東京の被害想定報告書」から作成
	上水道支障率 68.7%	30日で復旧	
	下水道支障率 28.8%	30日で復旧	
	電話：固定電話は利用制限 災害用伝言ダイヤル・メール利用	14日で復旧	
	電力停電率 11.2%	6日で復旧	
	エレベーター：停止 非常用発電(3~12時間)	通電、メンテナンス後稼働	

隣近所みんなの協力

防災区民組織

●日頃の対策と活動

- 防災区民組織の「防火部」を中心とした防災訓練を実施する（消防ポンプの操法訓練、消火器の使用方法、三角バケツでの消火訓練等）。
- 住民のみなさんは「防災区民組織」が行う訓練に積極的に参加するようにしましょう。
- 防災区民組織は地域の実情を把握し、特に高齢者や体の不自由な人のいる家庭等を支援・援助します。



- 消防水利を確保する。
- 防災資器材の準備と整備点検をする。
- 救出・救護用品をそろえる。
- 給食・給水、応急手当等の訓練を行う。

ジャッキー	パール	のこぎり	ハンマー・おの	ペンチ
チェーンソー	ロープ	毛布など	担架	リヤカー

- 学童の通学路や避難経路の安全点検を行う。
- 一時（いつとき）集合場所・避難所・広域避難場所を住民に周知徹底する。



●地震時の活動

- 防災区民組織の「防火部」を中心に出勤態勢（人員の確保）を整える。
- 火災発生ときは、防火部は、消火活動への協力を呼びかけて一人でも多くの力を集める。しかし、初期消火活動に失敗したときは迅速に避難に移るよう誘導、指示する。
- とくに同時多発火災（数か所での火災発生）の場合の対応、指示を的確にする。
- 消防機関が到着したら住民組織の活動隊を速やかに後退させ、消防の指示に従う。



- 「救出・救護部」は応急救護態勢や救出態勢を整える。
- 負傷者や急病者の医療機関や救護所への搬送を行う。



- 「情報連絡部」は避難勧告等の防災関係機関からの情報を速やかに正確に地域に伝達する。
- デマの防止に努める。



- 「避難誘導部」は避難経路の安全の確認をする。
- 「要援護者」の安全確保と優先的な避難を実施する。



- 災害時、一人ひとりが孤立して被害軽減の行動をしても、おのずと限界があることはだれもが理解できることです。
 - 「自分たちのまちは自分たちで守る」という言葉の
- 中身は、協力態勢のことを指しています。しかし、それは、にわかにはできない行動です。
- 平素の「訓練」という「経験」を通して「了解したことから」が基となってはじめて形成されます。

防災拠点運営委員会

防災拠点運営委員会とは、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ことができるように各防災拠点ごとに設立した委員会です。委員会のメンバーは、防災区民組織や町会・自治会などで、警察、消防、区、消防団がアドバイザーとして参加します。(防災拠点については42~45頁参照)

●避難所の開設

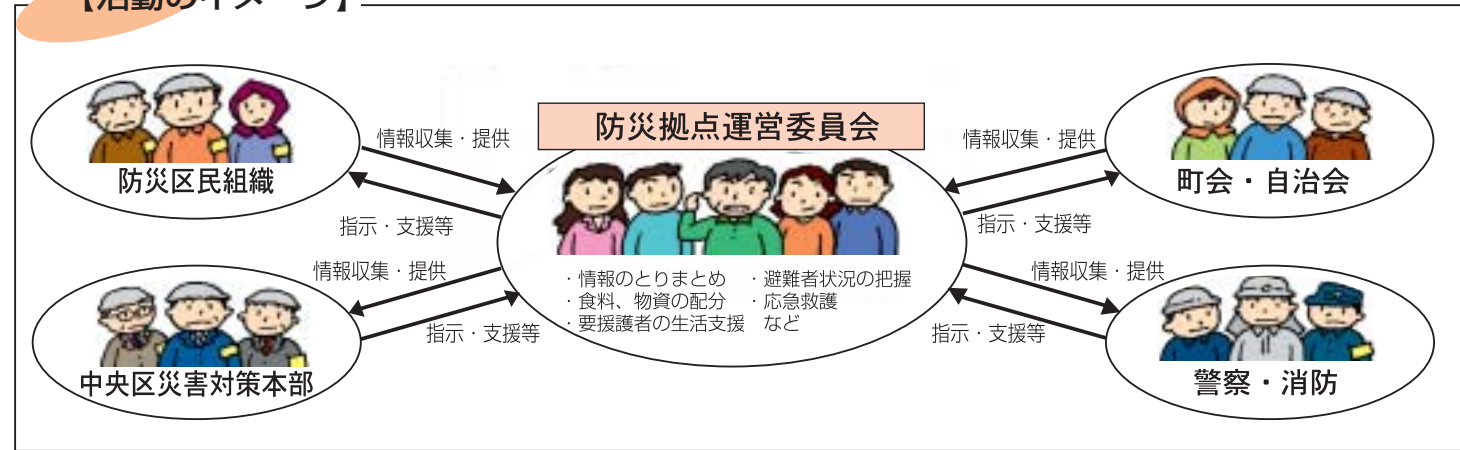
区の職員が駆け付ける前でも、避難所を開設する必要があると委員会が判断した場合には、避難所を自主的に開設できるように防災拠点の鍵を委員会でも保管するように進めています。

●避難所の運営

防災拠点運営委員会は、各防災拠点運営委員会で作成した「活動計画書」や「活動マニュアル」に基づき、主に、右記の5つの班に分かれて活動を行います(班の名称は拠点により異なります)。

- ①**渉外・交渉班** 区や警察・消防との連絡、地域情報のとりまとめ
- ②**活動要員班** 活動状況、必要人員の把握、ボランティアの受け入れ、割り振り
- ③**食料・物資班** 必要な食料・物資の把握、要請、配分、管理
- ④**負傷者・要介護者支援班** 要援護者等の受け入れ、把握、生活支援
- ⑤**避難所運営班** 避難者名簿の作成、避難生活のルール作成

【活動のイメージ】



消防団

- 消防団は、地域に密着した最も身近な機動力のある防災機関として活動しています。
- 地域の実情を知っている地域住民の団員が、消火訓練・応急救護訓練などを通じて災害に備えるほか地域の防災訓練にも参加して防災行動力の向上を図っています。
- 万が一、災害が発生した場合、消防団は町会・自治会などと連携して情報収集にあたるとともに、その情報をもとに消防署と連携して消火・救出・救助等に迅速かつ的確に対応しています。
- 現在中央区には、京橋・日本橋・臨港の3つの消防団があり、約400人の団員が活躍しています。



『要援護者』への手助け

●高齢者や障害のある人、乳幼児、妊産婦、病弱な人、外国人（日本語がよく理解できない人）などは、生命の安全を守るための敏速・的確な行動が取りにくく、災害時の対応が難しい立場にあります。

●周りの健常者（地域社会）が積極的に手助けすることが強く求められています。

地域社会の日頃の対応

- 災害発生時（大小にかかわらず）にはすぐに、手助けの必要と思われる人の家へかけつける。
- そのためには、普段から防災組織がリーダーシップをとって、近所の人を中心に接触を保っておくことが大切です。
- 日頃から「火の用心」や地震に対する「安全確保」に協力する。
- “情報”の提供や収集をする（大切なことを伝え、必要な希望を聞くなど）。
- 情報の入手が困難な人のいる世帯とは、普段から接触を密にし、災害時の情報（火災発生や避難勧告など）を継続的に提供する。



◆チェックポイント◆

- とくに高齢者世帯や障害のある人がいる家庭への災害時の支援には、地域ぐるみの手助けが強く望まれています。地域の防災区民組織が中心となって、どのように対応すべきか考えましょう。
- まず「どこに」「どんな人がいるか」を知ることが重要です。その際、プライバシーを守ることが前提になります。



～高齢者や障害のある人の～ 災害時地域たすけあい名簿

- 大地震などの災害により、多数の家屋が倒壊したり火災が発生すると、行政機関による救出・救護活動が困難になることが想定されます。そうした状況では、地域の皆さんのたすけあいが大切になります。寝たきりのお年寄りや障害のある人には、特に地域の皆さんのご協力が必要です。
- 災害が起きたときに一人で避難するのが困難な人のために、中央区では、名簿（災害時地域たすけあい名簿）への登録を希望した人の情報を、地域の防災区民組織・町会・自治会や民生児童委員・消防署・警察署に事前に提供しています。
- 日頃から、地域の協力関係や信頼を深め、地域全体で災害時にたすけあいのできるまちを目指しましょう。

◆登録に関するお問い合わせは◆
 中央区役所 4階福祉保健部管理課庶務係
 中央区築地1-1-1
 TEL (3546) 5342 FAX (3248) 1322



地域社会の地震時の対応

- 地震がおさまったら、高齢者や体の不自由な人のいる家庭へかけつける。
- 要援護者の身の安全を確かめ、火の用心をはじめ、余震に備えた対策を講じる。
- 正しい情報を伝え、避難に備えた措置をする（避難用具の手配など）。
- 避難が必要な場合は、「要援護者」の人々を最優先して避難させる。



◆要援護者の安全な避難のために◆

歩行が困難な方を安全に避難させるためには、地域の皆さんの協力体制と避難用具が必要です。



車いす



リアカー



おんぶ带

福祉避難所

- 災害時において通常の避難所では、生活することが困難な要援護者を対象に、地域ごとに地域福祉避難所を設置します。また、要介護度・障害程度の高い方は、広域福祉避難所として、特別養護施設や老健施設等入所施設を利用することができます。

地域福祉避難所(6か所)

専門的な補助は必要でないが通常の避難所での生活を続けることができない方（要介護1～3、身体障害者2～6級の方）を対象とします。

- 【避難所名】
 築地社会教育会館、日本橋社会教育会館、浜町区民館・浜町敬老館・浜町児童館、月島社会教育会館、佃児童館・シニアセンター、月島社会教育会館晴海分館「アートはるみ」



広域福祉避難所(6か所)

要介護、障害の程度が高く専門的な補助が必要な方（要介護4～5、身体障害者1級、知的障害者、精神障害者の方）を対象とします。

- 【避難所名】
 特別養護老人ホーム「マイホーム新川」、特別養護老人ホーム「マイホームはるみ」、介護老人保健施設「リハポート明石」、知的障害者生活支援施設「レインボーハウス明石」、福祉センター、教育センター



倒れている、やけどがひどい、骨が折れているようだ、出血が大きい……こんな場面に遭遇したら「大急ぎで病院へ」「救急車！」などと思うのがふつうです。しかし、そばに居合わせた人は、それと同時にすぐにやらなければならないことがあります。それは、医師の治療にゆだねるまでの間のいのちを救うための「対処」です。救急車

がすぐには到着できそうにない災害時に、身近な家族がそんな状態に陥った場合、対処はとても重要です。その「対処」を応急手当という呼び名で統一的に表すようになり、さらに、蘇生法も旧来とはアプローチが変わりました。講習会などの機会を利用して、正しい応急手当を習得するようにしましょう。

人が倒れている

すぐにすること



意識の確認

- 見知らぬ人には「もしもし!」「聞こえますか?」、家族には「大丈夫?」「聞こえる?」などと肩などをかるくたたきながら声をかける。

出血は? 呼吸は? 脈は?

- そうしながら、呼吸をしているか(胸の動き、呼吸音、頬に感じる息)、脈はあるか(心臓の動き)、ひどい出血があるか、この3点をすばやく観察する。

協力を求める

- 意識がない! 出血がひどい! などとわかったら、すぐに119番 または まわりに大声で「救急車を呼んで!」と応援を求める。
- 駅や商業施設など各種施設の中では「**AED**を持って来て!」と大声でまわりに指示する。

いのちを救う手当を!

蘇生法 気道の確保 人工呼吸 胸骨圧迫

気道の確保

呼吸の有無の確認!

気道=空気が肺へ達するまでの通り道
呼吸のありなしをすばやく確認するために、また、空気が通りやすくなるようにするために「気道の確保」をする。

- 傷病者のからだを仰向けにする。



- 片手で額を押さえ、他方の手であごを上げてのどが平らになるようにする。

- 10秒以内で、胸の動き、呼吸音、頬に感じる息を確認します—観察で明らかに息をしている以外は「普段通りの息がない」と判断します。
- また、吐いたものなどがのどにつまったままでは、人工呼吸の効果はありません。急いで除去します。

のどに物が詰まっているとき

- ゴロゴロ、ヒューヒューなど音がしていれば、吐いたものや血液などが詰っていて呼吸は弱い。異物を取り除く。
- 咳があれば、咳が異物を押し出す。そのまま続けさせる。しかし、顔色や呼吸が悪い方へ変化しているようなら除去する。

異物除去

- 顔を横に向け、親指を上、人差し指を下に当てひねると口が開く。一方の手指に布を巻いておきかき出す。
- 背中をたたく法。
幼児には図左のように、学童以上成人には図右のように。

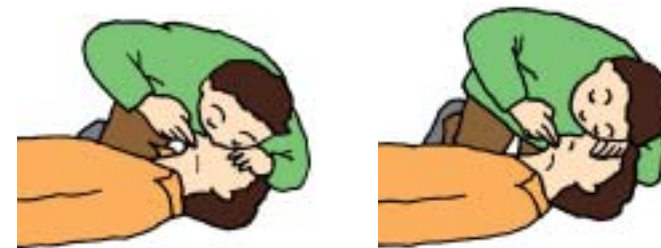


呼吸がない!

人工呼吸 口対口の人工呼吸

すぐに人工呼吸を行う

- 気道の確保の姿勢から「口対口の人工呼吸」を行う。
- 額を押さえた手の親指と人差し指で鼻をつまんで鼻腔をふさぐ。
- ※乳児には、鼻をつままないで口と鼻をいっしょに覆う。
- 大きく口をあけ、息が外に漏れないように相手の口を覆い、約1秒かけて2回吹き込み、視線の端で相手の胸のふくらむ動きを見る。



※人工呼吸について

- ★口対口の人工呼吸がためらわれる場合
- ★一方向弁付人工呼吸用器具がない場合
- ★血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

人工呼吸が終わったらすぐに胸骨圧迫(心臓マッサージ)

人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を直ちに開始します。

胸骨圧迫を行う

胸骨圧迫(心臓マッサージ)

心臓の圧迫と人工呼吸の組み合わせ

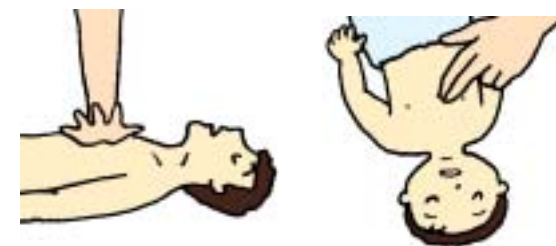


※胸骨圧迫位置の目安は胸の真ん中、または乳頭を結ぶ線の胸骨上である。



- 人工呼吸の位置で両膝で立ち、相手の真上からまっすぐに両腕をのばして胸骨の上に置く。
- 胸に置く手は、両手を重ねて、手の付け根を胸骨に乗せる。
- 腕をまっすぐのばしたまま真上からグッと体重をかけて押し込む。胸が4~5cm沈むくらいの強さで。
- 1分間に100回くらいの速さ(2秒に3回のリズム)で30回押し込む。そのあとすぐに人工呼吸を2回。そしてさらに30回胸骨圧迫(心臓マッサージ)。
- 以後、この30回:2回のサイクルをくりかえす。
- 応答や体動が現れ、呼吸が回復した時は中止。回復しなければ続行する。
- 呼吸回復なら、横向きに寝かせる。
- ※人手があれば交代して、または、2人で人工呼吸と胸骨圧迫のそれぞれを行う。

- 小児には片手で、乳児には指先で圧迫を加える。



AEDが到着したら

- 駅などの公共施設や商業施設などには「**AED**」という心肺蘇生器具の設置が進んでいます。次頁にその器具の使い方を解説します。

A E D の 使 い 方

●救助者が1人か、または2人以上かで態勢がことなります。

●1人の場合

心肺蘇生法を中断して、てぎわよくAEDの操作にかかると。

●2人以上の場合

AEDの操作以外の救助者はAEDの準備中も蘇生法を継続する。

●AEDは、使いやすいと思う任意の位置に置く。



●次の順序で進める

1 電源を入れると音声ガイドが始まる。(カバーを開けると自動的に電源の入るタイプもある)。

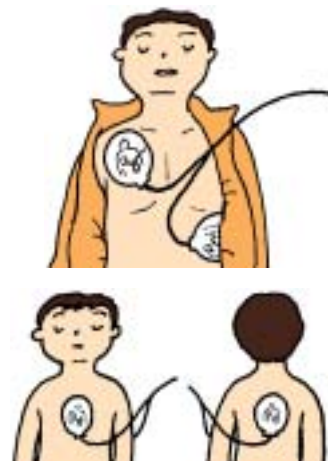


2 「電極パッド」を、肌に直接付ける。パッドに図が示されているので、その位置に貼付ける。隙間がないようびたっと貼付ける。小児(1歳~8歳未満)には「小児用電極パッド」を。(小児用がなければ成人用で。逆に、成人には小児用は使用しないこと)。

※AEDには、コネクタを接続するタイプもあります。

※この間も、複数者による心肺蘇生法は継続する。

3 パッドの貼付けと同時に傷病者への接触を中止。だれも触れていないことを確認する。(機種によっては「解析ボタンを押してください」という指示を出すものもある)。



4 「ショックボタンを押してください」の音声指示があれば、だれも傷病者に触れていないことを確認してボタンを押す。(タイミングが合わない場合はセットがキャンセルされることがある。音声指示に従う)。



5 ショック(除細動)を実施したあとは、すぐにふたたび心肺蘇生法...30回の胸骨圧迫(心臓マッサージ)と2回の人工呼吸を再開する。



6 AEDは以後2分おきに自動解析を行い、音声指示を出す。それに従いながら、救急隊に引継ぐか何らかの応答や目的のある仕草(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり普段どおりの息が出現するまで継続すること。呼吸回復があれば心肺蘇生法を中止し、体を横向き(「回復体位」)にする。



命を救う器具

AED



AED—エー・イー・ディーって、なに?

- 自動体外式除細動器という名前の医療器具です。自動的に心電図を解析して電気ショックを与え、心臓の機能を回復させる目的の器具です。
- 2006年の愛知万博でもAEDが活躍して、何人かの人の命を救いました。こんな経験や実績に基づいて、大勢の人が集まるような場所への設置が進んでいます。



AEDを使用するとき

- AEDが心肺蘇生の最中の場に到着したら、近くに医師とか看護師、あるいは消防の救急救命士などがないか、「AEDを扱える人はいませんか?」と大声で支援をもとめる。
 - 周囲に医療従事者がいない場合は、自分でAEDを操作する。
 - まず、倒れている人に呼吸、咳、体動などがいないことをすばやくしっかり確認する。
 - (電源を入れると)器具から音声で使用方法の指示が出る。その順序に従って一連の操作を進める。
- ※1歳未満の乳児には使用してはいけません!

骨折の手当

- 必ずむくみがくるので、靴や靴下、きゅうくつな衣服はぬがすか切り開くかする。
- そのうえで、副木を当てて局所の安静を保つ(動かさないようにするのが副木の目的)。
- 出血はすぐに止血(骨は細菌感染に弱い。骨が露出している場合は、手で触れない。消毒などしない)。
- ★副木は、靴べら、板、竹、杖、傘などありあわせのものを利用する。傷口があれば、副木を消毒液で拭き、また、傷口に直接触れないように配慮する。
- ★副木がくるぶしなど突起部に当たるようなときは布などやわらかいものをあてがう。



やけどの手当

- すぐに水で冷やす。十分に冷やすことが大切。
- 衣服はそのままで、水を静かに、ゆるやかにかけて早く冷やすことが大切。手や足はバケツや洗面器、ボールなどの水につける。
- 水ぶくれを破らないように注意する(薬の塗布は医師の治療の妨げになるばかりでなく、損傷を大きくする)。



止血

- 大きな出血の止血は、清潔なガーゼか布を直接、傷口に当てて押し、圧迫する(脱脂綿は使わないこと)。
- (四肢は)圧迫で止血しないときは、出血部の心臓寄り「止血帯」(幅のある布)を棒でねじって絞める。ただし、必ず30分おきくらいにいったんゆるめる。



大雨・集中豪雨に備える

なぜ浸水が起きるか？

- 近年では、地球温暖化やヒートアイランド現象で、予想をはるかに上回る集中豪雨が短時間に局地的な都市型水害を起こしています。
- 市街地では、舗装した道路や密集した建物により雨水が地面にしみ込みにくく、降った雨が短時間に下水道に集中しやすくなっています。



地下室・半地下家屋の浸水対策

- 台風や集中豪雨などでは、下水道管に収容しきれなくなった雨水が道路から地下室・半地下建築物や地下駐車場に大量に流入し、浸水することがあります。
- 短時間に大量の雨水が下水道に流れ込むと、下水道管の水位が急激に上昇します。地下建築物は、地下部分の床が道路や地盤面よりも低いため、排水ポンプ設置等の浸水対策が充分でないと、浴室や洗面所などの排水口から下水が逆流するおそれがあります。



低地・くぼ地でも注意は必要です。

- 排水しきれなくなった雨水がマンホールからあふれ出す危険性があります。

安全な暮らしを守るために

- 1 梅雨期や台風が来る前に建物の排水溝を清掃する。排水ポンプがあれば点検しておく。
- 2 道路の雨水排水を妨げないために、雨水ますの上に物を置かない。



- 3 大雨が予想される時は、気象情報に注意し、外の様子をこまめに見る。
- 4 土のうや防水板を早めに設置する（事前に準備しておく）。
- 5 浸水を防ぎきれないと判断したら、すぐに地上階や二階に避難する。



危険ですから注意してください

●マンホールの異状を発見したら

大雨により、マンホールの蓋が外れることがあります。危険ですから近寄らないでください。また、発見した際は下水道局へご連絡ください。



●マンホールを開けないでください

道路に溜まった雨水を流すために、皆さんがマンホールや汚水ますを開けることは、思わぬけがをすることがあり非常に危険です。

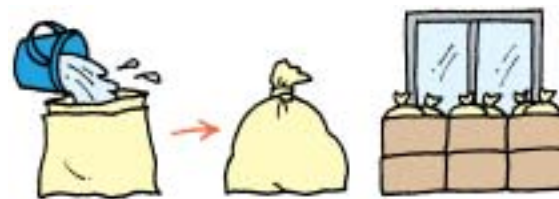


簡単な土のうの作り方（東京消防庁の指導による）

水深が浅い段階なら、家庭にあるごみ袋、レジャーシート、プランターなどを活用した応急処置で対処が可能です。

◆ごみ袋を利用

40リットル程度の容器のごみ袋などを二重にして、中に半分程度の水（風呂の残り水などが便利）を入れ、すき間なく並べる。段ボールに入れて連結すれば、強度が増し、積み重ねることもできる。



◆シートを利用

土を入れたプランターを横に並べ、レジャーシートを巻き込んで補強する。プランターの代わりに水を入れたりポリタンクや重くしたビールケースなど利用できる。



土のうの配布

区では、浸水被害を防ぐために土のうを配布しています。ご希望の方はご連絡下さい。なお配布した土のうは回収いたしません。ご了承下さい。

◆知っておくと大変便利です◆

●相談と連絡先

東京都下水道局中央出張所 電話 3668-8661

●関係機関の連絡先

- ▼雨水ますの清掃や土のう配布などに関する窓口(区道)
中央区役所 土木部道路課 電話 3546-5430
中央区役所 日本橋道路事務所 電話 3666-4254
中央区役所 月島道路事務所 電話 3531-1155

▼消毒に関する窓口

中央区保健所 電話 3541-5936(代表)

▼雨水ますの清掃など(都道)

東京都建設局第一建設事務所 電話3542-0682

●雨の情報提供

▼気象情報が見られます

(財)日本気象協会
<http://tenki.jp/>
<http://www.jwa.or.jp/>

▼降雨状況や河川水位情報が見られます

東京都水防災総合情報システム
<http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/suibo/>

携帯電話（各社共通）からは上記末尾にk/をつけます。

東京都のホームページでも見られます。
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/#>
降雨・河川水位情報をクリックする。

▼区ごとの降雨情報が見られます

<http://tokyo-ame.jwa.or.jp/>

東京湾北部地震が発生した場合の中央区における被害想定

東京都防災会議が平成18年5月に発表した「首都直下地震による東京の被害想定」のうち、中央区での被害が最大となる地震を抜粋しています。

想定地震

前提条件	内容
1 震源地	東京湾北部
2 地震の規模	マグニチュード7.3
3 震度	震度6強
4 震源の深さ	約30~50km
5 季節・時刻等	冬の平日午後6時、風速15m/s



中央区の被害想定

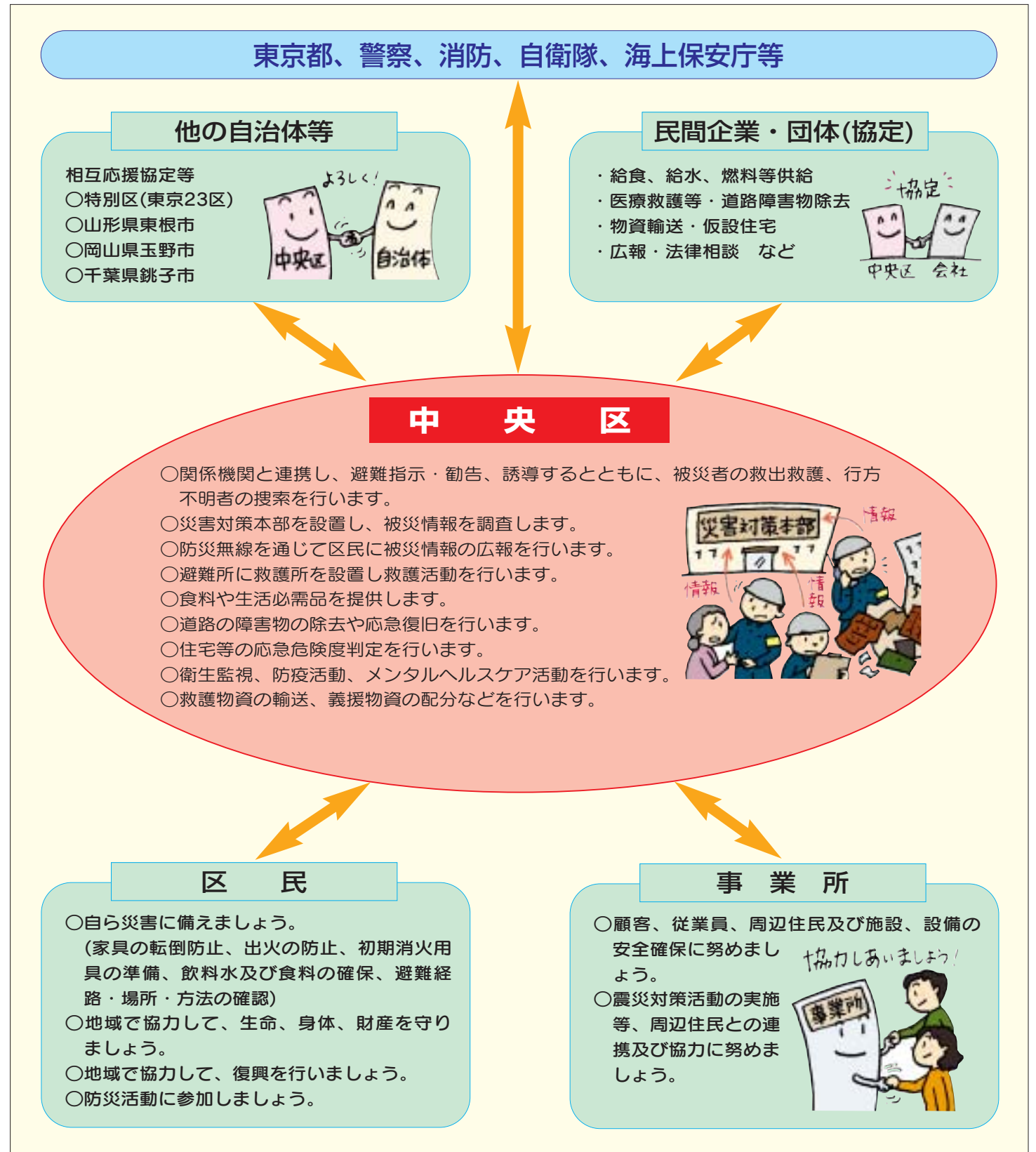
事項		被害想定
建物被害	建物全壊件数	1,868棟
出火による被害	出火件数	36件
人的被害	死者 (うち建物被害・屋内収容物)	66人 (61人)
	負傷者 (うち屋内収容物)	7,230人 (3,323人)
	避難者(1日後) (うち避難所生活者)	32,799人 (21,319人)
ライフライン支障率 () : 応急復旧日数	上水道	68.7% (30日)
	下水道	28.8% (30日)
	ガス	100.0% (53日)
	電気	11.2% (6日)
	電話	1.6% (14日)
帰宅困難者		381,583人
エレベーター閉じ込め台数		632台



(広報課撮影 航空写真)

大地震が発生した場合の連携態勢

本区では大地震が発生した場合や発生する恐れがある場合、東京都をはじめ防災関係各機関及び他の自治体、地域の防災区民組織や防災拠点運営委員会、民間企業・団体等と連携を図り、災害活動の態勢を速やかに構築します。



中央区の防災対策

防災対策 1 防災危機管理センター

大規模な災害や事故・事件が発生した場合、区民の皆さまの生活に大きな影響を及ぼすこともあります。区ではこうした事態にいち早く対処するために、区役所一階に防災危機管理センターを設置しています。センターでは、防災・防犯に関する普及啓発コーナーを設け情報提供や相談に応じています。また、万一の大地震や危機発生時には、対策本部が設置されるまでの間、対策要員の確保や情報収集などの初動態勢を構築するための活動スペースとして活用します。



防災対策 2 防災拠点の整備

災害時に、迅速かつ的確な防災活動や復旧活動を行うため、区内の小・中学校などを避難所機能や防災活動資器材を備えた「防災拠点」として整備しています。また、災害時の生活用水を確保するため、防災拠点に防災用井戸を整備するとともに、「防災活動資器材庫」を防災拠点に準じて、日本橋保健センター・日本橋プラザ・月島区民センターに整備しています（防災拠点については42～45頁「中央区の防災拠点」参照）。



防災活動資器材庫



防災拠点倉庫(豊海小学校)

防災対策 3 災害対策用物資の整備

大規模災害が発生した時に必要な応急対策物資や災害対策用資器材の保管場所として、区内に防災用備蓄倉庫を整備しています。備蓄倉庫には、食料、ミネラルウォーター、生活必需品、医療器材などを備蓄しています。

中央区防災用備蓄倉庫一覧

名称(倉庫)	所在地
京橋区民館地下1階	京橋2-6-7
湊コミュニティルーム3階	湊1-1-9
明石町区民館地下1階	明石町14-2
本庁舎地下3階(第5倉庫)	築地1-1-1
築地あかつきコミュニティルーム1階	築地7-9-13
八丁堀区民館4階	八丁堀4-13-12
新川区民館3階	新川1-26-1
京華スクエア2階	八丁堀3-17-9
京橋プラザ2階	銀座1-25-3
日本橋区民センター地下2階	日本橋蛸殻町1-31-1
人形町区民館3階	日本橋人形町2-12-1
人形町2丁目備蓄倉庫	日本橋人形町2-26-7
区立箱崎町住宅地下1階	日本橋箱崎町22-10
箱崎読売ビル備蓄倉庫	日本橋箱崎町36-2
総合スポーツセンター地下2階	日本橋浜町2-59-1

名称(倉庫)	所在地
佃区民館地下1階	佃2-17-8
晴海備蓄倉庫(職員住宅敷地内)	晴海3-11-11
ほっとプラザはるみ地下1階	晴海5-2-3
晴海区民館3階	晴海1-8-6
月島区民館1階	月島2-8-11
晴海ピュータワ-1階	晴海1-6-3



防災対策 4 飲料水などの確保

区では、災害時の飲料水や生活用水、トイレを確保するため、次のような対策を行っています。

■ 応急給水槽・給水所の設置

あかつき公園内に1,500m³、堀留児童公園内に100m³の給水槽を設置しています(この給水槽は、水道本管とつながり、水槽内の水は3日に1回入れ替わる循環方式となっています)。また、晴海給水所には、1,300m³の飲料水を確保しています。合わせて2,900m³の水が利用できます(1人1日あたり3リットルを必要量として、96万人分)。



■ 防災用井戸の設置

常盤公園および浜町公園に深井戸を設置し、それぞれ毎時4.5m³の生活用水を確保しています。また、この深井戸には、停電時にも作動できるように非常用発電装置を備えています(この他、公園や学校に生活用水用の手動式の井戸を設置しています)。



■ 災害対策用トイレ

災害時に避難場所や避難所などで生活水の確保が困難な場合や、下水道機能に支障が生じた場合に、区が備蓄している仮設トイレを設置します。



防災対策 5

消火器の整備

地震時に備えて、木造家屋が密集し延焼の危険が高い地域を対象に、街頭消火器を設置しています。この消火器は一般の火災にもしばしば使われ、初期消火に威力を発揮しています。



防災対策 6

防災無線の整備

大地震が発生すると、電話のふくそうや停電によるテレビの使用不能等により、著しく情報を得ることが困難となります。このため、情報不足によるデマが発生し、各所でパニックが起こることも予想されます。これを防ぐには、区が地震に関する正しい情報を把握し、区民の皆さんに適切な内容をお知らせする情報伝達体制を確保する必要があります。そこで、区では防災無線の整備を進めています。

■地域防災系（情報収集・伝達用）

区内の状況を的確に把握するため、防災関係機関（警察署・消防署等）、生活関連機関（水道局、N T T、ガス、電力、J R、地下鉄、医療機関等）、防災拠点（小・中学校等）に配備し、現在199局が運用されています。



■固定系（住民広報用）

区からの情報を、屋外に設置している大型スピーカーで直接区民の皆さんにお知らせするもので、現在94か所に設置しています。警戒宣言発令時は、このスピーカーからサイレンを鳴らしてお知らせします。



※「警戒宣言」というのは、近い将来にその発生が確実視されている大地震「東海地震」（静岡県から駿河湾沖海底にかけて震源がある）に関して、その発生の直前に地震が起こることを総理大臣が発表する制度。

■移動系（情報収集用）

区内の被害情報収集用として、20局が運用されています。



防災対策 7

防災訓練

中央区では、区民の皆さんと警察・消防などの防災関係機関・事業所がお互いの連携を図り万が一の災害に備えるため、毎年総合防災訓練を実施しています。

また、防災区民組織・町会・自治会、防災拠点運営委員会が中心になり地域の皆さんの手づくりの防災訓練が実施されています。

大地震が起きたとき、まちを守るのは区民の皆さん一人ひとりの力です。ぜひ、ご家族の皆さんで防災訓練に参加してください。



防災区民組織



防災拠点運営委員会



総合防災訓練



地震体験車

地域で行われる防災訓練をはじめ小中学校・事業所などの訓練で幅広く活躍しています。

防災対策 8

事業所防災対策

都心中の都心である本区は、4万4千の事業所と73万3千人の従業員を抱えており、事業所の防災対策は地域にとっても大変重要な問題になっています。

そこで区では、事業所の防災意識を向上し災害対策の充実を図るため、事業所防災パンフレット「防災スコープ」の配布や防災講演会などを実施しています。

●お問い合わせ先

中央区役所1階 防災課普及係
電話 3546-5510



大地震から人命を守るためには、建物の耐震化を図ることが最も効果的です。そのため区では、現在皆さんがお住まい、ご使用の建物の安全性を知っていただくために耐震診断等への支援を行っています。

地震被害を避けるための「耐震診断」・「耐震改修」

「耐震診断」とは

建物を設計するとき、地震に対して安全に設計することを「耐震設計」といい、「耐震設計」のもとになる基準を「耐震基準」といいます。今使われているのは「新耐震設計基準」と呼ばれ、阪神・淡路大震災においても、この基準によって設計された建物は被害が少なかったといわれています。耐震診断というのは、建物が昭和56年6月に制定された「新耐震設計基準」と比べて、どこが弱いか、どこを補強すればよいか調べるものです。



耐震改修への支援

耐震改修費用助成

耐震診断の結果、耐震改修が必要と判断された住宅の耐震改修等の費用に対して助成を行います。

※助成を受けるためには、一定の要件を備えていることが必要となります。また、木造住宅の耐震改修工事の場合は、資金のあっせん及び利子補給を行う制度もあります。



お問い合わせ先

- ◆助成については 中央区役所5階 都市整備部建築課構造係 電話 (3546) 5459
◆資金のあっせん・利子補給については 中央区役所5階 都市整備部住宅課計画指導係 電話 (3546) 5466

耐震診断への支援

木造住宅の簡易耐震診断

木造住宅については、職員が直接お伺いして簡易耐震診断を行っています。簡易耐震診断は、建物を傷めることなく、見える部分をもとにして診断し、詳細な耐震診断等を行う目安にするものです。

耐震診断助成制度

木造以外の建物の耐震診断は、専門的な調査機関でなければ行えません。区では診断等を行う際費用に対して助成を行います。※助成を受けるためには、一定の要件を備えていることが必要となります。

お問い合わせ先

中央区役所5階 都市整備部建築課構造係 電話 (3546) 5459

耐震改修した住宅にかかる固定資産税の軽減

耐震改修した住宅にかかる固定資産税が減額されます。

対象となる住宅

- ☆昭和57年1月1日以前からある住宅で、平成18年1月1日から平成27年12月31日までに耐震基準に適合する改修工事を行った住宅。
☆住宅部分が1/2以上ある家屋であること。
☆改修費用が1戸あたり30万円以上であること。
☆改修後3ヶ月以内に申告していただくこと。



お問い合わせ先

固定資産税の手続き等については 中央都税事務所 中央区新富2-6-1 電話 (3553) 2151

行政の対応だけでは、災害時の応急活動に限りがあります。そこで、必要な支援を受けるため、次のような関係団体と協力協定を結んでいます。

給食・給水関係

- 東京都米穀小売商業組合中央支部
●東京都麺類協同組合区内5支部
●受水槽を所有する区内事業所



石油類等の供給

- 東京都石油商業組合区内2支部
●隅田商事(株)



医療救護関係

- 社団法人中央区医師会
●社団法人日本橋医師会
●東京都中央区京橋歯科医師会
●社団法人東京都日本橋歯科医師会
●京橋薬剤師会
●日本橋薬剤師会
●社団法人東京都柔道接骨師会 千代田・中央支部
●中央区獣医師会



物資輸送関係

- 東京都トラック協会中央支部



災害情報

- 中央エフエム



応急対策業務

- 中央区災害対策建築協力会



災害発生時における特別法律相談支援

- 中央区法曹会
●東京弁護士会
●第一東京弁護士会
●第二東京弁護士会



道路障害物除去等応急対策

- 中央防災協力会
●社団法人東京都自動車整備振興会 中央支部
●東京都印刷工業組合 京橋・日本橋支部
●東京都製本工業組合 京橋・日本橋支部



ボランティア関係

- 中央区社会福祉協議会
●中央区登録手話通訳者の会



中央区の防災拠点

■防災拠点とは

●「防災拠点」は次のような役割や防災資器材をもつ施設です。

1 避難所機能

区では、小・中学校等を避難所として位置付けています。そのため、避難生活に必要な資器材を備蓄しています。

●主な給食・給水用資器材



2 救護所機能

災害時に負傷した人の応急手当を行うために区が設置する施設です。このため、必要な医薬品等が備蓄されています。

●主な医療・救護用資器材



4 情報拠点機能

区や警察・消防等の防災関係機関との連絡機能があります。そのためFAX機能を備えた「防災用無線機」が配備されています。



3 地域活動拠点機能

地域住民が自らの地域に対する防災活動を実施するために、必要な資器材を配備する場所になっています。



●主な初期消火・照明灯資器材



※災害時に避難所になる防災拠点のトイレ対策として、下水管の耐震化やマンホールトイレの整備を進めています。



■防災拠点

■京橋地域

防災拠点	対象町会・自治会等
城東小学校防災拠点運営委員会 八重洲2-2-2 電話 3281-0401	八重洲二丁目北、八重洲二丁目中、八重洲二丁目南、京橋一丁目東、京橋一丁目西、京橋二丁目東、京橋二丁目西、京橋三丁目、京橋宝一、京橋宝二、京橋宝三、八重洲一丁目北、八重洲一丁目中、八重洲一丁目東、日本橋一丁目、日本橋一丁目東、日本橋二丁目、日本橋二丁目通、日本橋三丁目西、日本橋三丁目東
京橋プラザ防災拠点運営委員会 銀座1-25-3	銀座一丁目東、銀座二丁目東、銀座三丁目東、銀座四丁目東、新富
泰明小学校防災拠点運営委員会 銀座5-1-13 電話 3571-1765	銀座西一丁目、銀座西二丁目、銀座西三丁目、銀座西四丁目銀友会、銀座一丁目、銀座二丁目、銀座三丁目、銀座四丁目共和会、銀座五丁目連合、銀座六丁目、銀座西六丁目、銀座七丁目、銀座西七丁目、銀座八丁目、銀座西八丁目
銀座中学校防災拠点運営委員会 銀座8-19-15 電話 3545-8011	銀座五丁目東、銀座六・七丁目東、銀座六・七西、銀座八丁目東、築地浜離宮地区、銀座ダイヤハイツ
中央小学校防災拠点運営委員会 湊1-4-1 電話 3551-0565	入船一丁目、入船二丁目、湊一丁目、湊二丁目
京華スクエア防災拠点運営委員会 八丁堀3-17-9	八丁堀一丁目、八丁堀二丁目東、八丁堀二丁目西、八丁堀三丁目東、八丁堀三丁目西、八丁堀四丁目東、八丁堀四丁目西
明石小学校防災拠点運営委員会 明石町1-15 電話 3541-8335	入船三丁目、湊三丁目、明石町
京橋築地小学校防災拠点運営委員会 築地2-13-1 電話 3541-0642	築地町、築地四丁目、築地六丁目、築地六丁目南、築地七丁目
明正小学校防災拠点運営委員会 新川2-13-4 電話 3551-5812	新川一丁目東、新川一丁目西、新川一丁目南、新川一丁目北、新川二丁目霊一、新川二丁目越一、新川二丁目越二

■日本橋地域

防災拠点	対象町会・自治会等
常盤小学校防災拠点運営委員会 日本橋本石町4-4-26 電話 3241-1910	本石町、室町一丁目、室町二丁目、室町三丁目、室町四丁目、本町一丁目、本町二丁目自治協会、本町三丁目西、本町四丁目西
日本橋小学校防災拠点運営委員会 日本橋人形町1-1-17 電話 3668-2361	人形町一丁目、人形町一丁目芳人、人形町二丁目一之部、人形町二丁目二之部、人形町二丁目三之部、人形町三丁目東、人形町三丁目西、蛸一北部、小網町
十思スクエア防災拠点運営委員会 日本橋小伝馬町5-1	本町三丁目東、本町四丁目東、小伝馬町一の部、小伝馬町二の部、小伝馬町三の部、大伝馬町一之部、大伝馬町二之部、大伝馬町三之部、小舟町、堀留町一丁目、堀留町二丁目
有馬小学校防災拠点運営委員会 日本橋蛸殻町2-10-23 電話 3666-5702	蛸一南部、蛸一自衛会、蛸一共和会、蛸殻町東部、箱崎北新堀、箱崎二・三、箱崎町箱四、浜町三丁目東部、浜三西部、中洲
久松小学校防災拠点運営委員会 日本橋久松町7-2 電話 3661-6016	東日本橋一丁目村松、久松町、浜町一丁目、浜町二丁目金座、浜町二丁目親合、浜町二丁目西部、浜二、人形町二丁目浪花会、富沢町
日本橋中学校防災拠点運営委員会 東日本橋1-10-1 電話 3851-4047	馬喰町一丁目一之部、馬喰町一丁目二之部、馬喰町一丁目三之部、馬喰町二丁目、横山町、東日本橋一丁目矢ノ倉、東日本橋二丁目、東日本橋三丁目
阪本小学校防災拠点運営委員会 日本橋兜町15-18 電話 3666-0044	兜町、茅場町一丁目、茅場町二・三丁目

■月島地域

防災拠点	対象町会・自治会等
佃島小学校・佃中学校防災拠点運営委員会 ◆佃島小学校 佃2-3-1 電話 3531-7208 ◆佃中学校 佃2-3-2 電話 3531-7214	佃一丁目、佃二丁目、佃三丁目、月島一之部西、リバーシティ21.3号棟、佃二丁目五号棟、コーシャタワー佃、佃リバーシティ町会、佃リバーシティ自治会、カーサ相生、リバーシティ21.4号棟
月島第一小学校防災拠点運営委員会 月島4-15-1 電話 3531-7285	月島一之部東、月島二之部、月島三之部、月島四之部東、月島四之部西、月島四丁目住宅管理組合、月島一丁目公団住宅、区営月島四丁目アパート、福寿マンション管理組合
月島第二小学校防災拠点運営委員会 勝どき1-12-2 電話 3531-7268	勝どき西の一部、勝どき東、勝どき、勝どき二丁目アパート
月島第三小学校・晴海中学校防災拠点運営委員会 ◆月島第三小学校 晴海1-4-1 電話 3531-7225 ◆晴海中学校 晴海1-5-3 電話 3531-6308	晴海、キャナル晴海、晴海四丁目住宅、住宅供給公社晴海三丁目住宅、晴海自治会、区立晴海住宅、ソフトタウン晴海、鯉節センター、晴海一丁目北、晴海ガーデンコート、晴海ビュータワー、晴海アーバンプラザ、アーバンタワー
豊海小学校防災拠点運営委員会 勝どき6-6-2 電話 3534-1251	勝どき西の一部、豊海、都営勝どき五丁目アパート、シャンボール第二築地、都営勝どき六丁目アパート

防災拠点マップ



凡 例	
● (Red)	防災拠点
● (Blue)	副拠点
● (Green)	広域福祉避難所
● (Yellow)	地域福祉避難所
● (Black)	防災関係機関