

改訂版

しながわ

# 防 災 人

ハンドブック



知ろう 私のリスク  
はじめよう  
わが家の防災



# 各家庭 それぞれの 防災対策を



近年、日本各地で災害が起きています。  
日頃から災害に備えることで大切な家族を守ることができます。

- 品川区でどのような災害の危険性があるのか
- 災害に備えるためにどうすればよいのか
- 災害が起きた時にどう行動すればよいのか

しながわ防災ハンドブックでは、災害リスクを知り、各家庭に応じた防災対策を考えることができます。

## ハンドブックを活用し、 “わが家の防災”を始めましょう！



## ハンドブックに 書かれていること

『しながわ防災ハンドブック』では、区民のみなさんが自分の住む地域や家庭に応じた、「災害時の対応方法」と「平常時の備え」について考えることができます。

### 知る 01 災害 リスクが分かる

自分の住む地域や自宅にはどのような災害リスクがあるのかが分かり、リスクごとの防災対策について理解できます。

### 知る 02 災害時・平常時の 対応が分かる

地震、風水害等が発生したときどう行動すべきなのか、平常時にどう備えておくのかが分かります。

### 振り返る 03 行動につなげる ワークをする

知ったことを記入するワークのページがあります。記入して振り返ることで、どう行動し、備えるのかいつでも確認できます。

マンションにお住まいの方は、  
「マンション居住者向け」のハンドブックもあわせてご活用ください。



全区民向け



マンション  
居住者向け

# もくじ

## 第1章

### 地震発生！どうなる？どうする？……………4

1 地震災害の危険を知ろう ……………	6
① 首都直下地震発生！品川区では何が起きる？ ……………	6
② 地震被害の地域的特徴 ……………	8
③ 身の回りで起きると想定されること ……………	10
🌿 わが家の危険を確認しよう！ <b>ワーク</b> ……………	12
2 地震発生！ そのときどうする？ ……………	16
① 身を守る ……………	18
② 安全を確保する ……………	20
③ 状況を確認する ……………	21
④ 危険な場合、速やかに避難する ……………	24
⑤ 隣近所と助け合う ……………	28
🌿 大地震発生！わたしはどうする？ <b>ワーク</b> ……………	32
3 避難生活 どうする？ ……………	34
① 避難生活、どこです？ ……………	34
② 自宅で避難生活をおくる -在宅避難- ……………	36
③ 避難所で生活する ……………	38
④ 避難生活で気をつける ……………	42
🌿 避難生活をイメージしよう <b>ワーク</b> ……………	45
4 地震に備えよう ……………	46
① 危険を防ぐための備え ……………	46
② 避難の備え ……………	48
🌿 非常持出品リスト <b>ワーク</b> ……………	49
③ 避難生活の備え ……………	50
🌿 備蓄品を確認しよう <b>ワーク</b> ……………	54
5 防災の輪を広げよう ……………	56
① 防災イベントに参加しよう ……………	56
② 防災区民組織の活動に参加しよう ……………	57

## 第2章

### 大雨・台風！どうなる？どうする？……………58

1 風水害の危険を知ろう ……………	60
--------------------	----

① 風水害の危険 ……………	60
🌿 自宅の被害のおそれは？ 防災地図で確認 <b>ワーク</b> ……………	63
2 大雨・台風が接近！ そのときどうする？ ……………	64
① 情報に注意する ……………	66
② 大雨・台風がくる前に備える ……………	70
③ 避難行動を確認する ……………	71
④ 危険な場所から早めに避難 ……………	72
3 風水害に備えよう ……………	76
① 日頃からの備え ……………	76
🌿 かんたんマイ・タイムライン <b>ワーク</b> ……………	77

## 第3章

### その他の災害が起こったら……………78

① 火山災害 ……………	78
② 雷・竜巻 ……………	79
③ 複合災害 ……………	79

## 第4章

### 災害から立ち直る(生活再建)……………80

① 被害の様子を記録する ……………	81
② ライフラインの再開に向けて確認する ……………	82
③ 家の中を片付ける ……………	83
④ ごみを出す ……………	84
⑤ 5り災証明書を申請する ……………	86

## 第5章

### いろいろな備え……………88

① 子どもを守るためにできること ……………	88
② 避難が難しい家族を守るためにできること ……………	89
③ 医療的ケアが必要な家族を守るためにできること ……………	89
④ ペットを守るためにできること ……………	90

## 第6章

### ステップアップ防災……………92

① 地域の訓練に参加しよう ……………	92
② 区の実践に参加しよう ……………	93