

第1章

地震発生！ どうなる？どうする？

災害に備えるためには、被害の様子を具体的にイメージすることが大切です。
首都直下地震が起こったら、区内にはどのような被害が出るのでしょうか。



1 地震災害の危険を知ろう

1 首都直下地震発生！品川区では何が起きる？

首都直下地震の発生確率は今後30年間で70%です（令和4年5月東京都公表「首都直下地震等による東京の被害想定」）。特に都心南部が震源となった場合には、区では大きな被害が想定されています。

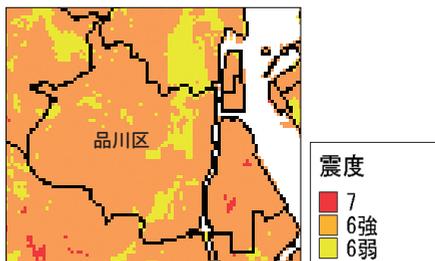
基本



- ☑ 区ではほぼ全域で震度6強程度の揺れが想定されている
- ☑ 災害直後の人的・物的被害、避難生活期のライフライン被害等、大きな被害が想定されている

都心南部直下地震 (M7.3) の被害

都心南部直下地震では、区のほぼ全ての地域で震度6強程度の非常に強い揺れが想定されています。人的・物的被害が発生し、長期間にわたり不便な生活を強いられます。



震度分布（都心南部直下地震（M7.3））

震度6強の揺れって？

- はわないと動くことができない、飛ばされることもある
- 固定していない家具の多くが倒れる
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる



地震の揺れで散乱した部屋（平成28年熊本地震）

区の被害想定 都心南部直下地震（冬・夕方、風速8m/s）

人的・物的被害

死者	建物全壊	出火件数
288人	2,892棟	24件
負傷者	建物半壊	焼失棟数
4,492人	6,038棟	6,286棟

（倒壊建物含まない）



地震の揺れで倒壊した建物（平成28年熊本地震）

死因と負傷は、「火災」と「ゆれ等による建物被害」で多く、その他、「屋内収容物、ブロック塀、屋外落下物」等による被害も想定されています。

ライフラインの被害

電力（停電率）	上水道（断水率）	下水道（被害率）
21.3%	30.2%	6.4%
ガス（供給停止率）	通信（不通率）	
60.6%	11.0%	

避難者・地震の影響

帰宅困難者数	避難所への避難者数
233,316人	87,418人
エレベーター閉じ込め	災害廃棄物
887台	132万t

POINT



区の人口は約40万人で、多くの方が在宅避難等になると想定されています。

がけ崩れ

土砂災害警戒区域等ではがけ崩れが発生する可能性がある。

津波

「立合川の河口部」では、海溝型地震※の際に、津波により浸水する可能性がある。

津波想定エリア：下図着色部
東大井二、南大井一丁目の一部



津波ハザードマップ（南海トラフ巨大地震（M9クラス））

※海のプレートが大陸のプレートの下に沈みこむことで起きる地震

2 地震被害の地域的特徴

地形、土地の成り立ち、建物や道路等、地域特性によって起こりやすい被害が分かります。自分の住む地域に潜む地震災害の危険を知り、事前の対策に活かしましょう。

基本



- ✓ 自宅周辺の地域的特徴を把握し、地震対策に活かす

延焼火災（木造住宅密集地域等）

耐火性が低い木造建物等が密集し、延焼を遮断する公園等がなく、道路の幅が狭い地域では、延焼火災の危険性が高い。



延焼火災の様子（阪神・淡路大震災）

建物倒壊や道路閉塞（軟弱な地盤や古い木造建物等）

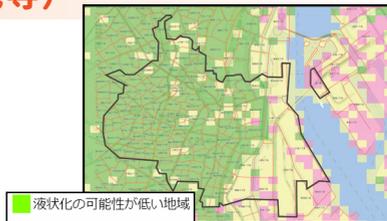
揺れが増幅しやすい軟弱な地盤や古い木造建物は建物倒壊の危険性が高い。また、4m未満の狭い道路が多い地域では、建物倒壊に伴う道路閉塞の危険性も高い。



建物倒壊の様子（平成28年熊本地震）

液状化被害（海岸や埋立地等）

海岸や河口付近、埋立地では、砂や水が噴出する地盤液状化による建物の沈下や転倒、マンホールの浮き上がり等のおそれがある。



- 液状化の可能性が低い地域
- 液状化の可能性がある地域
- 液状化の可能性が高い地域

東京の液状化予測図



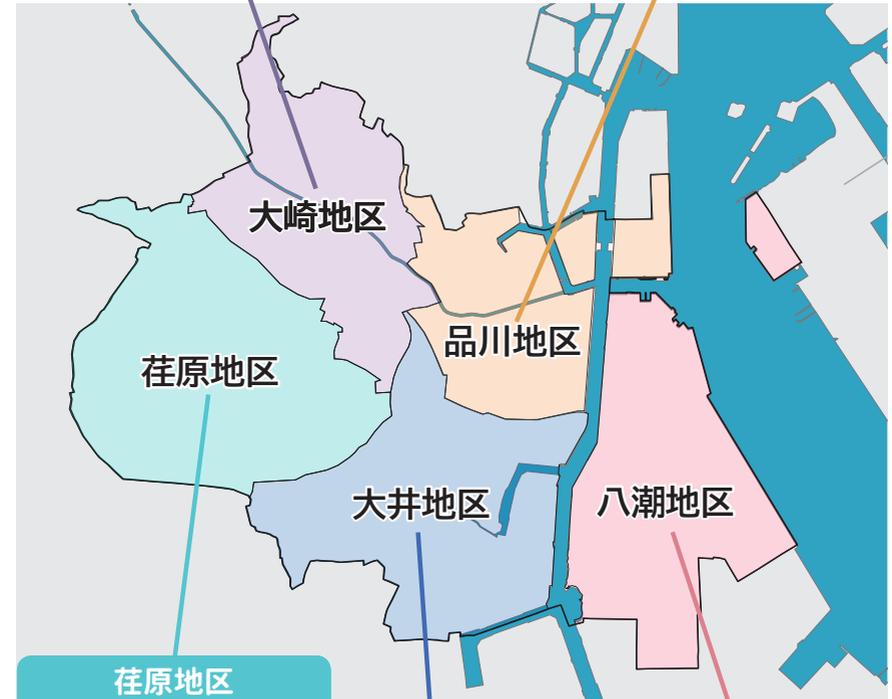
各地区で想定される地震被害の特徴

大崎地区

- 上大崎・東五反田には、土砂災害（特別）警戒区域が多く分布しており、がけ崩れの危険性がある

品川地区

- 北品川には、土砂災害（特別）警戒区域が多く分布しており、がけ崩れの危険性がある
- 沿岸部では、液状化の可能性もある



荏原地区

- 建物倒壊や延焼火災等の危険性が高い

八潮地区

- 液状化の可能性もある

大井地区

- 南西部を中心とした木造住宅密集地域では、建物倒壊や延焼火災等の危険性が高い
- 立会川の河口部では、津波の危険性がある（海溝型地震の場合）

※各地区で想定されている被害を比較し、特徴的なもののみ記載しています。記載がないからといって被害が発生しないわけではありません。

3 身の回りで起きると想定されること

※令和4年5月東京都公表「首都直下地震等による東京の被害想定」を参考に作成

発災後当面の間は、ライフラインの途絶や公共交通機関の寸断等、身の回りの生活環境に大きな支障が生じるおそれがあります。

	発災直後～1日後	3日後～	1週間後～	1か月後～
電力	<ul style="list-style-type: none"> ● 広範囲で停電が発生 	<ul style="list-style-type: none"> ● 徐々に停電が減少 		<ul style="list-style-type: none"> ● 多くの地域で供給が再開
ガス	<ul style="list-style-type: none"> ● 広域的で停止 	<ul style="list-style-type: none"> ● 一部地域で停止が継続 		<ul style="list-style-type: none"> ● 多くの地域で再開
水道	<ul style="list-style-type: none"> ● 断水が発生 ● 下水道の利用が制限 	<ul style="list-style-type: none"> ● 断水の復旧は限定的 ● 一部の地域で下水道の利用が困難 		<ul style="list-style-type: none"> ● 断水は概ね解消 ● 多くの地域で下水道の利用制限解消
トイレ	<ul style="list-style-type: none"> ● トイレの利用困難 ● 公共施設等もトイレの利用困難 ● 共同住宅等では排水管の修理が完了するまで利用不可 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避難所等の仮設トイレの衛生環境が悪化し、特に夏季に感染症の発生につながる可能性 		<ul style="list-style-type: none"> ● 上下水道の復旧は進むが、排水管などの修理ができなければ、トイレの利用は不可能
通信	<ul style="list-style-type: none"> ● 音声通話に障害 ● SNS等の通信が大幅な遅配 ● 通信できないエリアが拡大 		<ul style="list-style-type: none"> ● 順次通信が回復 ● 被害状況によっては通信が長期間不通 	<ul style="list-style-type: none"> ● 排水管等の修理が終了するまで共同住宅では水道供給が再開してもトイレ利用が不可
交通	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般車両の通行が規制 ● 鉄道が運行停止 	<ul style="list-style-type: none"> ● 交通規制が継続 ● 慢性的な渋滞が継続 ● 路線の応急復旧作業が開始 	<ul style="list-style-type: none"> ● 主要道路は段階的に交通規制解除 ● 復旧完了区間から運行再開するが多くの区間で運行停止が継続 	
物流	<ul style="list-style-type: none"> ● 品切れにより生活用品の確保が困難 		<ul style="list-style-type: none"> ● サプライチェーン復旧の状況により地域ごとに店舗で品揃えに偏り ● 慢性的な品不足が継続 	



わが家の危険を確認しよう！ワーク

どのような被害が起きる可能性があるかを『品川区防災地図』等で確認して、書き込みましょう。

震度

区では全域で **震度6強** 前後の揺れ

津波による浸水

浸水可能性： **あり** ・ なし

浸水深： **m～** **m未満**

品川区防災地図 🔍

土砂災害の危険性

土砂災害(特別)警戒区域：**範囲内** ・ 範囲外

品川区防災地図 🔍

液状化の危険性

高い ・ 可能性がある ・ **低い**

東京の液状化予測図 🔍

地域危険度

建物倒壊危険度：**1** ・ **2** ・ **3** ・ **4** ・ **5**

火災危険度：**1** ・ **2** ・ **3** ・ **4** ・ **5**

災害時活動困難係数：0-0.1 ・ 0.1-0.2 ・ 0.2-0.3 ・ 0.3-0.4 ・ 0.4-

総合危険度：**1** ・ **2** ・ **3** ・ **4** ・ **5**

▶ 地域危険度の確認はP.14・15へ

POINT



自宅だけでなく職場や学校等についても、どのような危険性があるかを確認しておきましょう！

自分の地域の危険性を知ろう

「建物倒壊危険度」「火災危険度」「災害時活動困難係数」とこれら3つを総合的に評価した「総合危険度」を都が発表しています。町丁目ごとに5つのランクに分け、都内の各危険性を相対的に評価したものです。

お住いの町丁目は、他の地域と比べてどの危険性が高いのかを把握し、どのような避難や備えが必要か考えておきましょう。

建物倒壊危険度

地震の揺れによって建物が壊れたり傾いたりする危険性の度合いを測定したものです。

火災危険度

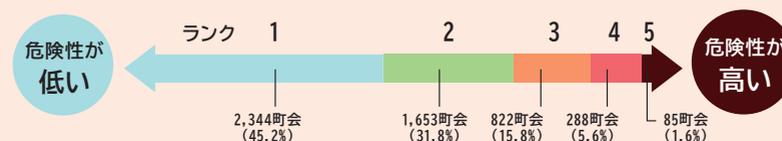
地震の揺れで発生した火災の延焼により、広い地域で被害を受ける危険性の度合いを測定したものです。

災害時活動困難係数

地震により建物が倒壊したり火災が発生したときに、危険地域からの避難や、消火・救助等の災害時活動の困難さを道路基盤等の整備状況をもとに測定したものです。

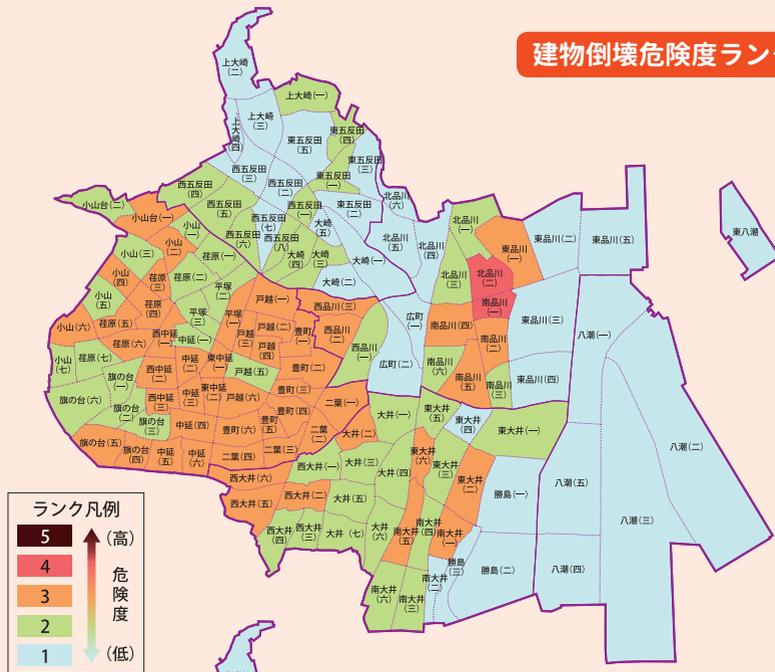
総合危険度

地震の揺れによる建物倒壊や火災の危険性を足し合わせ、さらに、避難や消火・救助等、各種の災害対応活動の困難さを係数としてかけ合わせ、1つの指標にまとめたものです。

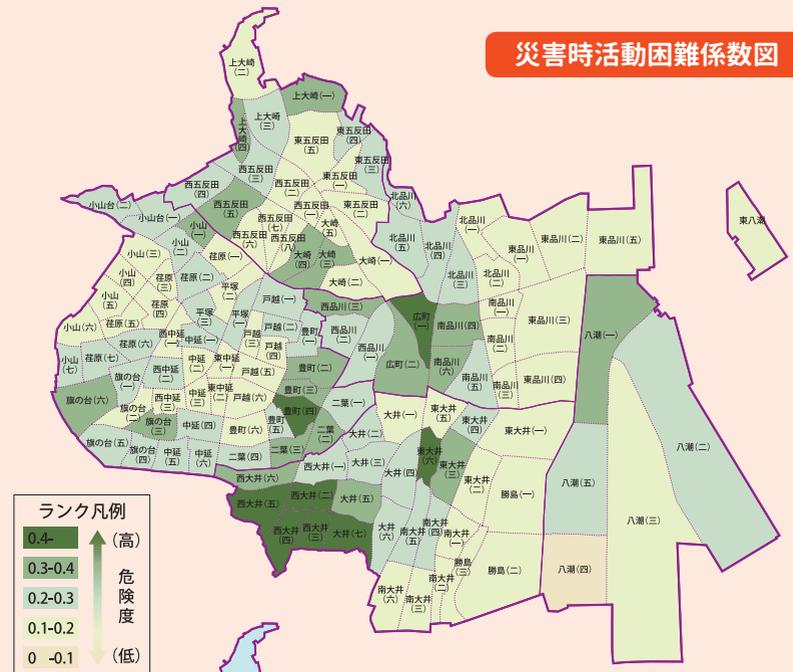


品川区 地域危険度一覧表 🔍

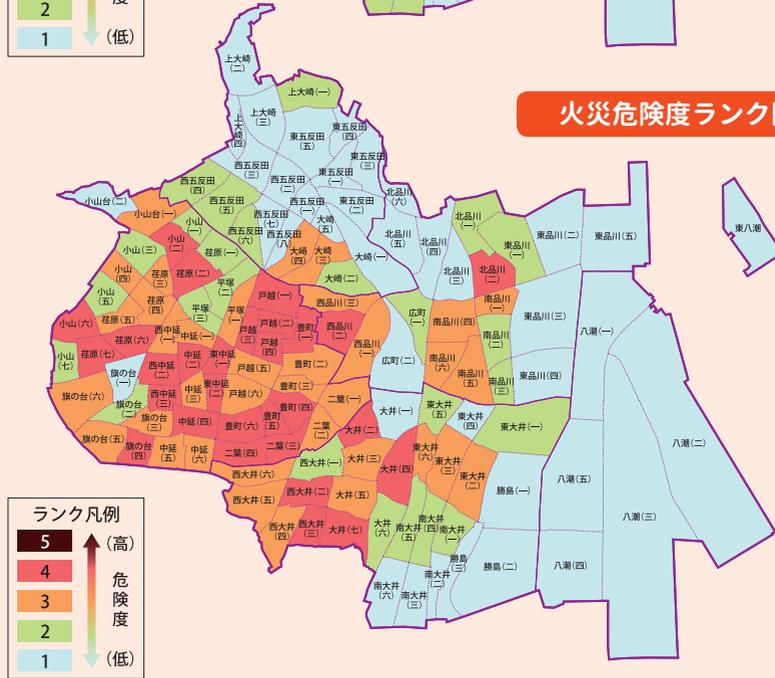
建物倒壊危険度ランク図



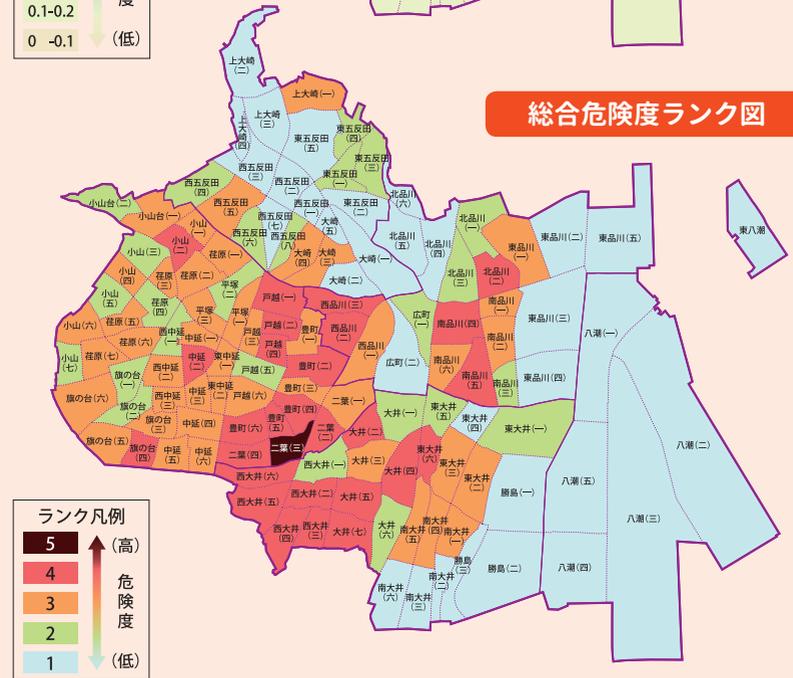
災害時活動困難係数図



火災危険度ランク図



総合危険度ランク図



1 地震災害の危険を知ろう

2 地震発生！

そのときどうする？

3 避難生活はどうする？

4 地震に備えよう

5 防災の輪を広げよう

地震発生！ そのときどうする？



大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守ることが大切です。揺れがおさまったら、落ち着いて安全を確保し、家族や近所の方の状況を確認しましょう。危険が迫っている場合には、速やかに避難してください。

- 1 地震災害の危険を知ろう
- 2 地震発生！そのときどうする？
- 3 避難生活はどうする？
- 4 地震に備えよう
- 5 防災の輪を広げよう

2 地震発生！ そのときどうする？

1 身を守る

揺れている間は、まず何よりも自分の身を守る行動をとりましょう。
自分が助からなければ家族を助けることもできません。

基本



- ✓ どんなときもまず頭を守り、身を守る
- ✓ 揺れがおさまるまで安全な場所で待つ
- ✓ あわてず落ち着いて行動する

自宅(室内)にいたら…

- クッション等の手近なものでも頭を守り、机の下等、ものが落ちてこない・倒れてこない安全な場所に入る



寝室で寝ていたら

- 枕や布団で頭を守る
- 揺れがおさまったらスリッパ等をはいて、足元の安全を確保する

POINT



近年発生した地震において約30~50%の人は、家具類の転倒・落下・移動が原因でケガをしています。

屋外にいたら…

- 頭上を確認し、かばん等で看板やガラス等の落下物から頭を守る
- 建物や立て看板、自動販売機、ブロック塀等から離れる



エレベーターの中にいたら…

- すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる
- 閉じ込められたら非常ボタンを押す



車を運転していたら

- 交差点を避けて道路左側に駐車し、カーラジオ等で情報収集する
- 引き続き車を運転するときは、道路の損壊、信号機の作動停止、道路上の障害物等に十分注意すること
- 避難するときは、警察等が車両を動かせるようキーをつけたままドアロックをせずに車から離れる。連絡先メモを残し、貴重品や車検証を持って離れる



2 安全を確保する

揺れがおさまったら、身の回りの安全を確保しましょう。再び大きな揺れがやってくる場合があります。余震や火災、閉じ込め等に注意しましょう。

基本



- ✓ 危険を感じる場合以外は、むやみに移動しない
(余震による、かわらやガラスの落下のおそれ)
- ✓ 余震に注意し、身の回りの危険を考えて行動する

火元確認・初期消火

火災を防ぐために、火の元を確認し、始末します。出火を確認したら、小さな炎のうちに消火しましょう。ただし、危険を感じたらすぐに避難します。

- 「火事だ!」と大声で周りに知らせる
- 119番へ連絡し、出火場所・様子、自分の名前等を伝える
- 炎が小さなうちに、消火器で消火する
- 炎が天井まで届きそうなときや、危険を感じたときは、ためらわずに避難する

POINT



阪神・淡路大震災では、地震直後、震度が大きかった地域を中心に火災が同時多発し、1時間以上断続的に発生していました。

出口の確保

揺れで建物がゆがむと窓や扉が開かなくなることがあります。いざというとき、外へ出ることができるよう、出口を確保します。

身の周りの確認・行動

周囲の状況を確認し、避難や救助が必要かどうかを判断します。

- 自分や家族がケガをしていないか、周りにケガ人はいないか
- 今いる建物や場所は安全か、もの等が倒れてくる危険はないか
- 自宅が倒壊等のおそれがある場合は、余震に注意して避難する

3 状況を確認する

揺れがおさまり安全を確保したら、家族の安否を確認します。また、災害に関する情報を調べ、正しい状況を把握しながら次の行動に備えましょう。

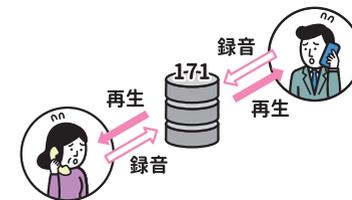
基本



- ✓ 家族の安否を確認する
- ✓ 正しい情報かどうか注意する

家族の安否確認・自分の情報登録

災害時は、被災地への通信が増加し、電話がつながりにくくなります。家族の状況を確認するために、安否確認の方法をあらかじめ複数用意しておくことをおすすめします。



災害用伝言ダイヤル 171

災害時に、固定電話、携帯電話等から安否情報を音声で録音して、全国どこからでもその音声を再生することができます。

「171」にダイヤル

録音は「1」

再生は「2」

ガイダンスにしたがってメッセージを録音または再生

災害用伝言板 web 171

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行うことができる「web 伝言板」です。

携帯電話会社の災害用伝言版

各携帯電話会社でも家族の安否確認できるサービスを提供しています。

SNS (LINE、Facebook、X)

電話がつながりにくくても、SNSでは連絡がとりやすい場合があります。家族でグループをつくる等、準備しておきましょう。

POINT



171とweb171は、毎月1日と15日等に体験利用できます。家族みんなで実際に使ってみましょう。

正しい情報の入手先

災害時は、不明確なうわさや根拠のない情報が流れることがあります。信頼できる情報源から、最新の正しい情報を入手するようにしましょう。



防災行政無線

区内の公園等に設置された屋外スピーカーで、緊急情報を伝えます。放送内容は区のホームページ等でも、文字で確認できます。

ケーブルテレビ品川

区が提供する防災情報を地デジ11chの通常放送画面に文字情報で表示します。しながわテレビプッシュを導入している場合は、テレビの電源がオフ状態でも自動的に緊急情報画面が表示されます。

緊急速報エリアメール

ドコモ、au、ソフトバンク、楽天の携帯端末を持っている区内滞在者へ、緊急情報等をメール配信します。

防災行政無線確認ダイヤル

「0120-562-311」に電話をかけると、24時間以内に放送した防災行政無線の内容を音声で聞くことができます。

FMラジオ

Inter FM (89.7MHz)、FMしながわ (88.9MHz) で区が提供する防災情報が聞けます。また、FMしながわでは、防災行政無線の内容も聞くことができます。

広報車

危険が予測される地域へ出動し、車のスピーカーから情報を伝えます。

しなメール (しながわ情報メール)

区によるメールサービスで、区のお知らせや、緊急情報・防災気象情報等を受け取ることができます。事前登録が必要です。



避難情報緊急通知コール

津波・浸水害・土砂災害の危険が想定される地域の方を対象に、区が避難に関する情報をメール等で通知するサービスです。事前登録が必要です。



POINT



過去の災害では、動物園からライオンが逃げ出したといったデマや、フェイク画像と共に住宅が浸水したというフェイクニュースが出回ることで、被災者の不安が増長し、社会が混乱しました。

インターネット

品川区ホームページ
<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>



品川区 X
<https://twitter.com/shinagawacity>



品川区 facebook
<https://www.facebook.com/city.shinagawa/>



LINE (品川区公式)
<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kuseizyoho/kuseizyohokoho/20200731170815.html>



防災行政無線
放送内容一覧
<https://shinagawa-bousai.cts.ne.jp/>



Yahoo! 防災速報
<https://emg.yahoo.co.jp/>
※「東京都品川区」に要設定



東京都防災
ホームページ
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>



東京都防災 X
https://twitter.com/tokyo_bousai



気象庁ホームページ
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

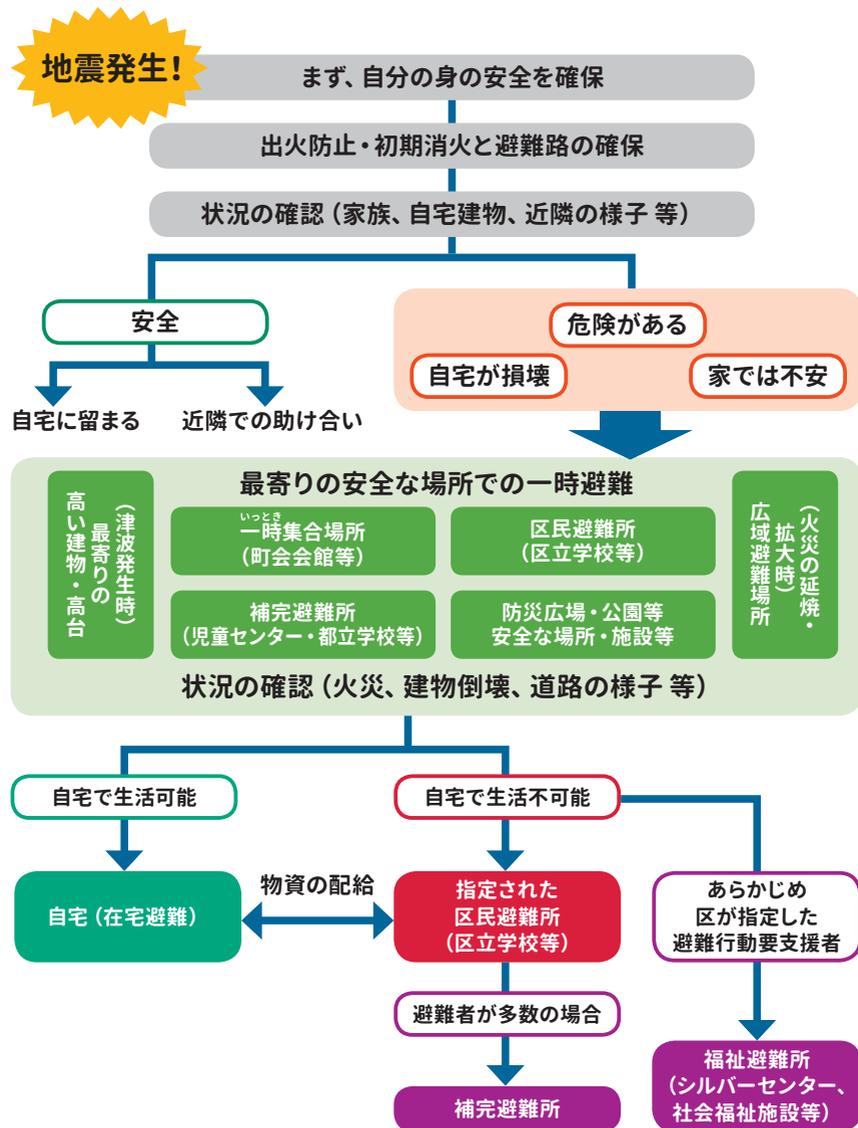


気象庁 X
https://twitter.com/JMA_kishou



4 危険な場合 速やかに避難する

状況に応じて、避難するかどうか、どこに避難するかを判断します。避難とは「難」を「避ける」行動です。安全な場合は自宅等その場に留まりましょう。



安全な場所

自宅、周囲が安全な場合

自宅に留まる

自宅や周囲が安全であれば自宅にとどまります。近隣の被害状況を確認し、消火、救出、救護等助け合います。

危険、自宅が損壊、家では不安な場合

一時(いっとき)集合場所

町会・自治会単位で一時的に集合して様子を見る場所、または集団で避難するための身近な集合場所です。

区民避難所

震度5弱・5強の場合は区が「自主避難施設」を開設

区内の震度が5弱・5強で自宅での滞在が不安な方を受け入れるために15か所の施設を「自主避難施設」として開設します。開設後は、どこの自主避難施設でも避難することができます。

(1) 品川学園	(6) 立会小学校	(11) 清水台小学校
(2) 城南小学校	(7) 浜川小学校	(12) 荏原平塚学園
(3) 第一日野小学校	(8) 伊藤学園	(13) 大原小学校
(4) 第三日野小学校	(9) 伊藤小学校	(14) 豊葉の杜学園
(5) 芳水小学校	(10) 後地小学校	(15) 八潮学園

震度6弱以上の場合「区民避難所」を開設

区内の震度が6弱以上の場合に防災区民組織が全52か所の「区民避難所」を開設します。地域(町会・自治会)ごとに避難所が決められています。

燃え広がりから避難するとき

広域避難場所

延焼火災等の危険から身の安全を確保するオープンスペースです。区では10か所指定されています。

地区内残留地区

不燃化が進み、延焼火災のおそれがない地区で、地震発生時には留まることができます。区では五反田地区等5か所が指定されています。

沿岸部の津波から避難するとき

津波避難施設

高台への避難が間に合わない場合等、津波からの避難者を緊急的に受け入れる施設です。

1 地震災害の危険を知ろう
2 地震発生！そのとれいんちんちん
3 避難生活はどうする？
4 地震に備えよう
5 防災の輪を広げよう

安全な避難行動

その場から移動するときは、できる限り危険から離れて身の安全を確保しながら移動しましょう。原則、徒歩で移動します。

基本



- ✓ 津波の危険がある場合はただちに高台等へ避難
- ✓ 建物倒壊のおそれや初期消火が間に合わない場合は速やかに避難する

危険から身を守る服装

- 落下物から頭を守るよう帽子やヘルメットをかぶる
- 底が厚い靴を履く（破損物から足を守る）



危険な経路を避けて移動

- 暗闇のなかではできるだけ移動しない
- 切れた電線等の危険物には近づかないようにする
- 信号機は停電等で消えている可能性もあるので、車両に気をつける
- 木造住宅・ブロック塀のある通りや、火災発生のおそれがありそうな場所等、危険を避けて移動する



避難の前に二次災害や防犯対策を

- 通電火災を防ぐため、ブレーカーを落とす
- ガス漏れや水漏れを防ぐため、元栓を閉める
- ドアの内側等の室内に、安否や避難先を書いた家族あてのメモを残す
- 窓や扉に鍵をかける



POINT



通電火災は、停電復旧時に、電気製品の破損、コードの断線、電気製品にかぶさっていた可燃物の引火等によって起こる火災です。阪神淡路大震災や東日本大震災の火災の約6割は通電火災でした。

避難支援への協力

隣近所に高齢者や障害のある人等、一人では避難するのが難しい方がいる場合には、できるだけ声をかけて避難支援をしましょう。

基本



- ✓ 隣近所の要配慮者の避難に協力する
- ✓ 避難行動要支援者の避難誘導はできる限り複数人で対応する

要配慮者

高齢者、障害者、乳幼児、子ども等の災害時に特に配慮を要する方

避難行動要支援者

要配慮者のうち、自ら避難することが困難で、避難の支援が必要な方



避難誘導

- 自宅を訪ね、緊急で避難が必要なことを説明する
- 急を要する際は、背負ったり、担架にのせて避難する
- 避難先では本人の要望を聞き、トイレ等が使用しやすい場所を確保する

POINT



避難行動要支援者の中にはあらかじめ「品川区避難支援個別計画」を作成しており、福祉避難所等に避難先を決めている人もいます。

▶ 福祉避難所とはP.39へ

支援体制づくり

区では、ひとりで避難することが難しい方の避難誘導訓練や安否確認訓練等、地域で支援体制づくりが進められています。



二葉中央町会防災区民組織
避難誘導訓練

5 隣近所と助け合う

過去の災害を見ても、個人の努力だけですべてに対応することはできません。いざという時に一番の助けになるのは隣近所等、地域の方々です。自分の安全が確保できたら隣近所と助け合って災害を乗り切りましょう。

基本



- ✓ 隣近所に声をかけ、安否・状況を確認する
- ✓ 助けが必要な方がいた時は、隣近所と声をかけ合い対応する

防災区民組織への協力

▶ 防災区民組織とはP.57へ

災害時は防災区民組織が地域で安否確認等の応急活動を行います。火災や家屋の倒壊、負傷者等を発見したら、防災区民組織に知らせ、初期消火や救助・救護活動等、命を守る活動に協力しましょう。



隣近所とのつながり

災害時にはいつもと違う困りごとも多く発生します。隣近所との連携を密にし、困っている人はいないか声をかけて助け合いましょう。

- 隣近所へ「大丈夫ですか？」等と安否をたずね、被害の有無や支援の要否を確認する
- 自分や家族だけで解決できない困りごとがあれば、隣近所へ支援を求める

POINT



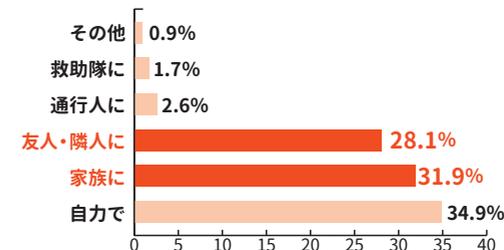
隣近所との交流は、災害が発生してから始めるものではありません。日常的にあいさつをする等、顔の見えるお付き合いをしましょう。日頃の交流が災害時にも大きな力になります。

過去の事例に学ぶ

阪神・淡路大震災では… 多くの方が身近な人に救助された

阪神・淡路大震災では、地震で倒壊した建物から救出された人のうち約6割が友人・隣人、家族に助けられました。大きな災害が発生した時、地域のみんで助け合い、命を守ることが大切です。

阪神・淡路大震災における 倒壊家屋からの救助活動の主体



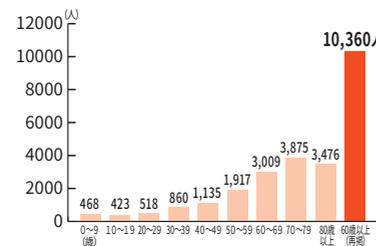
出典：日本火災学会『1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書』

過去の事例に学ぶ

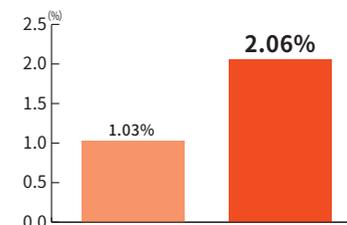
東日本大震災では… 支援を必要とする方がたくさんいた

東日本大震災では、60歳以上の高齢者の死亡者数は全体の約60%、また障害者の死亡率は総人口の死亡率の約2倍となったというデータがあります。隣近所に高齢者や障害のある人等、一人では避難するのが難しい方がいる場合には、できるだけ声をかけて避難支援をしましょう。

年齢階級別死亡者数



障害者の死亡率



出典：(左)内閣府『平成25年版 高齢社会白書』(右)内閣府「第37回障がい者制度改革推進会議」参考資料
※原典は『ノーマライゼーション2011年11月号』

負傷したら、病気になったら

区は、医療関係機関と協力し、期間を定めて医療救護所を設置し、負傷者等への対応を行います。診療所等の医療従事者は医療救護所等で救護活動に当たるため、診療所等が休診になる可能性があります。また、災害時は、救急車が必ず到着できるとは限りませんので、AEDの設置場所も区のホームページ等で確認しておきましょう。



緊急医療救護所（7カ所・災害発生72時間）

区内の病院前に設置し、医療関係機関の協力を得て、傷病者のトリアージ（緊急度や重症度に応じ治療の優先順位を決める処置）等を行います。

病院名（所在地）	
● 品川リハビリテーション病院（北品川5-2-1）	
● 第三北品川病院（北品川3-3-7）	
● NTT東日本関東病院（東五反田5-9-22）	
● 東京品川病院（東大井6-3-22）	
● 昭和大学病院（旗の台1-5-8）	
● 旗の台病院（旗の台5-17-16）	
● 昭和大学病院附属東病院（西中延2-14-19）	

学校医療救護所（13カ所・災害発生後72時間以降）

地域医療が回復するまでの間、区民避難所の保健室等に設置し、傷病者の治療や被災者の健康管理を行います。

学校名等（所在地）	
● 品川学園（北品川3-9-30）	● 後地小学校（小山2-4-6）
● 城南小学校（南品川2-8-21）	● 第二延山小学校（旗の台1-6-1）
● 第一日野小学校（西五反田6-5-32）	● 京陽小学校（平塚2-19-20）
● 三木小学校（西品川3-16-28）	● 源氏前小学校（中延6-2-18）
● 浜川中学校（東大井3-18-34）	● 豊葉の杜学園（二葉1-3-40）
● 山中小学校（大井3-7-19）	● 八潮学園（八潮5-11-2）
● ウェルカムセンター原（西大井2-5-21）	

帰宅困難者になったら

大災害が発生すると、電車やバスが運行を停止し、すぐには自宅へ帰れなくなる帰宅困難者の発生が想定されます。



身の安全を確保して、情報収集・安否連絡

まずは自身の身の安全確保が第一です。地震の震源地や規模等の情報、自分の住む地域の被害状況等、正確な情報を入手してください。また、家族の安否を確認するとともに、自分の居場所や状況を家族に伝えるとよいでしょう。

安全な場所へ留まり、むやみに移動しない

多くの方が同時に帰宅しようとする、道路で大渋滞が発生し、救急や消防等、緊急車両の通行の妨げになります。むやみに移動を開始しない、一斉に帰宅をしないことがとても重要です。

落ち着いたら帰宅する

周辺の状況が落ち着いてから、帰宅するようにしましょう。帰宅の際は、看板等の落下物や足元の危険物に注意し、できるだけ安全な行動をとってください。安全に自宅にたどり着くために帰宅支援ステーションを活用しましょう。

帰宅支援ステーション

帰宅支援ステーションは、都立学校、都と協定を結びステッカーを掲示しているコンビニエンスストア・ガソリンスタンド・ファミリーレストラン等が登録されており、災害時に水道水・トイレ・テレビ・ラジオ等による災害情報を提供します。



入口等に貼られているこのマークが目印です



大地震発生！わたしはどうする？ ワーク

①自分の災害時の行動を考えよう！

大地震が発生したとき、どうなる？どうする？と確認してきました。ここまでの内容をふりかえり、自分ならどうするか考え、記入しましょう。

1. 大きな揺れを感じたら、何をしますか？

▶参考情報はP.18へ

2. エレベーターの中にいるときに地震が起きたら、どうしますか？

▶参考情報はP.19へ

3. 大きな揺れがおさまったら、まず何をしますか？

▶参考情報はP.20へ

4. 身の回りの安全がひとまず確保できたら、何をしますか？

▶参考情報はP.21へ

5. 今いる場所から離れ、別の場所へ移動する（避難する）必要があるのはどんなときですか？

▶参考情報はP.24へ

6. 避難する場合に注意することは、何ですか？

▶参考情報はP.26へ

7. 避難をする前にすべきことは、何ですか？

▶参考情報はP.26へ

8. 隣近所や地域に、災害時に助けが必要な人はいますか？

▶参考情報はP.27へ

9. 周囲の助けが必要な方に、あなたはどんな支援ができますか？

▶参考情報はP.28へ

10. 帰宅困難者になった場合、どうすればいいでしょう？

▶参考情報はP.31へ

②自分の避難先を確認しよう！

避難場所や避難所を区が発行している『品川区防災地図』で確認し、記入しておきましょう。

一時(いっとき)
集合場所



自主避難施設
(震度5弱・5強)



※区民避難所のうち15か所のみ

▶自主避難施設はP.25へ

区民避難所
(震度6弱以上)



広域避難場所



津波避難施設



POINT



『品川区防災地図』は、地震マップと浸水ハザードマップをまとめた冊子です。用語の解説ページも見ながら避難場所、避難所を確認しましょう。



『品川区防災地図』

3 避難生活 どうする？

1 避難生活、どこでする？

災害が発生したあと、誰もが区立学校等に開設された区民避難所で生活をするというわけではありません。どこで避難生活をするのか、イメージしてみましょう。

いろいろな避難生活

災害発生後にどこで生活をしますか？自宅、区民避難所、親戚や知人宅等、避難生活の場所は様々です。

在宅避難



住み慣れたわが家で暮らします。

区民避難所



区立学校等、町会・自治会単位で指定された避難所で、避難者と共同生活をします。

親戚・知人宅

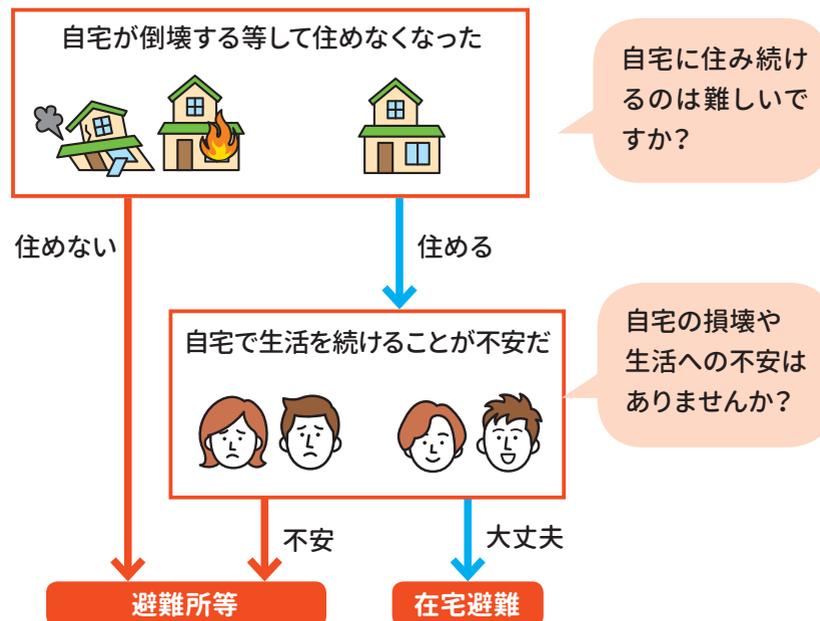


災害の被害がない地域にある親戚や知人の家で過ごします。

避難生活の場所の選び方

避難生活の場所は、建物倒壊や延焼火災等で自宅に住むことができるかどうかで判断します。また、自宅で生活が続くことが不安かどうかで、避難所を選ぶのも選択肢の一つです。

過去の災害では、避難所の衛生環境の悪化や生活環境の変化で体調を崩した人も少なくありません。できるだけ住み慣れたわが家で避難生活を送れるよう準備しましょう。



応急危険度判定

余震等による建物の倒壊等の二次災害を防ぐために、地震発生初期の段階で、区は「応急危険度判定」を実施します。建物の外観から危険度を判断し、その結果を「危険」「要注意」「調査済」のステッカーで知らせます。



応急危険度判定のステッカー

2 自宅で避難生活をおくる —在宅避難—

自宅で安全・安心に生活できる場合には、自宅での避難生活、いわゆる在宅避難をしましょう。

安全確保・応急処置

在宅避難するうえで大切なことはまず、部屋の片付けです。安全を確認しながら、倒れた家具や破損したものを片付け、応急的に使えるようにしましょう。まずは寝起きするスペースを確保しましょう。

- 安全第一で行動し、危険のおそれのあるものには近づかない
- 厚底の靴や軍手等を着用し、ケガをしない服装で作業する



POINT



片付けの前に、被害の様子を写真等に残しましょう。り災証明書の申請や地震保険の手続きに必要となることがあります。

▶ 危険を防ぐための備えはP.46へ

▶ 生活再建はP.80へ

防犯対策

災害時には混乱に乗じて、空き巣等の犯罪も多発します。玄関や窓の戸締りを万全にする等、できる限りの対策をし、警戒を強めましょう。

POINT



東日本大震災時には、多くの住民が避難し、人が不在となった家や店舗等を狙った空き巣や窃盗事件が多発しました。

トイレの使用は注意する

地震の揺れ等により、排水設備等の設備が破損する場合があります。排水設備が安全に使用できる確認がとれてから、水を流すようにしましょう。

- 排水設備の確認がとれるまでは水を流さず、携帯トイレを使う
- 排水設備に破損があるままトイレに水を流すと、汚水等が逆流することがある



POINT



過去の災害では、集合住宅の排水設備が破損しているにもかかわらずトイレの水を流したため、下の階のトイレから汚水があふれて問題となりました。

▶ トイレの備えはP.52へ

▶ ごみの出し方はP.84へ

食事の取り方

災害時には食欲がないといった声も聞かれます。食材や調理器具は限定されるかもしれませんが、できるだけバランスよく、しっかり食べるよう心がけましょう。

- 電気・ガスが停止した時は、カセットコンロを使用する
- 水道が使えない場合等は、皿にラップを貼って使用する
- 傷みやすい食材から食べる



▶ 備蓄はP.50へ

避難生活の「災害関連死」を防ぐ

熊本地震では、家屋倒壊といった直接の原因ではなく、その後の避難生活での身体的な負担により体調が悪化する等して多くの方が亡くなりました。この「災害関連死」を防ぐには、清潔な水、トイレや入浴等の衛生対策、口腔ケア（感染症や肺炎予防等）、生活環境の維持、地震の恐怖・不安等のストレス軽減、定期的な運動による身体機能の維持等が必要です。

3 避難所で生活する

自宅に被害があったり、危険がおよぶおそれがある等、生活ができない場合、または不安がある場合には、区の避難所を選択するのもひとつの方法です。

避難所の開設基準

区内で震度5弱・5強の地震が発生した場合、「自主避難施設」を開設し、区の職員が運営を行います。震度6弱以上の場合は、町会・自治会を母体とした防災区民組織を中心に、避難者が協力して避難所を運営します。

震度	避難所	開設数	どういう場所？
5弱・5強	自主避難施設	15か所	自宅での滞在が不安な方が一時的に身を寄せる場所
6弱以上	区民避難所	52か所	自宅で生活できない方が避難生活をおくる場所

ルールやマナー

避難所は共同生活の場所です。避難者同士の衝突や誤解等を減らし、少しでも過ごしやすくするために、避難所での生活ルールやマナーを守りましょう。

- プライバシーに配慮する
- 健康や衛生の管理、心の問題にも十分に気をつける



ルールの例

- 危険箇所・使用禁止箇所へ立ち入り禁止
- 食料・生活物資は避難者に平等に配給（特別な事情・状況を除く）
- トイレの清掃は避難者が交代で実施
- 自主的に避難所運営に協力・参加
- ペットの飼い主は飼育ルールを守る

POINT



基本的な生活のルールは避難所ごとの運営マニュアルで決められています。避難所運営訓練等に参加して、ルールを確認しておきましょう。

運営への参加

避難所は原則として避難者が自主的に運営します。自分ができることや得意なこと等は進んで手伝い、積極的に運営へ参加しましょう。

- ごみ捨てや掃除等を手伝う
- 人手が足りないときは支援する
- 自分の特技や得意なことを活かす



POINT



避難所で生活していた大学生と高校生が「自分にもできることはないか」と考え、子どもたちの勉強の面倒を見たという話もあります。運営に直接関与していなくても、みんなの助けになります。

避難所の備蓄

各区民避難所には、避難者が生活するための食べもの・飲みもの、生活用品および資器材（仮設トイレ、蓄電池等）等が備蓄されています。また、区民避難所が拠点になり、在宅避難者等に物資の供給を行います。



区民避難所の主な備蓄

POINT



区では避難所避難者の約1日分の備蓄物資を確保しています。物資の支援は都と連携し、1日目は区の物資、2～3日目は都の物資を供給します。4日目以降は国等から支援を受入れます。

福祉避難所とは

区民避難所で避難生活を送ることが困難な避難行動要支援者を受け入れる施設が「福祉避難所」です。あらかじめ指定された施設において開設されます。福祉避難所への指定は「品川区避難支援個別計画」の作成過程で決まります。

様々な人との共同生活

避難所では様々な人が一緒に生活します。助け合いながら生活することが大切です。災害が起こって大変なときにこそ、思いやりや助け合いを忘れないようにしましょう。

配慮が必要な人

高齢者や障害者、乳幼児、子ども、妊産婦、外国人、性的マイノリティ（LGBTQ等）の方等、配慮が必要な方がいます。

- 足が不自由な人にはトイレ等へ行きやすい場所を確保し、耳の間聞こえない人には文字で伝える等、その人にあった配慮をする
- 健康状態や困っていること等、本人や家族から丁寧に話を聞き、必要な支援につなげる
- ヘルプマークを見かけたり、提示されたりしたら避難の手助けを行う



 ヘルプマークとは
外見から分からなくても、手助けや配慮が必要な人のマーク

女性・妊産婦

避難所の運営には、女性ならではの視点が欠かせません。また、妊産婦の健康管理も大事です。性別等によるニーズの違いも考えながら、配慮する必要があります。女性も避難所の運営に参画し、意見を反映させましょう。

- 下着や生理用品の配付等は、女性専用スペースで常備する
- 更衣室や授乳室、女性専用の洗濯物干し場等を設置する
- トイレ・休養スペース・入浴設備は男女別にする
- 人目につきにくい場所で、ひとりきりにならないように注意する。特に夜間には、複数での行動を心がける
- 食事や片付け、掃除等の活動が女性に偏らないよう、役割を固定化させずローテーションを組む



アレルギーがある人

アレルギーがある人は避難先等で周囲にそのことを伝え、食品の表示を確認して、原因食材を食べないように注意しましょう。小さな子どもの場合には、アレルギーの原因食材を示したシールや名札等をつけるようにします。

- アレルギーの種類や緊急連絡先を記入したカードを用意する
- 誤食時のエピペン（R）や内服薬を携帯する
- 万が一、症状が出たら周囲に助けを求める
- アレルギー対応食品を多めに備えておく



ペットを飼っている人

避難所での生活は、ペットにとっても負担になります。住みなれた家で生活ができるように備えておくことが大切です。やむをえず避難する場合は、ペットと避難しましょう。ペットはケージに入れる等、周りの人へ配慮し、避難所のルールに従って、飼い主同士で協力しながら飼育しましょう。

- ペットフードやトイレシート等を多めに備蓄し、避難所に持ち込む
- ケージに入るトレーニングや、むだ吠えをしないようにする等のしつけをしておく
- 予防接種・不妊去勢手術を行っておく
- 名札、マイクロチップ等を着けておく



4 避難生活で気をつける

いつもと違う環境での生活は、身体やこころに大きな負担となります。特に避難生活が長期化すると、心身の不調を訴える人々が増える傾向があります。できるだけ健康に過ごせるようにしましょう。

からだの健康に関すること

災害時には、環境の変化や不規則な生活等によって身体の機能が低下してしまいます。いつも以上に健康維持に努めましょう。

口腔ケア

- 歯みがきや入れ歯の手入れを忘れずに行い、水がない場合にはマウスウォッシュや歯磨きシート等を使う
- 歯みがき不足はむし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ等の感染症や誤えん性肺炎にもかかりやすくなる



運動

- 食事や水分を十分にとらない状態で長時間同じ姿勢でいると血行が悪くなり、血栓（血の塊）ができてしまうエコノミークラス症候群の危険性がある
- ストレッチやウォーキング、ラジオ体操やかかとの上下運動等、できるだけ体を動かす



栄養

- 十分に水分をとる
- 災害時の食事はタンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維等が不足しがちになるので、できるだけ主食、主菜、副菜を組み合わせ、バランスよく食べる
- 弁当やレトルト食品等が続くときは、塩分のとりすぎに注意する
- 自分にあった量を食べるよう心がける

生活衛生に関すること

断水したり、トイレが使えない等の被害を受けると、衛生状態が悪化し、感染症が拡大するリスクが高まります。避難生活では衛生状態を保つことが大切です。

トイレ

- トイレに行ったら必ず手を洗う。水がない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用する
- 定期的に清掃する



ごみ

- 災害時にはいつもどおりのごみ回収が実施できないことがある
- ごみ収集ができるまでは、臭いや害虫の発生等に注意し、生活スペースから離れた場所に保管する

こころの健康に関すること

災害は心理的にも大きな影響を与えます。ひとりで悩まず、周囲の人と相談したり、必要があれば専門の相談窓口へ連絡しましょう。

人間関係

- 多様な人たちとの共同生活を送る避難所生活は、できるだけ相手の気持ちに寄り添うことを心がける

気持ちの落ち込み

- 災害による様々な被害や避難生活のストレス等から、こころと体には様々な変化が起こりえる
- 周囲に相談できる人がいなければ、専門の窓口へ連絡する

暮らしのトラブルに関すること

避難生活のなかで困ったことがあれば、ひとりで抱え込まずに、周囲の人や専門窓口へ相談することが大切です。

- 不当解雇、犯罪、差別、DV、法律問題、消費者トラブル、詐欺被害等



区民避難所は地域の防災拠点

区民避難所は、地域の防災拠点です。避難所避難者だけでなく、在宅避難者等が物資や情報等を入手する場所でもあります。

防災拠点で活動に協力する

区民避難所は、地域のみならず（防災区民組織）で運営します。積極的な協力が必要です。

物資の提供

避難所に供給される物資は避難所避難者はもちろん、在宅避難者にも配分されます。食べものや飲みもの等に困ったときは、避難所で受け取ることができますので、物資の仕分け等、進んで手伝いましょう。



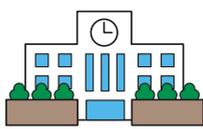
情報の提供

区民避難所には、区や防災関係機関からの情報が集まります。在宅避難者も情報掲示板を見る等、定期的に避難所で情報を得るようにし、役立つ情報は隣近所の方と共有しあいましょう。



居住スペースの様子

区民避難所



物資配給の様子



医療救護所の様子



情報掲示板の様子

▶ 区で開設する救護所はP.30へ



避難生活をイメージしよう ワーク

避難生活についてイメージし、今ある備えで十分か確認してみましょう。

在宅避難をするなら

Q. 部屋内の家具は転倒・落下・移動しない？

- ①主に使う部屋名と家具類配置図を書きましょう。
- ②地震の揺れで危険そうな場所に×をつけましょう。

部屋名

家具配置図

×の箇所を安全にするにはどうしたらいいか考えましょう

▶ 危険箇所への対策はP.46へ

避難所で避難生活をするなら

Q. 自分が暮らす区民避難所はどこ？

区民避難所
(震度6弱以上)

Q. 避難所へ必ず持って行きたいものは？

避難生活で気をつけること

Q. 避難生活でわたしと家族が大切にしたいことは？

避難生活のなかで、大切にしたいことを3つ書き出してみましょう。

- ①
- ②
- ③

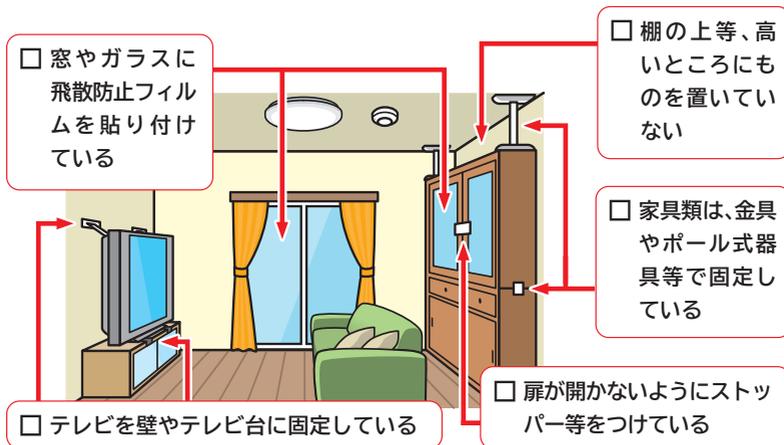
4 地震に備えよう

1 危険を防ぐための備え

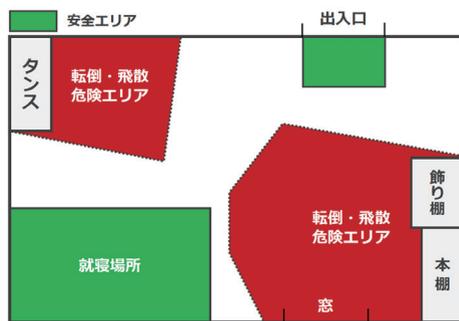
地震の揺れによる建物の被害から自分や家族を守るために、部屋の中や家の周り、住まい全体の安全性を確保しておきましょう。在宅避難をするためには、自宅内外の危険性を減らし、よりしっかりと対策をしておく必要があります。

室内の安全対策

家具の転倒・落下・移動防止対策



家具のレイアウトの工夫



就寝場所や出入口、避難ルートが、家具類の転倒や収納物の飛散エリアと重なっていないか確認しましょう。就寝場所のそばに背の高い家具を配置しないようにしましょう。

住宅の周りの対策

▶ 助成はP.94へ

住宅の周りの安全対策がしっかりしているか、チェックしておきましょう。

- ブロック塀は安全点検を実施して、耐震補強を行いましょう
- 屋根の上や高いところにあるものは、落下防止対策をしましょう



住宅の耐震化

▶ 助成はP.94へ

地震により建物そのものが倒壊しないか耐震診断を行い、必要に応じて耐震改修工事を実施しましょう。特に、1981年(昭和56年)5月31日以前に建築確認申請が受理された建物は耐震性が不足している可能性があるため、注意が必要です。

火災への備え

火を出さない、火災を広げない器具類を設置し、定期的な点検を行いましょう。

- 寝具類やエプロン、カーテン等を防炎品にする
- 住宅用火災警報器や家庭用の消火器、感震ブレーカー等を設置する

消火器

▶ 消火器の訓練はしながわ防災体験館P.93へ

▶ 助成はP.95へ

消火器の使い方を知り、実際に使えるようにしておきましょう。

- ①安全栓を引き抜く
- ②ホースを火元に向ける
- ③レバーを強くにぎる



感震ブレーカー

▶ 助成はP.95へ

揺れを感知して電気を自動的に止める感震ブレーカーを設置して、通電火災(停電からの復旧による火災)を防止しましょう。



2 避難の備え

緊急的な避難が必要となった場合に持ち出す物品を準備しておきましょう。停電や断水等も想定しながら、避難先で必要なものも考えてみましょう。

非常持出品 (非常持出袋)

避難する際、持っていくものとして「非常持出品」をまとめておきましょう。

- 両手が自由に使えるリュックタイプや、持ち運びしやすいバッグを選ぶ
- 自分で持てる程度の重さにする
- すぐに取り出せる場所に保管する
- 底の厚い靴、スニーカー等も一緒に用意しておく
- 自宅だけでなく職場等にも簡単な「非常持出袋」を置いておく



被災者の声

心の支えになるものをプラス

実用的な物品の備えはもちろん大切ですが、それにプラスして「あってよかった」という声が多かったのは“心の支えになるもの”です。見るとホッとするペットの写真やぬいぐるみ、大好きなキャラクターのグッズ、いつも食べている大好きなお菓子、安らぐ香りのハンドクリーム等。

災害時は心も疲れてしまいます。自分や家族のお気に入りをもひとつ非常持出品に加えてみましょう。



非常持出品リスト ワーク

非常持出品についてチェックしてみましょう。自分や家族が日常的に必要なとるものを追加して、非常持出品リストを完成させましょう。

貴重品	衛生用品
<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の小銭を含む) <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証、パスポート、健康保険証等) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ(洗浄液) <input type="checkbox"/> 下着
情報機器等	わたしと家族の必要なもの
<input type="checkbox"/> 携帯電話やスマートフォン、充電器 <input type="checkbox"/> 携帯用ラジオ <input type="checkbox"/> 品川区防災地図 <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先(家族、親戚、知人)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
食料品	日用品
<input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
情報機器等	日用品
<input type="checkbox"/> 携帯電話やスマートフォン、充電器 <input type="checkbox"/> 携帯用ラジオ <input type="checkbox"/> 品川区防災地図 <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先(家族、親戚、知人)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
食料品	日用品
<input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
日用品	日用品
<input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 笛・ブザー <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 給水袋 <input type="checkbox"/> 携帯用毛布 <input type="checkbox"/> しながわ防災ハンドブック <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー(充電式) <input type="checkbox"/> カイロや冷却シート(暑さ寒さ対策品)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

POINT



女性なら生理用品等、乳児にはオムツやミルク、ペットにはゲージやペットフード等も必要です。自分自身や家族には何が必要か考えましょう。

3 避難生活の備え

災害時には物流が止まり、コンビニやスーパーで必要なものが買えないことがあります。自宅での避難生活に備えて、備蓄品を確保しておきましょう。

必要な食べもの・飲みものを考えて備える

災害時にはライフラインの停止や物資の不足が想定されます。食べもの・飲みものは、1週間分確保しておきましょう。普段よく食べている食品を用意しておけば、食欲がなくても食べることができます。

赤ちゃんがいたら

- ストレス等で母乳が出にくくなることもある
- ミルクや哺乳瓶（代用品として紙コップ等）、レトルトのベビーフード等を備えておく

介護が必要な方は

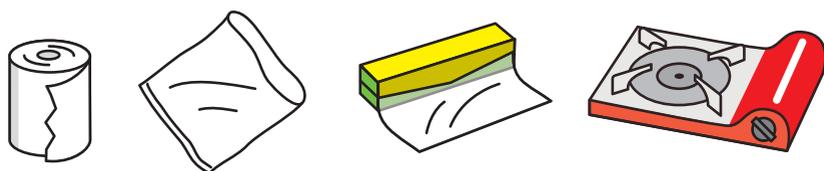
- そしゃく困難の方の場合は、普段食べ慣れている食品を多めに備蓄する

持病・アレルギーをお持ちの方は

- 腎疾患、糖尿病等の慢性疾患や、食物アレルギーがある方は、被災後すぐに、それに対応した食品等が入手できないことを考え、いつも口にしてるものを多めに買っておく

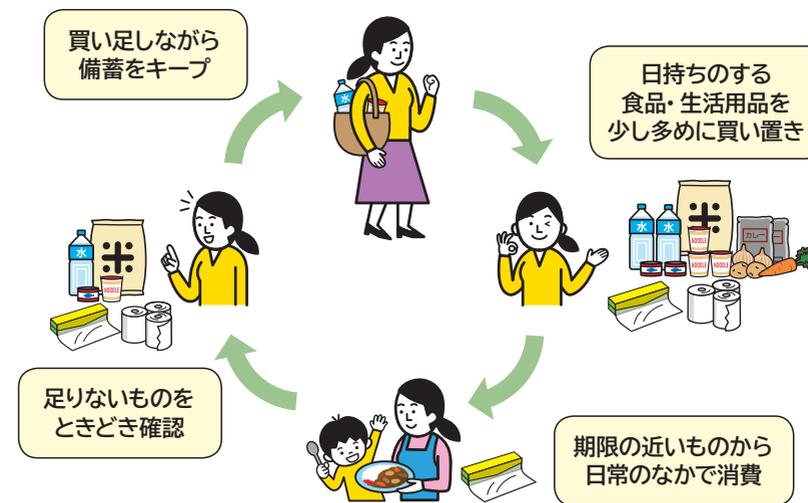
生活用品

災害時にはライフライン（電気・上下水道・ガス）が止まる可能性もあります。使えなくなったらどうするかをイメージして、生活用品を備えておきましょう。



循環備蓄（ローリングストック）

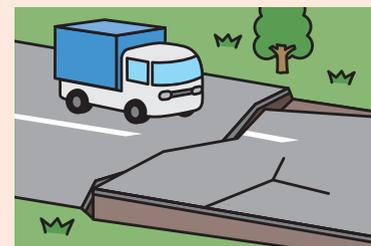
循環備蓄（ローリングストック）は、日常的に食べている日持ちのする食品や生活用品を少し多めに買い置きし、期限の近いものから消費しながら、少なくなる前に買い足しておく備蓄の考え方です。日常生活のなかで、無理なく備蓄しておきましょう。



1週間の備蓄はなぜ必要？

▶ ライフラインの復旧時期はP.10・11へ

電力、上下水道、ガス等のライフラインが使えなくなると、普段どおりの生活ができません。また、道路等がふさがれて、離乳食やアレルギー対応食品のようなきめ細かい物資供給が滞る可能性もあります。復旧までの間、避難生活が送れるように、各家庭で1週間以上の備蓄が必要になります。



トイレの備え

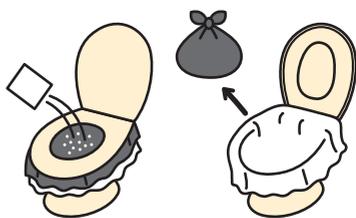
災害時には排水設備の破損等によって、トイレが使用できなくなる可能性があります。食事は少しの間我慢できたとしても、トイレを我慢するのは困難です。各家庭で携帯トイレ等を用意しておきましょう。

携帯トイレ

携帯トイレは、袋の中に排せつし、吸水シートや凝固剤で水分を安定させ固めます。既存の便器に袋を取り付けるもので、在宅避難時は自宅の便器を使用します。便器が破損している場合は簡易トイレを組み立て、取り付けで使用します。

【使い方】

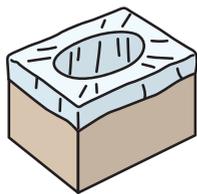
- ① 便器にごみ袋と便袋（黒いビニール袋等）をかぶせる
- ② 排せつ後、凝固剤や消臭剤を入れる（①と②は、製品により前後する場合あり）
- ③ 便袋の口を固くしばり、ごみ回収まで自宅で保管する



▶ し尿ごみの出し方はP.85へ

簡易トイレ

段ボール等を組み立てて使用するタイプです。通常の洋式トイレのように座って使用できます。



し尿ごみ袋

災害時はごみの収集も通常どおりには行えない可能性があり、収集が再開するまで自宅で保管する必要があります。

小さい袋と大きな袋に入れて二重にする等工夫が必要です。



POINT



過去の災害では、トイレに行く回数を減らすため、水や食事を控えたことで、体調を崩した人もいました。

水の備え

上水道が止まってしまった場合を考え、備えておきましょう。

飲料水

1人1日3リットルを目安に、1週間分以上を用意しましょう。

生活用水

手を洗ったりする水も必要です。清潔なフタ付き容器にくみ置きしておくのもよいでしょう。

給水用タンクやバケツ

給水車や給水拠点で水をもらう場合には給水用タンク等が必要です。持ち運びしやすい小さめサイズを複数個用意しておくといいでしょ。



災害時給水ステーション（給水拠点）

断水した場合には、災害時給水ステーション（給水拠点）が開設され、水を受け取ることができます。水を入れる清潔な容器を持っていきましょう。

- ★ 区立戸越公園（豊町二丁目1番30号）
- ★ 林試の森公園（目黒区下目黒5丁目37番）
- ★ 区立しおじ公園（八潮五丁目6番）
- ☆ 都立八潮高等学校（東品川三丁目27番22号）

- ★：震災対策用応急給水槽（1,500立方メートル槽）
- ☆：小規模応急給水槽（100立方メートル槽）

POINT



災害時には、給水ステーションのほか、避難所でも応急給水を実施します。配水場所等は、区からの広報等で確認してください。

地震保険への加入

地震で被害を受けると、壊れた家の建て直しや修繕、家財の買い替え、仮住まいの費用等、生活を再建するためにまとまった資金が必要になります。地震保険に加入しておくことで、地震・津波を原因とする損害（火災・損壊・埋没・流失）に対して補償を受け、生活を立て直すときの助けになります。ぜひ、加入しておきましょう。





備蓄品を確認しよう ワーク

①あなたの自宅にはどんな備蓄品がある？

まずは自宅に既に備蓄されているものについて備蓄されているものはをつけて確認してください。

食べもの・飲みもの

主食	<input type="checkbox"/> 米 <input type="checkbox"/> レトルトご飯 <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> パン(缶入りのもの) <input type="checkbox"/> 乾麺(そうめん・パスタ等) <input type="checkbox"/> カップ麺 その他()
主菜	<input type="checkbox"/> 肉・魚・豆等の缶詰 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾物 その他()
副菜	<input type="checkbox"/> 日持ちする野菜類・果物 <input type="checkbox"/> 野菜・果物の缶詰 <input type="checkbox"/> 乾物の野菜 <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 海そう類 その他()
飲料	<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 野菜・果物のジュース その他()
その他	<input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> お菓子 <input type="checkbox"/> 日常利用しているサプリメント類 その他()

生活用品

給水用品	<input type="checkbox"/> 給水タンク <input type="checkbox"/> 給水袋 <input type="checkbox"/> ペットボトル その他()
キッチン用品	<input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> アルミホイル <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> はし <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> ナイフ その他()
衛生用品	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 消毒用品 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ その他()
薬・救急用品	<input type="checkbox"/> 常備薬・市販薬 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> お薬手帳 その他()
情報機器	<input type="checkbox"/> 手回し充電式等のラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話やスマートフォンの充電器 その他()
その他の生活用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ その他()

②今ある備蓄で量は足りる？

①で把握した自宅の備蓄品について、その量は足りているでしょうか？ 特に重要な備蓄品「食べもの」「飲みもの」「トイレ」の備蓄量を下の表を使って確認し、不足分を補充しましょう。

家族が1週間生活するために	食べもの	飲みもの	トイレ
(1) 必要な分	3食×__人×7日間 = __食	3ℓ×__人×7日間 = __ℓ	5回×__人×7日間 = __回
(2) いま自宅にある分	例)レトルト食品3食、 納豆3個、食パン1袋 合計 __食	例)水(2ℓ)5本、 お茶(500ml)4本 合計 __ℓ	例)携帯トイレ20回分、 トイレットペーパー12個 合計 __回
不足分 (1) - (2)	合計 __食	合計 __ℓ	合計 __回

③私と家族特有の、ないと困るものを書き出そう！(薬、めがね等)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POINT



不足しているものがあれば追加して、1週間分の備えをしておきましょう。使った分を補充するかたちで備えを続ける、ローリングストック(循環備蓄)方式を取り入れて常に備えましょう。

5 防災の輪を広げよう

1 防災イベントに参加しよう

大地震が発生した直後は、自宅が火災にあったり、一人では避難することが困難な状況になるかもしれません。その時、助けになるのが隣近所、地域に住む方々です。

日頃から地域の活動を通じて顔の見える関係をつくっておくことで、いざという時に協力し合うことができます。まずは、地域のイベントに参加する等してみましょう。



品川区民まつりの様子

活動事例

まずは気軽にイベントに参加しよう！

区内では防災に限らず様々なイベントが地域で開催されています。まずは気になるイベントに気軽に参加して、地域でのつながりを持ちましょう。

災害がもたらす被害・影響とアレルギー疾患のための備え (アレルギーの正しい理解をサポートするみんなの会)

「アレルギーの正しい理解をサポートするみんなの会」では、アレルギーに興味のある方を対象に定期的なイベントを開催しています。過去には防災を通してアレルギー対応を考えるワークショップを開催したこともありました。

興味があるイベントが地域で開催される場合には、積極的に参加しましょう。



2 防災区民組織の活動に参加しよう

区では、町会・自治会等の単位で防災活動を行う「防災区民組織」が結成されています。日頃から訓練を行っています。災害時は、初期消火、応急活動、避難所運営等、地域の中心となって活動するため、地域に密着した身近な防災啓発や本格的な総合防災訓練等も開催しています。

活動事例

気軽に参加できる地域の防災イベントに行ってみよう！

桜を愛でながら防災用品の体験会 (品川区 大井三丁目町会)

大井三丁目町会では、町会が準備している防災用品を気軽に見て体験できるイベントを開催しています。花見もかねて桜のシーズンに開催することで、地域で顔の見える関係や災害時に協力しあえる輪を広げています。



活動事例

子どもと一緒に防災訓練に参加しよう！

ラジオ体操での防災イベント (品川区 出石町会)

出石町会では、毎年、学校が夏休みとなる時期のラジオ体操の後を活用して行う街頭消火器格納箱設置確認ラリー等、子どもたちと家族連れが楽しみながら体験する防災イベントを行っています。みんなで楽しみながら、いざという時のために知っておくよい知識や技術を身につけ、防災力を高めています。

