ろくページ。

いち 。地震災害の危険を知ろう

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、カッコ　マグニチュード7.3、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

ななページ。

区の被害想定、都心南部直下地震。冬・夕方、風速8めーとるまいびょう。

じんてき・ぶってきひがい

死者、288人。建物全壊、2,892トウ。出火件数、24件。負傷者、4,492人。

建物半壊、6,038トウ。倒壊建物を含まない焼失トウ数、6,286トウ。

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、屋内収容ぶつ、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、21.3%。上水道、断水率、30.2%。下水道、被害率、6.4%。ガス、供給停止率、60.6%。通信、不通率、11.0%。

避難者・地震の影響

帰宅困難しゃ数、233,316人。避難ジョへの避難者数、87,418人。エレベーター閉じ込め、887台。災害廃棄物、132万トン。

ポイント、クの人口は約40万人で、多くのかた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がけ崩れが発生する可能性がある。

津波

たちあいがわのかこう部では、海溝型地震の際に、津波により浸水する可能性がある。

海溝型地震とは。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。

津波ハザードマップ（南海トラフ巨大地震（マグニチュード９クラス））の津波想定エリアを掲載

津波想定エリア：東おおいに、南おおい一丁目の一部

はちページ。

に。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

耐か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。

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、4メートル未満のきょうあいな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。

液状化被害、海岸や埋立地等

海岸や、かこう付近、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、マンホールのうきあがり等のおそれがある。

きゅうページ。

各地区で想定される地震被害の特徴

大崎地区

かみ大崎・東五反だには、土砂災害警戒区域、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、土砂災害警戒区域、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、液状化の可能性がある

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

液状化の可能性がある

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

たちあいがわのカコウ部では、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、特徴的なもののみ読み上げています。

読み上げ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。

じゅっページ。

さん。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

はっさい後、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。

はっさい直後からイチにち後

電力。広範囲で停電が発生

ガス。広域的で停止

水道。断水が発生、下水道の利用が制限

トイレ。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

通信。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

交通。一般車両の通行が規制、鉄道が運行停止

物流。品切れにより生活用品の確保が困難

みっかごから

電力。徐々に停電が減少

ガス。一部地域で停止が継続

水道、断水の復旧は限定的、一部の地域で下水道の利用が困難

トイレ、避難じょ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

交通、交通規制が継続、慢性的な渋滞が継続、路線応急復旧作業が開始

じゅういちページ。

いっしゅうかんご

通信。順次通信が回復、被害状況によっては通信が長期間不通

交通。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。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、慢性的なしなぶそくが継続

いっかげつご

電力。多くの地域で供給が再開

ガス。多くの地域で再開

水道。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。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、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

じゅうにページ。

ワーク。わがやの危険を確認しよう！

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。浸水しん。

土砂災害の危険性。土砂災害特別警戒区域の範囲内、範囲外

液状化の危険性。高い、可能性がある、低い

地域危険度。

建物倒壊危険度、1から5。火災危険度、1から5．

災害時活動困難係数、0から0.1、0.1から0.2、0.2から0.3、0.3から0.4、0.4以上。

総合危険度1から5。

地域危険度の確認は14ページ、15ページへ。

ポイント、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！

じゅうさんページ。

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、とが発表しています。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。おすまいの町丁目は、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。

ランクの数字が高いほど危険度が高くなります。

ランクいち

2344ちょうかい（45.2パーセント）

ランクに

1653ちょうかい（31.8パーセント）

ランクさん

822ちょうかい（15.8パーセント）

ランクよん

288ちょうかい（5.6パーセント）

ランクご

85ちょうかい（1.6パーセント）

じゅうよんページ

建物倒壊危険度ランク。数字が大きい方が危険度が高い。

**危険度4。**北品がわ2丁目。南品がわ1丁目。

**危険度3。**荏原3、4、5、6丁目。大井2丁目。こやま2、4、6丁目。こやま台1丁目。戸越1、2、3、4、6丁目。中延2、3、4、5、、6丁目。西大井2、5、、6丁目。西品がわ2、3丁目。西なかのぶ1、2、3丁目。東大井2、6丁目。東品がわ1丁目。東なかのぶ1、2丁目。旗の台4、5丁目。平塚1丁目。ふたば1、2、3、四丁目。みなみおおい1、5丁目。南品がわ2、4、5丁目。豊町1、2、3、4、5、、6丁目。

**危険度2。**荏原1、2、7丁目。大井1、3、4、5、6、7丁目。大崎3、四丁目。かみ大崎1丁目。北品がわ1、3丁目。こやま1、3、5、7丁目。こやま台2丁目。戸越5丁目。中延1丁目。西大井1、3、四丁目。西五反だ1、4、5、6、八丁目。西品がわ1丁目。旗の台1、2、3、6丁目。東大井1、3、5丁目。東五反だ1、4丁目。平塚2、3丁目。みなみおおい3、4、6丁目。南品がわ3、6丁目。

**危険度1。**大崎1、2、5丁目。勝島1、2、、3丁目。かみ大崎2、3、四丁目。北品がわ4、5、、6丁目。西五反だ2、3、7丁目。東大井4丁目。東五反だ2、3、5丁目。東品がわ2、3、4、5丁目。ひろまち1、2丁目。東八潮。みなみおおい2丁目。八潮1、2、3、4、5丁目。

火災危険度ランク。数字が大きい方が危険度が高い。

**危険度4。**荏原2、6、7丁目。大井2、4、7丁目。北品がわ2丁目。こやま2、6丁目。戸越1、2、3、四丁目。中延2、4丁目。西大井2、3丁目。西品がわ2丁目。西なかのぶ2、、3丁目。旗の台4丁目。東なかのぶ1、2丁目。ふたば3、四丁目。豊町1、4、5、、6丁目。

**危険度3。**荏原3、4、5丁目。大井3、5丁目。大崎3、四丁目。こやま4丁目。こやま台1丁目。戸越5、、6丁目。中延1、3、5、、6丁目。西大井4、5、、6丁目。西品がわ1、3丁目。西なかのぶ1丁目。旗の台3、5、、6丁目。東大井2、3、6丁目。平塚1丁目。ふたば1、2丁目。南品がわ1、4、5、、6丁目。豊町2、3丁目。

**危険度2。**荏原1丁目。大井6丁目。大崎2丁目。かみ大崎1丁目。北品がわ1丁目。こやま1、3、5、7丁目。西大井1丁目。西五反だ4、5、、6丁目。東大井1、5丁目。東品がわ1丁目。みなみおおい1、4、5丁目。南品がわ2、3丁目。旗の台2丁目。平塚2、3丁目。ひろまち1丁目。

**危険度1。**大井1丁目。大崎1、5丁目。勝島1、2、、3丁目。かみ大崎2、3、四丁目。北品がわ3、4、5、、6丁目。こやま台2丁目。西五反だ1、2、3、7、八丁目。旗の台1丁目。東大井4丁目。東五反だ1、2、3、4、5丁目。東品がわ2、3、4、5丁目。東八潮。ひろまち2丁目。みなみおおい2、3、6丁目。八潮1、2、3、4、5丁目。

15ページ

災害時活動困難係数図。数字が大きい方が危険度が高い。

**危険度0.4以上。**大井7丁目。西大井2、3、4、5丁目。東大井6丁目。ひろまち1丁目。豊町四丁目。

**危険度0.3から0.4。**大井5丁目。大崎3、四丁目。かみ大崎1、四丁目。こやま1丁目。西大井6丁目。西五反だ5丁目。西品川3丁目。旗の台3、6丁目。東大井3丁目。ひろまち2丁目。ふたば2、、3丁目。南品川4、6丁目。八潮1丁目。豊町2、3丁目。

**危険度0.2から0.3。**荏原2、6、7丁目。大井2、3、4、6丁目。かみ大崎3丁目。北品がわ3、4、5、、6丁目。こやま2、7丁目。こやま台1、2丁目。戸越1、2丁目。中延1、4、5、、6丁目。西大井1丁目。西五反だ3、四丁目。西品がわ1、2丁目。西なかのぶ2丁目。旗の台1、4、5丁目。東大井四丁目。東五反だ3、四丁目。平塚1、3丁目。ふたば1、四丁目。みなみおおい4、5丁目。南品がわ5丁目。八潮2、5丁目。豊町1丁目５丁目。

**危険度0.1-0.2。**荏原1、3、4、5丁目。大井1丁目。大崎1、2、5丁目。勝島1、2、、3丁目。かみ大崎2丁目。北品がわ1、2丁目。こやま3、4、5、、6丁目。戸越3、4、5、、6丁目。中延2、、3丁目。西五反だ1、2、6、7、八丁目。西なかのぶ1、3丁目。旗の台2丁目。東大井1、2、5丁目。東五反だ1、2、5丁目。東品がわ1、2、3、4、5丁目。東なかのぶ1、2丁目。東八潮。平塚2丁目。みなみおおい1、2、3、6丁目。南品がわ1、2、、3丁目。八潮3丁目。豊町6丁目。

**危険度0から0.1。**八潮四丁目。

総合危険度ランク。数字が大きい方が危険度が高い。

**危険度5。**ふたば3丁目。

**危険度4。**大井2、4、5、7丁目。北品がわ2丁目。こやま2丁目。戸越1、2、四丁目。中延2丁目。西大井2、3、4、5、6丁目。西品がわ2、3丁目。旗の台四丁目。東大井6丁目。ふたば2、四丁目。南品がわ4、5丁目。豊町2、4、5、6丁目。

**危険度3。**荏原1、2、3、5、6、7丁目。大井3丁目。大崎3、四丁目。かみ大崎1丁目。こやま1、4、6丁目。こやま台1丁目。戸越3、6丁目。中延1、3、4、5、6丁目。西五反だ5丁目。西品がわ1丁目。西なかのぶ2、3丁目。旗の台3、5、6丁目。東大井2、3丁目。東品がわ1丁目。東なかのぶ1、2丁目。平塚1、3丁目。ふたば1丁目。みなみおおい1、4、5丁目。南品がわ1、2、6丁目。豊町1、3丁目。

**危険度2。**荏原四丁目。大井1、6丁目。北品がわ1、3丁目。こやま3、5、7丁目。こやま台2丁目。戸越5丁目。西大井1丁目。西五反だ4、6、八丁目。西なかのぶ1丁目。旗の台1、2丁目。東大井1、5丁目。東五反だ1、3、四丁目。平塚2丁目。ひろまち1丁目。南品がわ3丁目。

**危険度1。**大崎1、2、5丁目。勝島1、2、3丁目。かみ大崎2、3、四丁目。北品がわ4、5、6丁目。西五反だ1、2、3、7丁目。東大井四丁目。東五反だ2、5丁目。東品がわ2、3、4、5丁目。東八潮。ひろまち2丁目。みなみおおい2、3、6丁目。八潮1、2、3、4、5丁目。

じゅうろくページ。

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、家族や近所のかた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。

じゅうななページ。

地震発生

揺れているとき

いち。身を守る。18ページへ。

に。安全を確保する。20ページへ。

さん。状況を確認する。21ページへ。

よん。危険な場合、速やかに避難する。24ページへ。

ご。隣近所と助け合う。28ページへ。

ろく。避難生活を送る。34ページへ。

じゅうはちページ。

に。地震発生！ そのときどうする？

いち。身を守る。

揺れているあいだは、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頭を守り、机のした等、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

ポイント

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。

じゅうきゅうページ。

屋外にいたら

頭上を確認し、かばん等でカンバンやガラス等の落下物から頭を守る

建物や立てカンバン、自動販売機、ブロックべい等から離れる

エレベーターの中にいたら

すべてのカイのボタンを押し、とまったカイで降りる

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、貴重ひんやシャケン証を持って離れる

にじゅっページ。

に。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があるため。

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、小さなほのお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。

ほのおが小さなうちに、消火器で消火する。

ほのお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。

ポイント

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、周りにケガにんはいないか。

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。

にじゅういちページ。

さん。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

災害じは、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、 イチナナイチ

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。

イチナナイチにダイヤル

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。

災害用伝言ばん、web イチナナイチ

インターネットを利用して被災地のかたの安否確認を行うことができる「web 伝言ばん」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を確認できるサービスを提供しています。

エスエヌエス、ライン、フェイスブック、エックス

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

ポイント

イチナナイチとwebイチナナイチは、毎月ツイタチと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。

にじゅうにページ。

正しい情報の入手先

災害じは、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。

信頼できる情報げんから、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、もじで確認できます。

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きくことができます。

ケーブルテレビ品川

区が提供する防災情報を地デジ11ちゃんねる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。

えふえむラジオ

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

緊急速報エリアメール

ドコモ、エーユー、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。

広報しゃ

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。

にじゅうさんページ。

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かたを対象に、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。

ポイント

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。 h,t,t,p,s,コロン,スラッシュ,スラッシュ、w,w,w,ドット、c, i, t, y,ドット、s, h, i, n, a, g, a, w, a,ドット,t, o, k, y, o,ドット、j, p, スラッシュ

品川区 X。h,t,t,p,s,コロン,スラッシュ,スラッシュ、t, w, i, t, t, e, r,ドット、c,o,m,スラッシュ,s, h, i, n, a, g, a, w, a, c, i, t, y

品川区フェイスブック。h,t,t,p,s,コロン,スラッシュ,スラッシュ,w,w,w,ドット、f ,a, c, e, b, o ,o ,k,ドット,c,o,m,スラッシュ,c, i, t, y,ドット,s, h, i, n, a, g, a, w, a,スラッシュ

ライン（品川区公式）。 h,t,t,p,s,,コロン,スラッシュ,スラッシュ,w,w,w,ドット,c, i, t, yドット,s, h, i, n, a, g, a, w, a,ドット,t, o, k, y, o,ドット,j, p ,スラッシュ,p,c, スラッシュ,k, u, s, e, i, z, y, o, h, o,スラッシュ,k, u, s, e, i, z, y, o, h, o,ハイフン,ｋ, o, h, o,スラッシュ,2,0,2,0,0,7,3,1,1,7,0,8,1,5,ドット,h, t, m, l

防災行政無線放送内容一覧。h,t,t,p,s,コロン,スラッシュ,スラッシュ、s, h, i, n, a, g, a, w, a, ハイフン,b, o, u, s, a, i,ドット,c, t, s, ドット,n, e, ドット,j, p,スラッシュ

ヤフー！防災速報。h,t,t,p,s,コロン,スラッシュ,スラッシュ、e ,m, g, ドット,y, a, h, o, o,ドット,c, o,ドット,j, p,スラッシュ

東京都品川区に要設定

東京都防災ホームページ。h,t,t,p,s,コロン,スラッシュ,スラッシュ、w,w,w,ドット,b, ,o, ,u, ,s, a, i,,ドット,m, e, ,t, r, o,ドットt, o, k, y, o,ドット,l, g,ドット,j, p, スラッシュ

東京都防災 X。h,t,t,p,s,コロン,スラッシュ,スラッシュ,t , w, i, t, t, e , r ,ドット,c,o,m,スラッシュ,t, o, k, y, o, アンダーバー,b ,o ,u ,s ,a ,i

気象庁ホームページ。h,,t,t,p,s,コロン,スラッシュ,スラッシュ,w,w,w,ドット,j, m, a, ドット,g, o,ドット,j, p,スラッシュ,j, m, a,スラッシュ,i, n, d, e, x,ドット,h, t, m, l,

気象庁 エックス 。h,t,t,p,s,コロン,スラッシュ,スラッシュ、t, w ,i ,t ,t ,e ,r,ドット,c,o,m,、スラッシュ,j ,m ,a ,アンダーバー,k, i, s, h, o, u

にじゅうよんページ。

よん。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「なん」を「避ける」行動です。安全な場合は自宅等その場にとどまりましょう。

地震発生！まず、自分の身の安全を確保

出火防止・初期消火と避難路の確保

家族、自宅建物、近隣の様子 等、状況の確認

安全な場合

自宅にとどまる、近隣での助け合い

危険がある、自宅が損壊、家では不安な場合

最寄りの安全な場所での一時避難

いっとき集合場所、町会会館等

区立学校等の区民避難じょ、

児童センター、都立学校等の補完避難じょ、

防災広場、公園等、安全な場所、施設等

津波発生じは、最寄の高い建物、高台

火災の延焼、拡大じは、広域避難場所

火災、建物倒壊、道路の様子等、状況の確認

自宅で生活可能な場合、自宅にて在宅避難。

自宅で生活が不可能な場合、区立学校等、指定された区民避難じょに避難。避難者が多数の場合は補完避難じょ

あらかじめ区が指定した避難行動要支援者はシルバーセンター、社会福祉施設等、福祉避難じょへ。

各避難場所にて物資の配給

にじゅうごページ。

安全な場所

自宅、周囲が安全な場合

自宅にとどまる

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

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。

区民避難じょ

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かた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。2、城南小学校。3、第一ひの小学校。4、第三ひの小学校。5、ほうすい小学校。6、立会小学校。7、浜川小学校。8、伊藤学園。9、伊藤小学校。10、うしろじ小学校。11、清水台小学校。12、荏原平塚学園。13、大原小学校。14、ほうようのもり学園。15、八潮学園。

震度６弱以上の場合は「区民避難じょ」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「区民避難じょ」を開設します。地域（町会・自治会）ごとに避難じょ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ヶしょ指定されています。

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。区では五反だ地区等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。高台への避難がまに合わない場合等、津波からの避難者を緊急てきに受け入れる施設です。

にじゅうろくページ。

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まに合わない場合は、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。破損ぶつから足を守る

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ぶつ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・ブロックべいのある通りや、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

ポイント

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ぶつの引火等によって起こる火災です。阪神淡路大震災や東にほん大震災の火災の約6割は通電火災でした。

にじゅうななページ。

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かたがいる場合には、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にんで対応する

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かた

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かた

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

急を要するさいは、せおったり、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

ポイント

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。

福祉避難所について、詳しくは39ページへ。

支援体制づくり

区では、ひとりで避難することが難しいかた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。

にじゅうはちページ。

ご。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。

いざというとき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

助けが必要なかたがいた時は、隣近所と声をかけ合い対応する

防災区民組織への協力。

災害じ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。防災区民組織について、詳しくは57ページへ。

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ひを確認する

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

ポイント

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、顔のみ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。

にじゅうきゅうページ。

過去の事例に学ぶ

阪神・淡路大震災では、多くの人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、地域のみんなで助け合い、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

自力で　　　34.9パーセント

家族に　　　31.9パーセント

友人・隣人に　　　28.1パーセント

通行人に　　　2.6パーセント

救助隊に　　　1.7パーセント

その他　　　0.9パーセント

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

過去の事例に学ぶ

東にほん大震災では、支援を必要とするかたがたくさんいた

東にほん大震災では、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かたがいる場合には、できるだけ声をかけて避難支援をしましょう。

さんじゅっページ。

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じょを設置し、負傷者等への対応を行います。診療じょ等の医療従事者は医療救護じょ等で救護活動に当たるため、診療じょ等が休診になる可能性があります。また、災害じは、救急車が必ず到着できるとは限りませんので、エーイーディー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。

緊急医療救護じょ、7か所・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、カッコ、緊急度や重症度に応じ治療の優先順位を決める処置、等をします。

病院めい、および所在地

品川リハビリテーション病院、北品川5丁目2番1号

第三北品川病院、北品川3-3-7

NTT東にほん関東病院、東五反田5丁目9番22号

東京品川病院、東大井6丁目3番22号

昭和大学病院、旗の台1丁目5番8号

旗の台病院、旗の台5丁目17番16号

昭和大学病院附属東病院、にしなかのぶ2丁目14番19号

学校医療救護じょ、13か所・災害発生後72時間以降

地域医療が回復するまでの間、区民避難じょ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。

学校めい等、および所在地

品川学園、北品川3丁目9番30号。うしろじ小学校、こやま2丁目4番6号。

城南小学校、南品がわ2丁目8番21号。第二えんざん小学校、旗の台1丁目6番1号。

第一ひの小学校、西五反だ6丁目5番32号。 けいよう小学校、平塚2丁目19番20号。

みつぎ小学校、西品がわ3丁目16番28号。 源氏まえ小学校、中延6丁目2番18号。

浜川中学校、東大井3丁目18番34号。ほうようのもり学園、ふたば1丁目3番40号。

やまなか小学校、大井3丁目7番19号。 八潮学園、八潮5丁目11番2号。

ウェルカムセンター原、西大井2丁目5番21号。

さんじゅういちページ。

帰宅困難しゃになったら

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しゃ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。

安全な場所へとどまり、むやみに移動しない

多くの人が同時に帰宅しようとすると、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ぶつに注意し、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、と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。

さんじゅうにページ。

ワーク。大地震発生！ わたしはどうする？

まる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ましょう。

いち

大きな揺れを感じたら、何をしますか？

参考情報は18ページへ

に．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19ページへ

さん

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20ページへ

よん

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21ページへ

ご

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24ページへ

ろく

避難する場合に注意することは、なんですか？

参考情報は26ページへ

なな

避難をする前にするべきことは、なんですか？

参考情報は26ページへ

はち

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27ページへ

きゅう

周囲の助けが必要なかたに、あなたはどんな支援ができますか？

参考情報は28ページへ

じゅう

帰宅困難しゃになった場合、どうすればいいでしょう？

参考情報は31ページへ

さんじゅうさんページ。

ワーク。大地震発生！ わたしはどうする？

まるに。自分の避難先を確認しよう！

避難場所や避難じょを、区が発行している『品川区、防災地図』で確認しておきましょう。

いっとき集合場所

自主避難

施設、震度５弱

５強の場合

区民避難じょのうち、15か所のみ。自主避難施設について詳しくは25ページへ

区民避難じょ、震度６弱以上の場合

広域避難場所

津波避難施設

ポイント

『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。用語の解説ページと合わせて避難場所、避難じょを確認しましょう。

さんじゅうよんページ。

さん。 避難生活、どうする？

いち。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じょ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、区民避難じょ、親戚や知人宅等、避難生活の場所は様々です。

在宅避難

住み慣れたわがやで暮らします。

区民避難じょ

区立学校等、町会・自治会単位で指定された避難じょで、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。

さんじゅうごページ

避難生活の場所の選びかた

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、自宅で生活を続けることが不安かどうかで、避難じょを選ぶのも選択肢の一つです。過去の災害では、避難じょ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やで避難生活をおくれるよう準備しましょう。

自宅が倒壊する等して住めなくなった

自宅に住み続けるのは難しいですか？

住めない場合

避難じょ等

自宅の損壊や生活への不安はありませんか？

自宅には住めるが、生活を続けることが不安な場合

避難じょ等

自宅で生活を続けられる場合

在宅避難

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」「調査ずみ」のステッカーで知らせます。

さんじゅうろくページ

に。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

ポイント

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について、詳しくは46ページへ

生活再建について、詳しくは80ページへ

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。

ポイント

東にほん大震災時には、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く発生しました。

さんじゅうななページ。

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もあります。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

ポイント

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、下のかいのトイレから汚水があふれて問題となりました。

トイレの備えについて、詳しくは52ページへ

ごみの出しかたについて、詳しくは84ページへ

食事の取りかた

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とうは、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

備蓄について、詳しくは50ページへ

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、そのごの避難生活での身体的な負担により体調が悪化するとうして多くのかたが亡くなりました。 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、こうくうケア、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。

さんじゅうはちページ

さん。避難じょで生活する

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、区の避難じょを選択するのもひとつの方法です。

避難じょの開設基準

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、区の職員が運営をおこないます。震度６弱以上の場合では、町会・じちかいをぼたいとした防災くみん組織をちゅうしんに、避難者がきょうりょくして避難じょを運営します。

震度5弱、5強、避難じょ、自主避難施設、開設数、15ヶしょ、どういう場所？、じたくでの滞在が不安なかたが一時的に身を寄せる場所

震度6弱以上、避難じょ、区民避難じょ、開設数、52ヶしょ、どういう場所？、じたくで生活できないかたが避難生活をおくる場所

ルールやマナー

避難じょ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、避難じょ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・使用禁止箇しょへ立ち入り禁止

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

自主的に避難じょ運営に協力・参加

ペットの飼い主は飼育ルールを守る

ポイント

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

さんじゅうきゅうページ。

運営への参加

避難じょ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

ポイント

避難じょ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。

避難じょの備蓄

各区民避難じょには、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、が備蓄されています。また、区民避難じょが拠点になり、在宅避難者等に物資の供給を行います。

ポイント

区では避難じょ避難者の約いちにち分の備蓄物資を確保しています。物資の支援は、とと連携し、いちにちめは区の物資、２～３にちめは、との物資を供給します。よっかめ以降は国等から支援を受入れます。

福祉避難じょとは

区民避難じょ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「福祉避難じょ」です。 あらかじめ指定された施設において開設されます。福祉避難じょへの指定は「品川区、避難支援個別計画」の作成過程で決まります。

よんじゅっページ

様々な人との共同生活

避難じょ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、のかた等、配慮が必要なかたがいます。

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、手助けや配慮が必用な人のマーク

女性・妊産婦

避難じょの運営には、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。女性も避難じょの運営に参画し、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

よんじゅういっページ

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

ご食時のエピペン（R）、や内服薬を携行する

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

避難じょでの生活は、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、避難じょのルールに従って、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、避難じょに持ち込む

ケージに入るトレーニングや、むだぼえをしないようにする等のしつけをしておく

予防接種・不妊去勢手術をおこなっておく

名札、マイクロチップ等を着けておく

よんじゅうにページ

よん。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。

こうくうケア

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

歯みがきぶそくは、むしばや歯周病だけでなく、インフルエンザ等の感染症やご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、できるだけからだを動かす

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

よんじゅさんページ

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うけると、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やくを使用する

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、ニオイ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じょ生活は、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、こころとからだには様々な変化がおこりえる

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

よんじゅうよんページ

区民避難じょは地域の防災拠点

区民避難じょは、地域の防災拠点です。避難じょ避難者だけでなく、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

区民避難じょは、地域のみんな、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

避難じょに供給される物資は避難じょ避難者はもちろん、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、避難じょ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

区民避難じょには、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、定期的に避難じょで情報を得るようにし、役立つ情報は隣近所のかたと共有しあいましょう。

区で開設する救護じょについて、詳しくは30ページへ

よんじゅうごページ

ワーク。避難生活をイメージしよう

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

質問。部屋内の家具は転倒・落下・移動しない？

まるいち。主に使う部屋めいと家具類配置を確認しましょう。

まるに。地震の揺れで危険そうな場所を確認しましょう。

危険そうな箇所を安全にするにはどうしたらいいか考えましょう

危険箇所への対策について、詳しくは46ページへ

避難じょで避難生活をするなら

質問。自分が暮らす区民避難じょはどこ？

区民避難じょ、震度6 弱以上のとき

質問。避難じょ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

質問。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つ出してみましょう。

よんじゅうろくページ

よん。地震に備えよう

いち。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、部屋の中やいえの周り、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

窓やガラスに飛散防止フィルムを貼り付けている

棚のうえ等、高いところにものを置いていない

家具類は、金具やポール式器具等で固定している

テレビを壁やテレビ台に固定している

扉が開かないようにストッパー等をつけている

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ぶつ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。

よんじゅうななページ

住宅の周りの対策

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。

ブロックべい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

助成について、詳しくは94ページへ

住宅の耐震化

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。

助成について、詳しくは94ページへ

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、カーテン等を防炎ひんにする

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、93ページのしながわ防災体験館へ。

助成について、詳しくは95ページへ

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。

いち。安全栓を引き抜く

に。ホースを火元に向ける

さん。レバーを強くにぎる

助成について、詳しくは95ページへ

感震ブレーカー

揺れを感知して電気を自動的にと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。

助成について、詳しくは95ページへ

よんじゅうはちページ

に。 避難の備え

緊急てき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。

非常持ち出しひん、非常持ち出し袋）

避難する際、持っていくものとして「非常持ち出しひん」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「非常持ち出し袋」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。災害じは心も疲れてしまいます。自分や家族のお気に入りをひとつ非常用持ち出しひんに加えてみましょう。

よんじゅうきゅうページ

ワーク。非常持ち出しひんリスト

非常持ち出しひん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とするものを追加して、非常持ち出しひんリストを完成させましょう。

貴重ひん

現金(公衆電話用の小銭を含む)。通帳・印鑑。身分証明書、運転免許証、パスポート、　健康保険証等）。マイナンバーカード

情報機器等

携帯電話やスマートフォン。充電器。携帯用ラジオ

品川区防災地図

家族、親戚、知人等の緊急時の連絡先

食料ひん

非常食、いんりょうすい

便利ひん

万能ナイフ。 ヘルメット。懐中電灯 。ビニール袋。笛・ブザー 。ガムテープ。軍手 。

筆記用具。ライター 。給水ぶくろ。携帯用毛布 。しながわ防災ハンドブック。充電式モバイルバッテリー。カイロや冷却シート等、暑さ寒さ対策ひん

衛生用ひん

救急セット。常備やく・持病やく。タオル。携帯トイレ。トイレットペーパー。ウェットティッシュ。マスク。歯ブラシ。眼鏡・コンタクトレンズ、洗浄液。下着。

そのほか、わたしと家族の必要なもの

ポイント

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。

ごじゅっページ

さん。避難生活の備え

災害時には物流がとまり、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、備蓄ひん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週間ぶん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がある

ミルクや哺乳瓶、代用ひんとして紙コップ等、レトルトのベビーフード等を備えておく

介護が必要なかたわ

そしゃく困難のかたの場合は、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かたわ

腎疾患、糖尿病等の慢性疾患や、食物アレルギーがあるかたは、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、いつも口にしているものを多めに買っておく

生活用ひん

災害時にはライフライン、電気・上下水道・ガスがと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、生活用ひんを備えておきましょう

ごじゅういちページ

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。

買い足しながら備蓄をキープ

日持ちのする食品・生活用品を少し多めに買い置き

期限の近いものから日常のなかで消費

足りないものをときどき確認

いっしゅうかんの備蓄はなぜ必要？

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、避難生活がおくれるように、各家庭でいっしゅうかん以上の備蓄が必要になります。

ライフラインの復旧時期について、詳しくは10ページ、11ページへ

ごじゅうにページ

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すいぶんを安定させ固めます。きぞんの便器に袋を取り付けるもので、在宅避難じ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、取り付けて使用します。

【使い方】

いち。便器にごみ袋とべんぶくろ、黒いビニール袋等をかぶせる

に。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。

さん。べんぶくろの口を固くしばり、ごみ回収まで自宅で保管する

し尿ごみの出しかたについて、詳しくは85ページへ

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

災害じ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。

ポイント

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。

ごじゅうさんページ

水の備え

上水道がとまってしまった場合を考え、備えておきましょう。

飲料水

ひとり、いちにち3リットルを目安に、いっしゅうかんぶん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お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う。

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。

震災対策用応急給水槽、1,500立方メートル槽の開設場所

区立戸越公園、豊町二丁目1番30号

りんしの森公園、目黒区しも目黒5丁目37番

区立しおじ公園、八潮五丁目6番

小規模応急給水槽、100立方メートル槽の開設場所

都立八潮高等学校、東品がわ三丁目27番22号

ポイント

災害時には、給水ステーションのほか、避難じょ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、家財のかい替え、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。

ごじゅうよんページ

ワーク。備蓄ひんを確認しよう

いち。あなたの自宅にはどんな備蓄ひんがある？

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を確認してください。

食べもの・飲みもの

主食

こめ、レトルトご飯、アルファ化まい、パン（缶入りのもの）、乾麺（そうめん・パスタ等）、カップ麺、その他

主菜

肉・魚・豆等の缶詰、レトルト食品、かんぶつ、その他

副菜

日持ちする野菜類・果物、野菜・果物の缶詰、かんぶつの野菜、ドライフルーツ、かいそう類、その他

飲料

水、野菜・果物のジュース、その他

その他

調味料、お菓子、日常利用しているサプリメント類　そのた

生活用ひん

給水用ひん

給水タンク、給水ぶくろ、ペットボトル、その他

キッチン用ひん

カセットコンロ、カセットボンベ、ラップ、アルミホイル、ポリ袋、箸、紙ざら、スプーン、フォーク、ナイフ、その他

衛生用ひん

携帯トイレ、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ゴミ袋、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、消毒用ひん、下着、歯ブラシ、その他

薬・救急用ひん

常備やく・市販やく、救急ばこ、お薬手帳、その他

情報機器

手回し充電式等のラジオ、携帯電話やスマートフォンの充電器、その他

その他の生活用ひん

懐中電灯、乾電池、ライター、ロープ、ガムテープ、軍手、新聞し、使い捨てカイロ、そのた

ごじゅうごページ

に。今ある備蓄で量は足りる？

いちで把握した自宅の備蓄ひんについて、その量は足りているでしょうか？特に重要な備蓄ひん「食べ物」「飲みもの」「トイレ」の備蓄量を確認し、不足分を補充しましょう。

括弧1。家族がいっしゅうかん生活するために必要な分

食べ物。3食、かける人数、かけるなのかかん

飲み物。3リットル、かける人数、かけるなのかかん

トイレ。5回、かける人数、かけるなのかかん

括弧2。いま、自宅にあるぶん

食べ物。例、レトルト食品、3食、納豆、3個、食パン、ひと袋

飲み物。例、水、2リットル、5本、お茶、500ミリリットル、4本

トイレ。例、携帯トイレ20回ぶん、トイレットペーパー12個

括弧1から括弧2を引いて、不足分を算出

さん。私と家族特有の、ないと困るものを書きだそう！薬、めがね等

ポイント

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。

ごじゅうろくページ

ご。防災の輪を広げよう

いち。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みえる関係をつくっておくことで、いざというとき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

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。

ごじゅうななページ

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。日頃から訓練をおこなっています。災害じは、初期消火、応急活動、避難じょ運営等、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！

桜をめ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、地域で顔のみ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、いずるいし町会

いずるいし町会では、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おこなっています。みんなで楽しみながら、いざというときのために知っておくとよい知識や技術を、身につけ、防災りょくを高めています。